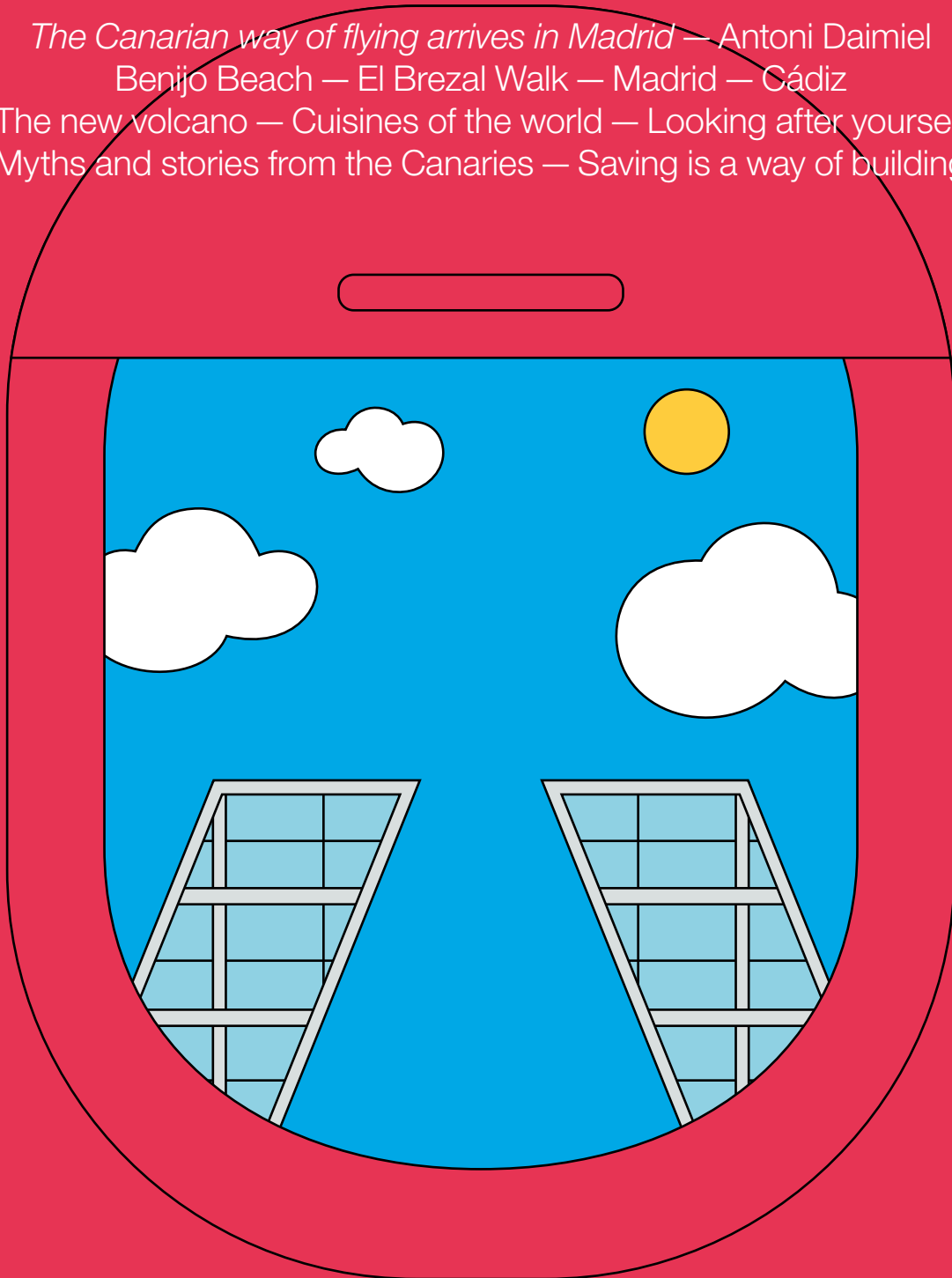


El modo canario de volar aterriza en Madrid — Antoni Daimiel
Playa de Benijo — Sendero de El Brezal — Madrid — Cádiz
El nuevo volcán — Cocinas del mundo — Cuidados
Mitos y leyendas de Canarias — Ahorrar es construir

The Canarian way of flying arrives in Madrid — Antoni Daimiel
Benijo Beach — El Brezal Walk — Madrid — Cádiz
The new volcano — Cuisines of the world — Looking after yourself
Myths and stories from the Canaries — Saving is a way of building



Staff

Hecho en Canarias
Produced in the Canary Islands

DIRECTOR – DIRECTOR

Juan Manuel Pardellas — director@barabaracomunicacion.com

COORDINACIÓN EDITORIAL – EDITORIAL COORDINATOR

Beneharo Mesa — redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN DE TEXTOS EN ESPAÑOL – EDITING IN SPANISH

Lavadora de textos

TRADUCCIÓN – TRANSLATION

Karl McLaughlin

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO – CONTRIBUTORS TO THIS ISSUE

Beneharo Mesa, Álvaro Morales, Carla Rivero, Raquel Álvarez, Galo Martín Aparicio, Elena Horrillo, Francisco Belín, Cristina Torres Luzón, Andrés Martín, Francisco Javier Torres del Castillo.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN – CREATIVE DIRECTION AND LAYOUT

great - greatttt.com — estudio@greatttt.com

ILUSTRACIÓN DE PORTADA – COVER ILLUSTRATION

Ilustre Mario

FOTOGRAFÍAS – PHOTOGRAPHS

Rocío Eslava, Carlos Novella, Yasmina Pérez, Adobe Stock, Unplash, Pixabay.

ILUSTRACIONES – ILLUSTRATIONS

David Ferrer, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD – ADVERTISING

publicidad@barabaracomunicacion.com — 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – **Presidente** – President

Alfredo Morales – **Vicepresidente** – Vice-president

Noelia Curbelo – **Relaciones Institucionales y Comunicación** – Institutional Relations and Communications

SÍGUENOS – FOLLOW US

revistabinter.com | bintercanarias.com | Facebook | X | Instagram

¿Tienes alguna sugerencia? **Escribenos en revistabinter.com/buzon** – Visit us at revistabinter.com/buzon and share your thoughts and suggestions with us.

IMPRIME – PRINTED BY

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática. Depósito legal TF 582-2019

With technical assistance from 2informática. Legal Deposit TF 582-2019

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

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER. Escribenos a 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 o soporte, sin autorización por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

NT magazine has used paper obtained from certified sustainably managed forests.

NT is produced exclusively by BARA-BARA 3.0 S. L. for BINTER. Write to us at buzon@barabaracomunicacion.com. Neither BINTER or BARA-BARA 3.0 S. L. are responsible for the content of advertising or the opinions expressed by contributors in their articles. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, edited or transmitted by any means or in any form without the express written approval of BARA-BARA 3.0 S. L.



DISCOVER

UNLIMITED-LUXURY[®]

Dreams Lanzarote Playa Dorada Resort & Spa, sumérjase en un nuevo y exclusivo santuario dedicado exclusivamente al descanso y la relajación, diseñado para ofrecer experiencias saludables e inolvidables en un ambiente perfecto que garantiza el máximo bienestar. Nuestro Dreams Spa es un paraíso para tratamientos faciales y corporales rejuvenecedores, hidroterapia relajante, masajes agradables y salones para mimarse.

Dreams Lanzarote Playa Dorada Resort & Spa, Immerse yourself in a new and exclusive pure sanctuary for rest and relaxation, designed to deliver memorable healthy experiences in a perfect setting that ensures the maximum well-being of both your body and soul. Our Dreams Spa is a haven for rejuvenating body and facial treatments, soothing hydrotherapy, relaxing massages, and pampering salons.



Editorial

El modo canario de volar aterrriza en Madrid

The Canarian way of flying
arrives in Madrid



Santiago Guerra
Coordinador general / General Coordinator

En Binter nos gusta hacer las cosas bien y que nuestros pasajeros vivan la mejor experiencia. Trabajamos para mejorar día a día y muestra de ello es la nueva imagen de la revista *NT*, que estrenamos este mes. Se trata de una publicación muy apreciada, que se ha consolidado como uno de los elementos icónicos que nos distinguen, como la chocolatina o la excelencia en el servicio. Por eso, seguimos adaptándola a las necesidades de los viajeros, con una nueva propuesta estética que se combina con su ADN canario, aumentando los contenidos de interés en digital e incorporando una versión en inglés.

Si está leyendo este primer número de la renovada *NT* durante uno de nuestros vuelos de la recién inaugurada ruta con Madrid, esperamos que esté disfrutando del modo canario de volar que solo ofrece Binter y que, desde el 1 de febrero, también es posible en estos trayectos. Degustar un menú *gourmet* de cortesía a bordo de un nuevo avión, con los asientos configurados de dos en dos y mayor espacio entre filas, es una de las prestaciones que descubrirá a medida que viaje con nosotros y que ya conocen nuestros clientes.

Volar a la capital de España es un sueño hecho realidad; una gran apuesta para convertir Madrid en nuestra primera base fuera de Canarias. Esta ruta, con ciento doce vuelos semanales con el Archipiélago, ha supuesto la contratación de doscientos cincuenta profesionales para prestar el servicio de autohandling, gracias a la creación de Drago Handling, y de información y venta de billetes en la nueva oficina de Binter Vende en Madrid. Esto permitirá mantener la esencia en la atención a nuestros clientes en la terminal 2.

Además, los vuelos en conexión desde y hacia otra isla distinta a Tenerife y Gran Canaria están incluidos en el precio del billete; y los pasajeros que viajen a Canarias podrán explorar varias islas a unos precios muy competitivos con los productos *Discover* y *Airpass Explorer*.

Para finalizar, queremos anunciarles que ya pueden consultar el calendario de carreras de la Binter NightRun (BNR), que este año estrena San Sebastián como sede. Les invitamos a participar en alguna de ellas y disfrutar, no solo de la prueba deportiva en sí, sino del ambiente festivo que se genera alrededor de ella.

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

At Binter we like to do things well and ensure the best possible flight experience for our passengers. We constantly strive to do better and proof of this is our new-look *NT* in-flight magazine, which we launch this month. This much-appreciated publication has established itself as one of the flagship features that set us apart from others, in the same way as our chocolate biscuit and excellent service. We have tailored it even further to the needs of our passengers by giving it a new appearance that retains its Canarian DNA but adds more content of interest in digital format and includes an English version also.

If you happen to be reading this first issue of the new-look *NT* magazine on one of our recently-inaugurated Madrid flights, we hope you are enjoying the Canarian way of flying that only Binter offers and which you can now experience for yourself on these journeys as of 1 February. A complimentary gourmet snack on a new aircraft offering a 2-2 seat configuration and bigger seat pitch is one of the benefits which you will discover when you travel with us and which our customers are already familiar with.

Flying to the capital of Spain is a dream come true for us, a major commitment to making Madrid our first base outside the Canary Islands. For this new route consisting of 112 weekly flights to/from the archipelago, 250 staff have been recruited for our new ground handling service, provided by the recently-created Drago Handling, and our new *Binter Vende* information and ticket sales office in Madrid. This will enable us to continue to offer our hallmark customer service in Terminal 2.

In addition, connecting flights to and from an island other than Tenerife and Gran Canaria are included in the ticket price, while passengers travelling to the Canaries can explore several islands at very competitive fares thanks to our *Discover* and *Airpass Explorer* products.

Lastly, we would like to inform you that you can now consult this year's Binter NightRun (BNR) race calendar, which includes San Sebastian for the first time. You are invited to take part in one of the events and enjoy not just the race itself but the fun atmosphere surrounding it.

Thank you for choosing us. We look forward to continuing to welcome you on board our flights.

08

Antoni Daimiel

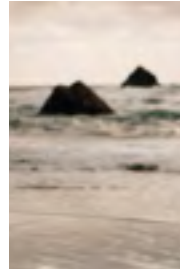
Entrevista
Interview



12

Playa de Benijo Benijo Beach

Viajar. Lugares. Tenerife. Playas
Travel. Places. Tenerife. Beaches



32

Madrid

Viajar. Destinos. España
Travel. Destinations. Spain



42

Jerez de la Frontera

Viajar. Destinos. España
Travel. Destinations. Spain



60

Eventos Events

Agenda
What's on



66

Libros recomendados Book recommendations

Cultura
Culture



22

Sendero de El Brezal El Brezal Walk

Viajar. Lugares. Gran Canaria. Senderos
Travel. Places. Gran Canaria. Walks



30

El nuevo volcán The new volcano

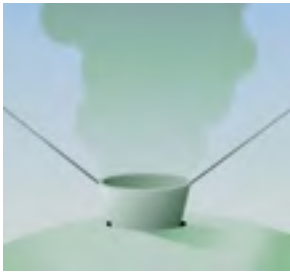
Viajar. Escapadas. 48 horas en La Palma
Travel. Breaks. 48 hours in La Palma



52

Cocinas del mundo Cuisines of the world

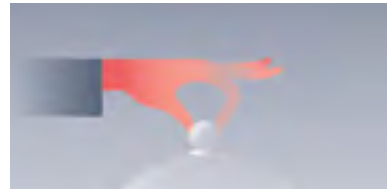
Gastronomía
Gastronomy



56

Cuidados Looking after yourself

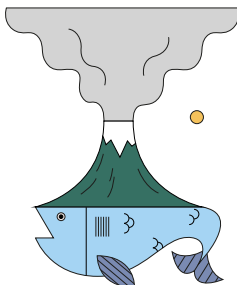
Salud
Health



68

Mitos y leyendas de Canarias Myths and stories from the Canaries

San Borondón, la isla que desaparece
San Borondón, the vanishing island



70

Ahorrar es construir Saving is a way of building

Economía
Economy



Entrevista

Antoni Daimiel. Periodista deportivo

«Sotavento, en la isla de Fuerteventura, me parece la mejor playa del mercado europeo»

Interview

Antoni Daimiel. Sports Journalist

"Sotavento Beach in Fuerteventura is the best in Europe, in my opinion"



Texto Text — Beneharo Mesa
Imagen Picture — David Ferrer

Antes de a las canchas de baloncesto, Antoni Daimiel (1970, Ciudad Real) estuvo a punto de dedicarse a la abogacía. Un examen suspendido –según él, para el que más ha estudiado en su vida– y una posterior revisión en la que no alcanzó el aprobado lo llevaron a lanzar a canasta desde otra dirección y... vaya triple se mandó.

¿Cuál es su primer recuerdo con el fútbol o el baloncesto? Casi lo primero que recuerdo, y no es oportunismo [ríe], es que a mí siempre me gustaron desde niño los jugadores de fútbol que organizaban; entonces en la Unión Deportiva Las Palmas había un jugador, Brindisi, que llevaba el ocho, argentino. Me encantaba porque me gustaba el jugador que pasaba en corto, en largo, por ejemplo, tipo Schuster. Y entonces Brindisi, no sé por qué, me cautivó. Recuerdo que tuvo que ser con cuatro años o así y pedí una camiseta de Brindisi, pero claro, en aquella época... Imaginate: si hoy puede ser difícil encontrar una camiseta de la Unión Deportiva Las Palmas en Madrid o en Valladolid, en aquel entonces era ciencia ficción. Lo que se hacía era que te comprabas una camiseta de un amarillo parecido al uniforme de la Unión Deportiva Las Palmas y luego comprabas en una mercería el número. Y en este caso mi tía, que era la que mejor cosía, me incluía el número. Incluir el nombre también era ciencia ficción. Ese fue el primer recuerdo. En cuanto al baloncesto, lo tengo más identificado porque yo había visto algún partido de Copa de Europa, sobre todo en televisión, pero cuando tenía ocho o nueve años, viviendo en Valladolid, un conocido de mi padre era directivo del equipo de baloncesto, que acababa de subir a lo que era primera división (posteriormente ACB) y le dijo: «¿Por qué no vais un día al baloncesto? Está espectacular. Tenemos un equipo muy vistoso y se pasa muy bien». Y fuimos mis padres y yo. Eso me cambió la vida. Y, sobre todo, hubo dos jugadores, tampoco es oportunismo [ríe], un canario, Carmelo Cabrera, y otro estadounidense, Nate Davis, que establecían una química, una conexión en la pista tremenda. Eso ya me pilló para siempre, para el baloncesto. A partir de ahí empecé a seguir mucho el baloncesto, la competición nacional, a consumir prensa deportiva buscando el baloncesto y hasta aquí.

Before entering the world of basketball, Antoni Daimiel (1970, Ciudad Real) almost became a lawyer. A failed exam –according to him, the one he studied for hardest in his entire life– and a subsequent remarking that was not enough to secure a pass saw him try his luck from another angle and ... what a success he has been!

