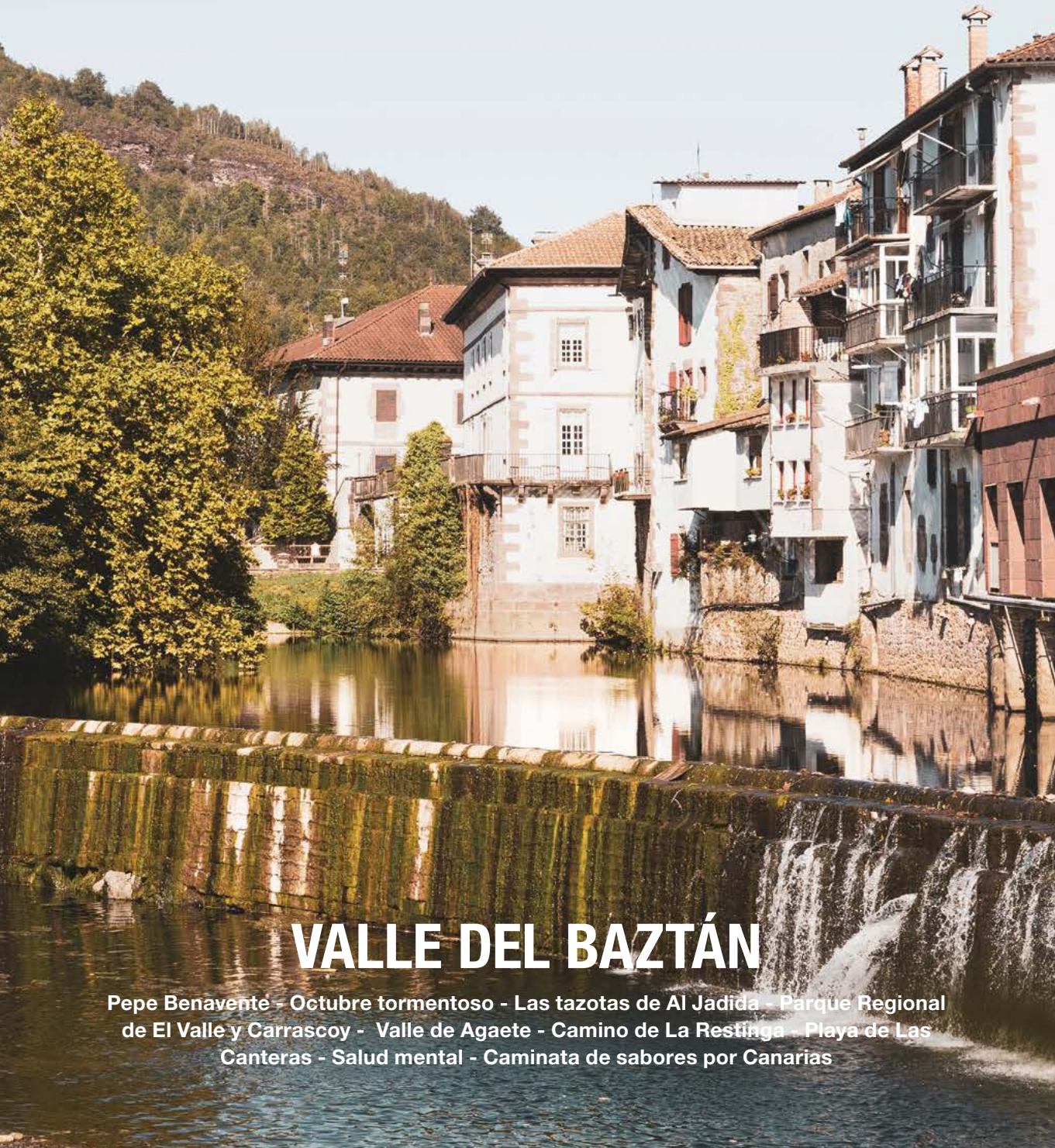


# NT



## VALLE DEL BAZTÁN

Pepe Benayente - Octubre tormentoso - Las tazotas de Al Jadida - Parque Regional de El Valle y Carrascoy - Valle de Agaete - Camino de La Restinga - Playa de Las Canteras - Salud mental - Caminata de sabores por Canarias

# COLECCIONA MOMENTOS

HOTEL FARO  
A LOPESAN  COLLECTION HOTEL  
MELONERAS - GRAN CANARIA - SPAIN



# STAFF

## COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · [redaccion@barabaracomunicacion.com](mailto:redaccion@barabaracomunicacion.com)

## CORRECCIÓN

Lavadora de textos

## COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Francisco Javier Torres del Castillo, Saioa Arellano, Pedro Orihuela, Yasmina Pérez Molina, David Sandra Domènech, Aarón Rodríguez González, Carla Rivero, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

## DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · [greatttt.com](http://greatttt.com) · [estudio@greatttt.com](mailto:estudio@greatttt.com)

## FOTO DE PORTADA

Saioa Arellano

## FOTOGRAFÍAS

Saioa Arellano, Pedro Orihuela, Yasmina Pérez Molina, Joaquín Vera (Bruto Estudio), Alexis W, Carlos Novella, Adobe Stock, Pixabay.

## ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

## PUBLICIDAD

[publicidad@barabaracomunicacion.com](mailto:publicidad@barabaracomunicacion.com) · 922 897 517

## BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

## SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

[www.bintercanarias.com](http://www.bintercanarias.com) · Facebook · Twitter · Instagram · [www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com)

**NT** es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

Escríbenos a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

## IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista **NT** se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.

HECHO EN CANARIAS

# NOVEDADES QUE ILUSIONAN

Llega el mes de octubre y con él una época de grandes retos muy ilusionantes. Permítanme que no les revele más detalles, aunque sí puedo anunciarles que habrá novedades muy interesantes que afrontaremos con responsabilidad, pero con la tranquilidad que nos dan nuestros treinta y cinco años de vida y la confianza que ustedes han depositado en nosotros a lo largo de este tiempo.

Desde hace poco, quizás han podido ver en pista nuestro nuevo ATR-72 llamado *Manolo Vieira*, o incluso han volado en él. En Binter hemos querido hacerle este sentido homenaje a un personaje coetáneo de la aerolínea y que en sus innumerables espectáculos siempre tuvo guiños y gestos de cariño con la marca, como el ya famoso «echando por la carretera vieja».

Seguimos ampliando nuestros destinos y, durante el verano, iniciamos una nueva ruta que conecta Canarias con Nuadibú, en Mauritania. Este enlace contribuirá a ampliar y consolidar la oferta de conexiones de la aerolínea con el África noroccidental, y más concretamente con Mauritania, donde ya operamos con la ciudad de Nuakchot (NKC) tres veces por semana con vuelos los lunes, jueves y sábados.

Además, el Gobierno de Portugal ha firmado la prórroga del contrato para seguir prestando la conexión de OSP entre Madeira y Porto Santo por seis meses más, hasta el próximo mes de febrero de 2024. Binter lleva casi dos décadas uniendo los archipiélagos de Madeira y Canarias y, desde 2018, las islas de Madeira y Porto Santo, con más de medio millón de pasajeros transportados en más de 12000 vuelos.

Para cerrar el mes, el 21 de octubre se celebrará en Gran Canaria la última de las carreras de la Binter NightRun. La marea verde inundará de nuevo las calles de Las Palmas de Gran Canaria en una simbiosis entre deporte, música y buen ambiente. Esta prueba pone punto final al calendario de carreras nocturnas que patrocinamos y que se celebran en algunos destinos en los que operamos, citas que queremos repetir y ampliar en años venideros. Les invitamos a que participen, ya sea corriendo o, simplemente, disfrutando del buen ambiente.

Gracias por elegirnos. Esperamos seguir contando con ustedes en nuestros aviones.

Santiago Guerra  
Coordinador general



# LORO PARQUE

ANIMAL EMBASSY

Puerto de la Cruz - loroparque.com



TICKET  
ONLINE

★  
15€ Niño / 21€ Adulto  
Precios residentes canarios  
+info: online

# SUMARIO

**8**  
**Pepe Benavente**  
**Entrevista**



**12**  
**El informe del mes**  
**Economía**



**22**  
**Pamplona**  
**Destino nacional**



**34**  
**Gran Canaria**  
**Destino insular**



**40**  
**Murcia**  
**Destino nacional**



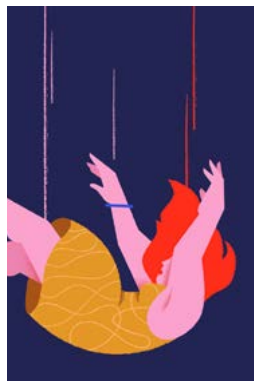
**52**  
**El Pinar-La Restinga**  
**Senderos**



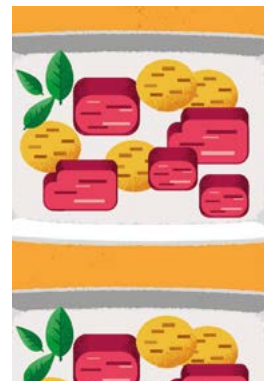
**60**  
**Las Canteras**  
**Playas**



**66**  
**Salud mental**  
**Salud**



**80**  
**Caminata de sabores**  
**Gastronomía**





## YOUR DREAMS YOUR WAY

Dreams Lanzarote Playa Dorada Resort & Spa, el primer Dreams Resort & Spa de nuestra cartera en Europa, ha creado un paraíso vacacional para parejas y familias con niños en la hermosa Playa Dorada de las Islas Canarias. Dreams Lanzarote Playa Dorada es un destino ideal para viajeros que buscan una experiencia en pareja o una escapada familiar, las dos con increíbles vistas desde la costa de Playa Blanca.

[Dreamsresorts.com](https://dreamsresorts.com)







Por *Beneharo Mesa*  
Ilustración por *Capi Cabrera*

# «ABOGO Y LUCHO PORQUE ALGÚN DÍA SE HAGA JUSTICIA CON LOS CANTANTES Y MÚSICOS DE AQUÍ»

Pepe Benavente (Santa Cruz de Tenerife, 1954) es un artista conocido y querido por todos en el Archipiélago. Un cantante que compaginaba su oficio de soldador en la refinería con su trabajo en las orquestas y verbenas. Hasta que finalmente consiguió dedicarse plenamente a la música. En las distancias cortas Benavente es como un libro abierto, cercano y campechano, también pasional a la hora de defender sus ideales. Benavente es todo eso y *no por medio peso*, precisamente, como dice su mítica canción, sino por defender a las orquestas y artistas de aquí.

Accede de forma anticipada a nuestras entrevistas  
el 25 de cada mes en [revistabinter.com](http://revistabinter.com).

### **¿Qué le diría el Pepe Benavente de hoy al que comenzaba en este mundo?**

El secreto que me diría, quieras o no, es la televisión. Yo fui muy viral cuando el tema de *Quiero ser como Pepe*, gracias a la Televisión Canaria. Tú puedes ir a una radio veinte veces, pero una imagen aquí en Canarias vale más que mil palabras. Yo, ni en los mejores de mis sueños pensé, con dieciocho años –que fue cuando empecé con las orquestas–, que una cosa así me sucedería. Y aquí estoy. Disfrutándolo cada día. Y deseando que lleguen no los fines de semana, porque ya toqué lunes, martes, miércoles, jueves descansé, pero seguí viernes, sábado, domingo. Antes era viernes, sábado y domingo y ahora es casi todos los días. Canarias está llena de fiestas. Y me siento orgulloso de estar en algunas de las más grandes.

### **¿Y no se cansa? Tanto fuego escaldada hasta al diablo...**

No sé... Es que cuando llegas a los pueblos la gente corre hacia a ti a darte un abrazo o un beso; aunque vayas un poco cansado, siempre dices «vale la pena». Vale la pena estar aquí, en esto. Me he planteado dos veces dejarlo. Nunca pensé tampoco el tirón que me daría la canción de Quevedo, el que fuera a estallar como estalló. Yo he versionado temas de todo: *Despacito*, *Felices los cuatro*, *La mordidita* de Ricky Martin, el *Vamos a la playa*. Todo ello en merengue. ¿Quién me iba a decir a mí que el *Quédate...*? La verdad es que ha sido tremendo. Ahora estoy con Turizo, y siempre renovándome. Y hay una cosa que yo diría en un titular: renovarse o morir. Y creo que me he renovado –creo...–. Porque cuando pasó la pandemia, que los mayores por miedo no me iban a las plazas y si iban lo hacían enmascarillados, la juventud toda venía. Claro, tú a la juventud no puedes

tocarle un vals, pasodoble, porque... Ahí dije «aquí hay que reinventarse».

-

### **«Disfruto de la vida haciendo lo que hago»**

-

### **¿En qué momento se planteó dedicarse plenamente a la música?**

La música es lo de siempre: comida pa hoy y hambre pa mañana. En Canarias. No es así con el que viene de fuera. A mí me da mucha rabia cuando comparto escenario con gente que viene de fuera y cobran más que yo, hasta unas siete veces más. Y eso me da mucha pena. Hay dinero para la gente de fuera, pero no para la de aquí. ¿La culpa? La gente dice que son las productoras. No lo sé, porque algunas productoras con las que he trabajado me han hablado con el corazón y me han dicho «yo cobro el veinte por ciento», pero no lo sé. Puede ser mentira o puede ser verdad. Porque un veinte por ciento de mil doscientos euros... no sé cuánto sale. Pero lo que yo no puedo concebir es que yo cante con un Carlos Baute, como estuve en Los Cristianos, en los carnavales, y se lleve el nota once mil euros y a mí me paguen ochocientos. Me parece muy fuerte. Muy injusto. Hoy los músicos de las orquestas están muy mal pagados. Sale un músico desde su casa desde las seis o la siete de la tarde y llega a las tres o las cuatro de la mañana a su casa por ciento veinte euros. Eso no es dinero, amigo. No lo es para profesionales de la música. Aquí tenemos muy buenos músicos y hay muy buenos cantantes. Cuando dicen que los canarios estamos aplatanados, *ahí* lo estamos. *Ahí* deberíamos todos formarnos en revuelta y decir «no, si a este le pagas cien, a mí me pagas lo mismo o al menos noventa y cinco». Porque no es lo mismo alguien que venga de fuera y llena estadios.

**Para usted entonces no es una cuestión de caché.**

Cuando yo voy a un sitio estoy toda la noche, y la gente que está allí lo sabe, cantando. Aquí viene un artista de fuera y hace un concierto de hora y media, pero te garantizo que se pega más de media hora hablando entre todo el concierto. Y la gente cantando. Hace poco compartí escenario con un artista, Tony Tun Tun, y cantaba más el público que él. Yo no lo hago así con mis canciones. Y luego entre canción y canción va pasando el tiempo, termina el concierto y cobran un caché que te cambas. Y eso me duele en el corazón. Llevo cincuenta y tres años encima de los escenarios, después de que soy adulto, que empiezo en 1970. Son cincuenta y tres años viendo y pasando muchísimas cosas aquí. Ahora mismo uno de los cantantes que más están trabajando, por supuesto, soy yo. Pero también me lo he currado. A mí nadie me ha regalado nada. Y han sido muchas horas en la calle con treinta euros en el bolsillo y volver a casa con menos. ¿Quién hace eso? ¿Los de fuera? No creo. Ellos vienen, cobran y ya está. Muchos artistas tienen que irse fuera porque aquí esto no tiene valor ninguno. Y no digamos los grupos de aquí. Yo no, pero porque a mí me va quedando poco. Estoy a lo mejor un año más y sanseacabó. Voy para setenta años y creo que ya va siendo hora. Pero bueno, siempre que me hacen una entrevista abogo y lucho porque algún día se haga justicia con los cantantes y músicos de aquí.

**Le quería preguntar lo peor de la profesión, pero parece que ya lo ha dicho. ¿Qué es, entonces, lo mejor?**

Lo mejor de mi profesión es ser reconocido y sobre todo querido. Donde quiera que voy, sea cualquier isla a la que vaya, es bajarme del coche y ya

están pidiéndote una foto. Todo eso lo declaro como un cariño de la gente. Lo mejor que le puede pasar a una persona es que le quiera la gente. Y lo peor ya te lo he comentado. Pero, ojo, aquí estoy. Creo que no lo he ganado mal. Si me das a escoger entre ganar más pero que la gente te quiera menos, yo prefiero que la gente me quiera. Lo mejor que te puede pasar en la vida, y lo vuelvo a repetir y lo digo con el corazón, es ser reconocido y querido en esta tierra.

**Hablaba antes de retirarse, pero dicen que un artista nunca se retira como tal.**

El día que me retire será el día que me muera. Porque..., vamos a ver, muchos compañeros míos de cuando trabajaba en la refinería, todos están retirados y yo estoy aquí, vigente. Y yo los veo y la verdad es que los veo... más *acabadillos*. Pero bueno, yo ni fumo ni bebo y eso, quieras que no, te guarda bastante salud. Ya tragué bastante humo en la soldadura. Entonces..., pa'lante siempre.

**Pero hace un rato dijo que le quedaba quizás un año más.**

Es que siempre lo digo. Un año antes de que empiece el otro. Vamos a ver qué ocurre en 2024. Yo disfruto de la vida haciendo lo que hago.

**¿Se cansa de uno sus canciones más míticas?**

No. Jamás podría decir eso. *El gallo* me ha dado muchísimas alegrías.

Pepe Benavente tiene un mensaje para nuestros lectores.

Conócelo a través del siguiente QR.





Por *Francisco Javier Torres del Castillo\**  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# OCTUBRE TORMENTOSO

Nos encontramos en el décimo mes del año, 2023 *vuela* como lo hacemos nosotros, planeando entre muchos destinos, con la velocidad que nos permiten los cielos.

Pero no tengamos prisa, disponemos de unos minutos para reflexionar sobre lo que esperábamos cuando empezaba el año, en esto de la economía y las finanzas, y lo que ha ocurrido casi trescientos días después.

Debemos ser conscientes de que las economías están viviendo un 2023 mejor de lo previsto, y aunque la recesión sigue siendo un escenario probable, el horizonte se plantea de forma muy similar al inicio del año, aunque con una diferencia

notable, ahora nos encontramos con unos tipos de interés bastante más elevados que en enero.

El riesgo de tormenta siempre ha estado presente a lo largo de estos meses, pero al igual que en la batalla de las Termópilas, que recordamos bien por la película *300*, Jerome Powell, el presidente de la Reserva Federal, como el rey espartano Leónidas, decidió enfrentarse a la peligrosa inflación, en lo que parece una guerra desigual.

\* Director de Renta4 Banco en Canarias.

Lamentablemente los tipos de interés, su principal arma, han tenido un comportamiento vertiginoso, pero la inflación se mantiene persistente, en especial la subyacente. Los tipos seguirían subiendo hasta que se percibieran sus efectos y los precios comenzaran a disminuir. Los efectos empiezan a ser destacados entre las familias, pero la inflación no cede o lo hace muy poco.

También preveíamos una recesión económica, impulsada por esa vigorosa subida de los tipos de interés, que serviría para apuntalar la debilidad y así poder deshacernos del terrible *ejército persa*, la inflación. Sin embargo, la batalla se está perdiendo y Leónidas y sus espartanos, entre los que se encuentra Christine Lagarde, sufren el desgaste.

La insuficiencia en ámbitos como la energía, los alimentos y las materias primas, incluso algunas tensiones en el mercado laboral, plantean un escenario de escasez que impide una relajación en los precios. La escasez se convierte en una nueva clave que vigilar.

Los bancos centrales han parado sus alzas de tipos, pero del mismo modo se abstendrán de bajarlos, por lo que la recesión vuelve a ser un escenario muy probable. Seguimos por tanto en un ciclo económico complejo, con previsión de tormenta, con un riesgo cada vez mayor de inflación duradera y de la temida recesión.

El mundo ha cambiado, la solución aplicada ha salido derrotada, estamos en un mundo post-COVID, que ha pasado de la abundancia a la escasez.

El sector bancario, independientemente del alza de los tipos, se encuentra con sus puntos débiles, existe un panorama desalentador en el sector inmobiliario y en la desaceleración del crédito.

La principal preocupación ya no es el riesgo de no volver a un mundo en que la inflación fuera tan baja y estable como lo fue años atrás. La preocupación es que la inflación elevada se quede entre nosotros.

En el año 2020 los consumidores norteamericanos pagaban lo mismo por su cesta de la compra que veinte años atrás, los británicos incluso treinta años atrás.

-  
***Quizás lo más probable sea tener una inflación de precios más alta que el esperado y deseado 2%***  
-

Ahora, el aumento de los precios, debido entre otras razones al progresivo abandono de los combustibles fósiles y a la menor deflación que nos regaló la globalización, nos lleva a otro entorno.

Quizás lo más probable sea tener una inflación de precios más alta que el esperado y deseado 2%. Debemos prepararnos, el omnipresente cambio climático y el crecimiento global de la población provocarán una mayor escasez de recursos naturales, especialmente de los más básicos, como los alimentos y el agua.

La triste pandemia provocó cambios que van a ser más duraderos de lo que en principio pensamos, cambios que generan aún más escasez. Con independencia de que la Reserva Federal y los bancos centrales de los mercados desarrollados logren un aterrizaje suave o se materialice una recesión a medida que nos acerquemos a 2024, la tormenta nuevamente se acerca. Por lo que me veo obligado a recordarles que deben cumplir las instrucciones de la tripulación y mantenerse con los cinturones ajustados, porque, aunque volamos, vienen curvas.



AvalCanarias SGR

> Es garantía de confianza

# Por fin podrás comprar tu propio local, nave u oficina

Sácale el mayor partido posible a tu financiación  
con nuestro aval

- ✓ Con el banco que tú elijas
- ✓ Hasta el 100% del valor de compra o tasación
- ✓ Y te ahorras el 90% del Impuesto sobre Actos Jurídico Documentados de la Hipoteca

Oferta válida para pymes autónomos y profesionales independientes, con domicilio fiscal o actividad principal en Canarias, que cuenten con al menos 2 años de actividad y no operen en los CNAEs 4110, 6810 y 6820 del sector inmobiliario.

## Nuestras oficinas:

### Oficina Santa Cruz de Tenerife

Av. José Manuel Guimerá, 3  
38003 Santa Cruz de Tenerife  
922 88 26 48  
info-tf@avalcanarias.es

### Oficina Las Palmas de Gran Canaria

Calle Albareda, 3  
35007 Las Palmas de Gran Canaria  
928 29 00 46  
info-lp@avalcanarias.es

Solicítalo en [www.avalcanarias.es](http://www.avalcanarias.es)

Con el  
apoyo de



MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO



## AUMENTA LA CREACIÓN DE EMPRESAS EN CANARIAS



El pasado julio Canarias creó la misma cantidad de empresas que en 2022, con la mitad de capital invertido. Esta cifra es la más baja de la serie interanual con la única excepción del mes de octubre de 2022, cuando solo se crearon 256 sociedades con una bajada del 10,4% en relación con el año anterior. El mes de julio dejó una curiosa estampa para las empresas constituidas en el Archipiélago, puesto que es harto complicado que

el dato interanual arroje exactamente la misma cifra con un año de diferencia. Así fue en el séptimo mes del año, cuando se crearon 282 empresas, las mismas que en el mismo periodo del pasado ejercicio, según el *Informe de Demografía Empresarial* realizado por Informa D&B. En julio de 2022, para llegar a las 282 sociedades se bajó de las 325 de 2021, con un descenso del 13,2%, según reportó el medio *AtlánticoHoy*.

**50**  **Horinsa**  
AÑOS CONSTRUYENDO JUNTOS

Lo que **somos hoy**  
te lo debemos **a ti**  
y **a Lanzarote**

**50** AÑOS



Visita nuestra web

928 822 970  
info@horinsa.es

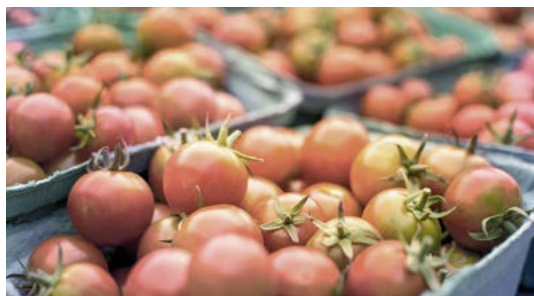
C/ Arrecife a Yaiza Km 5,  
San Bartolomé - Lanzarote



## LOS INGRESOS DE LOS COMERCIOS MINORISTAS CANARIOS CRECIERON EL PASADO JULIO

Las ventas del comercio minorista en Canarias han crecido un 5,8% en julio en comparación con el mismo mes del año 2022, mientras que el empleo creció en el sector un 2,4% en el mismo periodo, según ha publicado el Instituto Canario de Estadística (ISTAC).

Ambos resultados, que se recogen en el índice general del comercio minorista a precios constantes (valores sin el efecto de variación) y el de la ocupación, sitúan al Archipiélago, en el caso de la venta al por menor, casi dos puntos por debajo de la media nacional (+7,7%) y medio punto por encima en cuanto a ocupación (+1,9%). Dentro de las variaciones interanuales del comercio minorista, las Islas se posicionan en el decimosegundo puesto del *ranking* español, destacando los mayores aumentos en Madrid (+12%), Baleares (+10,2%) y Ceuta (9,7%). En el ámbito laboral, el sector empresarial minorista en el Archipiélago



se ubicó en el cuarto puesto entre el conjunto de comunidades y ciudades autónomas, superado por Cataluña (+4,9%), Baleares (+3,7%) y la Comunidad Valenciana (+3,5%), según recogió el medio *Tiempo de Canarias*.



## LA VACA AZUL



En un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de ElCotillo, podrá disfrutar de las mejores especialidades de pescado local fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros. La Vaca Azul es un negocio de gran referencia gastronómica.

Requena, 9, El Cotillo - Fuerteventura  
T. 928 538 685

## VUELVE EL GRAN CANARIA WALKING FESTIVAL



Vuelve el Gran Canaria Walking Festival, el encuentro internacional de senderismo organizado anualmente por la asociación Gran Canaria Natural & Active, que se celebrará del 19 al 22 de octubre. Las cuatro rutas diseñadas para esta XII edición no dejarán indiferentes a los senderistas y amantes de la naturaleza.

[www.grancanariawalkingfestival.com](http://www.grancanariawalkingfestival.com)

## A CORUÑA, UN LUGAR CON ATRACTIVO PARA EL TURISTA EXTRANJERO

La ciudad de A Coruña sigue mejorando sus cifras turísticas desde la pandemia, especialmente en lo que a turismo extranjero se refiere, tal y como se recoge en los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística. El pasado mes de julio 45082 viajeros pasaron por la ciudad, de los cuales 11 443 eran de fuera de España, un valor que se acerca al de 2019.

Las cifras globales del pasado mes de julio superan las registradas en 2021, aunque se sitúan ligeramente por debajo de las de julio de 2022, cuando visitaron la ciudad 46007 turistas. En cambio, el turismo extranjero está en ascenso por tercer año consecutivo y se acerca a las cifras prepandemia. Por su parte, la provincia de A Coruña se sitúa como líder durante lo que llevamos de 2023 del mercado turístico hotelero con un 45 %



de noches ocupadas. La Xunta destaca que estos datos reflejan una continuidad de «la concentración de la demanda en las provincias del litoral atlántico», ya que el 80% de las noches se localizan en A Coruña y Pontevedra, según publicó el diario *El Español*.

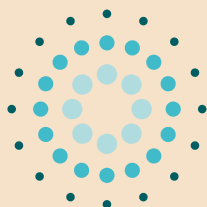
## TURISMO ACTIVO: UNA RAZÓN MÁS PARA VIVIR TIJARAFE

Gastronomía, deporte, patrimonio, tradición más viva que nunca son algunos de los motivos por los que debes visitar Tijarafe. La práctica de deporte en la naturaleza es una de las razones por las que los turistas deciden visitar La Palma, un turismo alternativo que se basa en la búsqueda de aventuras, valiéndose de los múltiples recursos naturales con los que cuenta la Isla, como sus senderos.

Descubre algunas de las rutas con las que cuenta el municipio en [visit.tijarafe.com](http://visit.tijarafe.com).



GRATIS  
**FREE  
PARKING**



ABIERTO  
**OPEN**  
**365 DAYS**  
10.00 - 22.00 h

**OPEN MALL**  
LANZAROTE

**CENTRO COMERCIAL**  
SHOPPING CENTER

PRIMARK®

ZARA

worten

Bershka

HiperDino



PULL&BEAR

STRADIVARIUS



DEICHMANN

VANS  
"OFF THE WALL"

FUND&GRUBE  
SHOPPING IN PARADISE



GUESS®



Sould Park

PRIMOR

Sprinter

women'secret

JYSK

KIABI  
la mode à petits prix

MANGO

¡Y **MUCHO MÁS!**  
[@lanzaroteopenmall](http://@lanzaroteopenmall)

AND **MUCH MORE!**  
[www.lanzaroteopenmall.com](http://www.lanzaroteopenmall.com)

# NUESTRAS ISLAS Y EL SOL



**Las Islas Canarias, afortunadas por su ubicación geográfica y sus cielos radiantes, conforman un terreno idóneo para aprovechar los rayos solares y transformarlos en una fuente inagotable de energía limpia, renovable y sostenible.**

**LEDTSE**  
FOTOVOLTAICA



La pureza del aire canario, apenas afectado por la contaminación, crea un ambiente propicio para una alta eficiencia de los paneles solares.

Optar por la energía fotovoltaica en Canarias trasciende el mero aprovechamiento de un recurso natural. Es un acto de diversificación energética, una valiente apuesta por liberarse de la dependencia de los combustibles fósiles importados que tanto lastra el desarrollo de nuestras islas. Es un camino hacia la autonomía, hacia la independencia energética y hacia un futuro más respetuoso con el entorno.

En los últimos años, el apoyo gubernamental se ha sumado a esta ecuación. El Gobierno de Canarias, los cabildos y los ayuntamientos, conscientes de las virtudes de esta tecnología, han establecido



políticas y programas de incentivos para impulsar el desarrollo de las energías renovables: múltiples líneas de subvenciones, bonificaciones, tarifas preferenciales y esquemas de compensación.

En este mercado destaca la empresa canaria LEDTSE, un estudio de ingeniería e instaladora eléctrica especializada en energía fotovoltaica con un equipo con una experiencia de más de veinte años en el sector ofreciendo soluciones de eficiencia energética en las ocho Islas Canarias. En sus oficinas cuentan con un nutrido conjunto de profesionales que se encargan de llevar a cabo los proyectos de principio a fin y realizar todos los trámites, para que tú solo obtengas beneficios desde el primer día.

Si quieres saber más sobre la empresa y tus oportunidades de ahorrar beneficiando al planeta, solo tienes que visitar la web [www.ledtse.com](http://www.ledtse.com).



Por Saioa Arellano

# LA BELLEZA DEL VALLE DEL BAZTÁN



Desde Elizondo a Amaiur se encuentran unos paisajes de ensueño, con unas cordilleras y montañas infinitas que podrían recordarnos a paisajes centroeuropeos. Eso que solemos decir de que no hace falta irse muy lejos para tener paisajes increíbles es totalmente cierto.

Estos sitios se encuentran en el enclave del valle del Baztán, un lugar a cincuenta minutos de Pamplona, conocido por sus numerosas historias mitológicas, pero también por ser el escenario de la *Trilogía del Baztán*, de Dolores Redondo. Lejos de eso, este valle es la cuna del euskera, de artesanos, palacios señoriales, también de espacios prehistóricos, hidalgos y muchos aventureros.

El Baztán se creó como una depresión montañosa que está abierta a dos macizos y por eso podemos vernos rodeados de numerosos bosques y amplios espacios vírgenes. Es, tras la selva de Irati, la mayor y mejor conservada mancha de Navarra.

El valle guarda numerosas leyendas mitológicas que van desde las brujas hasta el Basajaun, el señor que habita en los bosques y que protege a los rebaños cuando se acercan las tormentas. A raíz de estas historias es muy frecuente ver en las puertas de las casas la *eguzkilorre* o flor del sol. Esta flor silvestre es un cardo que se encuentra en los montes navarros y vascos y que cuenta la leyenda que sirve para ahuyentar a los malos espíritus o simplemente proteger los hogares.