What are your earliest memories of football and basketball? Almost the first thing I remember, and I am not just saying this because I am being interviewed [laughs], is that from an early age I liked football players who were organisers on the pitch. Back then, Las Palmas had an Argentinian, Brindisi, who wore the number eight. I liked him because I loved players who were good passers of the ball, both short and long, like Bernd Schuster. I was mesmerised by Brindisi, I don't know why. I remember at the age of about four that I said I wanted a Brindisi shirt, but you can imagine what it was like then ... If it is hard these days to get hold of a Las Palmas jersey in Madrid or Valladolid, it was mission impossible back then. You had to buy a yellow jersey similar to the Las Palmas colours and then buy a number in a haberdashery shop. My aunt was the best at sewing so she would sew the number on for me. Getting a shirt with your name on the back was also mission impossible. That is my earliest recollection as far as football is concerned. I remember basketball more clearly because I had seen the occasional European Cup game, particularly on TV. Also, when I was eight or nine and we were living in Valladolid, one of my father's friends was on the board of the local club, which had just won promotion to the 1st Division (now the ACB League), and he said to him: "Why don't you come along to the basketball one day? It's great. Our team plays attractive basketball and you will have a good time". I attended a game with my parents and it changed my life. I remember above all that there were two players – again I am not just saying this because you are interviewing me [laughs] –, one of them Canarian (Carmelo Cabrera) and the other American (Nate Davis), who had a brilliant chemistry between them on court. I became hooked on basketball for life. From then on, I began to follow Spanish basketball closely and to read the basketball news in the sports papers. And here I am today!

¿Cómo cree que se percibiría hoy en día la NBA sin la figura de Pau Gasol? Bueno, yo creo que hay matices interesantes sobre eso. Sobre la especulación de lo que podría haber sido. La NBA sería importante porque es un producto muy bueno, muy bien resuelto. Pau Gasol nos empoderó un poco a la gente de aquí en cuanto a ver que uno de los nuestros en cuanto a origen, cultura, procedencia –no estatura [ríe]– había podido llegar allí y no solo codearse con los mejores, sino destacar y ser campeón. A mí el detalle reciente de la retirada de la camiseta de los Lakers... Yo, que empecé a consumir la NBA desde los años ochenta, le doy mucho valor a eso, a que sea uno de los mejores de la historia de una franquicia tan dominante y que es tan importante. Prácticamente en cualquier rincón del planeta dices Lakers y más o menos se identifica. Nos ha dado [Gasol] personalidad a la hora de seguir la Liga. Conocimiento, orgullo, pero creo que la Liga se seguiría igualmente. Yo recuerdo que cuando se fue Pau Gasol ya se seguía mucho, porque se habían vivido antes los anillos de Jordan con los Bulls de años 96-97-98, luego la Liga había caído en una pequeña crisis por un cierre patronal en la 98-99. Y es curioso cómo la NBA es un ser vivo casi; se va reconstruyendo y revitalizando sola porque curiosamente en el año del cierre patronal, que solo hubo cincuenta partidos, que ya Jordan se había retirado, se habían roto los Bulls, aparecieron jugadores como Vince Carter o Jason Williams, que eran muy espectaculares y que la gente que no lo seguía veía un *highlight* o un resumen y te preguntaban por ellos.

¿Qué le diría el Antoni Daimiel actual al que empezaba de becario en el plus? Pues mira: pocos consejos, porque me ha ido mucho mejor de lo que yo pensaba. Creo que el libre albedrío y la iniciativa improvisada en el momento..., no sé si por distinto, pero me ha ido bien. El consejo para la gente que empieza, aunque yo creo que me defendí bien en eso, sería que traten de hacerse respetar, de colaborar en dignificar la profesión y empoderarse dentro de lo que es su labor periodística, porque no hay que trabajar sin cobrar, no hay que hacer más horas de las que corresponden por el hecho de ganar méritos, porque esos supuestos méritos que puedes ganar luego nunca te los devuelven en correspondencia. Hay que trabajar, hay que formarse y hay que valorarse.

How do you think the NBA would be viewed today were it not for Pau Gasol? I think there are some interesting angles to consider here in terms of speculating what might have been. The NBA would still be important because it is a great product, one that is very well established. Pau Gasol empowered us here in Spain to some extent in that he demonstrated that one of ours as regards origins, culture and background –maybe not height [laughs]– had not only managed to play in the NBA and rub shoulders with the best but actually be a top player and win the league. I was very touched by the Lakers' gesture in honouring him by retiring his shirt number ... As someone who started watching NBA basketball in the 1980s, I attach great importance to this recognition of one of the all-time greats in such a powerful and important franchise. Mention the Lakers virtually anywhere on earth and people know who you are talking about. Gasol has given us our own personality when we follow the league. He has made us knowledgeable and proud but, in any case, I think the NBA would still attract a big following. I recall when Pau Gasol left for the NBA it already had many followers because people had seen Michael Jordan win the championship with the Bulls in 1996-97-98. It then suffered something of a crisis due to the 1998-99 lockout. It is curious to note that the NBA is almost like a living being: it rebuilds and takes on a new lease of life all by itself. The year of the lockout, for example, when only fifty games were played, Jordan had just retired and the Bulls side had broken up, spectacular players like Vince Carter and Jason Williams emerged. People who did not really follow the game would watch the highlights and ask you about them.

What would the Antoni Daimiel of today say to someone starting as an intern at Canal+? Well, I would have very few tips to give because things have gone much better for me than I expected. I think that having one's own mind and improvising on the spur of the moment have worked well for me, perhaps because it was different. The advice I would give to anyone starting out is to try and gain the respect of others, help dignify the profession, and empower yourself in your work as a journalist, areas I think I held my own in. You should not work without getting paid; you don't have to put in more than your normal hours in order to earn brownie points, because the points that you might earn are never repaid. My advice is to work, continue to learn, and value yourself.

Esta es un poco manida, pero se la tengo que hacer: ¿Jordan, Kobe o LeBron? A mí Jordan todavía me sigue pareciendo el mejor. Habría que especificar qué es ser el mejor o en qué ha sido el mejor. Me parece el mejor en la relación con el balón, en el espíritu competitivo, en el carisma desde el punto de vista de la estrella del deporte, pero valoro mucho a los otros. LeBron James tiene un valor espectacular en cuanto a la longevidad. Es también el deportista moderno comprometido con la sociedad. Es un deportista al que admiro y sigo sorprendido de que con su edad esté al nivel en el que se ha mostrado en esta temporada 23-24. Es increíble. Es el mejor jugador que ha habido nunca de esa edad, pero con mucha diferencia. Y Kobe, digamos que su muerte y el modo en el que deja este mundo nos impacta a todos. Fue sin duda uno de los mejores y, sobre todo, no es fácil tratar de emular, como lo reconocía, a Michael Jordan. Lo estudió muchísimo. Tratar de emular a alguien tan grande y acercarse tanto..., eso es muy complicado y es el gran mérito de Kobe.

¿Qué lugares recomienda visitar de Valladolid? Es una ciudad agradable, con una oferta gastronómica espectacular. La oferta cultural en algunos casos es muy buena también y creo que es muy aprovechable. Para el canario es preferible que vaya ya a partir de primavera [ríe] porque hace menos frío.

Ha estado en Canarias también, ¿no? Sí, he estado mucho. Me gustan muchas cosas de Canarias, muchos lugares diferentes. Tuve que ir mucho a Tenerife y a Gran Canaria por trabajo. Y enseguida me llamó mucho la atención, me atrajo mucho. Me gusta la estructura paisajística de Canarias, picassiana un poco. En Canarias hay algunos contrastes tremendos en poco espacio. Eso me llama mucho la atención. Las playas, por supuesto. En la época de la pandemia fui a las Canarias orientales, donde he disfrutado de playas espectaculares; me he hecho un *vicioso* de las buenas playas. Sobre todo, en Fuerteventura, Sotavento, que para mí es quizá la mejor playa que he visto en Europa. A Lanzarote he ido muchas veces. Este pasado verano estuve en Tenerife. También he estado en La Palma. Me quedo con la gastronomía, la gente, por supuesto. Incluso hubo una época en que la producción musical y cultural también me llamaba mucho la atención, así que tengo muchos amigos de allí. Yo creo que voy a seguir toda la vida yendo siempre que pueda.—NT

I know this is a well-worn question but I have to ask nonetheless: Jordan, Kobe or LeBron? Jordan remains the best ever, in my book. However, I think one needs to clarify what is meant by being the best or the best at what. Jordan is the best for me in terms of his relationship with the ball, his competitive spirit, his charisma as a sports star. However, I have great admiration for the others too. LeBron James is hugely important in terms of longevity and as a modern-day athlete who is committed to society. I admire him as an athlete and I am surprised that, at his age, he can still play at the level he has demonstrated in this 23-24 season. It is incredible. He is by far the best player there has ever been at that age. Kobe's death and the way he departed this world left its mark on all of us. He was unquestionably one of the best and, as he himself admitted, it is not easy to emulate Michael Jordan. He studied him a lot. Trying to emulate someone so great and getting so close to doing so..., that is really difficult and it is Kobe's great achievement.

What places would you recommend visiting in Valladolid? It is a nice city and the food is spectacular. Some of the cultural possibilities are also very good and worthwhile. Someone from the Canaries might prefer to go in spring [laughs] because it is not as cold then.

You have been to the Canary Islands also, have you not? Yes, many times. There is much I like about the Canaries, many different places. I used to go to Tenerife and Gran Canaria quite a lot in connection with my job. I found them very striking, very attractive. I like the landscape structure of the islands, a bit Picasso-like. You can see massive contrasts in a very small area in the Canaries. I am amazed at that. And the beaches, of course. During Covid, for example, I travelled to the eastern Canaries in particular and enjoyed the spectacular beaches there; I have become addicted to good beaches. Sotavento Beach in Fuerteventura is the best in Europe, in my opinion. I have been to Lanzarote many times and last summer I was in Tenerife. I have also been to La Palma. My favourite aspects are the gastronomy and the people, of course. I think I will carry on visiting the islands my whole life, whenever I can.—NT



Accede a la entrevista completa
en revistabinter.com

For the full interview,
see revistabinter.com



Viajar. Lugares.
Tenerife. Playa de Benijo

Travel. Places.
Tenerife. Benijo Beach

Un final de camino ideal llamado Benijo

Benijo: a wonderful end
to a journey

Texto Text — Álvaro Morales
Imagen Picture — Rocío Eslava

El área metropolitana de la ínsula del Teide tiene un cofre de incalculable valor en Anaga, en sus caseríos, en su espacio-tiempo diferente, en su entrañable gente y en sus playas inolvidables. De todas, la más mítica, salvaje, conocida, intensa y recomendable para los espíritus libres y alternativos es la de Benijo. Será porque es la última accesible en esta parte (casi imposible seguir más al este sin barco), será por su mayor cercanía a los célebres roques, seguramente por su nudismo tolerante, su aire juvenil o la limpieza de sus aguas (referente también para los surfers)... Benijo lo tiene todo para ser apuntada entre las visitas imprescindibles.

The area around the capital of the island that is home to Mt Teide boasts a treasure chest of incalculable value in Anaga, including its little villages, very different notion of time and space, friendly locals and unforgettable beaches. Of these, Benijo Beach is the best-known and most the legendary, untamed, intense and best-suited for free and alternative spirits. This is probably due to its location as the last beach you can get to in these parts (it is virtually impossible to continue further east without a boat), its close proximity to the famous Anaga outcrops (known as *roques*), and definitely because of its tolerant nudism, youthful atmosphere and clean waters (a big draw for surfers also)... In short, Benijo ticks all the boxes to be included on any list of must-do trips.

Al otro lado del macizo de Anaga hay una serie de playas santacruceras que poco tienen que envidiar a los parajes verdes de Europa que, en el calor veraniego, regalan contrastes dignos de cuadros del mejor pincel naturalista. Sin embargo, la ventaja de las calas que se suceden desde Taganana (Roque de Las Bodegas, Almáciga, Benijo...), como pasa con Canarias en general, es que este espectáculo se puede disfrutar con sal del Atlántico en la piel todo el año. Y no es poca ventaja.

Si Roque de Las Bodegas o Almáciga son ideales para toda la familia, siempre con cuidado del oleaje y las corrientes, Benijo lleva mucho tiempo con el sello de mito. Llegar a su fina arena negra, con tramos blanquecinos en las temporadas de mar dormi-

Benijo es lo que parece:
una playa salvaje, de estampa
idílica, con los roques de Anaga
de centinelas sempiternos y
baños limpios y transparentes

do, se convierte en una de las mejores sensaciones que vivir en esta parte de Tenerife tras los problemas para aparcar (menos mal que los alivian los restaurantes), la escalera de acceso o el largo descenso en coche desde El Bailadero, en la parte alta del macizo en esta zona. Lo mejor es que, con la imponente presencia de los roques de Anaga al este, la impresión de que se ha llegado al fondo del cofre y que nos queda lo mejor del tesoro de este embrujado paraje protegido (declarado Reserva de la Biosfera e 2015) no solo no defrauda, sino que es muy difícil no repetir visita en el futuro o recomendarla.

Para gozar de Benijo hay que llegar a esa zona de El Bailadero, bien desde Las Mercedes (La Laguna) o subiendo desde San Andrés, el pueblo pesquero de la capital junto a la playa de Las Teresitas. Si se viene desde La Laguna (trayecto mucho más largo), el disfrute se multiplica por el misterioso verde de un monte de laurisilva de la era Terciaria de incalculable valor que más bien nos adentra en cuentos de duendes y elfos. Si se hace desde Santa Cruz, las vistas espectaculares y los contrastes entre la bruma

On the far side of the Anaga Mountains lie a series of Santa Cruz beaches which have nothing to envy the green landscapes of Europe that provide contrasts worthy of the best naturalist paintbrush in the summer heat. However, as is the case in the Canaries generally, the advantage of this sequence of beaches from Taganana onwards (Roque de Las Bodegas, Almáciga, Benijo...) is that you can enjoy these stunning sights with the salt of the Atlantic on your skin the entire year. That is one massive advantage.

While the Roque de Las Bodegas and Almáciga beaches are ideal for the whole family, albeit taking care with the waves and currents, Benijo has long enjoyed legendary status. The journey to get to its fine black sand, which has some lighter sections on

Benijo is exactly what it
looks like: a wild beach, an idyllic
setting with the Anaga rocks
standing permanent guard, and
clean and clear swimming waters

days when the sea is calm, is one of the top experiences in this area of Tenerife – once you have put behind you the problems of finding a parking spot (partially resolved by the local restaurants), negotiated the steps down and the completed long and winding car journey from El Bailadero high up in the hills. The best part of all as you contemplate the imposing Anaga rocky outcrops to the east is the feeling that you have reached the bottom of the treasure chest and its finest jewel in this bewitching protected space (declared a Biosphere Reserve in 2015). Not only will it not disappoint: you will find it very hard not to come back another time or recommend it to others.

To get to Benijo, you make your way down from El Bailadero, which you can either do from Las Mercedes (La Laguna) or drive up from San Andrés, the fishing village next to Las Teresitas Beach outside the capital. If you drive from La Laguna (the journey is much longer), the enjoyment increases due to the mysterious green of a laurel forest dating back to the Tertiary Era. The forest is of incalculable importance and resembles a setting for tales of elves and

y microclimas nos confirman que Tenerife es diferente, que esta colección de microcontinentes en frasco pequeño jamás deja de sorprender.

Bien señalizado, el descenso desde el enlace de El Bailadero serpentea por un enclave que mantiene los usos agrícolas y rurales sin muchos excesos urbanísticos, aunque alguno siempre hay. Tras pasar las playas previas, anexas a la carretera, la propia vía nos deja claro que llegar a la arena de Benijo, a ese final de camino tan ansiado y perfecto, no es tan sencillo. El final de la vía nos invita a aparcar en los distintos restaurantes, que convierten la vuelta de la playa en más que apetitosa.

Benijo es lo que parece: una playa salvaje, de estampa idílica, con los roques de Anaga de centinelas sempiternos y baños limpios y transparentes (siempre que el oleaje no lo estropee) que, si el cambiante clima lo permite, se hacen deliciosos bajo el calor solar. Como en otras playas de estas características del norte tinerfeño (Los Patos, por ejemplo, en La Orotava), Benijo presenta zonas de baño con mucha arena, de distintos niveles y que hacen que, a poco que se avance, se pase de casi no hacer pie a volver a verse las canillas y casi los tobillos.

Sea como sea, lo que sí se ve todo el rato en este rincón de ensueño son motivos sobrantes para decir que mereció mucho la pena. –NT

goblins. If you drive from Santa Cruz, the spectacular views and contrasts amidst the mist and microclimates confirm the old saying that Tenerife is different. Its collection of microcontinents in a small jar never fails to surprise.

The well-signposted road from the junction at El Bailadero winds its way through scenery that retains its agricultural and rural character and has relatively few built-up parts, although it is not entirely free of buildings. After passing the first beaches, it becomes clear from the road that getting down to the Benijo sands, the keenly-anticipated perfect end to the journey, is not that simple. The road comes to an end and you have to park at one of the restaurants, but this makes the walk back from the beach even more appealing.

Benijo is exactly what it looks like: a wild beach, an idyllic setting with the Anaga rocks standing permanent guard, and (provided the waves do not spoil things) clean and clear swimming waters which are truly delightful in the warm sun – the changeable weather in the area permitting. Like similar beaches in north Tenerife (Los Patos in La Orotava, for example), Benijo has parts to swim in that have plenty of sand, although the different levels mean that, within a very short distance, you switch from your feet not touching the bottom to your shins and even your ankles being visible again.

One thing is certain, however: this heavenly spot offers more than enough reasons to conclude that the trip was very worthwhile. –NT





Ubicación: en el nordeste de Tenerife, en el municipio de Santa Cruz de Tenerife, en el macizo de Anaga y junto al pueblo de Taganana.

Socorristas: no.

Playa surfista: sí.

Playa nudista: sí, principalmente en la parte final.

Restaurantes: varios restaurantes en la parte superior y más oferta variada en el litoral cercano y previo.

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: no.

Aparcamientos: no muy numerosos y, en buena parte, de los restaurantes.

Transporte público: líneas de Titsa y taxis.

Perros: sí; es más, cala referente en esta parte de la Isla para llevar a los canes.

Curiosidades: si se opta por ir hasta Benijo desde La Laguna, no desespere. El camino por la laurisilva de Anaga se hace sinuoso y largo, pero es una bendición de la naturaleza.

Location: north-east Tenerife. In the municipality of Santa Cruz de Tenerife, Anaga Mountains, and close to Taganana village

Lifeguards: no.

Surfing beach: yes.

Nudist beach: yes, mainly at the far end.

Restaurants: several in the upper part as well as a variety along the coast before reaching the beach.

Bathrooms: no.

Showers: no.

Sunbeds and umbrellas: no.

Adapted for the disabled: no.

Parking: very few, mainly at the restaurants.

Public transport: buses (Titsa company) and taxis.

Dogs: yes. It is the top beach in this part of the island to take your dog.

Information of interest: do not despair if you decide to drive to Benijo from La Laguna. The route through the Anaga laurel forest is long and winding but it is an absolute blessing in terms of nature



NEW **SAIFA** LIGHTING-FAST ADRENALINE



The Water Kingdom
SIAM PARK

Garantis
ANIMAL EMBASSY
LORO PARQUE

Tripadvisor



WINNER #1 IN THE WORLD



NT para Marina Rubicón

Lanzarote y Marina Rubicón: epicentro mundial de la vela olímpica

En pleno océano Atlántico, Lanzarote se erige como el lugar predilecto para la vela olímpica internacional. Un invierno más, deportistas de más de setenta países eligen Marina Rubicón como centro de entrenamiento con el objetivo de llegar en la mejor forma a los juegos olímpicos de París 2024. Más de setecientos atletas de todos los continentes se convierten durante cuatro meses en conejeros.

NT for Marina Rubicón

Lanzarote and Marina Rubicón: world hub of Olympic sailing

Lanzarote in the mid-Atlantic has become the location of choice for international Olympic sailing. Yet again this winter, sailors from over seventy countries have chosen Marina Rubicón as their training venue with the aim of reaching the 2024 Paris Olympics in top form. More than seven hundred athletes from all continents become *conejeros* (as people from Lanzarote are affectionately known) during these four months.



Clima, horas de sol, viento constante, diferentes campos de regata y entrenamiento, las infraestructuras de Marina Rubicón y el atractivo de Lanzarote han hecho que desde el año 2020 cada otoño-invierno los mejores regatistas del mundo elijan Lanzarote, Marina Rubicón y Playa Blanca como el lugar donde su entrenamiento es más eficiente y agradable. Lanzarote les ofrece, además de las mejores condiciones para navegar, una estancia ideal donde pueden practicar otros deportes y aficiones relacionados con el mar o la bicicleta. La seguridad, la conectividad aérea y el buen recibimiento hacen un *pack* muy completo para los regatistas, equipos y federaciones internacionales.

Además de los regatistas y equipos, la Federación Internacional de Vela (World Sailing) ha reconocido las bondades de la Isla y ha concedido a Marina Rubicón la organización de cuatro campeonatos del mundo y clasificatorios olímpicos para las clases Iqfoil Men, Iqfoil Women (26 de enero a 3 de febrero de 2024) y las clases 49er y 49erFX (4 a 10 de marzo de 2024). El 40 % de las clases olímpicas celebrarán sus mundiales en aguas de Playa Blanca. Además de estas clases, los mejores equipos del mundo de las clases 470, Ilca 6, Ilca 7 y Nacra 17 entrenan igualmente en Marina Rubicón. Ocho de las diez clases olímpicas han elegido Lanzarote como base de entrenamiento olímpico. Valga de ejemplo que en las pasadas olimpiadas de Tokio, de treinta medallas totales, veintiuna entrenaron en aguas de Lanzarote.

Desde Marina Rubicón y la Federación Canaria de Vela, se está poniendo el foco en dar a conocer a los lanzaroteños y canarios las bondades de nuestras islas para la práctica de la vela, y que este deporte vaya calando en la sociedad canaria.



The climate, long hours of sunshine, constant wind, different regatta and training courses, Marina Rubicón infrastructure and the appeal of the island have led the world's top sailors to choose Lanzarote, Marina Rubicón and Playa Blanca every autumn-winter since 2020 as the venue for the most productive and enjoyable training. In addition to optimum sailing conditions, Lanzarote offers them the perfect stay where they can take part in other water sports and hobbies, as well as cycling. Lanzarote's safety, flight connections and warm welcome combine to provide a comprehensive package for sailors, teams and international federations.

In addition to the sailors and teams, the sport's governing body (World Sailing) has acknowledged the benefits afforded by Lanzarote and has entrusted Marina Rubicón with the organisation of four world championships and Olympic qualifiers for the Iqfoil Men and Iqfoil Women classes (26 January to 3 February 2024) and the 49er and 49erFX classes (4 to 10 March 2024). 40% of the Olympic classes will hold their world championships in the waters of Playa Blanca. In addition to these classes, the world's top teams in the 470, Ilca 6, Ilca 7 and Nacra 17 classes are also training at Marina Rubicón. Eight of the ten Olympic classes have chosen Lanzarote as their Olympic training base. It is worth noting that twenty-one of the thirty medallists at the Tokyo Olympics trained in Lanzarote's waters.

Marina Rubicón and the Canary Island Sailing Federation are currently working to raise awareness among the people of Lanzarote and the Canaries of the benefits of the islands for sailing, with a view also to helping the sport become firmly established in Canarian society.



Entre las ramas del brezal grancanario

A walk through Gran Canaria's heath woodlands

Texto Text — Carla Rivero
Imagen Picture — Carlos Novella

Cuando una quiere escapar del tedio metálico de la ciudad, ¿a dónde va? Gran Canaria, continente en miniatura, extiende el refajo de su vestido en las costas, donde los bajos se manchan de arena, pero, al subir las faldas de las montañas, encontramos en el interior parajes inusitados, llenos de un verdor más intenso, preso del invierno y de las lluvias que caen por los barrancos. En un domingo de aire frío sobre azul cielo de sol brillante, parece que la mejor opción para disfrutarlo es la ruta de El Brezal, en el municipio de Santa María de Guía.

If you want to get away from the jarring tedium of the city, where do you go? The long skirts of Gran Canaria, a continent in miniature, stretch down to the coast where the hem becomes soiled by the sand. However, if you travel inland and up into the hills you will come across unusual landscapes full of greenery, the result of winter and the rainwater that runs through the ravines. On a chilly Sunday when the sky is blue and the sun shines brightly, the best option appears to be the El Brezal Walk in the municipality of Santa María de Guía.

Entre historias y ramas

Estos terrenos, protegidos hoy en día por las instituciones públicas gracias a que en su momento fueron lugares de recreo de la burguesía canaria, que estuvieron amenazados por la tala de madera y cobró importancia tras la conquista. Afortunadamente, actuaron a tiempo. Ahora queda internarse en la ruta señalizada para dejarse maravillar por la delicadeza y el misterio del paisaje. Unos taginastes inclinan su cuerpo al paso a la vez que la vista se posa en unas tabaibas florecientes. La señalética nos indica que debemos subir una pendiente que termina en un claro de bosque. La pinocha, mullida, está esparcida bajo los pinos y, si una busca, encuentra los sombreros grisáceos o pardos de las setas que crecen. ¡Alto! A lo lejos, los ladridos de Lisa interrumpen al silencio.

quien originó el topónimo de Santa Cristina debido a que le puso el nombre en honor a la reina María Cristina. Una historia que concuerda con las notas del periodista guineño Pedro González-Sosa, como una suerte de tradición oral que ha pasado de las vecinas a unos caminantes que continúan hacia el final, aspirando el aire limpio de los montes que los agasajan.



El can negro juguetea y deja a Mari Carmen Suárez y a su hija Leticia en manos de los foráneos. «Somos afortunadas», declaran, porque este rincón, apenas conocido, alberga una diversidad de especies envidiable. Ellas viven al otro lado, por Los Castillejos, y cuentan cómo en su día la casa que permanece en el centro de la reserva, dotada de un escudo en su frontis, perteneció al brigadier Ruperto Delgado González,

La carretera GC-2 del norte permite contemplar las olas rompiendo contra los cantos mientras quedan atrás los barrios de El Puertillo, Bañaderos o Quintanilla, para luego tomar la desviación de la GC-75 e ir atravesando las curvas que llevan al pueblo de Moya, cuyo casco se pasará rápidamente para continuar por la GC-700 y, adelante, la GC-703. El paraje de Los Tilos sería la parada más típica, pero la carretera continúa y seguimos hacia el área recreativa Santa Cristina, ya en el municipio de Santa María de Guía, lugar en el que da comienzo la ruta.

Un merendero recibe al visitante. Está lleno de caminantes que reparten los bocadillos entre la familia y las amistades al amparo de la mirada de un Santiago de granito donado por la Casa de Galicia en el año 1975. Si nos fijamos, hay tres propuestas de rutas circulares –R1, R2 y R3– dentro de esta Reserva Natural Especial de El Brezal, una de las zonas forestales más representativas de laurisilva que hay en la isla. Los senderos son de dificultad baja y media, así que, a unos 640 metros de altitud, nos decidimos por la primera y partimos desde el área recreativa e iniciamos un recorrido que se extenderá a lo largo de unos tres kilómetros con un desnivel de apenas unos cuarenta y tres metros. En total, unos cuarenta minutos en los que las fayas y los brezos abrazan el camino de tierra.

El terreno llega a resultar resbaladizo si la jornada es muy húmeda a causa de los vientos alisios

Primero, se sale hacia la carretera que conecta el comedero con la pista agrícola, donde las vistas hacia el mar permiten apreciar la combinación de paisajes: al fondo, La Isleta balancea a la capital; entre medias, la iglesia de la Candelaria parece sobrevolar el risco; y a la vista, un pasaje que sigue a la izquierda, dejando atrás las casas de La Peñilla, entremezcla las especies de monte verde endémicas como el bicácaro o la esparraguera junto con otras foráneas del estilo del eucalipto o el laurel. El terreno llega a resultar resbaladizo si la jornada es muy húmeda a causa de los vientos alisios, por lo que un calzado cómodo y práctico es la solución. –NT

Walking through history and branches

These lands, which have been granted conservation status by the authorities because they were used for recreation by the Canarian bourgeoisie in bygone times, were once threatened by tree felling, an important activity following the conquest of the island. Fortunately, however, action was taken in time. We continue further along the signposted trail and will be stunned by the delicate and mysterious landscape. Some *taginastes* (red buglosses) bow towards us as we pass, and we can also see several flowering *tabaiba* shrubs. The signage tells us we have to walk up a slope that comes out into a clearing. Spongy pine needles lie scat-

the middle of the Natural Reserve and has a coat of arms on its front once belonged to Brigadier Ruperto Delgado González, who gave this area the name Santa Cristina in honour of Queen María Cristina. The story coincides with the version noted by Santa María de Guía journalist Pedro González-Sosa and is almost like an oral tradition transmitted by these two local women to walkers who carry on to the end of their route, breathing in the pure air of the mountains that greet them.



tered under the pine trees and, if we look closely, we will spot the greyish or brownish caps of the mushrooms that grow here. Stop! In the distance, Lisa's barking disturbs the silence. The black dog carries on playing, leaving Mari Carmen Suárez and her daughter Leticia in the hands of their visitors. "We are lucky", they say, because this little-known spot has an enviable diversity of species. The pair live on the other side, in Los Castillejos, and tell us that the mansion that still stands today in

The GC-2 road along the north coast lets us glimpse the waves crashing against the rocks as we drive past the districts of El Puertillo, Bañaderos and Quintanilla, before we turn off onto the GC-75 and follow the winding road to Moya. We pass through its town centre in no time and take the GC-700 road and, further on, the GC-703. Although the scenery at Los Tilos would be the more usual place to stop for the views, we continue along the road until we reach the Santa Cristina recreational area in the municipality of Santa María de Guía, where our walk begins.

We are greeted by a picnic area full of hikers who hand out sandwiches to family and friends under the watchful eye of the small granite statue of St James, which was donated to the site by the Casa de Galicia in 1975. There are three possible circular walks from here – R1, R2 and R3 – in this, the El Brezal Special Natural Reserve, a woodland area that is one of the most typical examples of Gran Canaria's laurel forests. The walks are of low to medium difficulty and, bearing in mind that we are at approximately 640 metres altitude, we opt for the former. We set out from the recreation area on a walk of around three kilometres with an elevation of just forty-three metres. It takes around forty minutes and the route is lined throughout by *fayas* (fire trees) and *brezos* (heath).

The ground can be quite slippery if the day is very humid due to the trade winds

We begin by walking towards the road connecting the picnic area and the pathway through the farmland. The sea views here allow us to take in the combination of sceneries: far in the distance, La Isleta soothes the island's capital; in the middle, the Candelaria church appears to fly above the hilltop; just ahead, the landscape to the left, beyond the houses at La Peñilla, combines endemic Monteverde woodland species such as *bicácaro* (Canarian bellflower) and *asparaguera* (*Asparagus scoparius*) with non-native ones that include eucalyptus and laurel trees. The ground can be quite slippery if the day is very humid due to the trade winds, so comfortable and practical footwear is required.—NT



Distancia: 3 km.

Desnivel positivo: 43 m.

Dificultad técnica: baja.

Altitud máxima: 643 m.

Altitud mínima: 603 m.

Lugares de interés cercanos: núcleo urbano de El Palmital. Además, queda cercana la zona de Los Castillejos, junto a Hoyas Vivas, próximas a la presa del Brezal.

Observaciones: recorrido de gran facilidad, aunque

es necesario llevar calzado cómodo, agua y una crema solar para protegerse de los rayos ultravioletas.

¿Sabías que... este es uno de los últimos reductos de la conocida como Selva de Doramas, una zona boscosa de laurisilva que cubría el norte de Gran Canaria antes de la época de la conquista?

Distance: 3 km.

Elevation gain: 43 m.

Difficulty: low.

Highest point: 643 m.

Lowest point: 603 m.

Nearby places of interest: the village of El Palmital. Close by also is the area known as Los Castillejos, next to Hoyas Vivas which is near the El Brezal reservoir.

Remarks: although the walk is very easy, you will need comfortable footwear, water,

and sun cream to protect you from the ultraviolet light.

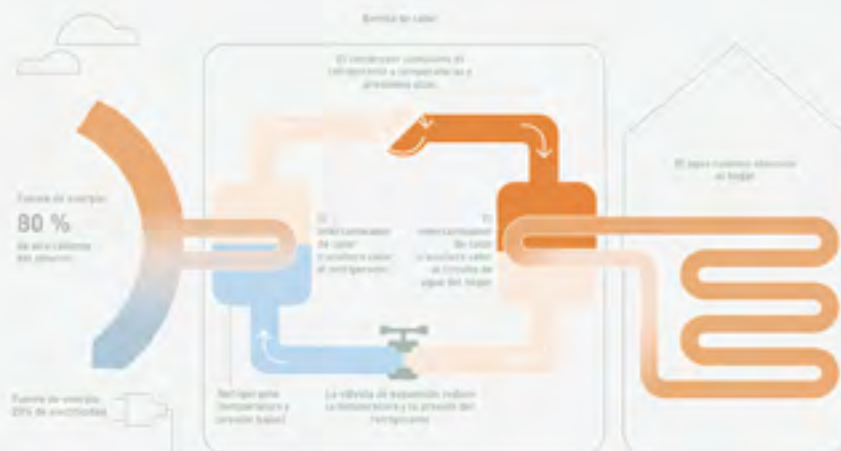
Did you know? This is one of the last remaining vestiges of the Selva de Doramas, an area of laurel forest that covered north Gran Canaria in the days before the conquest of the island.



CONTRIBUYENDO A UNA SOCIEDAD SIN EMISIONES

Aquarea, la gama de bombas de calor aire-agua, es un revolucionario sistema de calefacción, refrigeración y producción de agua caliente sanitaria de bajo consumo que ofrece un rendimiento excepcional acorde a nuestra idea de una sociedad sin emisiones y nuestro plan

Una bomba de calor convierte la energía térmica del exterior en calor para el hogar



Aquarea extrae hasta un 80 % de la energía térmica necesaria del aire ambiente. Aquarea capta la energía térmica del aire ambiente y la transfiere para calentar el hogar y disponer de agua caliente sanitaria e incluso para refrigerar la casa si se desea.

GREEN IMPACT

La calefacción y el agua caliente sanitaria representa el 79% del consumo energético de los hogares europeos. Por eso, comparada con las calderas y los calefactores eléctricos, la tecnología altamente eficiente de la bomba de calor aire-agua de Panasonic cambia las reglas del juego.