-

***Un poco más allá  
de Elizondo se encuentra Amaiur,  
un pueblo pequeño con mucho  
encanto e historia***

-

Elizondo es el centro de comercio y vida del valle del Baztán, también en el que quizás se han dejado un poco más atrás las costumbres rurales para dar paso a una cierta modernización. Llama la atención por sus casas sobre el río o el puente que atraviesa el pueblo de un lado a otro, convirtiéndolo en una maravilla visual. Si te gusta el cine y has visto la *Trilogía del Baztán*, es un sitio que tienes que visitar, además de no irte del pueblo sin comprar chocolate, algo muy típico de Elizondo.

De camino al resto de pueblos del valle, nos encontraremos con numerosos animales que nos indican que la ganadería también es una fuente de ingresos típica de esta zona.







Un poco más allá de Elizondo se encuentra Amaiur, un pueblo pequeño con mucho encanto e historia, como en hay en casi toda la comunidad foral. Este pueblo fue el último en incorporarse administrativamente al valle del Baztán, porque hasta 1969. De todos, es el más próximo a Francia, por eso es un aliciente pararse a visitar este lugar, tanto si vas de camino como si quieres visitarlo después. Amaiur tiene una gran historia de evolución política y social en el transcurso de los siglos, pues si miramos a lo alto del pueblo podemos encontrar el montículo de Gaztelua, que sirvió en 1522 como defensa del viejo reino de Navarra contra la anexión de la Corona de Castilla.

Los navarros solo rindieron sus armas tras aguantar sitiados, exhaustos y sin apenas víveres. El monumento fue levantado en 1922 y reconstruido en 1982. Merece mucho la pena verlo porque podremos observar el propio pueblo, pero también parte del valle, con una vista increíble y privilegiada.

Otro punto interesante de los pueblos navarros es ver en las casas los escudos correspondientes a cada familia, que decoran muchas de las fachadas y que son más importantes que los propios nombres. Así que ya sabes, si viajas a Navarra, esta visita es más que obligada.




---

## PAMPLONA

*Vuele desde 12000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1200 puntos/trayecto.*

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

***BinterMás***

---

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta Pamplona con Canarias de forma directa, con tres frecuencias semanales a Gran Canaria los miércoles, viernes y domingos, con conexiones desde Tenerife, Lanzarote y Fuerteventura, y una duración de 2:50. Pamplona es mucho más que Sanfermines: es una agradable ciudad para disfrutar de la historia y la gastronomía y punto de partida para descubrir la riqueza de la región. Navarra sorprende por los contrastes de sus paisajes, que van desde densos bosques muy verdes hasta impresionantes paisajes desérticos, pasando por cuevas encantadas por brujas. Además, posee una rica historia que nos ha dejado un interesante legado artístico y cultural.

### DÓNDE ALOJARSE

**Hotel Maisonnave 4\*:** su ubicación es perfecta para pasear y descubrir la vida y el ambiente más auténtico de Pamplona y te permitirá visitar los edificios más emblemáticos de la ciudad y conocer sus mágicos rincones.

**NH Iruña Park:** situado a veinte minutos de paseo a pie del centro histórico, en el barrio de San Juan, junto al parque japonés Yamaguchi. Para aquellos que disfrutan conociendo también los oasis de la ciudad.

**Silken Villa de Laguardia 4\*:** hotel *spa* situado en la Rioja Alavesa, muy cerca de Logroño. El punto de partida ideal para una escapada de enoturismo.



### QUÉ COMER

Navarra es una comunidad que ofrece una gastronomía que combina tradición, vanguardia e innovación, lo que ha llevado a cuatro cocineros navarros a poseer la ansiada estrella Michelin.

Además de los conocidos *pintxos* en Pamplona, se recomienda conocer alguna de sus treinta bodegas visitables, unas más modernas y otras más tradicionales.

### NO TE PUEDES PERDER

**Catedral de Pamplona:** tras su fachada neoclásica se oculta un interior gótico francés y uno de los claustros más bellos de Europa.

La exposición *Occidens*, que recorre la historia de Occidente, y su campana María, de 12000 kilos, son visitas imprescindibles.

**Palacio Real de Olite:** uno de los palacios más espléndidos de Europa en la Edad Media. Capricho de reyes en el que se dio rienda suelta a la creatividad.

**Monasterio de Leyre:** monasterio que esconde magníficos tesoros como la cripta del siglo XI, la bóveda gótica, un pórtico románico del siglo XII...

**Valle del Baztán:** un territorio envuelto en la magia de la mitología vasco-navarra, salpicado de caseríos, palacios, monasterios, cuevas, bosques, prados y puentes medievales.

**Selva de Irati:** un bosque de cuento en el que sentir en su plenitud la belleza del otoño.

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)



# LIVVO

## VOLCÁN LANZAROTE

HOTEL



#livvo #LiveTheWorld  
@livvohotelvolcanlanzarote

[hotelvolcanlanzarote.com](http://hotelvolcanlanzarote.com)



Por Pedro Orihuela

# LAS TAZOTAS DE LA REGIÓN DE AL JADIDA

Al Jadida, que también se denominó Mazagán, es una pequeña población a unos ochenta kilómetros al suroeste de Casablanca, de origen y trazas portuguesas, que posee una medina fortificada con diseño de estrella, realmente interesante y que merece una visita solo para ella.

La zona en concreto donde se asientan las tazotas, denominada Doukkala, tiene una economía eminentemente agrícola, aunque se está desarrollando desde hace unos años el turismo, tanto de playas como de golf, con dos campos de dieciocho hoyos de una gran calidad y establecimientos hoteleros de primera línea en las playas.

Esta zona agrícola, rica, fértil y de producción muy abundante, especialmente en cereales, con unas parcelas de tamaño no demasiado grande cuyo origen proviene de la parcelación realizada en el protectorado francés para sedentarizar a

sus habitantes y proveerlos de los medios adecuados a su subsistencia, tiene una base rocosa bastante próxima a la superficie, lo que hace que se cultive con dificultad, y mucho esfuerzo, el terreno.

Dado lo anteriormente dicho, entre los años 1915 y 1930, en un paisaje eminentemente lítico, los agricultores de la zona se vieron obligados, para poder aprovechar los terrenos para la floreciente agricultura del momento, a quitar de forma manual las piedras sueltas que inundaban las parcelas y que las hacían impracticables para la agricultura, aunque el terreno fuera muy fértil.



La enorme cantidad de piedras retiradas y amontonadas ofreció la posibilidad de utilizarlas como cerramientos y vallas en el perímetro de cada una de las propiedades, dando origen a muros bajos, con una media de 1-1,5 metros, aljibes y depósitos enterrados; y, cómo no, al objeto de nuestro artículo, «las tazotas». En la actualidad se contabilizan unas cuatrocientas, muchas de ellas prácticamente desaparecidas y otras en perfecto estado de conservación. Se utilizan como almacén de grano, de paja, como establo para el ganado, principalmente ovino, y en algunos casos como vivienda.

El origen del nombre de estas edificaciones es confuso: diversos autores proponen *tazudea* o *tazoda* con el significado de 'bol'; pero, para otros, la tazoda es un producto cosmético que las mujeres de la región del Dades utilizaban para maquillarse. Una hipótesis, más adecua-

da a nuestro entender, señala que tiene origen portugués y significa 'casita'. Las teorías más aceptadas son las de 'bol' y 'casita', dadas su forma y su utilización, como más adelante veremos.

-

***Sabiendo que son  
construcciones únicas en el mundo  
y que se encuentran en una zona  
muy determinada de Marruecos,  
sinceramente, una visita  
merece la pena***

-

Estas construcciones megalíticas están realizadas en piedra seca, solo superpuestas, y con un espesor de pared variable, más grueso en las bases y más fino en su parte superior, sin nin-



gún mortero de unión entre las piedras y buscando el mejor acople, con forma de dos troncos de conos superpuestos, cerrados con una bóveda en la que se retira la clave para permitir una cierta aireación cenital del interior.

Poseen una única entrada de forma rectangular habitualmente de cincuenta centímetros de lado, aunque se encuentran también de forma trapezoidal, siendo la base más ancha que el dintel superior; y tienen una única ventana en el mismo eje de la puerta, también alargada y de pequeñas dimensiones.

Dada la enorme cantidad de piedras que se recogieron y utilizaron para realizar los muros de los campos, las tazotas se realizaron de forma realmente imponente, con una altura media de entre 4,5 y seis metros de altura y un diámetro exterior de entre siete y nueve metros,

siendo el espesor de los muros en la base de unos dos metros. Las piedras también se aprovechaban para hacer, al lado de las construcciones, hornos en los que actualmente se cuecen tajines, platos, vasijas y demás menaje realizado en arcilla de gran calidad, y que se venden por todo el territorio nacional.

Según el estudioso Abdelmoumen Benabdeljalil, una tazota representa de media doscientos metros cúbicos de piedras y se necesitaban hasta unas ocho personas, distribuidas en diferentes oficios, para poder construirla. Existe una gran variedad de tamaños y dimensiones.

Estas edificaciones las encontramos aisladas, en parejas, alguna vez tres, y solamente hay un único caso de un conjunto de siete tazotas, perfectamente conservadas y que hemos visitado.



También hemos conversado con un descendiente del promotor de este conjunto, Mohammed Moundib, en Ouled Bouaziz, el cual las tiene en su estado original y las utiliza todavía como graneros que se cierran cuidadosamente, una vez que están llenos, con las mismas piedras con las que se han construido, para impedir el robo del preciado grano del interior.

En otras construcciones, dedicadas a servir de establo, las puertas son rudimentarias, de tablas, que permiten la aireación del interior, habitado por los animales. Las que encontramos habitadas son humildes, perfectamente conservadas, pintadas con cal, el suelo de cemento liso, con electricidad y todo el mobiliario necesario, frigorífico incluido, para habitar una familia con todas las comodidades.

Sabiendo que son construcciones únicas en el mundo y que se encuentran en una zona muy determinada de Marruecos, sinceramente, una visita merece la pena, no solo por las edificaciones, también por pasear en un medio rural para nada contaminado por el turismo de masas, en el que los habitantes conservan la amabilidad que tanto apreciamos los que amamos Marruecos.

---

## MARRAKECH

*Vuele desde 5200 puntos/trayecto y  
sume hasta 520 puntos/trayecto.*

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

**BinterMás**

---



Llega

# INGRESO SOBRESALIENTE

Curso  
2022/2023

¡Tus buenas notas  
tienen recompensa!

**15 años**

premiando las  
buenas notas de los  
estudiantes canarios.

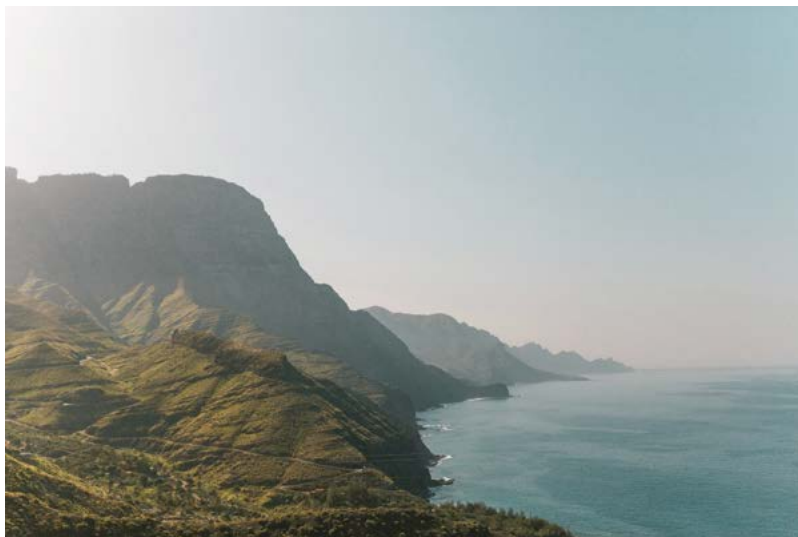


[ingresosobresaliente.com](https://ingresosobresaliente.com)  
(Plazo Abierto hasta el 31/10/23)



Por Yasmina Pérez Molina

# EL VALLE DE AGAETE, UN OASIS CON OLOR A FLOR DE AZAHAR



Quando me preguntan cuál es mi lugar favorito de Gran Canaria, la isla en que nací, no dudo: el valle de Agaete y la carretera que va a La Aldea de San Nicolás, ambos en la zona occidental de la Isla. Ir al valle es como viajar a un lugar lejano, distinto a lo que estamos acostumbrados a ver aquí. El clima es diferente, los colores son diferentes, el paisaje es diferente. La tierra está cubierta de un verde profundo, y la luz..., nunca he visto una luz así. Se filtra desde lo alto difuminada dejando estelas claras, pueden verse bien definidos los contornos de los rayos del sol alumbrándolo todo.



No importa con quién vaya, siempre me ocurre lo mismo. Cuando atravieso el pueblo en coche y lo dejo atrás, y de pronto se despliega el valle ante mí, es tan imponente la imagen que se clava como un puñal en mis retinas y tengo que tragar saliva porque algo se contrae en mi interior, como detrás del esternón, de modo que en esos segundos no puedo sino guardar silencio, pues cualquier palabra que articulara para describir lo que veo sería hueca e insignificante. Eso tiene la belleza. Nos corta ligeramente la respiración, acaricia nuestros sentidos y nos inunda las células de paz y goce por un instante.

El valle es frondoso y fértil. Hay plantaciones de café arábica típica, una de las variedades más aromáticas y de las más antiguas de Europa. Se cultivan, también, naranjas, aguacates, guayabas,

papayas y otras frutas tropicales. Si miras hacia arriba, el Pinar de Tamadaba, majestuoso, declarado como Reserva de la Biosfera por la Unesco.

-  
*Abajo a la izquierda, el puerto de Agaete, los acantilados y el océano; abajo a la derecha, el valle, exuberante y denso*  
-

Últimamente, la vida me ha llevado hasta allí en varias ocasiones. Hace unos cuantos meses, una boda. Uno de mis mejores amigos y su pareja eligieron como lugar para casarse una finca pequeña y hermosa ubicada en el centro del valle, de manera que, entre naranjos y cafetales, celebramos junto a ellos el amor. Las mesas de madera donde comimos estaban cubiertas por manteles de cuadros y colocadas al aire libre bajo los naranjos. Era otoño, aunque parecía verano; hacía mucho calor. Durante el día se nos pegaba la ropa a la piel; sin embargo, al caer la tarde tuvimos que abrigarnos. El microclima del lugar es único. Bailamos rodeados de árboles hasta medianoche. Lo hubiésemos alargado hasta el amanecer, sin duda, de no haber sido por el horario de cierre de la finca. Nadie quiere marcharse de un lugar idílico.

El pasado abril, regresé con dos amigos que me propusieron hacer una ruta circular a pie con salida desde el pueblo de Agaete, subida hasta la Era de Berbi que y bajada recorriendo el sendero que une la Era con el barrio de San Pedro. Caminamos durante cuatro horas. Cuando llegamos a la Era, el punto más alto de nuestro trayecto, sudorosos y cansados, ya sin agua para beber, nos quedamos callados unos segundos observando la naturaleza grandiosa delante de



nosotros. Abajo a la izquierda, el puerto de Agaete, los acantilados y el océano; abajo a la derecha, el valle, exuberante y denso. El silencio era compacto y únicamente interrumpido por el canto de algún pájaro. El azul de los ojos de mi amiga Leti se confundía con el cielo. Hacía un calor extremo. Eran las dos de la tarde.

En el camino de descenso, encontramos agua cayendo por una de las laderas escarpadas de la montaña y acudimos, sedientos, a refrescarnos, como si estuviéramos en el desierto y hubiéramos descubierto un oasis. Nos dimos la mano para tener un punto de apoyo y minimizar el riesgo de caída, pues el espacio por donde transcurría el agua estaba fuera del sendero, junto al precipicio, y era muy estrecho. Me sentí segura agarrada a ellos a pesar de

tener delante de mí seiscientos metros de pendiente.

Los amigos son como los oasis, pensé. Constituyen un refugio sólido de frescura en el que te sientes a salvo. Un refugio al que todos, en algún momento, hemos deseado llegar.

---

## GRAN CANARIA

*Vuele desde 4200 puntos/trayecto y  
sume hasta 420 puntos/trayecto.*

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

***BinterMás***

---

### CÓMO LLEGAR

Binter conecta diariamente con todas las islas y tiene conexiones (ver frecuencias según destino) con el resto de destinos nacionales e internacionales. Gran Canaria es conocida como el continente en miniatura por la riqueza y contraste de sus paisajes, que van desde las dunas de Maspalomas al bosque de Tamadaba, pasando por las Montañas Sagradas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, su cosmopolita capital, cuenta con una de las mejores playas urbanas del mundo y con un bello casco histórico, Vegueta, que conserva el paso de Cristóbal Colón por la Isla.