NT para Gran Canaria
Natural & Active

Tejeda: un viaje a través de sus alojamientos rurales

NT for Gran Canaria
Natural & Active

Tejeda: a journey via its rural accommodation



Hotel Rural Fonda de la Tea – Fonda de Tea Rural Hotel

En el centro de Gran Canaria, Tejeda se presenta como un lienzo natural, escondido entre montañas de roca volcánica y salpicado de casas encaladas. No solo es un destino turístico; es un portal a la autenticidad canaria, donde la hospitalidad se entrelaza con la historia de la Isla. Con su estatus de Reserva Mundial de la Biosfera, se erige como una obra maestra natural. En este mosaico, los alojamientos de Tejeda son portales que conectan a los visitantes con esa autenticidad y hospitalidad canaria.

Situated in the heart of Gran Canaria, Tejeda is a natural canvas hidden among mountains of volcanic rock and with scatterings of whitewashed houses. It is not only a tourist destination but a gateway to the authentic Canary Islands, a place where hospitality is intertwined with the island's history. It is a World Biosphere Reserve and a masterpiece of nature. Within this mosaic, Tejeda's different rural accommodations are portals connecting visitors to the Canaries' hallmark authenticity and hospitality.



Casa Rural El Rincón del Nublo – Rural House El Rincón del Nublo



Casa Rural Las Cáscaras – Las Cáscaras Rural House



Casa Rural Serafín – Serafín Rural House

El Hotel Rural Fonda de la Tea cuenta una historia que se remonta a épocas pasadas. Restaurado con esmero y estratégicamente ubicado, ofrece acceso fácil a los tesoros locales.

La Casa Rural El Rincón del Nublo está inmersa en un entorno natural impresionante. La arquitectura tradicional canaria define este lugar, donde los techos de tejas y las paredes encaladas crean un ambiente acogedor.

La Casa Rural Serafín está situada en un enclave tranquilo. Es la escapada perfecta para aquellos que buscan un remanso de paz. Con vistas panorámicas que abrazan los sentidos, este alojamiento ofrece a los visitantes la oportunidad de desconectar del ruido cotidiano.

La Casa Rural Las Cáscaras destaca como una joya de encanto y autenticidad, con detalles que rinden homenaje a la rica herencia cultural de la Isla. Además, Las Cáscaras contribuye a la preservación de las tradiciones a través de su diseño y su compromiso con la comunidad.

The Hotel Rural Fonda de la Tea tells a tale of by-gone days. It has been painstakingly restored and its strategic location makes it ideal for accessing local attractions.

Casa Rural El Rincón del Nublo is set in a stunning natural environment. It is characteristic of traditional Canarian architecture, and its tiled roofs and whitewashed walls create a homely atmosphere.

Casa Rural Serafín is situated in a quiet location and is the perfect getaway for those looking for total peace and quiet. With panoramic views that are a delight for the senses, this accommodation offers visitors the opportunity to disconnect from the noise of the everyday.

Casa Rural Las Cáscaras is a delightful and authentic jewel whose features pay tribute to the island's rich cultural heritage. In addition, thanks to its design and community engagement Las Cáscaras contributes to preserving traditions.

Viajar

Escapadas. 48 horas en La Palma

El nuevo volcán

Texto Text — Raquel Álvarez

Visitar la isla canaria de La Palma es ahora más recomendable que nunca.

Es la oportunidad de conocer el nuevo volcán de Cumbre Vieja y, además, apoyar a la población que sufrió sus consecuencias. Imprescindible observar el volcán desde el mirador y la pequeña ermita de Tajuya (municipio de El Paso) y estremecerse con su majestuosidad y las 1219 hectáreas que sepultaron casi 3000 edificaciones, 370 hectáreas de cultivo y 73,8 kilómetros de carretera.

Ahora que se han ido los gases, la lava comienza a enfriarse y ha vuelto la vida a la Isla, es una gran oportunidad para visitarla y ayudar a la economía local.

Ya que estamos en La Palma, es obligada la visita y caminar por el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente y el bosque Reserva Unesco de Los Tilos.



OTRAS VISITAS RECOMENDADAS SON:
Fuencaliente. Museo de los Volcanes y las espectaculares salinas.

Garafía. Uno de los observatorios más importantes del hemisferio norte.



PARA COMER:

El Duende de Fuego.

Sabores de verdad y el paraíso de los que padecen alguna alergia, pues Pedro ha investigado mucho ese campo.

Casa Goyo para pescado fresco capturado por Francis y sus marineros.

Chipi Chipi para carnes.

El café, por supuesto, en **Don Manuel** (Rayco Paz está considerado uno de los mejores maestros cafeteros de toda España).

Travel

Breaks. 48 hours in La Palma

The new volcano

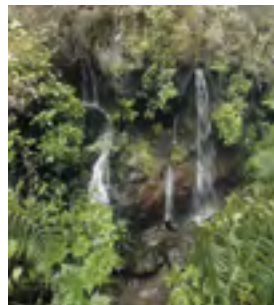
A visit to the Canary Island of La Palma is recommended now more than ever.

It gives you the chance to discover the new Cumbre Vieja volcano and, in the process, support the local population who suffered the consequences of the eruption. The volcano absolutely has to be seen from the viewpoint and small church at Tajuya (municipality of El Paso). You will be awed by the majestic sight and the 1219 hectares of lava that buried almost 3000 buildings, 370 hectares of farmland and 73.8 km of roads.

Now that the gases have gone, the lava is cooling and normal resumed life has on the island, it is a great opportunity to pay a visit and help the local economy. Given that we are in La Palma, a visit to the Caldera de Taburiente National Park and Los Tilos Forest (a UNESCO Biosphere Reserve) forest for a walk is also a must.

OTHER RECOMMENDED VISITS:

Fuencaliente. The Volcano Museum and spectacular salt flats.



Garafía. Home to one of the most important observatories in the northern hemisphere.

WHERE TO EAT:

El Duende de Fuego. Authentic tastes and a paradise for allergy sufferers given that Pedro has carried out extensive research in this field.

Casa Goyo for fresh fish caught by Francis and his fishermen.



Chipi Chipi for meat.

For coffee, it has to be the Café de **Don Manuel** (Rayco Paz is considered one of the top baristas in the whole of Spain).



**COSTA
ADEJE**
TENERIFE SUR

**x365_
motivos**

costa-adeje.es

**Motivo n.º 79
Por poder
empezar
el año en
la playa**



Viajar.
Destinos. España. Madrid

Travel.
Destinations. Spain. Madrid

Madrid,
al fondo hay sitio

Madrid,
room at the back

Texto Text — Galo Martín Aparicio
Imagen Picture — Yasmina Pérez

En una ciudad en la que la baronesa Carmen Thyssen se ató al tronco de un platanero al grito de «No a la tala» para que no cortasen los árboles que dan sombra al Museo Thyssen-Bornemisza, es una suerte que los madrileños sepamos que estamos en otoño por las hojas caídas que se acumulan en el paseo del Prado y otras calles, a pesar del cambio climático y mientras no se talen los árboles que hay.

In a city where Baroness Carmen Thyssen once tied herself to the trunk of a banana tree, shouting “No to tree felling” so that the trees that provide shade to the Thyssen-Bornemisza Museum would not be chopped down, in Madrid we are fortunate that we know it is autumn because of the build-up of fallen leaves on the Paseo del Prado and other streets, despite climate change and provided that the current trees are not removed.



El otoño madrileño es fresco; el invierno, frío. Las dos son estaciones luminosas, por el sol y, últimamente, por las luces led que nos queman la retina en Navidad. En estas temporadas es posible tomarse algo en una terraza sin necesidad de ser fumador y con las gafas de sol puestas. Un regalo para esos turistas que suelen subir y bajar la Gran Vía, cruzar la plaza de España de camino al Palacio Real o congregarse en el mirador que hay junto al templo de Debod, en el parque del Oeste. Turistas sorprendidos por los rayos del sol y a los que se les distingue por ir en mangas de camisa y con una sonrisa dibujada en sus labios, sobre todo los que provienen del norte. También afortunados si su estancia coincide con que el teleférico que une las estaciones del paseo Pintor Rosales y de la Casa de Campo funciona. Un trayecto de once minutos en el que se recorren 2467 metros y en el que se alcanza una altura de cuarenta. Lo normal es que esté averiado y que el visitante descubra la ciudad a ras de suelo.

Modernidades que conviven con edificios religiosos, como el Real Oratorio del Caballero de Gracia y la iglesia de San José

Un vuelo bajo y acrobático por la centenaria Gran Vía, esquivando y chocando con gente, sobre todo a su paso por la plaza del Callao y en los pasos de cebra. Un paseo por una de las arterias principales de la ciudad flanqueada por el cine Callao, el Casino y los edificios Capitol, Telefónica y Metrópolis, este último protagonista de varias pinturas de Antonio López y muy fotografiado por los turistas.

Construcciones, algunas de ellas rematadas por grandes estatuas de diferentes dioses y personajes de la mitología griega y romana, y que en su momento significaron la modernización de Madrid al incluir diseños de las corrientes arquitectónicas estadounidenses de principios del siglo XX. Modernidades que conviven con edificios religiosos, como el Real Oratorio del Caballero de Gracia y la iglesia de San José.

The autumns in Madrid are cool and the winters cold. Both seasons are bright due to the sunshine and, lately, to the LED lights that dazzle our eyes at Christmas. During these seasons you can enjoy a drink on a café terrace without needing to be a smoker and with your sunglasses on. The weather is a treat for the tourists who walk up and down the Gran Vía, cross the Plaza de España on their way to the Palacio Real, or converge at the viewpoint next to the Temple of Debod in the Parque del Oeste. Surprised at the sunshine, the tourists are easily identified because they are wearing short sleeves as well as a smile on their faces, especially those from northern countries. They are in luck if the cable car between the Pintor Rosales and Casa de Campo stations is operating when they are in Madrid. The journey takes eleven minutes to cover 2467 metres and reaches a height of forty metres along the way. A more likely scenario, however, is that the cable car is not working, which means visitors must explore the city at ground level.

These modern features stand alongside religious buildings such as the Royal Oratory of Caballero de Gracia and St Joseph's church

A low and acrobatic flight along the centuries-old Gran Vía, dodging and colliding with other pedestrians, especially on Plaza del Callao and the zebra crossings. The walk takes them along one of the city's main thoroughfares flanked by the Callao cinema, the Casino, and the Capitol, Telefónica and Metrópolis buildings. This last one appears in several paintings by Antonio López and is widely photographed by tourists.

Some of the buildings feature large statues of different gods and characters from Greek and Roman mythology. In their day they were part of the modernisation of Madrid which included trends from early 20th century American architecture. These modern features stand alongside religious buildings such as the Royal Oratory of Caballero de Gracia and St Joseph's church.

La baronesa Thyssen salvó los árboles del área de influencia de su museo, pero esa suerte no es la que han corrido los árboles de la plaza de España después del lavado de cara que se le ha realizado. Ahora es un solárium en verano y una pista de hielo navideña, con pocos bancos y menos sombra, en el que se encuentra un monumento que representa a don Quijote y Sancho Panza, en honor de Miguel de Cervantes, rodeado por la residencial Torre de Madrid y el edificio España, que ahora es un hotel. Desde la plaza de España se puede ir al Palacio Real, a la catedral de la Almudena, a los jardines de Sabatini, al Campo del Moro y al parque del Oeste. En su interior se encuentra el templo de Debod. Un templo egipcio del siglo II a. C. que el Gobierno de Egipto regaló a España para evitar que se lo tragase el agua con la construcción de la gran presa de Asuán.

Dicho templo se reconstruyó piedra a piedra y se mantuvo su originaria orientación de este a oeste, pero colocado donde antes estaba el cuartel de la Montaña, una antigua edificación militar construida sobre la conocida como montaña de Príncipe Pío; un lugar célebre en la historia de España porque allí las tropas napoleónicas fusilaron a los sublevados del alzamiento del 2 de mayo de 1808, ejecución que el pintor Goya, al convertirla en un cuadro, hizo que sea más difícil olvidar aquel sangriento episodio.

En ese mismo escenario, pero en julio de 1936, tuvo lugar una sublevación militar contra la Segunda República que hizo estallar la guerra civil española, durante la cual el cuartel fue destruido. Las calles de Madrid han pasado de arengar aquello de «¡No pasarán!» a decir eso que dicen los conductores de los autobuses urbanos de la EMT, «Por favor, pasen al fondo que hay sitio». –NT

Although Baroness Thyssen saved the trees near her museum, those on the Plaza de España suffered a very different fate following its facelift, which has turned it into a large suntrap in summer and an ice rink at Christmas, with few benches and less shade. The square has a monument depicting Don Quixote and Sancho Panza, in honour of Miguel de Cervantes, and is surrounded by the Torre de Madrid apartment skyscraper and the España building, currently a hotel. You can get from the Plaza de España to the Royal Palace, Almudena Cathedral, Sabatini Gardens, Campo del Moro and Parque del Oeste. Inside this latter park stands the Temple of

Debod which dates back to the 2nd century AD and was given to Spain by the Egyptian government to prevent it from being swallowed up by water when the giant Aswan Dam was built.

The temple was rebuilt stone by stone and its original east-west orientation was retained. It stands on the site of the old Montaña army barracks on Príncipe Pío Hill, a famous place in Spanish history because it was here that Napoleonic soldiers executed the rebels who took part in the uprising of 2 May 1808. This bloody episode is difficult to forget as the execution is the subject of a famous painting by Goya.

In July 1936 on that same spot, a military uprising against the Second Republic led to the outbreak of the Spanish civil war, during which the barracks were destroyed. The streets of Madrid are no longer the scene of the defiant war slogan “They shall not pass!”, which has been replaced by the city bus drivers’ encouragement to passengers to “Come aboard, there’s room at the back.” –NT







Madrid es la ciudad de los mil viajes. Una ciudad histórica y cultural, popular y castiza, gamberra y divertida, diversa y abierta, exclusiva y única... En Madrid siempre hay un musical nuevo que ver, un restaurante que no nos podemos perder, un barrio que se reinventa, una exposición que no podemos dejar escapar... Y lugares a los que siempre hay que volver: el parque del Retiro, la plaza Mayor, el elegante barrio de Salamanca, el singular Rastro, los bares de Chueca o Malasaña... Da igual las veces que hayas viajado a Madrid, cada una será diferente.

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Madrid y Canarias de forma directa, con una frecuencia diaria de cuatro vuelos desde Gran Canaria y otros cuatro desde Tenerife, con una duración de tres horas.

DÓNDE ALOJARSE

Catalonia Goya 4*: en plena Milla de Oro, para disfrutar del barrio de Salamanca y del ambiente nocturno.
Vincci Capitol 4*: en el edificio del emblemático cine Capitol, en la Gran Vía.

QUÉ COMER

De los churros con chocolate, los bocadillos de calamares y el cocido madrileño a la gastronomía más innovadora y vanguardista. Madrid hace disfrutar a todos los paladares.

La oferta gastronómica de la capital siempre sorprende, ya sea con clásicos que nunca fallan, con restaurantes con estrella Michelin o con cocinas de todos los rincones del mundo. Madrid es un destino con mucho sabor.

NO TE PUEDES PERDER

Recorrer el Paseo del Arte y repasar la historia del arte en el Museo del Prado, el Museo Thyssen-Bornemisza, el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía y el CaixaForum. Pasear relajadamente por el parque del Retiro y remar en su estanque. Visitar el Palacio Real y la nueva Galería de las Colecciones. Sentir la historia por las calles del Madrid de los Austrias. Visitar los templos del fútbol de la capital: el Santiago Bernabéu o el Cívitas Metropolitano. Comer un bocadillo de calamares por los alrededores de la plaza Mayor. Pasear por la Gran Vía y disfrutarla desde una de sus azoteas. Disfrutar de un gran musical, como *El rey león* o *Aladdin*, de un estreno teatral o del espectáculo de moda, *WAH*. Ir de tiendas por el barrio de Salamanca. Disfrutar del ambiente de Chueca y Malasaña.

BinterMás

Vuele desde 12 000 puntos/trayecto. Sume hasta 1200 puntos/trayecto.



Madrid is the city of a thousand trips. A historic and cultural city that is also down to earth and authentically traditional, carefree and fun, diverse and open, exclusive and unique... There is always a new musical to go and see in Madrid, a restaurant you really must eat in, a neighbourhood that reinvents itself, an unmissable exhibition,... And places to come back to time and time again: the Retiro Park, Plaza Mayor square, elegant Barrio de Salamanca district, unique Rastro flea market, the bars in Chueca and Malasaña... No matter how many times you visit Madrid, each visit will be different.

GETTING THERE

Binter flies direct to Madrid from the Canaries, with four flights a day from both Gran Canaria and Tenerife. Flight time is three hours.

WHERE TO STAY

Catalonia Goya 4*: in the heart of the Golden Mile, ideally situated to enjoy the Barrio de Salamanca district and the night life.
Vincci Capitol 4*: in the iconic Capitol Cinema building on the Gran Vía.