### DÓNDE ALOJARSE

**Santa Catalina, a Royal Hideaway Hotel 5\***: un exclusivo hotel que forma parte del patrimonio de la ciudad de Las Palmas de Gran Canaria.

Historia y confort en un enclave único, junto al parque de Doramas.

**H10 Playa Meloneras Palace 5\***: despierta frente al mar y disfruta de unas relajantes vacaciones en el sur de Gran Canaria.

**Gran Canaria Princess 4\***: en medio de Playa del Inglés, a tan solo un paseo de la playa, disfruta de una experiencia solo para adultos.



### QUÉ COMER

La creatividad y la innovación gastronómica brillan en Las Palmas de Gran Canaria, donde Tabaiba y Poemas by Hermanos Padrón lucen orgullosos su estrella Michelin. El Equilibrista 33, El Santo, Deliciosa Marta y Casa Brito (Aruacas) se suman a los restaurantes seleccionados por la prestigiosa guía dentro de su Bib Gourmand.

La oferta gastronómica de Gran Canaria es rica y variada y refleja la identidad abierta y multicultural de la Isla, con cocinas de medio mundo y restaurantes que ofrecen platos tradicionales, como pata asada, sancocho, pescado fresco con papas arrugadas, ropa vieja o puchero canario.

### NO TE PUEDES PERDER

**Barrio histórico de Vegueta**: el barrio fundacional de la ciudad de Las Palmas, en el que encontramos la catedral de Santa Ana, la plaza de Santa Ana, la Casa Museo de Colón, el Museo Canario y el Centro de Arte Atlántico Moderno, junto a rincones llenos de encanto.

**Playa de Las Canteras**: una de las mejores playas urbanas del mundo, donde relajarte al sol, pasear, practicar deportes acuáticos y saborear la calidad de vida.

**Dunas de Maspalomas**: el impresionante paisaje del Parque Natural de las Dunas de Maspalomas nos recuerda lo cerca que estamos del desierto.

**Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria**: un paisaje cultural que ha sido reconocido como Patrimonio Mundial de la Unesco, en el que podremos conectar con la cosmovisión de los antiguos habitantes de la Isla.

Más información

[www.revistabinter.com](http://www.revistabinter.com) y [www.canariasviaja.com](http://www.canariasviaja.com)



# Poema del Mar

## AQUARIUM

 Las Palmas de Gran Canaria  
[poema-del-mar.com](http://poema-del-mar.com)

2023

# Travelers' Choice™



## Tripadvisor

Gracias por ayudarnos  
a ganar este premio.

\*  
13€ Niño / 18€ Adulto  
Precios residentes canarios  
Consulta online



TICKET  
ONLINE

El "must" de Canarias  
**LORO PARQUE**  
ANIMAL EMBASSY







*Por David Sendra Domènech*

# EL VALLE Y CARRASCOY



**El Parque Regional de El Valle y Carrascoy, en la Región de Murcia, es un lugar agreste, salvaje, de relieves abruptos y fuertes pendientes, cuya compleja y singular geología acaba creando diversidad de ambientes. Sin duda, es un espacio ideal para los amantes de la naturaleza por su elevada riqueza tanto en flora como en fauna.**

Estratégicamente localizado en las sierras que protegen los valles del Segura y del Guadalentín, este parque regional murciano, espacio natural protegido, encanta no solo por su alto valor como pulmón verde, sino también por su riqueza histórica. De hecho, su ubicación ha favorecido que argáricos, íberos, romanos y árabes, entre otros, construyeran aquí.

Un ejemplo lo tenemos en el cerro cónico y abancalado de Puntarrón Chico, donde se asentó un poblado de la cultura argárica; en el yacimiento del santuario íbero de La Luz; en los restos de la fortificación de Los Garres, de la época tardorromana; o en los del castillo y palacio del Portazgo, construcción árabe del siglo XII, igual que el castillo de la Asomada.

-

***En este bosque mediterráneo repoblado en la zona de El Valle y conservado de forma natural en Carrascoy, la riqueza vegetal incluye más de seiscientas especies***

-

En este bosque mediterráneo repoblado en la zona de El Valle y conservado de forma natural en Carrascoy, la riqueza vegetal incluye más de seiscientas especies, esencialmente bosques de pino carrasco, piñoneros, encinas carrascas y alguna pequeña área de alcornoques, con un manto de matorrales típicos como el lentisco, el espino negro o el palmito, con el lastón surgiendo de improviso entre las fisuras de las rocas y extendiéndose como tapete vegetal por las zonas de sombra del pinar, mientras que en las más expuestas al inclemente sol los arbustos y matorrales xerófilos abundan y enriquecen el suelo al tiempo

que colorean el ambiente con las pequeñas y aglomeradas flores amarillas de la albaida o las rosadas y solitarias de la jara blanca.

Hay aromas llevados por el viento, de romero, tomillo y saturejas. Pero la fabulosa flora del parque no acaba por ahí, sino que varía según el espacio que habita, y así nos encontramos fácilmente mirtos y madre selvas donde hay mayor humedad, como las ramblas; juncos en las pequeñas charcas; líquenes, helechos y orejillas de roca entre las piedras, y mucho más.

En esta inmensidad natural predomina la caliza, aunque la compleja geología del parque otorga texturas y colores diversos y hasta un aspecto de paisaje lunar, donde habita un fabuloso grupo faunístico en el que se destacan las aves, especialmente las rapaces. Si eres buen observador y tienes paciencia, encontrarás al busardo ratonero o al águila real sobrevolando el cielo, y a cernícalos y halcones peregrinos nidificando en las rocas; y escucharás a la noche el característico ulular del majestuoso búho real, especie por la que fue creada una Zona de Especial Protección para las Aves en esta región.

El ornitólogo descubrirá que el territorio del parque está repleto de sonidos de aves: aquí y allí se descubre el mito, el piquituerto o el carbonero, que acompañan nuestros pasos con sus cantos. Por el suelo, protegidos por los matorrales, zorros, jabalíes y lirones, garduñas, tejones y, claro, el gato montés, y, cuando cae el manto de la noche, los murciélagos sobrevuelan el parque. Son numerosos los insectos, los anfibios (como el sapo común y el corredor, que fácilmente encuentras en los cauces) y los reptiles, entre los que destacan el galápago leproso o el lagarto ocelado.





Es la Murcia salvaje, un paraíso natural único y altamente rico en flora y fauna. Puedes acercarte hasta el centro de visitantes El Valle (hay dos más centrados en temas históricos y culturales), donde conseguirás información sobre rutas y mapas del parque, para después lanzarte al descubrimiento de la naturaleza salvaje (con bastante reserva de agua y protección solar) con ciertas garantías de no perderte.

El punto final de una fabulosa jornada, sin duda, es admirar el atardecer desde el mirador de La Cresta del Gallo.

---

## MURCIA

***Vuele desde 12000 puntos/trayecto y  
sume hasta 1200 puntos/trayecto.***

Consulte condiciones en [bintermas.com](http://bintermas.com)  
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en [bintermas.com](http://bintermas.com) y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

***BinterMás***

---

## UNIMOS CANARIAS CON EL RESTO DEL MUNDO

Impulsamos tu negocio.  
Toda tu logística y transporte  
con un solo aliado.



TRANSPORTE  
**marítimo**



TRANSPORTE  
**aéreo**



TRANSPORTE  
**terrestre  
internacional**



DISTRIBUCIÓN  
**nacional**



SERVICIOS  
**logísticos**



SERVICIO DE  
**aduanas**



# DESCUBRE CANARIAS

Canarias, una realidad poliédrica, nutritiva, diversa, sorprendente, estimulante... Un mundo lleno de propuestas, todas accesibles, para grandes, chicos o familias. Atrévete a redescubrir algunas de las Islas a través de originales actividades ambientales, culturales y hasta de compromiso ciudadano con el cuidado de nuestra tierra, mar y aire.

## La Laguna, un lugar rebotante de patrimonio

San Cristóbal de La Laguna ostenta un valor universal y excepcional gracias a la concepción única de su diseño urbano. Este conjunto histórico representa el paradigma de una ciudad que no fue fortificada y que fue planificada y construida con base en la navegación y los conocimientos científicos de la época. Su estructura sigue un orden social novedoso y pacífico.

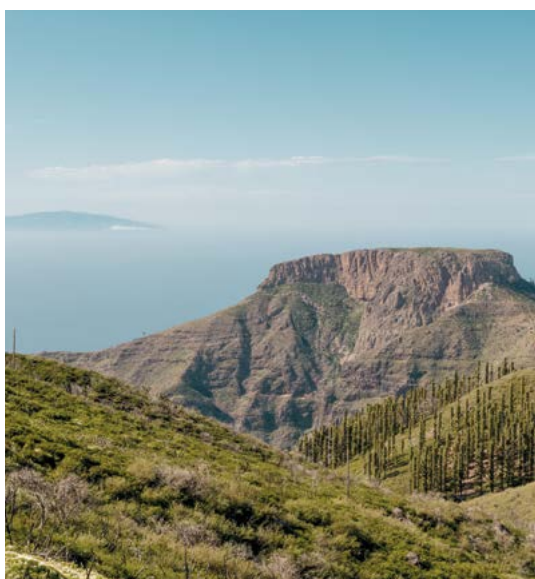
El diseño de la ciudad puede interpretarse como un «mapa estelar» en el que los puntos corresponden a ubicaciones específicas en la ciudad y las relaciones entre estos puntos y el conjunto en su totalidad tiene un significado simbólico. Se puede equiparar a una carta náutica o un mapa de constelaciones de la época. La Laguna, por todas sus particularidades, sirve como antecedente directo de las nuevas ciudades fundadas en América. Esta antigua capital del Archipiélago aún conserva en excelente estado aproximadamente seiscientos edificios de arquitectura mudéjar, así como su trazado original.

## Chipude, un remanso de paz

Uno de los lugares más atractivos de La Gomera es Chipude, que es la zona más alta del municipio de Vallehermoso. Este enclave tan atractivo ya era una comarca con gran importancia para los antiguos pobladores de la Isla Colombina, ya que el Monumento Natural de La Fortaleza



La Laguna.



Chipude.



# Ciudades Patrimonio de la Humanidad

ESPAÑA | UNESCO



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Patrimonio Mundial  
en España



## Un viaje extraordinario

Alcalá de Henares

Ávila

Baeza

Cáceres

Córdoba

Cuenca

Ibiza/Eivissa

Mérida

Salamanca

San Cristóbal de La Laguna

Santiago de Compostela

Segovia

Tarragona

Toledo

Úbeda

era considerado un lugar sagrado y ritual. Lo que con toda seguridad es Chipude es un lugar tranquilo y pintoresco, ideal para aquellos que buscan escapar del bullicio de las ciudades gracias a su ambiente relajado. Además, Chipude está cerca del Parque Nacional de Garajonay, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y un lugar que debes visitar.

### **Costa Calma, una playa para desconectar**

Famosa por su arena y sus aguas cristalinas, Costa Calma atrae a visitantes de todo el mundo en busca de un retiro tranquilo y actividades acuáticas emocionantes. Se extiende a lo largo de varios kilómetros de costa, ofreciendo un amplio espacio para relajarse y disfrutar del sol. Las suaves aguas que bañan la playa son ideales para nadar y practicar deportes acuáticos. De hecho, en esta zona se practican el windsurf y el kitesurf, gracias a las condiciones de viento ideales. Para aquellos que buscan comodidades, hay una gran variedad de servicios turísticos a lo largo de la costa, incluyendo hoteles, restaurantes, bares y tiendas.

### **Mirador de Jinama, una atalaya para descubrir El Hierro**

Ubicado en el extremo norte de El Hierro, el mirador de Jinama proporciona una vista sin obstáculos de la costa y el inabarcable océano Atlántico desde la Isla del Meridiano. Desde el mirador se pueden apreciar los barrancos y bosques frondosos. Tanto en el amanecer como en el atardecer, los cielos se pintan de colores vibrantes, dejando una huella imborrable en la memoria. Asimismo, la carretera que lleva a este mirador premia también al viajero con unas hermosas vistas. El mirador es un punto de partida para diversas rutas de senderismo que serpentean por la naturaleza de la Isla.



Costa Calma.



Mirador de Jinama.



Fotografía por Joaquín Vera (Bruto Estudio)

# DIECIOCHO AÑOS DEL FESTIVAL DE MÚSICA VISUAL DE LANZAROTE



El Festival de Música Visual de Lanzarote, creado en 1989 a propuesta del artista Ildefonso Aguilar y organizado por el Cabildo de Lanzarote, es un extraordinario evento que se sustenta en la integración de propuestas musicales de vanguardia con las especiales características de los espacios escénicos naturales de Lanzarote.

El Festival se aprovecha de la peculiar atmósfera que envuelve Lanzarote para convertirla en el marco idóneo donde disfrutar de propuestas musicales que transitan sobre nuevos caminos sonoros y que eluden, en todo momento, fórmulas convencionales.

Este mes de octubre, el Festival cumple dieciocho ediciones habiéndose convertido en uno de los encuentros de música contemporánea más atractivos y destacados del mundo. Así lo atestigua el magnífico elenco de artistas que han pasado por su escenario, como Brian Eno, Dino Saluzzi, Alberto Iglesias, Anja Lechner, Jóhann Jóhannsson o Andreas Vollenweider.

Este año serán Jakob Bro, Diego Barber, Akane, Christina Vantzou, Moisés P. Sánchez y Dobrawa Czocher quienes nos propongan una experiencia sonora y visual única, en perfecta sintonía con la esencia misma del Festival de Música Visual.



# **LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, UNA HISTORIA ABIERTA AL ATLÁNTICO**



**El barrio histórico y más genuinamente colonial de Las Palmas de Gran Canaria es Vegueta. Aquí fundó Juan Rejón en 1478 lo que en esos primeros años tras la llegada de los europeos se conocería como el Real de Las Palmas, la primera ciudad de la Corona de Castilla fuera del continente europeo. Pionero también en la definición urbana y arquitectónica en la etapa de los descubrimientos, este núcleo fue modelo para las nuevas ciudades coloniales de Hispanoamérica.**



Uno de sus primeros y célebres visitantes fue el almirante Colón. Su paso está muy bien documentado: el 20 de mayo de 1492 llegó a la bahía de Las Isletas con cuatro embarcaciones e hizo escala de cuatro días. Cristóbal Colón estuvo en esta ciudad en su primer, tercer y cuarto viajes.

Ahora, más de cinco siglos después, Las Palmas de Gran Canaria recuerda en su patrimonio, sus barrios fundacionales y su historia el protagonismo que tuvo la ciudad en los viajes atlánticos hacia América y las influencias de ida y vuelta de las gentes y las culturas.

Si algo destaca como imagen de la ciudad es la Casa de Colón, en el corazón de Vegueta, una de las postales icónicas de cualquier viajero en su paseo

por el casco histórico de Las Palmas de Gran Canaria. Una institución que suma la belleza de su edificio al enorme valor y el trabajo que desarrolla y que garantiza una extraordinaria visita a través de los siglos por la historia de Canarias y de América. A unos metros de la Casa de Colón, una placa en la fachada de la coqueta ermita de San Antonio Abad dice: «Aquí, oró Colón», a unos pasos de las tres palmas que recuerda el origen del nombre de la urbe.

El entramado de calles empedradas de Vegueta, sus balcones de madera, las puertas abiertas que enseñan preciosos patios de casas canarias, el ágora que supone la plaza de Santa Ana, entre la catedral y las Casas Consistoriales, ofrecen un paseo con historia y un *flechazo* asegurado.



Por *Aarón Rodríguez González*  
Fotografías por *Alexis W*

# CAMINO DE LA RESTINGA



**Volvemos a la más pequeña de las Canarias para recorrer uno de sus parajes más emblemáticos y sobrecogedores: el campo de volcanes que vertebra el actual crecimiento de la Isla del Meridiano hacia el sur, desde las cumbres centrales hasta la punta de La Restinga, la más meridional del Archipiélago.**

Iniciamos el recorrido en el caserío de Taibique, en el municipio de El Pinar, y seguimos las indicaciones señaladas en el trazado del PR EH 1, un sendero de pequeño recorrido que conecta el núcleo pesquero de La Restinga, en el extremo sur de la isla de El Hierro, con el Pozo de la Salud, en el noroeste. Partimos, en sentido descendente, y marchamos entre higueras, tuneras y viñedos, principales producciones de las tierras de cultivo de secano propias de la cálida y reseca vertiente meridional. Dejamos a nuestra derecha algunos antiguos volcanes, que destacan por sus formas suaves y redondeadas, y a los que los herreños han encontrado una importante utilidad: sus pequeñas depresiones interiores o cráteres, donde se acumula el material fino, albergan pequeños bancales productivos, delimitados por muros de piedra seca: Aguachicho y la montaña del Juramento son magníficos ejemplos de esto.



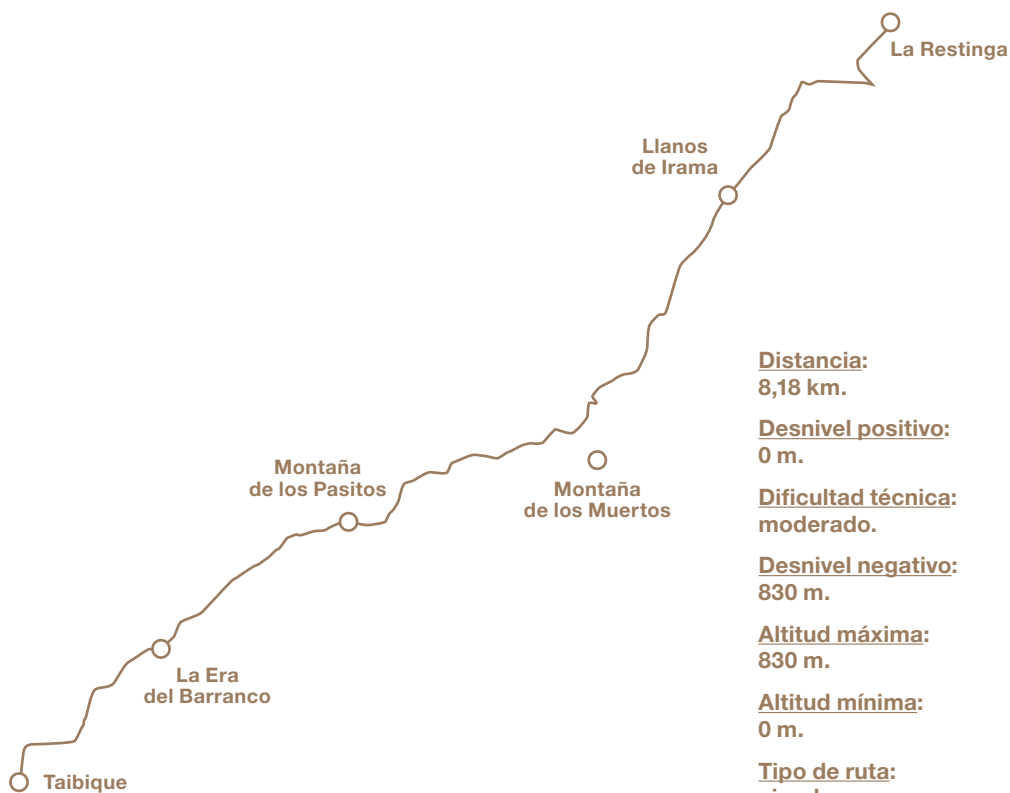
-

***Marchamos entre higueras, tuneras y viñedos,  
principales producciones de las tierras  
de cultivo de secano propias de la cálida  
y reseca vertiente meridional***

-

Continuamos bajando, por un paisaje cada vez más árido, hasta alcanzar los llanos de Iramas, desde donde se observaban, en el mes de octubre de 2011, los efectos de la penúltima de las erupciones volcánicas acaecidas en Canarias, la que temporalmente agitó el mar de las Calmas y la vida de los normalmente tranquilos habitantes de La Restinga. Antes de alcanzar las calles de este núcleo urbano, aún pasaremos por un valioso testigo patrimonial de la vida en tiempos pasados: los hornos de cal, que tuvieron un papel destacado en la actividad del pequeño caserío pesquero, necesitado de aljibes para el almacenamiento de agua, durante el siglo XIX.





**Distancia:**  
8,18 km.

**Desnivel positivo:**  
0 m.

**Dificultad técnica:**  
moderado.

**Desnivel negativo:**  
830 m.

**Altitud máxima:**  
830 m.

**Altitud mínima:**  
0 m.

**Tipo de ruta:**  
circular.

**Lugares de interés cercanos:**

La Restinga, en el final del recorrido, es uno de los núcleos turísticos más importantes de El Hierro. Su principal atractivo, además del paisaje volcánico que caracteriza a la zona, es la presencia de la Reserva Marina del Mar de las Calmas, el mejor lugar de Canarias para la práctica del submarinismo. Es, además, la población más meridional de toda España.

**Observaciones:** el recorrido transcurre, de forma integral, por la soleada vertiente sur de la isla de El Hierro, y carece de sombra en todo momento. Por esto, es necesario llevar agua y protección solar adecuada, incluyendo, además de cremas, sombrero o gorra.

**¿Sabías que...** El Hierro es la más joven de las islas Canarias y que emergió de las aguas hace menos de un millón de años? Por ello, es de esperar que la actividad volcánica de la que fuimos testigos en 2011 continúe, con nuevas erupciones, en el futuro.





# Generador air-e nanoe™ de instalación en el techo



## ¿Necesitas mejorar la calidad del aire y la comodidad?

Un dispositivo alcanza para unos 20 m<sup>2</sup> (con una altura de techo de 3 m)

## ¿Dónde lo puedes aplicar?

- Centros de mayores
- Guarderías infantiles y escuelas
- Gimnasios
- Hospitales
- Hoteles
- Comercios
- Hogares, etc.

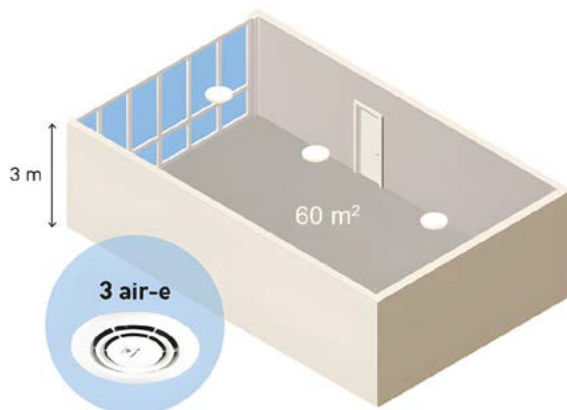


## Sus características:

- Funcionamiento silencioso (como un susurro, con solo 27 dB)
- Bajo consumo de energía (4W)
- Fácil instalación
- Diseño compacto y moderno.



## ¿Cuántos dispositivos air-e se necesitan para tu espacio?



Simulador de concentración para ver cómo nanoe™ X llena el espacio de la habitación.

## ¿TE AYUDAMOS?

**ENAIRGY**  
clima eco-industrial

# SIAM PARK PRESENTA SAIFA, LA MONTAÑA RUSA ACUÁTICA DEFINITIVA



Un rayo ha llegado a Siam Park. El Reino del Agua presenta Saifa, su nuevo tobogán. Saifa, ‘rayo’ en tailandés, es una trepidante atracción, donde a lo largo de trescientos siete metros de constante frenesí, los visitantes se batan en una auténtica carrera acuática.

Saifa ofrece una experiencia incomparable y sobrecogedora. Como tobogán doble, permite un emocionante duelo en el que los deslizadores compiten entre sí en una emocionante persecución cuesta abajo. Pero eso no es todo: los *saucers*, rápidas curvas abiertas en picado, añaden una dimensión extra a la aventura. Durante el recorrido, los participantes pueden observar a sus oponentes en el carril adyacente, lo que no solo aumenta

el atractivo visual, sino que también refuerza la naturaleza competitiva del duelo.

Saifa no solo conduce espectacularmente por las pendientes, las cuales son superadas sin esfuerzo con la ayuda de potentes propulsores (*boosters*). Una atracción que no solamente es más larga de lo esperado, sino que también sorprende a los visitantes. Vista desde abajo, la atracción no es visible en su totalidad, y el verdadero recorrido solo queda claro cuando los visitantes afrontan los pronunciados descensos y las sinuosas secciones a una velocidad vertiginosa.

Saifa ya está abierta al público, para que puedan experimentar las sensaciones únicas que ofrece el *watercoaster* definitivo.



# NUEVO **SALIFA** ADRENALINA A LA VELOCIDAD DEL RAYO



The Water Kingdom  
**SIAM PARK**

Garantía  
ANIMAL EMBASSY  
**LORO PARQUE**

Tripadvisor  WINNER N°1 EN EL MUNDO



Por *Carla Rivero*  
Fotografías por *Carlos Novella*

# LAS CANTERAS, LA JOYA MARINA QUE TODOS QUIEREN



Las ciudades poseen muchos pulmones, tantos que por incontables habría que destacar los verdes, terrosos, grisáceos, alquitranados, uno por cada fachada en la que crece un hogar y, con suerte singular, uno azul marino. Cristalino, este músculo es de un añil profundo, como el agua que bordea la playa de Las Canteras apenas llega septiembre, cuando deja atrás la panza de burro tan típica como tradicional de Las Palmas de Gran Canaria. La costa emerge del sopor veraniego y atiende, vivaz, a los miles de paseantes, bañistas, extranjeros y vecinos que acuden a pasear de un lado a otro a cualquier hora del día por ella, convirtiéndola en un microcosmos de historias, anécdotas y crecimiento multicultural.



Este rincón privilegiado en el nordeste de la capital de Gran Canaria se ha convertido en una de las mejores playas urbanas de Europa. Los alisios resoplan sobre la arena dorada que se esparce a lo largo de los más de dos kilómetros de extensión, atravesando un espacio que es fiel reflejo de la paulatina transformación de la propia sociedad canaria. Es más, las antiguas fotografías muestran cómo la playa era a finales del siglo XIX un corredor continuo entre lo que se conoce hoy como el barrio de Guanarteme y La Isleta, antes de la explosión urbanística que daría lugar a las construcciones residenciales. Entonces, las dunas se amontonaban a un lado y otro mientras los barcos pesqueros descargaban sus mercancías y los obreros picaban la piedra de La Barra, un arrecife natural visible que dio origen al topónimo, para utilizarla *a posteriori* en la construcción de la catedral de Santa Ana.

-

***En la parte final de la playa hay asiento para contemplar los fuegos de las fiestas fundacionales de San Juan, también para alquilar hamacas, hacer deporte acuático y observar la faena de los pescadores***

-

¡Alto! De repente, las mareas del Pino agitan las corrientes y envalentonan a las olas; rápido, ¡a la Cícer con la tabla de surf! El monumento del tenor Alfredo Kraus cierra los jardines del Atlántico, en el oeste de



Las Canteras, y los más avezados corren por un hueco en la espuma que baña esta popular zona, que atrae a cientos de deportistas envueltos en neopreno. Entre ellos emerge el pico del Teide, de la isla vecina de Tenerife, dejando una de las estampas más emblemáticas del entorno. La imagen atrapa la atención de Elliot Martín y sus amistades. Vuelven por primera vez después de la pandemia a alzar la red de vóley para echar unas partidas que atraen las miradas de las toallas y sombrillas, algo para gastar energía, dicen, conocer gente y disfrutar de unas horas que rompen la rutina.

Más tarde irán por Punta Brava, cuyo recodo rinde homenaje al poeta Manuel Padorno. Desde los ventanales de la que fuera su residencia observaba el mar y cómo este, impetuoso, alcanzaba con la marea alta los pies de su hogar. Así describía sus contemplaciones: «Delante del Paseo Las Canteras / atlántica montaña, pueden verse / (*hermoso Theyde elado*) sus laderas / enlamear azul, subir, arderser / hasta volcar, volcánicas esferas / las llamaradas blancas, rehacerse / por arriba del cielo, en las afueras / de la celeste bóveda perderse». Los versos pertenecen al poema *Atlántica pirámide de luz*.

Unos pasos adelante, la vista tropieza con la silueta de un saliente rocoso cercano a la orilla: Peña La Vieja. Los más pequeños se suben, la escalan, intentan buscar su hueco entre el griterío y, como azotados por la curiosidad, ven tan cerca La Barra que deciden aventurarse. «¿Dónde está el ascensor?», atrevase a preguntarle a cualquier lugareño para que le sorprenda cuando llegue triunfal.





El arrecife de Las Canteras es un tesoro marino único. En sus apenas doscientos metros de largo, alberga una ingente cantidad de especies de algas, entre las que se adivinan las escamas brillantes de las viejas, los sargos, las palometas, los pejeverdes o los erizos de colores. Flora y fauna sobre la que caminan los pies desnudos de los bañistas que han recorrido el trayecto con brazadas tranquilas, algunos con gafas, tubos y aletas de snorkel, para apreciar el fondo transparente del hábitat natural.

Ya cerca asoma Playa Chica, –¿en cuántas porciones se puede dividir una misma extensión?, se preguntará el viajante, pero no tema, es mejor conocer las señas que perder los puntos de referencia–. El distintivo cariñoso hace referencia a la media luna en la que las familias atan en corto a los retoños antes de dar paso a la algarabía de La Puntilla. En la parte final de la playa hay asiento para contemplar los fuegos de las fiestas fundacionales de San Juan, también para alquilar hamacas, hacer deporte acuático y observar la faena de los pescadores que dejarán sus barcas al final del día resguardadas en el último tramo de Las Canteras. Tan cerca y tan lejos, el Atlántico arrulla a sus iguales, sean locales o turistas, y en el paseo alternan las terrazas, los puestos ambulantes, los mercadillos artesanales y los cucuruchos de helado de gofio, como un suspiro del tiempo.

**Ubicación:** municipio de Las Palmas de Gran Canaria.

**Socorristas:** sí.

**Playa surfista:** sí.

**Restaurantes:** sí.

**Baños:** sí.

**Duchas:** sí.

**Sombrillas y hamacas:** sí.

**Adaptada para discapacitados:** sí.

**Aparcamientos:** sí.

**Transporte público:** las líneas 1 y 17 de Guaguas Municipales, trayectos directos.

**Perros:** no.





# SEASIDE COLLECTION

HOTELS



★★★★★<sup>GL</sup>  
GRAND HOTEL RESIDENCIA

Maspalomas, Gran Canaria



PALM BEACH

Maspalomas, Gran Canaria



## SEASIDE COLLECTION...

### ¿POR QUÉ CONFORMARSE CON MENOS?

La mejor gastronomía y servicio, cada uno con identidad propia, todos a solo unos pasos de la playa. Descuentos especiales para residentes canarios.



★★★★★  
SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés,  
Gran Canaria



SEASIDE LOS JAMEOS

Playa de los Pocillos,  
Lanzarote



Seaside Hotels S.L. , Avda. de Moya 8, E-35100 Playa del Inglés, Gran Canaria  
Tel.: +34928 063200, reservas@seaside-collection.es, www.seaside-collection.com



Por *Cristina Torres Luzón*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# LO QUE NO SE VE TAMBIÉN NECESITA QUE SE MIRE

La salud mental es la gran olvidada tanto para el sistema sanitario como para la población. Cada vez hay más personas que acuden al psicólogo para aprender a gestionar su vida, rompiendo tabúes y desmontando estigmas. Sin embargo, las estadísticas muestran que seguimos muy lejos de darle el cuidado que se merece. No hay que enfermar para decidir cuidarnos, ni posponer la ayuda a cuando ya no vemos la salida.

A la hora de mirar por nuestra salud nos preocupamos por el descanso, la alimentación y el ejercicio. Cuando decidimos realizarnos un chequeo médico miramos que nuestros resultados analíticos estén en rango y no exista ninguna lesión orgánica o corporal a la que haya que prestar atención. Limitamos nuestras revisiones de salud al plano físico. No nos planteamos la necesidad de valorar nuestra esfera psicológica y emocional.