WHAT TO EAT

From *churros* dipped in hot chocolate, fried squid sandwiches and typical Madrid *cocido* stew to the most innovative and

vanguard cuisine, Madrid caters for all palates. The choice of gastronomy available in the capital never fails to surprise, with its dependable old-style restaurants, Michelin stars, and cuisines from all parts of the world. Madrid is a very tasty destination.

MUST DOS

Follow the *Paseo del Arte* and take in the history of art in the Prado, Thyssen-Bornemisza and Reina Sofía art museums and the Caixa Forum. Enjoy a relaxing stroll in the Retiro Park and take a boat trip on the lake. Visit the Royal Palace and the new Collections Gallery. Get a sense of history on the streets of the Madrid of the Habsburgs. Visit the capital's cathedrals of football: the Santiago Bernabeu and Cívitas Metropolitano stadiums. Try a fried squid sandwich in the area around the Plaza Mayor. Stroll along the Gran Vía and take in the view from a rooftop terrace. Enjoy a great musical (e.g. *The Lion King* or *Aladdin*), a new play or *WAH*, the must-see show these days. Go shopping in the Barrio de Salamanca district. Enjoy the atmosphere in Chueca and Malasaña.

BinterMás

From 12,000 points one-way. Earn up to 1,200 points one-way.



LIVVO

HOTEL GROUP

*#livvo #LiveTheWorld
@livvohotels*



VIVIR · LIVE · VIVO

livvohotels.com

NT para Loro Parque

Nacen en Loro Parque seis crías de tortuga gigante de Galápagos

NT for Loro Parque

Six hatchlings of the Galapagos giant tortoise are born at Loro Parque



Seis nuevas tortugas gigantes de Galápagos han nacido en Loro Parque; un gran éxito para una especie en peligro de extinción que solo había sido reproducida una vez en Europa. El padre, un ejemplar de cincuenta años, es Tom, uno de los animales más queridos del parque; las madres, Tomasa y Ronaldiña, que fueron a reunirse con él desde Zúrich.

La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza cataloga a las tortugas gigantes de Galápagos como especie en peligro o en peligro crítico de extinción. En la actualidad solo sobreviven en la naturaleza unos 15 000 ejemplares, de los 250 000 que se contabilizaron cuando se descubrieron. Esto hace que cada uno de los ejemplares recién nacidos tenga un valor incalculable para su especie.

Estos reptiles tienen muchas dificultades para reproducirse debido a su lento metabolismo y otros condicionantes. Pero en Loro Parque han encontrado las condiciones ideales para procrear y para que los huevos maduren enterrados bajo tierra. Después, las recién nacidas excavan hacia la superficie, donde comienza la aventura de vivir.

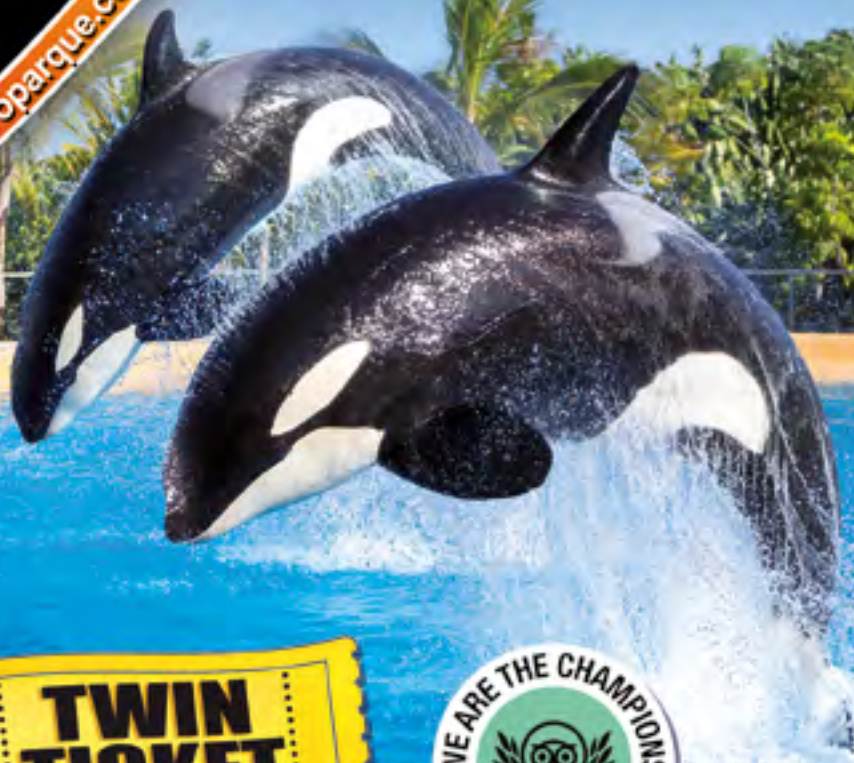
Six new giant Galapagos tortoises have been born at Loro Parque; a great success for an endangered species that has only been bred once before in Europe. The 50-year-old father is Tom, one of the park's most beloved animals; the mothers, Tomasa and Ronaldiña, who came to join him from Zurich.

The International Union for Conservation of Nature lists the Galapagos Giant Tortoises as endangered or critically endangered. At present, only about 15,000 of the 250,000 that were counted when they were discovered survive in the wild. This makes each newborn specimen invaluable to its species.

This reptiles have many difficulties to reproduce due to its slow metabolism and other conditioning factors. But, at Loro Parque, they have found the ideal conditions to procreate and for the eggs to mature buried underground. Afterwards, the newborns burrow to the surface where the adventure of life begins.

El más de Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY

loroparque.com
Puerto de la Cruz



TWIN TICKET
SPECIAL PRICE
2 Parks - 1 Ticket



siampark.net
Costa Adeje



The water kingdom
SIAM PARK



Cádiz, un sinfín de nombres para una ciudad única

Cádiz, countless names for a unique city

Texto Text — Elena Horrillo
Imagen Picture — Unsplash

Cádiz primero fue Gádir, más tarde se convirtió en Gades, después en Qadis y, finalmente, en Cádiz. En sus más de tres milenios de historia –se la considera la ciudad más antigua de Occidente–, llegaron a este lugar fenicios, griegos, cartagineses, romanos, visigodos y árabes que vieron cómo la ciudad pasaba de pueblo marítimo a urbe comercial, cosmopolita y abierta.

Cádiz was first known as Gádir and later became Gades, then Qadis and finally Cádiz. During a history dating back more than three millennia – it is considered the oldest city in the West –, Phoenicians, Greeks, Carthaginians, Romans, Visigoths and Arabs arrived here and witnessed how it went from being a fishing village to a commercial, cosmopolitan and open city.



Los rincones de esta isla unida por un tómbolo a la también isla de León –los griegos llamaron a este pequeño archipiélago Gadeiras– han encandilado durante siglos a cuantos se han acercado a conocerla. Las aguas de Cádiz vieron partir a conquistadores como Aníbal o Colón y sus calles acogieron la primera Constitución española, aunque también sufrió el terremoto de Lisboa, los ataques de piratas como Barbarroja o Drake y la explosión, en 1947, de un polvorín de la Armada que destruyó buena parte de la ciudad extramuros.

Curiosamente, gran parte de las edificaciones históricas de Cádiz están construidas con piedra ostionera, sobre la cual también se asienta la ciudad

The different parts of this island which is connected by a sandy isthmus to another island, León (the Greeks gave the name Gadeiras to this small archipelago), have fascinated all who have come here down the ages. Cádiz's waters witnessed the departure of conquistadors such as Hannibal and Columbus and its streets were the setting for Spain's first ever Constitution. However, it also suffered the Lisbon earthquake, attacks by pirates such as Barbarossa and Drake, and the explosion in 1947 of a Navy gunpowder store that destroyed a considerable part of the city outside its walls.

The blast from the explosion – which could be heard in Seville and seen from Ceuta – was cushioned by the Puerta de Tierra, a bastion in the old wall. The old part (or just Cádiz, as the locals call it) withstood the blast. The three gates of the medieval city (the Arco del Pópulo – which leads today to the Plaza de San Juan de Dios and Town Hall –, the Arco de la Rosa and the Arco de los Blanco) still survive in the Pópulo quarter, Europe's oldest and home to one of the continent's biggest Roman theatres, which is peculiar in that part of it lies under local homes. For good reason it is said here that if you dig a little, a Roman will appear. Or a Phoenician. Or perhaps a Greek.



La onda expansiva de aquella detonación –audible desde Sevilla y visible desde Ceuta– fue amortiguada por la Puerta de Tierra, un reducto de la antigua muralla. El casco antiguo –o Cádiz, a secas, como lo llaman los gaditanos– resistió. Las tres puertas de la antigua ciudad medieval, el Arco del Pópulo –que hoy da acceso a la plaza de San Juan de Dios y al Ayuntamiento–, el de la Rosa y el de los Blanco, se mantienen en el barrio del Pópulo, el más antiguo de Europa, donde también aguarda uno de los teatros romanos más grandes del continente, cuya peculiaridad es que parte de él aún reposa bajo las casas de los vecinos. No en vano, aquí se dice que, si escarbas un poco, sale un romano. O un fenicio. O quizás un griego.

Es posible que por eso cuando, debido al monopolio de comercio con América, la ciudad se enriqueció y quiso construir una nueva catedral, lo hicieron junto a la antigua. Así, la catedral Vieja pasó a ser solo la iglesia de Santa Cruz y nació la catedral de la Santa Cruz o Santa Cruz sobre el Mar, a la que los gaditanos llaman sencillamente catedral Nueva. Su construcción llevó más de un siglo, lo que se aprecia en su mezcla de estilos, desde el barroco al neoclásico, y su llamativo cambio

Curiously, many of Cádiz's historic buildings are made of 'ostionera' stone, as are its founding elements

That may explain why when, thanks to the monopoly of trade with the Americas, the city grew rich and decided to build a new cathedral, it did so next to the old one. The Old Cathedral became the Church of Santa Cruz and gave way to the Cathedral of Santa Cruz (also known as Santa Cruz sobre el Mar), which Cádiz people refer to as simply as the New Cathedral. It took more than a century to build and this is evident in its blend of styles, from baroque to neoclassical, and striking colour changes. One part is made of limestone and the other of *ostionera* stone, a typical sedimentary rock widely used in the city and formed by the remains of seashells and stones eroded by the sea. The cathedral's wonderful

de colores; una parte es de piedra caliza y otra de piedra ostionera, una roca sedimentaria muy típica de la ciudad formada por restos de conchas marinas y piedras erosionadas por el mar. De este mismo material es la magnética cripta del templo que reposa bajo el nivel del Atlántico. Se dice que a veces desde su interior es posible escuchar y sentir el embate de las olas.

Curiosamente, gran parte de las edificaciones históricas de Cádiz están construidas con esta piedra, sobre la cual también se asienta la ciudad: la gran mayoría de los baluartes, las murallas y los imponentes castillos de Santa Catalina, al norte de la playa de La Caleta, y de San Sebastián, al sur. Todos ellos parecen emerger del mismo mar para proteger un legado que tantos han querido conquistar. Un paseo por el Campo del Sur o la Alameda Apodaca no solo permite contemplar cómo la historia de la ciudad permea en esta piedra porosa, sino también admirar atardeceres únicos, con el sol poniéndose sobre las aguas.

Aquí se dice que, si
escarbas un poco, sale
un romano. O un fenicio.
O quizás un griego

Pero antes es imprescindible perderse por algunas de sus plazas más emblemáticas. La de Topete, conocida popularmente como plaza de las Flores por sus innumerables puestos repletos de rosas, claveles, lirios o margaritas; la plaza de Mina, sede del Museo de Cádiz, de la casa natal de Manuel de Falla y de un buen número de bellos palacetes isabelinos; las plazas de San Antonio, Candelaria y San Francisco, que recogen su nombre de las iglesias que albergan; la del Mentidero, donde nacían todos los rumores de la ciudad, o la plaza Fragela, con el Gran Teatro Falla como protagonista absoluto. Allí germina el carnaval para después desbordarse en las calles, que se llenan de chirigotas –legales, las oficiales que actúan en el Falla, y las ilegales, que cantan sus coplas en cualquier rincón–, comparsas, cuartetos y coros. Y en esas coplas palpita, también, la historia de la ciudad. –NT

crypt below sea level is also made of *ostionera* stone and it is said that you can sometimes hear and feel the pounding of the waves from inside.

Curiously, many of Cádiz's historic buildings are made of this same stone, as are the city's founding elements such as the vast majority of the bastions, the walls, and the impressive castles of Santa Catalina (north of La Caleta beach) and San Sebastián, to the south. All these appear to arise from the sea to protect a legacy that many have tried to conquer. A stroll along the Campo del Sur or the Alameda Apodaca not only lets you appreciate how the city's history permeates this porous stone but also take in the unique dusks as the sun goes down over the sea.



Before doing this, however, you really should wander around some of Cádiz's iconic squares: Topete, popularly known as the Plaza de las Flores for its countless stalls brimming with roses, carnations, lilies and daisies; Plaza de Mina, home to the Cádiz Museum, birthplace of Manuel de Falla, and site of many beautiful Isabelline-style mansions; the squares of San Antonio, Candelaria and San Francisco, named after their respective churches; the Plaza del Mentidero, the origin of all the local gossip, and the Plaza Fragela with its centrepiece Gran Teatro Falla. This is the starting point for carnival before it spills out onto the streets, which become thronged with *chirigotas* (the official ones that perform in the Falla and also the unofficial ones who sing their songs virtually anywhere), dancing troupes, quartets and choirs. Songs which also echo the history of the city. –NT



Viajar.

Destinos. España. Jerez de la Frontera



Jerez es un lugar en el que se siente la esencia de Andalucía. En la cuna del flamenco, caballos purasangre que bailan, toros de lidia en libertad, exquisitos vinos con historia y una deliciosa gastronomía te seducirán. Su estratégica situación la convierte en un excelente punto de partida para explorar la provincia de Cádiz, desde la Ruta de los Pueblos Blancos a la costa gaditana y el Parque Nacional de Doñana.

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Jerez con Canarias de forma directa, con cuatro frecuencias semanales desde Tenerife los martes y viernes y desde Gran Canaria lunes y jueves con una duración de 2:30 horas.

DÓNDE ALOJARSE

Occidental Cádiz 4*: ideal para pasar vacaciones en familia o con amigos, a escasos minutos de la principal playa de la ciudad, y bien conectado con los principales puntos de interés.

Soho Boutique Puerto 4*: en el centro histórico de El Puerto de Santa María.

QUÉ COMER

En Jerez el vino hace paisaje y su aroma impregna la ciudad. En su casco urbano encontraremos bodegas centenarias en las que degustar los famosos vinos de Jerez (amontillados, finos, palo cortado...) con variedades para todos los gustos. En los tabancos, palparás el ambiente local entre vinos, carteles de

corridas de toros, flamenco y tapas de queso, rabo de toro y chicharrones. En las mesas de sus restaurantes, disfrutarás de mariscos y pescados de la bahía, carnes y caza, ensaladas y guisos tradicionales, aderezados por los vinos locales.

A media hora de Jerez, Sanlúcar de Barrameda, capital gastronómica en 2022, te sorprenderá con acedías fritas, vino de manzanilla, langostinos con denominación de origen, veranillo o arroz con pato.

NO TE PUEDES PERDER

Visita las bodegas centenarias, aclamados templos del vino. Pasea por su centro histórico, declarado Conjunto Histórico Artístico, y contempla la variedad de estilos arquitectónicos que han dejado las diferentes civilizaciones que habitaron estas tierras.

Disfruta de una velada de flamenco en un tablao, en la ciudad en la que nació. Admira la belleza de los bailes de los caballos cartujanos en la Real Escuela Andaluza del Arte Equestre y la Yeguada de la Cartuja-Hierro del Bocado. Recorre la Ruta de los Pueblos Blancos. Date una vuelta por El Puerto de Santa María y Cádiz. Descubre por qué Sanlúcar de Barrameda fue la capital gastronómica en 2022.

BinterMás

Vuele desde
12000 puntos/trayecto.
Sume hasta
1200 puntos/trayecto.

Travel.

Destinations. Spain. Jerez de la Frontera



Jerez is a place where you can feel the very essence of Andalusia. You will be captivated by the birthplace of flamenco, the prancing purebred horses, the fighting bulls that roam freely, the exquisite wines steeped in history, and the delicious food. Its strategic location makes it an excellent starting point to explore the province of Cádiz, including the Route of the White Villages, the Cádiz coast and Doñana National Park.

GETTING THERE

Binter flies direct to Jerez from the Canaries, four times a week: from Tenerife on Tuesdays and Fridays and from Gran Canaria on Mondays and Thursdays. Flight time is 2.30 hours.

WHERE TO STAY

Occidental Cádiz 4*: ideal for a holiday with family or friends, it is just a few minutes from the city's main beach and within easy reach of top places of interest.

Soho Boutique Puerto 4*: in the old part of El Puerto de Santa María.