Vivimos en una sociedad que cada vez es más exigente. Nuestro ritmo de vida está disparado y solemos llegar exhaustos al fin de semana. Muchas personas complementan su alimentación con vitaminas, probióticos y otros suplementos buscando encontrarse más fuertes y sanas. Sin embargo, ignoramos el impacto directo que ejerce nuestro estado de ánimo y el nivel de estrés diario al que estamos habituados en nuestro cuerpo. Tras la pandemia, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panameri-

cana de la Salud han manifestado que es necesario priorizar en las agendas políticas la atención a la salud mental. Los datos de la Confederación Salud Mental de España informan que el 50 % de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los catorce años y el 75 % antes de los dieciocho años. Además, una de cada cuatro personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida.

Entre el 35 % y el 50 % de las personas no reciben ningún tratamiento o este es inadecuado. El aumento de las adicciones, así como el consumo de psicofármacos para aliviar las dolencias mentales, se han disparado en los últimos años hasta tal punto que las benzodiazepinas son la sustancia con mayor consumo adictivo de España, por encima del cannabis.

No podemos olvidar que los tratamientos farmacológicos son una ayuda que debe ir acompañada inexcusable-

mente de un proceso terapéutico y de crecimiento personal que nos capacite para gestionar nuestro malestar emocional y nos permita asumir y superar aquellos impedimentos que tiempo atrás hemos ido arrastrando.

Al igual que prestamos atención al plano físico y vamos realizando cambios en nuestros hábitos para mejorar nuestra salud, debemos ir incorporando la misma mentalidad en el plano psicológico y emocional.

Existen diferentes acciones que ayudan a cuidar la salud mental como son la meditación, el yoga, pasear por la naturaleza, una quedada con amigos o la práctica de *hobbies*. A pesar de ello, tendemos a posponer estas actividades a expensas de otras obligaciones que priorizamos como más importantes. Nos olvidamos de que para poder continuar con nuestro día a día debemos estar sanos y eso implica mirar por nuestro bienestar emocional.

Tampoco podemos obviar otra circunstancia que nos acaba incapacitando en nuestra trayectoria personal. Hemos normalizado demonizar determinadas emociones como son la frustración, la rabia, el enfado o la envidia. Catalogadas erróneamente de negativas, tratamos de evadirnos olvidándonos del papel que desempeñan y la información que nos aportan. Despreocupados de aprender a gestionarlas correctamente solo conseguimos que nos pasen factura. Toda emoción indica un mensaje que ha de ser atendido.

La psiquiatra infantil María Velasco explica en su libro *Criar con salud mental* que las cosas de la vida duelen y es normal. Indica que el gran problema de la salud mental en el siglo XXI se basa en que «ahora, ante todo, me tengo que sentir bien».

Prestar atención solo a las emociones catalogadas como positivas (el placer, la alegría, la felicidad o el amor) impide nuestro crecimiento y aumenta nuestro bloqueo. La sociedad, sobre todo a través de las redes sociales, distorsiona la realidad diaria en forma de felicidad ficticia perenne. Esto implica que desde muy jóvenes nos veamos inmersos en la autoexigencia y la búsqueda del perfeccionismo, limitando nuestra capacidad de resiliencia y mermando nuestra autoestima.

-  
***Vender una imagen idílica de la vida solo nos vuelve más ignorantes del sentido de esta y nos hace más propensos a enfermar mentalmente***  
-

Vender una imagen idílica de la vida solo nos vuelve más ignorantes del sentido de esta y nos hace más propensos a enfermar mentalmente y a sentir un vacío interior que no sabemos explicar ni llenar. Los fracasos bien gestionados pueden ser nuestros grandes maestros. El esfuerzo conlleva apreciar mejor lo conseguido y aprender a disfrutar el camino. Nos empeñamos en llegar a una meta y a unos objetivos impuestos o estereotipados que una vez conseguidos no nos suelen dar la satisfacción esperada.

Reconectar con nosotros, chequear nuestro interior y alimentar nuestro mundo emocional de herramientas nos va a capacitar para saber cuidar de una forma más eficiente nuestra salud mental. Por ello, no pospongas más su cuidado, busca los recursos que necesites y apuesta por vivir mejor tu camino.

# HOSPITEN CREA LA UNIDAD DE LIPOESCULTURA Y LIPEDEMA



Las Unidades de Lipoescultura y Lipedema de los Hospitales Universitarios Hospiten Rambla y Hospiten Bellevue y Hospiten Tamaragua están dirigidas por el doctor Oliver Doebler, cirujano plástico con más de una década de experiencia en el sector y certificado en Alemania.

Doebler ha realizado más de mil cirugías como especialista en el uso de las técnicas más avanzadas como la liposucción WAL asistida por chorro de agua.

Esta Unidad, dentro del Servicio de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, está especializada en Lipoescultura, Bodycontouring y Cirugía de Lipedema. El doctor Doebler afirma que «se busca realzar la belleza de los pacientes con resultados naturales, combinando la experiencia con la tecnología y técnicas punteras, ofreciendo una atención personalizada y segura».

La técnica de liposucción WAL consiste en la eliminación de grasa mediante un chorro suave de agua que ayuda a desprender y extraer las células adiposas de forma más delicada y precisa.

El doctor Oliver Doebler explica que el lipedema es una condición médica que se debe a una acumulación anormal de células grasas, principalmente en la parte inferior del cuerpo, y concluye que el «el apoyo médico, terapéutico y emocional personalizado es fundamental».

## EL HOSPITAL DOCTOR NEGRÍN INCORPORA UNA NUEVA TÉCNICA PARA TRATAR LA PÉRDIDA TRANSITORIA DE LA CONCIENCIA

La Unidad de Arritmias del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín incorpora una nueva técnica para el tratamiento del síncope neuromediado, denominada cardioneuroablación.



Este procedimiento, que es la primera vez que se realiza en Canarias, se ha llevado a cabo en un varón, de cuarenta y tres años, que padecía síncope de repetición. El síncope neuromediado es una enfermedad benigna relacionada, en la mayor parte de los casos, con una respuesta que produce un enlentecimiento excesivo del corazón y una caída de la tensión arterial transitoria, que puede producir pérdidas de conciencia.

Mediante este procedimiento, realizado con anestesia general y con un abordaje mínimamente invasivo por la vena femoral, haciendo uso de un sistema de navegación electroanatómica del corazón, se analizan las señales de ambas aurículas en busca de aquellas que son sugestivas de la presencia de los ganglios nerviosos parasimpáticos

responsables de este aumento de respuesta causante de los síntomas. Una vez identificadas estas señales, se intentan reproducir los síntomas del paciente mediante estimulación de los ganglios y posteriormente se realizan distintas aplicaciones con radiofrecuencia hasta abolir estas señales. Finalmente, se confirma que, tras la ablación, ya no es posible reproducir los síntomas, dando así por finalizado el procedimiento.

Con la incorporación de esta nueva técnica, el Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín aumenta su cartera de servicios y refuerza su compromiso con la excelencia en la actividad asistencial que ofrece y con la mejora constante de sus servicios, situándose a la vanguardia de la atención cardiológica en Canarias.

## EL HUC AMPLÍA LA UNIDAD DE NEURORREHABILITACIÓN

El Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (HUC) ha ampliado recientemente la Unidad de Neurorrehabilitación, ubicada en la planta 9 del centro hospitalario y que acoge a pacientes de neurología y neurocirugía. Se trata de un espacio pionero en la red de hospitales públicos nacionales, ya que habitualmente los fisioterapeutas atienden a estos pacientes en sus respectivas habitaciones. La plantilla también ha aumentado contando actualmente con cuatro fisioterapeutas.



# Basco Vidales

CENTRO MÉDICO

**Medicina Estética Cirugía Plástica Facial**  
**Dermatología Cirugía Maxilofacial**

- ◀ Tratamiento integral de medicina estética y cirugía de la cara y el cuello.
- ◀ Tecnología y técnicas de vanguardia.



hydrafacial

# COMPARTE TUS TESOROS DE CANARIAS

Gracias por leernos.

En nuestro afán por mejorar mes a mes nos gustaría que te sintieras parte de nuestro equipo en la revista *NT*. Te animamos a responder estas preguntas y participar en el sorteo de un premio.

1. ¿Qué es lo que más te gusta de la revista *NT*?
2. ¿Qué sugieres mejorar?
3. ¿Qué anuncios te gustan o te interesan más?
4. ¿Qué tipo de información te gustaría leer aquí que ahora no está?

Y sobre Canarias, ¿cuáles son sus tesoros más preciados?

- a) tu playa favorita
- b) el mejor charco
- c) el mejor paisaje para una foto de recuerdo
- d) tu restaurante favorito
- e) tu alojamiento perfecto
- f) el lugar más divertido para toda la familia
- g) el lugar más romántico

Envía tus respuestas a [buzon@barabaracomunicacion.com](mailto:buzon@barabaracomunicacion.com).

Plazo: hasta el 30 de octubre.

Extraeremos al azar el nombre de una persona que podrá volar a la isla de La Palma con acompañante, vuelo insular en tarifa residente, según posibilidades de plazas y fechas.

La persona afortunada se dará a conocer en la revista *NT* correspondiente al mes de diciembre.

La ganadora de la encuesta de agosto de 2023 (*NT* 244) es Raquel Lezcano Pérez.



# MARGARITA RAMOS: «EL OTOÑO CULTURAL CAJACANARIAS 2023 RECUPERA EL PULSO DE SUS GRANDES EDICIONES»



La presidenta de la Fundación CajaCanarias, Margarita Ramos, ha querido hacer balance para la revista *NT* con ocasión de la puesta en marcha del calendario de actividades del Otoño Cultural CajaCanarias 2023, una cita que «recupera el pulso de sus mejores ediciones históricas, comprendiendo ciclos musicales, divulgativos y de carácter expositivo con propuestas destinadas a todos los públicos». A su juicio, «desde el pasado 23 de septiembre y hasta el próximo 2 de diciembre, resulta difícil no sucumbir a la oferta de actividades que nuestro Otoño Cultural propone y que tendrá lugar en los diferentes Espacios Culturales que la Fundación CajaCanarias tiene abiertos al público, tanto en Tenerife como en La Palma».

Tras las actuaciones de Hinds y Moisés P. Sánchez, el calendario musical del Otoño Cultural CajaCanarias 2023 continúa los próximos días 14, 17 y 28 del presente mes de octubre, con los recitales a cargo de Mikel Erentxun, Flor de Toloache y Cristina Branco, respectivamente.

Información y venta de entradas, disponible en  
[www.cajacanarias.com](http://www.cajacanarias.com).

TEATRO, MÚSICA  
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

TOTALLY TINA



**Auditorio de Adeje**  
Del 30 de noviembre al 3 de diciembre

Llegó la hora de disfrutar de canciones como *Simply The Best*, *Private Dancer* o *What's Love got to do with it*. Reconocido por la Asociación de Agentes del Reino Unido como el mejor tributo a Tina Turner, llega al Auditorio de Adeje un *show* que ha triunfado en el mundo.

INSTANTES  
DECISIVOS



**Espacio Cultural CajaCanarias**  
Visible hasta enero de 2024

El Espacio Cultural CajaCanarias de Santa Cruz de Tenerife acoge, hasta el próximo 5 de enero de 2024, la exposición *Instantes decisivos: Fotografía en la colección Julián Castilla*, una muestra que conduce a contemplar el mundo a través de los grandes nombres de la historia de la fotografía pero también desde la lente de realizadores contemporáneos como Cristina García Rodero o Pablo Genovés. Más información, disponible en [www.cajacanarias.com](http://www.cajacanarias.com).

FESTIVAL KEROXEN

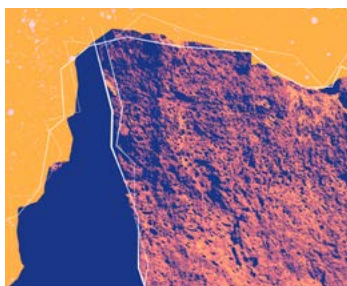


**Espacio Cultural el Tanque**  
Desde el 21 de octubre hasta el 24 de noviembre

Keroxen abre las puertas del Espacio Cultural el Tanque en la quince edición de este festival multidisciplinar y de experimentación sonora. Disfrutaremos de artistas invitados como Grove, Sao Paulo Underground, Senyawa, Dame Área, μ-Ziq, MC Yallah y Catu Diosis, Panda Bear y Sonic Boom, entre otros. Más información en [www.keroxen.com](http://www.keroxen.com).

LANZAROTE

FESTIVAL  
DE MÚSICA VISUAL  
DE LANZAROTE



**Varios espacios**  
Del 10 al 21 de octubre

El Festival de Música Visual de Lanzarote celebra una nueva edición en 2023. La perfecta integración de las nuevas músicas y el paisaje volcánico insular despertó el interés de músicos contemporáneos como Brian Eno o Michael Brook, logrando que este evento se convirtiera en uno de los encuentros más atractivos y extraordinarios de las músicas de vanguardias en todo el mundo.

GRAN CANARIA

28MASDANZA



**Diferentes localizaciones**  
Hasta el 28 de octubre

28MASDANZA, el Festival Internacional de Danza Contemporánea, llegó a Las Palmas de Gran Canaria desde el pasado 29 de septiembre y podrás disfrutar de él hasta el 28 de octubre. Más información en [www.masdanza.com](http://www.masdanza.com).

ELFIDIO



**Auditorio Alfredo Kraus**  
21 de octubre

Elfidio empezó hace casi sesenta años, cuando unos amigos decidieron juntarse para hacer de la música canaria una bandera. La historia de Elfidio es la de un pueblo, serán sus voces y sus imágenes las que narren qué les supone Los Sabanderos, qué Elfidio. Gente de calle, cuyas vidas, a veces sin saberlo, han viajado siempre en paralelo a la figura del compositor lagunero. Un espectáculo imponente, tradicional, repleto de folclore, de reflexión y de Elfidio.

## LEO HARLEM



**Recinto Ferial de Agüimes**  
17 de noviembre

Leo Harlem, uno de los cómicos más queridos, admirados y aplaudidos, actuará el próximo 17 de noviembre en Gran Canaria, en el Recinto Ferial de Agüimes, en donde presentará *Deja que te cuente*, su nuevo espectáculo sobre los escenarios, un recorrido misceláneo por los mejores monólogos de su brillante trayectoria. En definitiva, un espectáculo de carcajada inevitable al más puro estilo Leo Harlem.

## LOS GOFIONES SINFÓNICO



**Auditorio Alfredo Kraus**  
28 y 29 de octubre

La combinación de la música folclórica canaria de Los Gofiones con la grandiosidad de la Orquesta Sinfónica de Las Palmas creará una experiencia musical impresionante y conmovedora a través de emblemáticas canciones de nuestro folclore y otras de autores del propio grupo, que sonarán de una manera única y que también se mostrará de forma singular con la indumentaria sinfónica diseñada a medida para la ocasión.

## GRANADA

### CIRQUE DU SOLEIL



**Palacio Deportes de Granada**  
Del 13 al 17 de diciembre

Podría decirse que un claro ejemplo de magnificencia artística y originalidad llevada al máximo exponente es Cirque du Soleil. La calidad de sus creaciones no puede ponerse en duda: son más de cien millones de espectadores los que han asistido a alguna creación del Circo del Sol.

## SAN SEBASTIÁN

### JUNTOS Y REVUELTOS



**Antzoki Zaharra**  
22 y 23 de diciembre

Gurutze Beitia y Gorka Aginagalde se han subido juntos al escenario tantas veces que la química que existe entre ambos se percibe en el patio de butacas y surge la carcajada. Esta vez nos presentan un espectáculo de humor, de monólogos al más puro estilo *stand up comedy*, una cómica, un cómico y el público.

SANTANDER

SOLEDAD VÉLEZ



Sala Niágara  
12 de diciembre

En 2010, Soledad Vélez autoedita *Four reasons to sing*, un EP de cuatro canciones grabado en la casa estudio de un amigo. Ha publicado cuatro discos de estudio: *Wild Fishing* (2012), *Run With Wolves* (2013), *Dance and Hunt* (2016) y el más reciente, *Nuevas épocas* (2018), en el que se encuentran colaboraciones con Joe Crepúsculo y Gerard Alegre Dória, de El Último Vecino, en la canción *Cromo* y *platino*.

MURCIA

MORAD



Sala Mamba  
8 de diciembre

Morad presentará no solo su nuevo disco, sino también un nuevo *show* en la que será su segunda gira española y la más importante hasta la fecha.