WHAT TO EAT

Wine forms part of the Jerez landscape and its aroma pervades the city. The old part is home to traditional wineries where you can try the famous Jerez wines (*amontillados*, *finos*, *palo cortado*...), which offer varieties to suit all tastes. The *tabancos* (tapas bars) give you a taste of the local atmosphere, including wines, posters of bullfights, flamenco and tapas of cheese, oxtail and pork rind. Meanwhile, in the restaurants you can

savour locally-sourced seafood and fish, together with meats and game, salads and traditional dishes, all accompanied by local wines. Half an hour from Jerez, Sanlúcar de Barrameda (gastronomy capital of 2022) will surprise you with its fried wedge sole, manzanilla wine, Denomination of Origin langoustines, *veranillo* (baby squid and vegetable stew) and rice with duck.

MUST-DOS

Visit the traditional wineries, renowned temples of wine. Stroll through the old part, a designated heritage site due to its artistic and historic buildings, and see the variety of architectural styles left by the different civilisations that inhabited these parts.

Enjoy a flamenco evening in a tablao, in the birthplace of flamenco. Admire the beautiful dancing of the Carthusian horses at the Royal Andalusian School of Equestrian Art and the Yeguada de la Cartuja-Hierro del Bocado stud farm. Follow the Route of the White Villages.

Walk around El Puerto de Santa María and Cádiz. Discover why Sanlúcar de Barrameda was gastronomy capital in 2022.

BinterMás

From 12,000 points
one-way.

Earn up to 1,200 points
one-way.

revistabinter.com
canariasviaja.com



SEASIDE COLLECTION

HOTELS



★★★★★ GL

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

Tus vacaciones soñadas en Fuerteventura

Your dream holiday in Fuerteventura



Con una idílica ubicación, en el exótico Parque Natural de Jandía, en plena playa de Sotavento, un lugar perfecto para los amantes de los deportes náuticos y el marco ideal para pasar unos magníficos días en compañía de tu pareja o tus amigos. Además, entre sus servicios se encuentra la escuela internacional René Egli, la más prestigiosa del mundo, que ofrece cursos y material para la práctica de deportes como

The hotel boasts an idyllic location in the exotic Jandía Natural Park, right on Sotavento beach, a perfect spot for watersport enthusiasts and the ideal setting to spend wonderful days with your partner or friends. What's more, its services include the René Egli international school, the world's most prestigious, which offers courses and equipment for sports such as kitesurfing, windsurfing and wingfoil, all on



el kitesurf, windsurf y windfoil y todo a orillas del hotel. Sin duda, un espacio privilegiado de arena ilimitada, aguas turquesas, espacios infinitos y condiciones excepcionales para navegar.

El hotel destaca también por sus habitaciones, con una decoración de diseño moderno y acogedor, además de sus diferentes espacios gastronómicos, que ofrecen una amplia variedad para todos los gustos.

the hotel's very doorstep. Without doubt, a privileged area offering endless sand, turquoise waters, infinite spaces and exceptional sailing conditions.

The hotel stands out also for its rooms, all featuring a modern and comfortable decor, and its different gastronomic spaces which offer a wide variety to suit all tastes.

INNSiDE By Meliá Fuerteventura ha celebrado su décima exposición de arte reuniendo a seis jóvenes artistas locales que, motivados por la belleza de Fuerteventura, se han unido para celebrar el arte en todas sus expresiones.

INNSiDE By Meliá Fuerteventura's 10th art exhibition features six young local artists who, inspired by Fuerteventura's beauty, have joined forces to celebrate art in all its forms of expression.



Jose Assima. Su obra se inspira en la belleza de la isla de Fuerteventura. Conocido por la técnica de dibujo en arena Land Art.

Guacimara Melián. Pintora que se inspira en el mar e integra la figura humana con matices en sus obras.

Erika Castilla. Carismática diseñadora gráfica cuyas ilustraciones muestran su amor por la isla de Fuerteventura y el mar.

David Correa. Apasionado fotógrafo que incorpora personas en segundo plano para ofrecer dimensión y protagonismo al paisaje.

Víctor Torres. Artista multidisciplinar especializado en ilustración; realiza sus obras sobre fotografías de autor.

Lucilla Bellini. Crea mundos poéticos táctiles, con collages, técnicas mixtas y figuras imaginativas.

Jose Assima. His work draws on the beauty of Fuerteventura and he is well known for his Land Art sand-drawing technique.

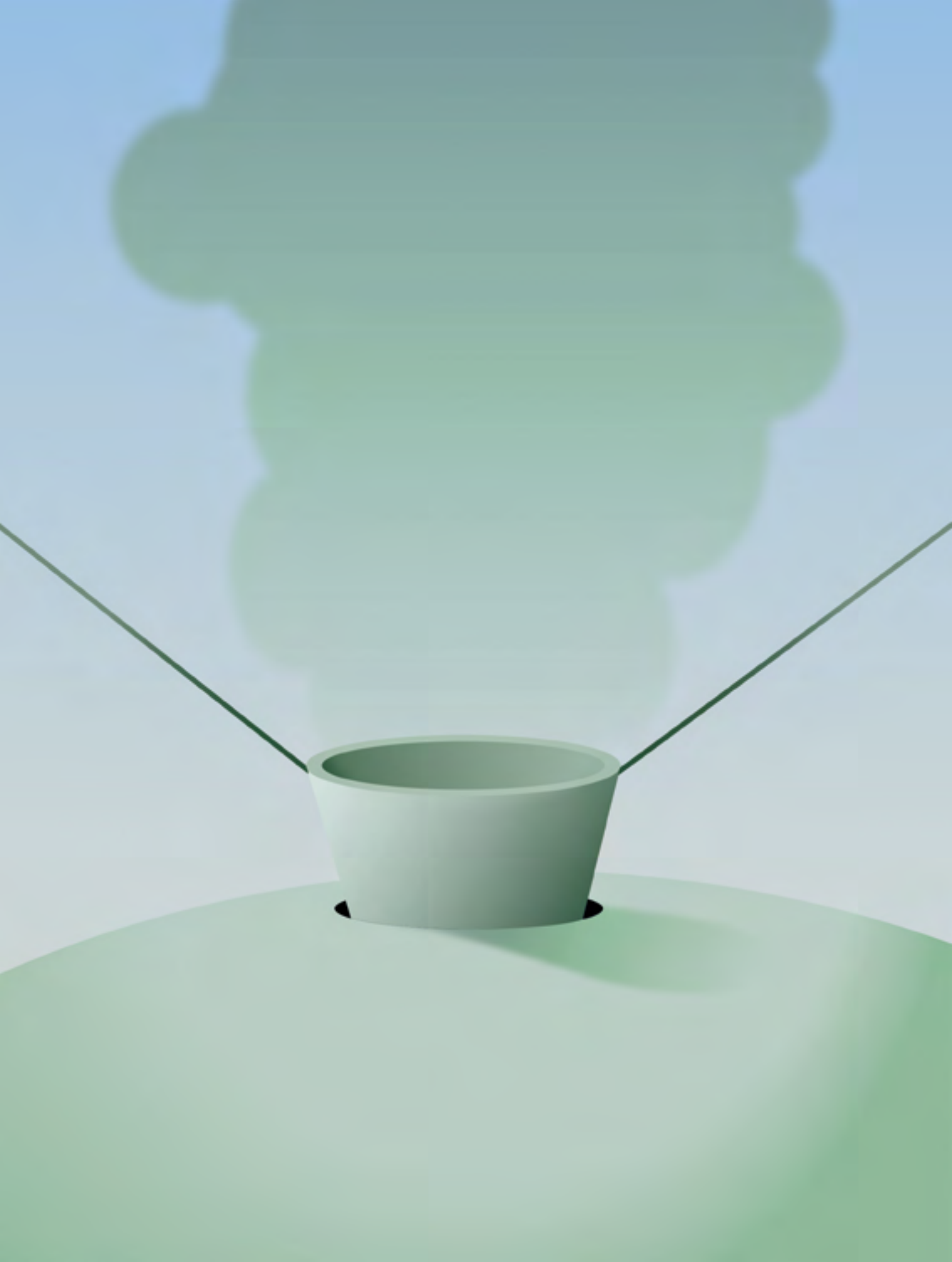
Guacimara Melián. This painter takes her inspiration from the sea and includes nuanced human figures in her works.

Erika Castilla. A charismatic graphic designer whose illustrations reflect her love for the island of Fuerteventura and the sea.

David Correa. A keen photographer who includes people in the background to give dimension and emphasis to the landscape.

Víctor Torres. A multidisciplinary artist specialising in illustration; he creates his works on fine art photographs.

Lucilla Bellini. Creates tactile poetic worlds using collages, blended techniques, and imaginative figures.



Gastronomía.
Cocinas del mundo

Archipiélagos de la Macaronesia, circuito gastronómico por redescubrir

Macaronesia es la denominación del enclave geográfico que encierra una riqueza natural esplendorosa en cinco archipiélagos del Atlántico que los hace únicos en conjunto y por la singularidad de cada una de sus islas. Como territorios volcánicos, Azores, Cabo Verde, Madeira, islas Salvajes y Canarias comparten endemismos botánicos y zoológicos, y características geológicas y climáticas. Si tanto hay en común, ¿habrá nexos también en la gastronomía?

Texto Text — Francisco Belín
Imagen Picture — Ilustre Mario

La cocina de Madeira es sabrosa. Ingredientes frescos y variados conforman un recetario atractivo, pleno de frescura. Atún de Madeira o de Azores, ¿les suena? Claro que sí: Canarias cuenta con un tesoro de capturas anuales de al menos seis especies y un acervo culinario que incluso desarrolló arraigo en forma de industria conservera en La Gomera.

Cocinas alegres, coloristas y festivas, al igual que las de las mencionadas latitudes. La del archipiélago africano de Cabo Verde se fundamenta en tendencias portuguesas y en recetas autóctonas como en el caso del *pastel com diabo dentro*, una mezcla del túnido fresco, cebollas y tomates envuelta en una masa hecha con papas guisadas y harina de millo que se fríe y se sirve caliente.

En la isla de Boa Vista son apreciadas las sopas como el caldo de *peixe*, y si en el archipiélago canario se ha exhibido históricamente un tomate exquisito, Madeira no le va a la zaga: es imprescindible probar

Gastronomy.
Cuisines of the world

The archipelagos of Macaronesia: a gastronomic route to be rediscovered

Macaronesia is the name given to a geographical area that is rich in natural treasures and comprises five Atlantic archipelagos that are unique overall and for the singular characteristics of each of their islands. As volcanic lands, the Azores, Cape Verde, Madeira, the Savage Islands and the Canaries share endemic plant and animal species. If they have so much in common, are they also linked gastronomically?

Madeira's cuisine is very tasty. Fresh and varied ingredients are used for attractive recipes brimming with freshness. Does tuna from Madeira or the Azores sound familiar? Of course it does. The Canary Islands boast annual catches of at least six species of tuna and a culinary heritage that spawned a canning industry on La Gomera.

Cheerful, colourful and festive cuisines, like those of the latitudes mentioned above. The cuisine of the African archipelago of Cape Verde is based on trends from Portugal and native recipes such as *pastel com diabo dentro*, a pasty filled with fresh tuna, onions and tomatoes, all wrapped in a dough of boiled potato and cornflour, fried and served hot.

On the island of Boa Vista, thick soups such as *caldo de peixe* are highly appreciated and if the Canary Islands have produced exquisite tomatoes down the years, Madeira is not far behind and you really must try its relaxing (but strong-tasting) tomato and

su relajante (y fuerte) sopa de tomate y cebolla; si lo hiciéramos en rincones canarios, el berro no tardaría en aparecer en hervores de potaje.

Si citamos la huerta, una muestra caboverdiana de corte criollo (creole) es la emblemática *cachupa*; en épocas de abundancia o en ocasiones especiales, este guiso estará repleto de salchichas, carnes y verduras frescas y será entonces *cachupa rica*. La *cachupa ku ovo strelado*, con cebollas doradas con *cachupa* y un huevo frito, es insustituible para hacer un desayuno de lo más energético.

En Canarias y en Azores,
por ejemplo, agradan y mucho
las lapas, con mojo verde
unas, a la parrilla con salsa
de mantequilla las otras

Digamos que un primo lejano puede considerarse, en Canarias, el puchero en el que los tiempos de cocción son precisos y en ollas diferenciadas. Concretamente, el icono de la isla de Sao Miguel, en Azores, es el *cozido das Furnas*, estofado abundante de mezcolanza de capas de cortes de cerdo, ternera, pollo, salchichas y verduras; se cocina en agujeros subterráneos conocidos como fumarolas.

Si habíamos aludido a la abundancia de pescados atlánticos, está claro que agradan y mucho las lapas en sus distintas preparaciones. En Azores generalmente se sirven a la parrilla en una salsa de mantequilla, ajo y pimiento rojo picante, o se puede optar por comerlas crudas con una pizca de limón fresco; en el caso de Canarias, si viajamos gustativamente desde El Hierro a La Graciosa pasando por las ocho islas encontraremos sabrosas sartenadas del molusco que se hacen al fuego con el mojo verde; por cierto, icono canario de procedencia portuguesa.

Los puertos de la Macaronesia fueron testigos siglos atrás del trasiego de mercancías que llegaban de las antípodas, de las Américas, de África, de Oriente... Comerciantes portugueses y holandeses dejaban muestras de especias y frutos enigmáticos, semillas y aderezos exóticos que luego se incorporaron a formas más amplias de entender los recetarios.—NT

onion soup. In the Canaries, you will find that watercress is an ever-present in thick soups.

Speaking of garden vegetables, a Creole-style dish in Cape Verde is its flagship *cachupa*. In times of abundance or on special occasions, this stew is packed with sausages, meats and fresh vegetables and is known as *cachupa rica*. Meanwhile nothing beats *cachupa ku ovo strelado*, which includes golden-fried onions and a fried egg, as an energy-boosting breakfast.

A distant cousin in the Canary Islands might be *puchero*, a stew requiring very precise cooking times and different pots for the ingredients. The iconic dish of the island of São Miguel in the Azores is *cozido das Furnas*, a hearty stew consisting of layers of pork, beef, chicken, sausage, and vegetables, all of which is cooked underground in volcanic vents known as fumaroles.

In the Canaries and the
Azores, for example, limpets
are very popular and are
cooked in green 'mojo'
sauce in some cases and
in butter sauce in others

Reference was made above to fish from the Atlantic and it is worth adding that limpets prepared in different ways are also very popular. In the Azores they are usually served grilled in a butter, garlic and hot red-pepper sauce or they can be eaten raw with a pinch of fresh lemon. In the Canary Islands a tasty trip taking in the eight islands from El Hierro to La Graciosa allows us to enjoy these delicious molluscs cooked in a frying pan with green *mojo* sauce which, although an iconic feature of Canarian cuisine, is originally Portuguese.

The ports of Macaronesia were used centuries ago for the trans-shipment of goods arriving from the Antipodes, the Americas, Africa, the Far East... Samples of spices and enigmatic berries, seeds and exotic seasonings left by Portuguese and Dutch merchants came to be used in recipes as part of a broadened concept of cooking.—NT

ALMA GAIA



COMIDA ESPAÑOLA DE CALIDAD

Alma Gaia fue creado para disfrutar de la más alta calidad de la Gastronomía Española. Con una mezcla de alimentos y bebidas, traídos exclusivamente a nuestro restaurante, servimos sólo lo mejor que nuestra tierra puede ofrecer.

El restaurante cuenta con una amplia selección de más de 200 vinos nacionales; desde viñedos locales de Canarias hasta uvas exclusivas de todos los rincones de España.

MÁS INFORMACIÓN

- La mejor carne del territorio nacional
- 200 vinos nacionales
- Diferentes salas del restaurante
- Música en directo todos los fines de semana
- Servicio genuino

CONTACTO

+34 674 777 751

www.restaurantealmagaia.com

Av. de Italia, 21, 35100 San
Bartolomé de Tirajana





Salud.
Cuidados

No hagas sufrir a tu corazón

El corazón es un músculo sano que necesita protección. Los malos hábitos lo ponen en riesgo y podemos enfermar. Conocer cuáles son los factores de riesgo y saber en cuáles podemos intervenir para disminuirlos es la mejor forma de mantenerlo a salvo. Cuidar de nuestro corazón es cuidar de todo nuestro cuerpo.

Texto Text — Cristina Torres Luzón
Imagen Picture — Ilustre Mario

Febrero se llena de corazones gracias al día de San Valentín, y es un buen momento para recordar que nuestro corazón no trabaja solo y que tenemos todo un sistema de circulación que le permite dar a todos lo que necesitan. Cuando este se debilita o enferma acaba repercutiendo en todo el cuerpo.

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, y es la primera causa de muerte en el mundo según la Organización Mundial de la Salud. En España, la cardiopatía isquémica y la enfermedad cerebrovascular son las dos más prevalentes.

El riesgo de desarrollar dichas patologías está asociado a unos factores de riesgo no modificables (edad, sexo, herencia y antecedentes personales) y otros modificables. En función de varios de estos factores se calcula el riesgo de enfermedad cardiovascular de cada persona. En la página web de la Fundación Española del Corazón podemos encontrar de forma gratuita la calculadora para hacerlo.

Intervenir reduciendo o eliminando los factores de riesgo modificables va a repercutir en nuestro corazón y en nuestra calidad de vida. En primer lugar, es importante mantener nuestra presión arterial,

Health.
Looking after yourself

Don't make your heart suffer

The heart is a healthy muscle that needs to be protected. Bad habits put it at risk and can cause us to fall ill. Knowing the risk factors involved and which ones we can do something about to reduce them is the best form of protection. If we look after our heart, we look after our whole body.

February is full of hearts thanks to Valentine's Day and is a good time to recall that our heart does not work in isolation. Our bodies have an elaborate circulation system that allows the heart to meet the needs of every part. When it becomes weak or ill, there are consequences for the whole body.

Cardiovascular diseases are diseases that affect the heart and blood vessels, and are the leading cause of death in the world according to the World Health Organisation. The two most common in Spain are ischemic heart disease and cerebrovascular disease.

The risk of developing these conditions is associated with a series of non-modifiable risk factors (age, sex, heredity and individual history) and others that are modifiable. Each person's risk of suffering cardiovascular disease is calculated according to these factors. The website of the Spanish Heart Foundation has a calculator that does this for free.

Actions that lessen or eliminate the modifiable risk factors will have a positive impact on our heart and quality of life. As a first step, it is important to keep our blood pressure, cholesterol, triglycerides and blood glucose levels within normal ranges. Routine

colesterol, triglicéridos y glucemias en rangos de normalidad. Los controles rutinarios en atención primaria son una herramienta imprescindible para detectar precozmente alteraciones y poder revertirlas. Si estamos diagnosticados de diabetes o hipertensión, deberemos realizar controles extras desde nuestro hogar.

Los controles rutinarios en atención primaria son una herramienta imprescindible para detectar precozmente alteraciones y poder revertirlas

Otros factores de riesgo cardiovascular, que también repercuten negativamente en los factores anteriores, son el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso. Adquirir rutinas de ejercicio físico, aumentar los pasos diarios, añadir *snacks* de movimiento en nuestra jornada laboral y alimentarnos con comida real cardiosaludable van a conseguir mantener controlados los primeros y eliminar los segundos.

Todos sabemos que el consumo tanto de alcohol como de tabaco merma nuestra salud. No podemos olvidar que ambos hábitos tienen un alto poder adictivo y perjudicial, por lo que es prioritaria la prevención de su consumo o, en su defecto, la eliminación o reducción. No dudemos en recurrir a los profesionales sanitarios que nos ayuden a superar dichas adicciones con todos los recursos disponibles en nuestro sistema sanitario (grupos de autoayuda, apoyo psicológico, tratamiento farmacológico...).

Por último, debemos mencionar que existen otros factores que no son tan tangibles ni fáciles de medir, y quizás por ello debemos tomar mayor nivel de conciencia sobre el impacto que pueden tener en nosotros. Tener una buena salud mental, un equilibrio emocional y reducir nuestro nivel de estrés son aspectos fundamentales para proteger el corazón.

Cuando padecemos depresión, ansiedad o estrés nuestro sistema se debilita. Identificar la causa que desembocó en esta situación y pedir ayuda para salir de ella son el primer paso que debemos dar. Ayúdate a ser feliz, mímate y evita los malos ratos, tu corazón te lo agradecerá. —NT

check-ups at a health centre are an essential tool to detect alterations early and remedy these. If we have been diagnosed with diabetes or high blood pressure, further monitoring checks at home will be needed.

Other cardiovascular risk factors include a sedentary lifestyle, obesity and excess weight, and these impact negatively on the above factors. Regular physical exercise, taking more daily steps, factoring movement snacks into our working day, and eating proper food that is healthy for the heart will help keep the first group of risks under control and eliminate the second ones.

Routine check-ups at a health centre are an essential tool to detect alterations early and remedy them

As we all know, alcohol and tobacco damage health. We should not forget that both these habits are highly addictive and harmful, so preventing consumption - or, failing that, stopping or cutting both - is a priority. We should not hesitate to seek help from health professionals to overcome these addictions using all the resources offered by the health care system (self-help groups, psychological support, pharmacological treatment...).

Lastly, it is worth mentioning that there are also other factors which are not so tangible or easy to measure, which is perhaps why need to be more aware of the impact they can have on us. Having good mental health and emotional balance, as well as lowering our level of stress, are essential for protecting our heart.

Depression, anxiety and stress weaken our system. Identifying the causes of such situations and seeking help to resolve them are the first step we should take. Help yourself be happy, pamper yourself and avoid rough times: your heart will thank you doing so. —NT

NT para Hospiten

Insuficiencia venosa crónica: cirugía de varices por radiofrecuencia

NT for Hospiten

Chronic venous insufficiency: radiofrequency varicose vein surgery



La insuficiencia venosa crónica de los miembros inferiores y sus complicaciones afectan al 40% de las mujeres y hasta el 17% de los hombres. Puede suponer, no solo un problema estético, sino ir acompañada de dolor, pesadez, hinchazón y cansancio.

Entre los diferentes tratamientos de esta enfermedad vascular se encuentra la cirugía de varices por radiofrecuencia, señala el doctor José A. Hernández Campo, cirujano cardiovascular del Hospital Universitario Hospiten Rambla. «Una alternativa eficaz y segura frente a la cirugía convencional».

«Se trata de una técnica mínimamente invasiva y ambulatoria con la que, mediante la utilización de energía térmica, a través de un catéter bipolar se cauterizan y sellan las venas varicosas de las extremidades inferiores afectadas, sin necesidad de tener que extirparlas como en la cirugía tradicional», explica.

Algunas de las ventajas de esta técnica frente a la cirugía convencional son las siguientes: el alivio sintomático inmediato, no quedan cicatrices, la incorporación a la vida cotidiana y laboral es más rápida y previene las complicaciones asociadas con la cirugía tradicional.

Chronic venous insufficiency of the legs and its related complications affect 40% of women and up to 17% of men. It can not only be an appearance problem but can be accompanied by pain, a feeling of heaviness, swelling and fatigue.

According to Dr José A. Hernández Campo, a cardiovascular surgeon at the Hospiten Rambla University Hospital, treatments for this vascular disease include radiofrequency varicose vein surgery, which is “an effective and safe alternative to conventional surgery”.

“This minimally invasive technique is performed on an outpatient basis. Radiofrequency heat energy is applied using a bipolar catheter to cauterise and seal the varicose veins of the affected legs, thus avoiding the need to remove them using traditional surgery” he explains.

The advantages of the technique compared to conventional surgery include immediate relief of symptoms, no scarring, a speedier return to daily life and work, and the prevention of complications associated with traditional surgery.

12/02/2024

LOS INDIANOS

SANTA CRUZ DE LA PALMA

Esta festividad, rica en historia y vínculos con Cuba, se caracteriza por su «batalla de polvos de talco». Es una celebración de la valentía de aquellos que buscaron una vida mejor en tierras lejanas y regresaron triunfantes a La Palma.



This highlight of this history-filled celebration with a Cuban connection is the "talcum powder battle". The festivity celebrates the courage shown by those who emigrated to distant lands in pursuit of a better life and made a triumphant return to La Palma later.

01/03/2024

NOTHING BUT THIEVES

MADRID
Sala La Riviera



La banda de rock indie ofrece una actuación el 1 de marzo en la sala La Riviera como parte de su nueva gira, *Welcome To The DCC World Tour*, en la que presentan su cuarto álbum, *Dead Club City*, publicado en 2023, y cuyo tema de presentación es *Welcome to the DCC*, que da nombre a la gira.

The indie rock band take to the stage as part of their *Welcome To The DCC World Tour*, where they present their fourth album, *Dead Club City*. The album was released in 2023 and brought the band their first No. 1 in the UK Albums Chart. Its opening track is *Welcome to the DCC*, the name of the tour.



02/03/2024

ÁNGEL MARTÍN

GRAN CANARIA
Auditorio Alfredo Kraus
Alfredo Kraus Auditorium

Con *Punto para los locos*, Ángel Martín intentará que te des cuenta de que lo único que nos diferencia no es si estás o no estás loco, sino a qué volumen están en tu cabeza la voz de la vergüenza, el miedo, los agobios, la impaciencia...

Ángel Martín's *Punto para los locos* show is an attempt to help us realise that the only thing that differentiates us is not whether we are crazy or not, but the volume in our heads of the voices of shame, fear, stress, impatience...



07/03/2024

SARA SOCAS

GRAN CANARIA
Auditorio Alfredo Kraus
Alfredo Kraus Auditorium

La cantante y *freestyler* da el salto al ring grande con su primer álbum de estudio, *TFN-MAD*. Ritmos latinos, R&B y por supuesto rap son los sonidos sobre los que la crítica social, las reflexiones y las contradicciones personales de Sara toman forma.

The singer and *freestyler* steps into the big arena with her first studio album *TFN-MAD*. Sara uses Latino rhythms, R&B and, of course, rap to voice social criticism along with her own personal reflections and contradictions.

09/03/2024

LINKIN PARK

TENERIFE
Búho Club



Tras el veinte aniversario del aclamado álbum *Meteora*, surge este *tour* para rendir homenaje al segundo álbum de la banda californiana tocándolo íntegramente para continuar manteniendo vivo el legado de Linkin Park.

To mark the 20th anniversary of the acclaimed studio album *Meteora*, this tour pays tribute to the Californian rock band by performing all the songs featured on the album, in an attempt to keep the Linkin Park legacy alive.



07-10/03/2024

HYBRID ART FAIR 2024

MADRID
Hotel Petit Palace
Santa Bárbara

La octava edición de *Hybrid Art Fair* es la más internacional de las que se han celebrado hasta la fecha: con treinta y cinco espacios artísticos independientes de catorce países y cuatro continentes, entre los que figuran Rusia, Japón, Ecuador, Taiwán y Suecia.

The eighth HYBRID Art Fair, the most international of the fairs held to date, features a total of 35 independent artistic spaces from 14 countries and four continents, including countries such as Russia, Japan, Ecuador, Taiwan and Sweden.



06-07/04/2024

BAD GYAL

MADRID
WiZink Center

La trapera barcelonesa Bad Gyal ofrece el 6 y el 7 de abril en el WiZink Center un concierto como parte de su nueva gira, *La Joia 24 Karats Tour*, en la que presenta su nuevo esperado álbum, *La Joia*, publicado el pasado mes de enero.

Barcelona trap music artist Bad Gyal performs at the WiZink Center on 6 and 7 April 2024 on her new *La Joia 24 Karats Tour* where she presents her eagerly-awaited new album, *La Joia*, which was released in January.

20/04/2024

HENS

SAN SEBASTIÁN
Sala de conciertos
Dabadaba
Dabadaba concert
venue

Hens prosigue su gira de 2024, *No me odio tanto*, con su álbum más reciente, en el que explora desamor y emociones en doce canciones. El título refleja la intimidad del disco, con excesos evidentes, como en *Me da igual* u otros temas como *Ya no me ilusiono*, donde destaca la melancolía.



Hens follows up his latest album with this 2024 tour entitled *No me odio tanto*, in which he explores heartbreak and emotions in 12 songs. The title reflects the intimacy of the album, which has some obvious excesses such as *Me da igual* and other songs like *Ya no me ilusiono* in which melancholy features prominently.

20/04/2024

MIKEL BERMEJO

SAN SEBASTIÁN
Auditorio Kursaal
Kursaal Auditorium

Tiquismiquis es un show de Mikel Bermejo en el que habla sobre todo lo que piensa de lo que ve a su alrededor. Pequeñas cosas que te han pasado y jamás te has parado a analizar o sucesos de los que no sabemos el porqué.



Tiquismiquis is a show by Mikel Bermejo in which he expresses his thoughts on what he sees around him. Little things that have happened to us but which we have never stopped to analyse, or things that happen for no particular reason.



22/04/2024

KENT NAGANO

VENECIA
Teatro La Fenice
VENICE
La Fenice Theatre

El californiano Kent Nagano dirigirá la respetada Orchestra Haydn di Bolzano e Trento en el prestigioso Gran Teatro La Fenice de Venecia. El aclamado maestro dirigirá la *Sinfonía Concertante* de Joseph Haydn, seguida de una interpretación de la *Sinfonía número dos (Op. 36)* de Beethoven.

Californian Kent Nagano will conduct the much-admired Orchestra Haydn di Bolzano e Trento at Venice's prestigious Gran Teatro La Fenice. The acclaimed maestro will take to the stage for a performance of Joseph Haydn's *Sinfonia Concertante*, followed by Beethoven's *Symphony Number Two (Op. 36)*.



26/04/2024

MARKY RAMONE

SANTANDER
Escenario Santander

El incombustible Marky Ramone hará una gran gira por España durante los meses de abril y mayo, con hasta 26 fechas confirmadas, en las que el mítico batería de The Ramones interpretará lo mejor de la histórica formación, considerada leyenda dentro del punk rock y del rock and roll.

The tireless Marky Ramone embarks on a 26-concert tour of Spain in April and May, which will see the iconic Ramones drummer perform the greatest hits of the historic band, considered a legend both in punk rock and rock and roll generally.

26/05/2024

80 STARS

FLORENCIA
Teatro Verdi
Verdi Theatre


Phil Barney, Emile, Joniece Jamison, Jean-Pierre Mader y Patrick Hernandez son algunos de los artistas de los años ochenta que suenan en este evento, que busca transportar a sus asistentes cuatro décadas atrás.

Phil Barney, Emile, Joniece Jamison, Jean-Pierre Mader, and Patrick Hernández are among the names from the 1980s who perform at this event, which takes the audience back in time four decades.





AQUARIUM Poema del Mar

 Las Palmas de Gran Canaria poema-del-mar.com



COMPRA
TICKET
ONLINE

El "world" de las Canarias
LORO PARQUE
ANIMAL EMBASSY



29/04/2024

HANS ZIMMER

MADRID

WiZink Center

The World of Hans Zimmer estrenará un fresco programa musical, que se plasmará en una nueva gira internacional de conciertos. *A New Dimension*, subtítulo de la gira, es una selección de la tremenda colección de partituras de Hans Zimmer. Aunque no estará sobre el escenario en la gira de 2024, el compositor es comisario y director musical. El director de bandas sonoras Gavin Greenaway –un viejo amigo de confianza del compositor hollywoodense– seguirá evocando en directo la magia de las obras de Hans Zimmer en 2024.

The World of Hans Zimmer première a fresh musical programme on its new international concert tour. *A New Dimension*, the sub-title of the tour, is a brand-new selection from the tremendously diverse collection of Zimmer scores. Although the brilliant composer will not take up the baton in person for this 2024 tour, he will act as the show's curator and musical director. English soundtrack conductor Gavin Greenaway –an old and trusted friend of the Hollywood composer– will continue to transmit the magic of Hans Zimmer's works live on stage in 2024.



07/2024

CREACIÓN PLÁSTICA EN LOS MILLARES SALL THE PLASTIC CREATIONS OF THE MILLARES SALL FAMILY

TENERIFE

Espacio Cultural CajaCanarias de Santa Cruz de Tenerife
CajaCanarias Cultural Space

El Espacio Cultural CajaCanarias acoge, hasta el próximo 20 de julio, la exposición *Creación plástica en los Millares Sall*, una propuesta expositiva que reúne obras de cuatro de los 9 hermanos Millares Sall, así como del faro de todos ellos en sus años de infancia y juventud, entre 1917 y la década de 1940: Juan Millares Carló. cajacanarias.com.

The CajaCanarias Cultural Space hosts the exhibition entitled *Creación plástica en los Millares Sall* until 20 July 2024. The exhibition brings together works by four of the 9 Millares Sall sibling from 1917 to the 1940s, in particular Juan Millares Carló, the leading light of the family during his childhood and early years. cajacanarias.com.

NT para Fundación CajaCanarias

La Fundación CajaCanarias presenta una nueva edición de su ciclo 'Pasionari@s'

NT for CajaCanarias Foundation

CajaCanarias Foundation presents its new 'Pasionari@s' season



La Fundación CajaCanarias pone en marcha su programación musical para el presente ejercicio con la celebración de una nueva edición de su ciclo *Pasionari@s*, que se desarrollará entre los meses de marzo y junio a través de diferentes actuaciones y se celebrará en el Espacio Cultural CajaCanarias de Santa Cruz de Tenerife (plaza del Patriotismo, 1). Para dar comienzo a esta séptima edición de *Pasionari@s* CajaCanarias, el referido espacio capitalino recibirá la gira conmemorativa del 25 aniversario sobre los escenarios de Quique González, en la que el cantautor madrileño repasa una selección de canciones de toda su discografía, una de las más completas del panorama nacional durante el presente siglo.

Tras la actuación de Quique González, el calendario musical *Pasionari@s* CajaCanarias 2024 se completará con otros cuatro recitales, cuya información y venta de entradas ya se encuentra disponible a través de cajacanarias.com.

The CajaCanarias Foundation launches its musical programme for the year with a new *Pasionari@s* season that runs from March to June, with concerts at the CajaCanarias Cultural Space in Santa Cruz de Tenerife (Plaza del Patriotismo, 1). To kick off this seventh year of *Pasionari@s* CajaCanarias, the venue in the Tenerife capital will welcome Quique González's 25th anniversary tour, which sees the Madrid singer-songwriter perform a selection of songs from his discography, one of the most extensive on the Spanish music scene this century.