LILLE

BONNIE TYLER



Théâtre Sébastopol  
6 de diciembre

En 2023, Bonnie Tyler celebra el cuarenta aniversario del icónico single *Total Eclipse of the Heart*. Bonnie Tyler es famosa por su inconfundible voz ronca y una larga lista de *singles* de éxito en todo el mundo, como *Total Eclipse of the Heart*, *It's a Heartache*, *Holding Out for a Hero*, *Lost in France*, *More Than a Lover*, *Bitterblue* y *If I Sing You a Love*. A lo largo de sus cincuenta años de carrera, Bonnie Tyler ha actuado ante públicos de muchos países y ha vendido más de veinte millones de discos en todo el mundo. Ha ganado numerosos premios como mejor artista internacional femenina de pop/rock, tres premios Golden Europa y los premios ESC Radio a la mejor canción.

TOULOUSE

SOFIANE PAMART



Zénith de Toulouse  
30 de noviembre

Sofiane Pamart es un pianista francés, originario de Hellemmes, en los suburbios de Lille. Es conocido por el público francés por romper los códigos elitistas del piano clásico. Como medallista de oro en el Conservatorio de Lille, tomó un camino diferente al típico de la música clásica.

## EXPOSICIONES Y MUESTRAS

GRAN CANARIA

## MAR DE ISLA



Casa Museo León y Castillo  
Visitable hasta el 19 de noviembre

Exposición fotográfica de gran formato con imágenes en blanco y negro sobre aluminio, realizadas por Nacho González Oramas, quien retrata el paisaje de la isla de Gran Canaria a través de la interacción con el mar de nubes. Esta exposición se enmarca dentro de las XIII Jornadas de Cultura del Agua que se celebran entre el 18 y el 21 de octubre. Entrada gratuita.

## BIODIVERSIDAD 2023-2050



Sala de Exposiciones Lola Massieu  
Visitable hasta el 28 de octubre

El proyecto «Biodiversidad 2023- 2050», de Gerardo Stübing, doctor en Botánica y en Bellas Artes, plantea cómo a través de la creación artística se puede llamar la atención sobre el valor de las plantas en particular, y la biodiversidad en general, en personas no sensibilizadas al respecto. La exposición estará abierta del 6 al 28 de octubre en el siguiente horario: mañanas, de lunes a sábado de 10:00 horas a 14:00 horas. Tardes, de martes a viernes de 17:00 horas a 20:00 horas.

TENERIFE

## MONUMENTA. NUEVE ENCARNACIONES GUANCHES



Ermita de San Miguel  
Visitable hasta el 9 de noviembre

La exposición *Monumenta. Nueve encarnaciones guanches*, de la artista Yapci Ramos, abrió sus puertas en la ermita de San Miguel el pasado mes. En esta edificación, promovida en 1506 por el adelantado y conquistador Alonso Fernández de Lugo, son ahora las mujeres aborígenes las que conquistan este espacio, que fue construido bajo la victoria contra nuestros ancestros canarios.

A CORUÑA

## CASA MUSEO PICASSO



Rúa Payo Gómez  
Visitable hasta diciembre

En este piso, el Ayuntamiento de A Coruña ha recreado una vivienda del siglo XIX con reproducciones de la obra coruñesa de Picasso, así como un grabado original del artista y el mejor cuadro pintado por su padre, un *Palomar con nueve aves*. La entrada es gratuita y se hacen visitas teatralizadas.

## ‘MONUMENTA’, UNA MUESTRA QUE REFLEXIONA SOBRE LAS MUJERES GUANCHES

La exposición *Monumenta* aparece como una posibilidad de subversión de las relaciones de poder establecidas, al mismo tiempo que cuestiona los relatos del pasado. La instalación ha sido creada entre la documentación histórica y réplicas de objetos desarrollados por artesanos, las características del territorio con el que se vincula y el imaginario creativo de la artista. Esta muestra aspira a ser un espacio abierto al diálogo, para así reconstruir el vacío del olvido desde la creación de nuevos imaginarios colectivos.

Las mujeres guanches ocupaban un lugar como sujetos activos en las comunidades del Tenerife prehispanico. Después de la conquista, la sociedad aborigen continuó regulada por unas pre-



misas patriarcales que perpetuaron unos relatos invisibilizando otros, y con ello se dio paso a la desmemoria de la alteridad. A través de una investigación artística, histórica y social, la artista Yapci Ramos desarrolla nueve identidades inspiradas en los paisajes de cada una de las antiguas demarcaciones de la Isla, su cultura ancestral y su tradición oral.

# africagua Canarias

Intercambio para el cambio

VIII Foro de Agua  
y Energías Renovables

El foro de Agua y Energías Renovables que conecta Canarias con África para el intercambio de oportunidades.

23 y 24 de noviembre de 2023

Palacio de Formación y Congresos  
de Fuerteventura

**Cámara**  
Fuerteventura

Programa, inscripciones y toda la información en [africagua.com](http://africagua.com)

## ESPAÑA, UN TELÓN DE FONDO IDEAL PARA EL CINE

Turespaña, a través de la oficina española de turismo en Toronto, ha participado en el Festival Street –festival internacional de cine de Toronto–, celebrado el pasado septiembre.

En el stand de España, bajo el eslogan *España, un país de película*, los visitantes del Festival Street pudieron verse inmersos en un destino de rodaje en España, tomándose una fotografía con un fondo virtual de película. El Festival Street cuenta con unos 300000 visitantes anuales e incluye en su programa proyecciones, mesas redondas y otros eventos. Desde Turespaña destacaron que los turistas canadienses consideran España como un destino cultural y de ciudad, y valoran su patrimonio cultural y artístico.

Por ello, la entidad ha resaltado el papel del cine como un vehículo «muy



relevante» para la transmisión de esos atributos y ha señalado que las series, películas y escenarios de rodaje actúan como «motivadores en el deseo, la planificación y reserva de futuros viajes».-

Abre tu mente a un mundo de  
inspiración sin límites.

No todo es lo que parece!

Open your mind to a world  
of endless inspiration.

Everything is not what  
it seems!

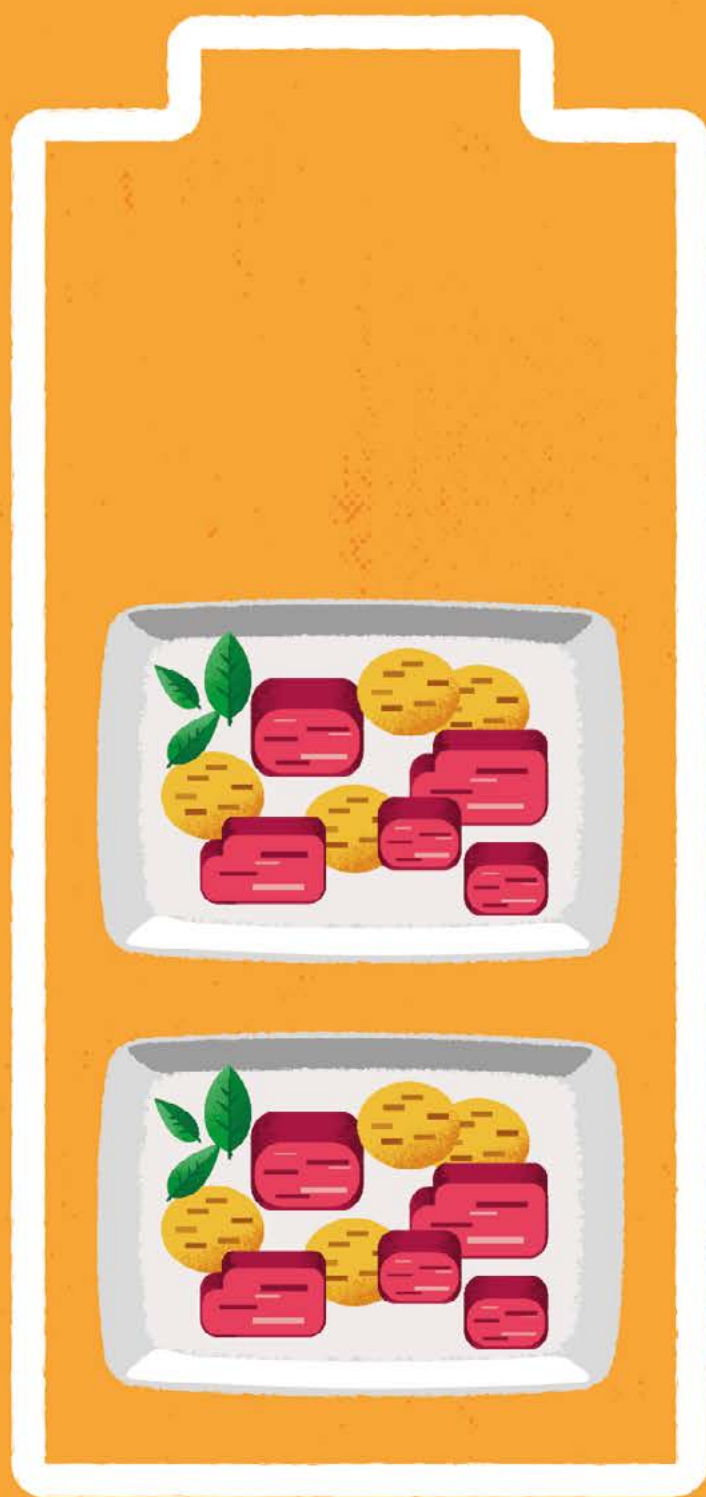
**ROMANTIC** corp.  
on the best stages



Miércoles 4 de Octubre  
20 Aniversario **SHOWCASE 2023**

+ INFORMACIÓN:  
Telf. +34 971 860 119  
Email [central@romantic.es](mailto:central@romantic.es)

**NUESTROS DESTINOS:**  
Mallorca, Menorca, Ibiza, Cataluña, Gran Canaria,  
Lanzarote, Fuerteventura, Tenerife e Internacional.





Por *Francisco Belín*  
Ilustración por *Ilustre Mario*

# «TERCER TIEMPO», PREMIO DE SABORES TRAS LA CAMINATA POR CANARIAS

Cualquiera de nuestras ocho islas brinda parajes naturales que bien merecen ser recorridos y admirados. Con el destino turístico, incluidas las excitantes actividades al aire libre (barranquismo, deportes náuticos, bicicleta...), se combina una propuesta gastronómica de nivel, y el esfuerzo, tras cada desafío físico, será ampliamente recompensado con sabroso recetario, producto local y vinos muy diferentes.

Vayamos al argot del rugby. El «tercer tiempo» es una tradición de este deporte cuando, una vez finalizado el partido, los contrincantes comparten bebidas y comida para confraternizar después del esfuerzo desplegado.

Como se avanzaba, el Archipiélago ofrece a propios y foráneos magníficas condiciones para la práctica de actividades al aire libre, desde las más radicales (como pruebas de resistencia o entrenamientos de alta competición) a otras especializadas como submarinismo de recreo, parapente o mountain bike.

En esta ocasión, la viajera se marca un plan más apacible y revisa cada isla en clave de senderismo. Además de disfrutar de la pateada por diferentes (y diferenciados) accidentes geográficos (elevaciones, pendientes, estratos volcánicos y formaciones rocosas), estará muy pendiente de afinar con el «tercer tiempo» que depare cada final de etapa.

Gratificante es cargar energías, por qué no, con una carne compuesta de cabra o cabrito (excelente en Tejina, Tenerife, o en Tiscamanita, Fuerteventura, y en Haría, Lanzarote). Una ropavieja o las garbanzas compuestas irán de perlas con la correspondiente «cuarta de vino» (medida local por excelencia). Que no falte, y de materia prima autóctona, caso de una listán (blanca o negra); malvasía (aromática palmera o volcánica, lanzaroteña) o esa variedad sublime que es la baboso herreña.

Resulta obvio que Canarias ocupa hoy su lugar como destino gastronómico contrastado, no solo verificable en las estadísticas de preferencias de turistas, sino también en el auge de ofertas culinarias de raíz tradicional, formatos vanguardistas, de fusión o étnicos.

En cualquier caso, el excursionista prepara su equipo para la pateada. No faltarán en la mochila de ataque la cantimplora, una camisa cómoda de re-puesto, gorra o sombrero y crema solar (fundamental). Cada maestrillo tendrá su librito, pero no está de más llevar algún alimento energético (plátano de Canarias, almendras de La Palma e, incluso, un bocadillo de pata de cerdo asada o una pella de gofio en toda regla –también existen barritas–).

Se abren ante los caminantes parajes extraordinarios y únicos. Arterias naturales donde dejar diluir las preocupaciones:

Tejeda (Gran Canaria) o la Caldera de Gairía, en Fuerteventura; el macizo de Anaga en Tenerife o la Ruta Ye-Volcán de La Corona, en Lanzarote. Vamos a hidratarnos convenientemente para proseguir en El Cedro, La Gomera, o por los Nacientes de Marcos y Cordero y cascada de Los Tilos, en La Palma. Por supuesto, visita a La Graciosa y, en El Hierro, disfrutar la Ruta del Agua, en San Andrés.

-

***Gratificante será  
cargar energías, por qué no,  
con una carne compuesta de cabra  
o cabrito con su correspondiente  
«cuarta de vino»***

-

Desde las respectivas exigencias, el pateo bien merece esa celebración de la llegada y del objetivo cumplido. Está claro que habrá diversidad de opciones gastronómicas según los antojos en cada caso, aunque lo que sí parece irrenunciable es inclinarse por la reparadora cocina popular y los vinos de cada terruño.

Preparemos los cubiertos, que de ganas vamos sobrados: unas carajacas (guiso de hígados) en Gran Canaria nos sentarán las madres después de la panzada de kilómetros, aunque un potaje de berros gomero nos levantará los pies del suelo. Pescaditos de playa, camarones o lapas (los gracioseros lo bordan) y, por qué no, unas ricas costillas, papas, piña de millo (maíz) y mojo de cilantro.

El aporte de glucosa no va a fallar con un bienmesabe, huevos moles, quesillo, príncipe Alberto palmero... y gomerón para brindar con el aguerrido chupito final, o con el ronmiel de rigor si pretendemos apaciguar la euforia.

# Un eterno verano en el paraíso.

Disfrute de nuestras condiciones especiales para residentes canarios

Puerto de la Cruz - Tenerife



HOTEL BOTÁNICO  
& The Oriental Spa Garden



Descubra más aquí



Brunelli's  
STEAKHOUSE

American  Style



BOOKING  
ON-LINE



Todos los días: 13:00 - 15:30 h / 19:00 - 23:00 h  
Reservas: +34 922.062.600 · brunellis.com  
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

EL ÚNICO HORNO  
SOUTHBEND QUE  
CARAMELIZA A 800 °C

# BARRIOS ORQUESTADOS: UN VIAJE MUSICAL HACIA LA INCLUSIÓN SOCIAL



La música, ese lenguaje universal que nos conecta con nuestras emociones, tiene el poder de trascender barreras y promover valores como la igualdad y el respeto. Es a través de esta melodía como se teje el proyecto de Barrios Orquestados, una iniciativa pedagógica y artística que busca despertar la cultura en los barrios periféricos, aquellos donde a veces parece que no llega, y que cuenta con el apoyo de Binter Social.

La música es el vehículo perfecto para fomentar la inclusión social, y así lo entiende Barrios Orquestados. Con la convicción de que la transformación social debe comenzar desde la base, este proyecto se enfoca en los niños y niñas, quienes serán los protagonistas del futuro. A través de la música, se les brinda una experiencia de educación integral, cultivando en ellos sensibilidad, cooperación, creatividad y participación.

La esencia de Barrios Orquestados radica en la creación de orquestas infantiles de cuerda frotada, viento-madera y coros conformados por niños,

niñas y adolescentes, acompañados por sus familiares. El aprendizaje se desarrolla en grupo, aproximadamente de unos veinte alumnos, a través de un enfoque pedagógico y metodológico que abarca desde los primeros acordes hasta la interpretación de partituras.

Barrios Orquestados es una iniciativa totalmente gratuita que fomenta la participación conjunta de la unidad familiar y permite realizar actuaciones de intervención social y familiar con colectivos de estratos socioeconómicos bajos y necesidades sociales específicas, utilizando la música como un instrumento, no como un fin en sí misma.



**COMPROMETIDOS  
CON UN FUTURO  
MÁS SOSTENIBLE**

***Binter***

SOLIDARIA

INCLUSIVA

SOSTENIBLE

**Binter**  
**NIGHTRUN**

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**IPDA**  
ANIVERSARIO 2013-2023

Isla Europea del Deporte

**Binter**

0:36:37

IDEA Y PRODUCE **degrados**

**DIEZ AÑOS CORRIENDO DE NOCHE POR LA CIUDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA**

**✈ Salidas/Departures**

Destino/Destination	Fecha/Date	Observaciones/Remarks
SANTANDER	29 ABRIL	COMPLETADO
S/C TENERIFE	20 MAYO	COMPLETADO
PALMA	10 JUNIO	COMPLETADO
ZARAGOZA	30 SEPTIEMBRE	COMPLETADO
LAS PALMAS GC	21 OCTUBRE	INSCRIPCIONES ABIERTAS

[binternightrun.es](http://binternightrun.es)

# Escápate al verde. ¡Siente Asturias!

Empápate de verde, saborea su deliciosa gastronomía, explora paisajes únicos...

Asturias

Vuelo + hotel

Soho Boutique Oviedo 3\*

Oviedo · 3 días · Doble en AD



Desde  
**146€**  
por persona  
3 días



Desde  
**467€**  
por persona  
8 días

Oviedo + Gijón

Vuelos + hoteles

4 noches · Oviedo

Hotel 5\* · Doble superior en AD

3 noches · Gijón

Hotel 4\* · Doble en AD

Excursión a Covadonga

Vuelo + Hotel + excursión a Covadonga

Barro, Asturias · 4 días · Doble en SA

**Incluye:**

- Transporte en autobús
- Guía en español



Desde  
**217€**  
por persona  
4 días

Por tu compra cada  
**1€ = 1 punto BinterMás**

*Viajar es Vivir*

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona residente en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

# Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

Ahora más saludables, más frescos, con mayor variedad y con productos de Canarias

## APERITIVO GOURMET KIDS 🧒 ▶

Nocilla, mermelada, queso y palitos, galleta digestiva, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina

Disponible compota de frutas para bebés



## ◀ DESAYUNO GOURMET

Ensalada de frutas, mermelada, pan de leche, mantequilla, queso y chocolatina

Café con leche, zumo natural de plátano de Canarias y naranja, pan



## APERITIVO GOURMET ▶

Embutido ibérico, humus, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina



## ◀ APERITIVO GOURMET 🌿

Humus, paté de salmón o pollo, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina

## APERITIVO GOURMET 🚫 ▶

Solo disponible en aviones ATR\*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina



### BAR EMBRAER\*\*

Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua

### BAR ATR\*\*

Zumos de sabores

## Esperamos disfrute de su menú a bordo

Menús sujetos a modificación por cambios de la operativa. Rotación de los productos frescos según la temporada.

\* Modelo de aeronave que opera los vuelos con Madeira y algunos destinos africanos.

\*\* Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

# Binter



# Este puente de La Constitución

¡Te mereces esa escapada que tienes pendiente!

Fuerteventura  
Vuelo + hotel  
R2 Río Calma 4\*  
Costa Calma · 5 días · Doble en AD  
Del 06 al 10/12



Desde  
**266€**  
por persona  
5 días



Desde  
**249€**  
por persona  
5 días

Mallorca  
Vuelo + hotel  
Iberostar Cristina 4\*  
Playa de Palma · 5 días · Doble en AD  
Del 06 al 10/12

Marrakech  
Vuelo + riad  
Riad Dar Crystal  
Medina · 8 días · Doble en AD  
Del 03 al 10/12

**Incluye:**

· Transfer al aeropuerto



Desde  
**470€**  
por persona  
8 días

Por tu compra cada  
**1€ = 1 punto BinterMás**

*Viajar es Vivir*  
Nuestro blog de viajes y estilo de vida

Precio por persona residente en base a ocupación doble y régimen indicados. Sujeto a disponibilidad. Consulta resto de condiciones y salidas on-line.

Ofrecido por CanariasViaja - Agencia de viajes IAV-00000942/3 Calle El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife

Vuela con  
**Binter**



**canariasviaja.com**  
Y en tu agencia de viajes



Hacienda del Conde Meliá Collection 5\*, Tenerife

## MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

### SUME PUNTOS x2

Descubra una experiencia única en las Islas Canarias y consiga el **doblo de puntos** en exclusiva reservando en los establecimientos seleccionados de Meliá Hotels International.

Hoteles

**Hacienda del Conde Meliá Collection 5\***  
**RedLevel at Gran Meliá Palacio de Isora 5\***  
**INNSiDE Fuerteventura 4\***

Sume x2

**200 + 200 puntos/noche**  
**200 + 200 puntos/noche**  
**100 + 100 puntos/noche**

Validez: octubre 2023.

[melia.com](https://melia.com)  
**912 764 747**



Barceló Margaritas 4\*, Gran Canaria

## BARCELÓ HOTEL GROUP

### SUME PUNTOS x2

Gane el **doblo de puntos** al reservar su estancia en los fantásticos establecimientos de Barceló Hotel Group. Todas las comodidades y los mejores servicios a disposición de los clientes más exigentes.

Hoteles

**Barceló Lanzarote Active Resort 4\***  
**Barceló Margaritas 4\***  
**Barceló Corralejo Bay 4\***

Sume x2

**270 + 270 puntos/noche**  
**270 + 270 puntos/noche**  
**270 + 270 puntos/noche**

Validez: octubre 2023.

[barcelo.com](https://barcelo.com)  
**971 928 021**



## **BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**

SUME PUNTOS x2

Un establecimiento diseñado para el turismo activo, ideal para aquellos que disfrutan del descanso en movimiento. Sume el **doblo de puntos** y viva plenamente su experiencia en uno de los mejores lugares de la isla de Fuerteventura.

**Buendía Corralejo Nohotel 4\***

Sume x2

**215 + 215 puntos/noche**

Validez: octubre 2023.

[buendiacorralejo.com](http://buendiacorralejo.com)  
928 943 027



Kumara Serenoa by Lopesan Hotels 4\*, Gran Canaria

## **LOPESAN HOTEL GROUP**

SUME PUNTOS x2

¡Disfrute de una estancia inolvidable mientras acumula el **doblo de puntos**! Descubra la belleza y comodidad de sus establecimientos, una variada gastronomía y alternativas de ocio y diversión.

Hoteles

**Kumara Serenoa by Lopesan Hotels 4\***

**Abora Interclub Atlantic by Lopesan Hotels 4\***

**Abora Catarina by Lopesan Hotels 4\***

**Abora Continental by Lopesan Hotels 3\***

Sume x2

**260 + 260 puntos/noche**

**260 + 260 puntos/noche**

**260 + 260 puntos/noche**

**260 + 260 puntos/noche**

Validez: octubre 2023.

[lopesan.com](http://lopesan.com)  
928 402 418



## CICAR

### BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR durante todo el año y benefíciese de una categoría superior\*. Además, sume desde 40 hasta 100 puntos por día de alquiler.

Beneficio exclusivo titulares BinterMás

**Upgrade de categoría en su alquiler**

Grupos

**A/B/C/D/E/F/G/H  
I/K/L/M**

Puntos

**40 puntos/día  
100 puntos/día**

Validez: 2023. \*Sujeto a disponibilidad y fechas de alta demanda.

[cicar.com](http://cicar.com)  
928 822 900

**Granada**

Desde **3500 + 134 €** por persona

✈️ + 🏠  
Vuelo + Hotel

**Catalonia Granada 4\***  
3 días / 2 noches  
Habitación doble  
Solo alojamiento

**BinterMás**

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/10/23 y estancias hasta el 30/11/23. Plazas limitadas

Compre on-line o llama al 928 24 81 61 / 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:  
**canariasviaja.com**

Compartiendo Agencia de Viajes Aventura, S.L. El Proyecto Viajes Aventura es un proyecto de la S.C. de Sociedades Binter Más

# UN MUNDO DE VENTAJAS, EN MÁS DE 30 EMPRESAS ASOCIADAS...

## BinterMás

### VUELOS



**BINTER**  
(922) o (928) 327 700  
bintercanarias.com  
Obtención: de 50 hasta 1.800 Puntos



### VUELOS + HOTEL

**CANARIASVIAJA**  
(922) o (928) 24 81 61  
canariasviaja.com  
Obtención: 1 Punto por 1 €



### COMPRAS

**CANARIENSIS**  
900 252 423  
aldeasa.com  
Obtención: 120 Puntos por 30 €



**IBERIA**  
902 400 500  
iberia.com  
Obtención: de 10 hasta 1.650 Puntos



### BIENESTAR

**TALASOTERAPIA LAS CANTERAS**  
928 271 170  
talasoterapialascanteras.com  
Obtención: 40 Puntos/circuito



### GOLF

**SALOBRE GOLF RESORT**  
928 94 30 04  
salobrehotel.com/golf/  
Obtención: 100 Puntos

### ALQUILER DE COCHES



**CICAR**  
928 822 900  
cicar.com  
Obtención: de 40 hasta 100 Puntos



### ESTACIONES DE SERVICIO

**DISA**  
900 818 411  
disagrupo.es  
Obtención: hasta 75 Puntos



### SOCIAL

**UNICEF**  
928 269 293  
unicef.es  
Donación de 300 hasta 500 Puntos



**AVIS**  
902 135 531  
avis.es  
Obtención: de 50 hasta 75 Puntos

### ALOJAMIENTOS



**ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA**  
928 800 000  
aghotelspa.com  
Obtención: de 240 hasta 330 puntos



**GOLD BY MARINA**  
928 948 555  
goldbymarina.com  
Obtención: 215 puntos



**LOPESAN HOTEL GROUP**  
928 402 418  
lopesan.com  
Obtención: de 260 hasta 420 puntos



**BARCELÓ HOTEL GROUP**  
902 101 001  
barcelo.com  
Obtención: de 150 hasta 660 puntos



**H10 HOTELS**  
900 444 466  
h10hotels.com  
Obtención: de 250 hasta 420 puntos



**MARINA GRAN CANARIA**  
928 153 015  
marinagrancanaria.com  
Obtención: 215 puntos



**BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL**  
928 943 027  
buediacorralejo.com  
Obtención: 215 puntos



**HOTEL CORDIAL MOGÁN PLAYA**  
928 143 393  
becordial.com  
Obtención: 470 puntos



**MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL**  
912 764 747  
melia.com  
Obtención: de 100 hasta 200 puntos



**CORAL HOTELS**  
928 327 700  
coral-hotels.com  
Obtención: de 160 hasta 560 puntos



**HOTELES ELBA**  
902 172 182  
hoteleselba.com  
Obtención: de 140 hasta 800 puntos



**R2 HOTELS**  
928 546 054  
r2hotels.com  
Obtención: de 200 hasta 300 puntos



**DREAMPLACE HOTELS & RESORTS**  
902 210 902  
dreamplacehotels.com  
Obtención: de 200 hasta 600 puntos



**HOTEL PARQUE TROPICAL**  
928 774 012  
hotelparquetropical.com  
Obtención: 200 puntos



**SALOBRE HOTEL RESORT**  
928 943 000  
salobrehotel.com  
Obtención: 340 puntos



**DUNAS HOTELS & RESORTS**  
902 142 828  
hotelesdunas.com  
Obtención: de 300 hasta 500 puntos



**IBEROSTAR HOTELS & RESORTS**  
902 995 555  
iberostar.com  
Obtención: de 210 hasta 300 puntos



**SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT**  
928 495 100  
sheraton.com/fuerteventura  
Obtención: 640 puntos



**GLORIA THALASSO & HOTELS**  
928 128 505  
gloriapalaceth.com  
Obtención: de 55 hasta 415 puntos



**INCLUSIVE COLLECTION PART OF HYATT HOTELS & RESORTS**  
911 229 744  
www.hyattinclusivecollection.com  
Obtención: de 600 hasta 750 puntos



**VILA BALEIRA HOTELS & RESORTS**  
+351 291 980 800  
vilabaleira.com  
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en [bintermas.com](http://bintermas.com) o en el (922) o (928) 327 700.



## **UN VIAJE DE FANTASÍA**

**Navarra de nacimiento y canaria de adopción, Stella Alonso llegó a las Islas por trabajo y se quedó por amor. Casada con un canario y mamá de dos preciosos niños, esta periodista de profesión se inspiró en los cuentos que les contaba mientras volaba entre Gran Canaria y Pamplona para dar el salto al mundo de la literatura infantil. Así escribió *¡Wow! Un viaje de fantasía*, una bonita historia con dosis de emoción y aventura que transcurre en un avión.**

**¡Gracias por inspirarte en nuestros viajes para escribir esta aventura, Stella!**

Si te has enamorado en uno de nuestros vuelos, tienes alguna anécdota o historia a bordo, te invitamos a compartirla con nosotros. Escríbenos a [redes@bintercanarias.com](mailto:redes@bintercanarias.com). ¡Te esperamos!

Volamos ✈️  
por ti

**Binter**

Vuela directo a

**A CORUÑA**



**A CORUÑA.  
ES UN MUST**

# Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a [airfi.aero](http://airfi.aero)

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

**Binter**  
Volamos por ti



Volamos ✈  
por ti

**Binter**

Vuela directo a

**MADEIRA**

ISLAS DE  MADEIRA

📍 Punta de San Lorenzo



## INTERINSULARES

**ISLAS CANARIAS:** El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa

## NACIONALES

A Coruña – X, V y D  
Álava – M  
Asturias – L, X, J, V, S, D  
Granada – L y J  
Jerez de la Frontera – L, M, J y V  
Mallorca – L, M, X, J, V y D

Menorca – M  
Murcia – L, X y V  
Pamplona – X, V y D  
San Sebastián – J y D  
Santander – L, X, J y D  
Valladolid – L y J  
Vigo – M, X, J, V, S y D  
Zaragoza – L, X, V y D

## INTERNACIONALES

Florencia – S  
Venecia – S  
Lille – M

Toulouse – S  
Sal – V  
Funchal – L, M, X, J, V, S y D  
Ponta Delgada – M y S  
Agadir – J y D  
Dajla – M y S  
Dakar – M, S, D  
El Aaiún – M y S  
Guelmim – X y S  
Marrakech – L, J, S y D  
Nuadibú – M  
Nuakchot – L, J y S

Consulta las últimas actualizaciones en nuestra web, APP y redes sociales.



ALUA

HOTELS & RESORTS®

Meeting **Happiness**

*España · Grecia · Bulgaria*



ALUA

ALUASUN

ALUASOUL

[aluahotels.com](http://aluahotels.com)





# ESTAR SIEMPRE ES LO IMPORTANTE

## Adeslas



Más de 48.000  
profesionales médicos



Servicios digitales  
de salud



Programas de prevención  
y atención

HASTA

**3 MESES  
GRATIS**  
EN SALUD CON DENTAL<sup>1</sup>



HASTA UN

**20%**  
DE DESCUENTO EN  
ADESLAS PLENA TOTAL<sup>2</sup>

**1.** Promoción válida exclusivamente para nuevas contrataciones de un seguro de Salud con Dental realizadas por personas físicas entre el 1-7-2023 y el 31-12-2023. Posibilidad de conseguir la devolución de hasta 3 meses de prima de los seguros de la gama Plena con cobertura Dental incluida, un Adeslas Seniors con cobertura Dental incluida o de 2 meses al contratar un seguro de la gama Plena sin cobertura Dental, un Adeslas Seniors sin cobertura Dental, un Adeslas Negocios NIF o un Adeslas Dental Max, conforme se indica en las condiciones de la promoción. Para tener derecho a la promoción, todos los seguros deberán ser renovados, excepto Adeslas Plena Total. Promoción compatible con otras campañas o promociones. Consulta el resto de condiciones y seguros en promoción a tu agente o mediador, en tu oficina de SegurCaixa Adeslas más cercana o en [www.adeslas.es](http://www.adeslas.es). **2.** Descuento máximo aplicable sobre el recibo de la prima de la póliza de Adeslas Plena Total por asegurado/mes y hasta la renovación, para contrataciones con 5 o más asegurados realizadas antes del 31-12-2023. **Seguros de Salud de SegurCaixa Adeslas, S. A. de Seguros y Reaseguros, con domicilio social en el paseo de la Castellana, 259 C (Torre de Cristal), 28046 Madrid, con NIF A28011864, e inscrita en el R. M. de Madrid, tomo 36733, folio 213, hoja M-658265.**