Following the Quique González concert, the 2024 *Pasionari@s* CajaCanarias programme will continue with a further four concerts. For information and tickets, see cajacanarias.com.

Cultura.

Libros recomendados por Casa África

La literatura escrita por autores africanos o sobre temática africana cada vez acapara mayor interés entre lectores y mercado editorial. Aquí, algunos ejemplos:



Las vidas secretas de las esposas de Baba Segi Lola Shoneyin

Una novela que habla de poligamia y de Nigeria con humor. Una crítica elegante y afilada, desde las entrañas de una sociedad donde la poligamia es normal.

Los maquis Hemley Boum

Fresco sobre la lucha anticolonial en Camerún y sobre los bassa, resaltando la figura de Ruben Um Nyobe y las de las mujeres que lucharon contra los franceses con él.

Por qué no se quedan en África Jaume Portell

Habla sobre cómo nuestras decisiones económicas impactan en las personas y las sociedades de Gambia y Senegal. El autor se adentra a pie de calle en la economía y las migraciones.



Culture.

Book recommendations by Casa África

Literature by African authors or on African themes is attracting increasing interest among readers and publishers. Here are some examples:



The secret lives of Baba Segi's wives Lola Shoneyin

A novel that speaks humorously of polygamy and Nigeria. An elegant and biting critique from within a society where polygamy is normal.

Los maquis Hemley Boum

A portrait of Cameroon's fight against colonialism and the role of the Bassa people. The story centres on the person of Ruben Um Nyobe and the women who fought the French alongside him.

Por qué no se quedan en África Jaume Portell

This book describes how economic decisions impact on people and society in Gambia and Senegal. The author offers a street-level view of the economy and migration.



Tu hotel en Santa Cruz de Tenerife

Your hotel in Santa Cruz de Tenerife

Silken
ATLÁNTIDA
SANTA CRUZ

TENERIFE

Avda. 3 de Mayo, 3. 38005, Santa Cruz de Tenerife, España. T: +34 922 294 500
Silken Hoteles, 38 hoteles en 29 destinos | www.hoteles-silken.com

Mitos, leyendas e historias
de Canarias

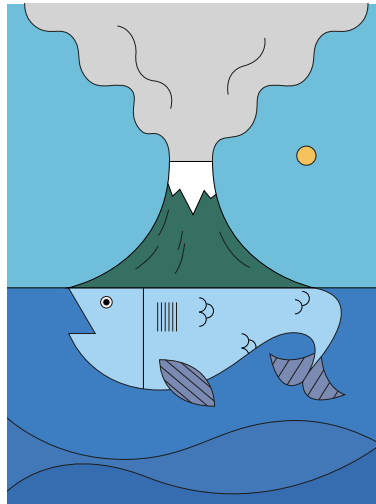
San Borondón, la isla que desaparece

El mito de la isla de San Borondón habla de una misteriosa tierra que desaparece y aparece al oeste del archipiélago canario. La primera crónica que hace referencia a esta isla data del año 516 d. C., del monje de origen irlandés san Brendan; de hecho, el nombre San Borondón proviene de la deformación de Saint Brendan, en inglés. Según cuenta la historia, el erudito irlandés surcó el océano Atlántico con varios religiosos para evangelizar y, durante su viaje, pasó por Canarias y acabó desembarcando en una tierra a 342 millas al oeste-noroeste de El Hierro y a 137 al oeste-suroeste de La Palma. El relato indica que cuando los monjes acamparon en el remoto lugar, este comenzó a moverse como si de un terremoto se tratase. Los devotos religiosos se hicieron a la mar ante el miedo y, al mirar atrás, la isla resultó ser una criatura marina enorme. Los académicos consideran que el viaje del monje Brendan solo es una alegoría religiosa, pero lo que sí es cierto es que muchos marineros, incluido el propio Colón, se aventuraron a hallar San Borondón y fracasaron. La leyenda cuenta que la isla es un lugar errante y que solo aparece para volver a mimetizarse entre las brumas que la rodean.—NT

Myths, legends and stories
from the Canary Islands

San Borondón, the vanishing island

The legend of the island of San Borondón speaks of a mysterious land that appears and vanishes to the west of the Canaries. The first reference to the island dates back to 516 A.D. and is by the Irish monk, St. Brendan. Indeed, the Spanish name San Borondón comes from Saint Brendan in English. The story goes that the learned Irish monk was sailing the seas with other monks on an evangelising mission



and, on nearing the Canaries, disembarked on an island located 342 miles west-northwest of El Hierro and 137 miles west-southwest of La Palma. According to the story, when they set up camp on the remote land it began to move as if hit by an earthquake. The panic-stricken Irish monks took to the sea again immediately and, on looking back, saw that the island was in fact a giant sea creature. Scholars consider the voyage of St Brendan to be a religious allegory, even if many sailors, including Christopher Columbus, subsequently set out to find San Borondón and failed. According

to the legend, the island is an itinerant land that becomes visible but then fades into a surrounding cloak of mist.—NT

Texto Text — Andrés Martín
Imagen Picture — Ilustre Mario



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden



Info here



An eternal summer in paradise

Benefit from our special conditions
for Canary Island residents.

Puerto de la Cruz · Tenerife



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

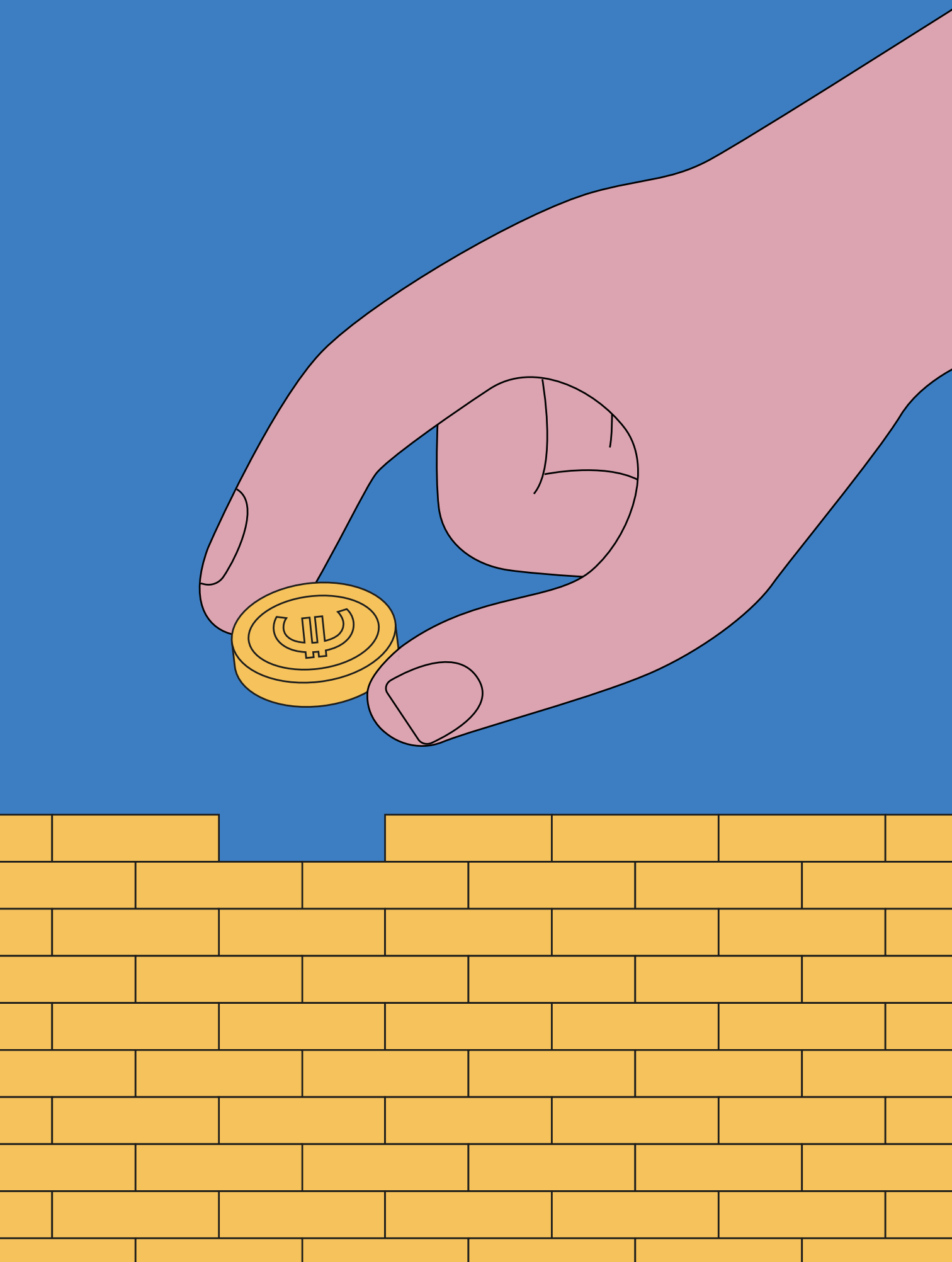


The best steak on this side of the Atlantic.

BOOKING
ON-LINE



Every day from 13:00 to 15:30h and 19:00 to 23:00h
Booking: +34 922 062 600 · brunellis.com
C/ Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.



Economía.
Ahorro

Ahorrar es construir

El ahorro es la piedra angular de la estabilidad financiera y desempeña un papel crucial en la construcción de un futuro sólido y seguro. En particular, el ahorro financiero y, más específicamente, el hábito de ahorrar periódicamente se erigen como prácticas esenciales para alcanzar metas financieras y enfrentar imprevistos con solidez.

Texto Text — **Francisco Javier Torres del Castillo**

Director de Renta 4 Banco en Canarias
Director, Renta 4 Banco in the Canary Islands

Imagen Picture — **Ilustre Mario**

En definitiva, ahorrar es formidable y también conveniente; la dificultad estriba en poder hacerlo, independientemente de nuestra capacidad de ahorro. Se trata de sacrificar capacidad de gasto por ahorro. Son tiempos en los que los salarios son en muchas ocasiones inferiores a nuestros compromisos económicos, pero ajustarse para lograr ahorrar es construir.

El ahorro va más allá de simplemente acumular dinero; representa una estrategia inteligente para gestionar los recursos económicos. En un mundo donde la incertidumbre es una constante, tener un fondo de ahorros ofrece seguridad ante situaciones inesperadas, como emergencias médicas o pérdida de empleo; incluso oportunidades de inversión.

El hábito del ahorro periódico potencia esta seguridad financiera. Al destinar una parte de los ingresos de manera regular, se establece un flujo constante que contribuye a la estabilidad y a la acumulación gradual de riqueza. Este enfoque sistemático no solo facilita la gestión de gastos cotidianos, sino que también sienta las bases para proyectos a largo plazo, como la compra de vivienda, la educación universitaria de nuestros hijos o nuestra propia jubilación.

Economy.
Saving

Saving is a way of building

Saving is the cornerstone of financial stability and plays a key role in building a solid and secure future. Financial saving and, in particular, the habit of putting money away on a regular basis, are essential to achieving financial goals and being well placed to deal with unforeseen circumstances.

Put briefly, saving is wonderful and appropriate. The hard part is actually doing it, irrespective of our ability to save. It is a matter of sacrificing the ability to spend money for the ability to save. In the current times, wages can often be lower than our financial outgoings but making adjustments in order to save is a way of building.

Saving goes beyond just accumulating money; it is an intelligent strategy for managing money. In a world of constant uncertainty, a savings plan provides security against unexpected situations such as a medical emergency or redundancy, and even offers investment opportunities.

The habit of saving periodically increases our financial security. By setting aside a portion of our income on a regular basis, we create a constant flow that contributes to stability and to the gradual accumulation of wealth. This systematic approach not only makes it easier to manage day to day expenses but also lays the foundation for long-term projects such as buying a home, our children's university education and our own retirement.

El ahorro no solo protege contra las eventualidades, sino que también fomenta la disciplina financiera. Al comprometerse a apartar una cantidad predeterminada de dinero en intervalos regulares, se fortalece la capacidad de resistir las tentaciones de gastos impulsivos. Esta disciplina, en última instancia, activa la toma de decisiones financieras más informadas y conscientes.

Además, contribuye al crecimiento económico personal y, por extensión, al desarrollo económico general. Cuando ahorramos, las instituciones financieras pueden utilizar esos recursos para invertir en proyectos productivos, generando empleo y estimulando la economía. De esta forma, el ahorro se convierte en un motor vital para el progreso y la prosperidad a nivel macroeconómico.

«Ahorrar es construir un futuro sólido y abrir puertas a oportunidades a inesperadas». Así empezamos este fantástico febrero. Es solo una frase, sin duda, pero no deja de ser cierta

En el contexto de la educación financiera, inculcar el hábito del ahorro desde temprana edad es fundamental. Las lecciones sobre la importancia de separar una porción de los ingresos para el futuro deberían formar parte integral de la formación académica y familiar. Este enfoque proactivo contribuye a forjar generaciones financieramente conscientes y capaces de enfrentar los desafíos económicos con resiliencia.

En conclusión, la importancia del ahorro, especialmente financiero y bajo el prisma del ahorro periódico, se erige como un pilar fundamental para la estabilidad económica y la construcción de un futuro sólido. Con este hábito podemos sentar las bases para un mañana más próspero y seguro.

Queridos pasajeros, no se olviden de abrocharse los cinturones y, si tienen la fortuna de estar viajando a Madrid en este vuelo, no dejen de comerse un buen bocata de calamares, así ahorramos. –NT

Saving not only protects against eventualities, it encourages financial discipline also. By committing to setting aside a predetermined amount of money at regular intervals, we increase our ability to resist the temptations of impulse spending. Such discipline leads ultimately to more informed and conscious financial decisions.

“Saving is about building a solid future and opening the door to unanticipated opportunities.” This is how we begin the fantastic month of February. Clearly it is just a saying, but it is true nonetheless

Moreover, it contributes to personal economic growth and, by extension, general economic development. When we save, financial institutions can use the resources to invest in productive projects, generating employment and stimulating the economy. Savings thus become a vital driver of progress and prosperity at macroeconomic level.

In terms of financial education, it is essential to instill the habit of saving from an early age. Lessons on the importance of setting aside part of our income for the future should be an integral part of academic and family education. This proactive approach helps shape generations that are financially aware and equipped with the resilience to face economic challenges.

In conclusion, saving, especially financial saving and putting money aside periodically, is a key pillar of economic stability and is crucial for building a solid future. Cultivating the habit not only protects us against the uncertainties of the present but lays the foundations for a more prosperous and secure tomorrow.

Don't forget to fasten your seat belts, dear passengers. If you are lucky enough to be flying to Madrid, don't forget either to try a big calamari sandwich. That is one way to save. –NT



COMPRAVENTA / INVERSION / ASESORAMIENTO

International Home Investments aporta años de experiencia y conocimiento en el sector inmobiliario, inversiones y hostelería. Con un equipo internacional de agentes, ofrecemos la más alta calidad en el asesoramiento inmobiliario asegurándonos de que nuestros clientes sean apoyados durante todo el proceso de compra-venta.

Enfocándonos en clientes e inversores nacionales e internacionales, nos avala una reputación donde la confianza y el profesionalismo están a la cabeza de quienes somos y lo que hacemos.

Esta fórmula nos ha llevado a obtener resultados de excelencia que pueden ser vistos en la satisfacción de nuestros clientes.

SELECCIÓN DE PROPIEDADES



Bungalow



Apartamento



Chalet



Comerciales



Terreno

CONTACTO

+34 662 145 369

www.ihispain.com

Av. de Italia, 21, 35100 San
Bartolomé de Tirajana



CoolRooms Hotels eleva el arte de viajar

CoolRooms Hotels elevate the art of travel



CoolRooms Hotels es una premiada colección de hoteles y experiencias de viaje con tres propiedades en España –Palacio de Atocha en Madrid, Palacio de Villapanés en Sevilla y Palacio de Luces en Asturias– y dos nuevas aperturas en 2025 en Oporto y Lisboa.

Edificios emblemáticos en el corazón de ciudades o en entornos naturales privilegiados que, tras una cuidadosa

restauración, son convertidos en hoteles capaces de transmitir la grandeza del pasado junto con los mejores detalles contemporáneos y el máximo confort. La fusión perfecta de historia, innovación, diseño y placer contemporáneo con un servicio de lujo y una oferta de experiencias memorables que elevan el arte de viajar.

CoolRooms Hotels is an award-winning collection of hotels and travel experiences which has three hotels in Spain – Palacio de Atocha (Madrid), Palacio de Villapanés (Seville) and Palacio de Luces (Asturias) – and has two new openings planned for 2025 in Porto and Lisbon.

Our iconic buildings situated in city centres or in privileged natural settings have

been painstakingly restored and transformed into hotels that convey the grandeur of the past while offering the best contemporary features and maximum comfort. The perfect fusion of history, innovation, design and contemporary pleasure with luxury service and memorable experiences that elevate the art of travel.

Salud integral en manos expertas

C.I.M.E - Centro de especialidades médicas



Especialidades:

- Cardiología
- Cirugía Menor
- Cirugía Vasculat
- Dermatología
- Endocrinología
- Enfermería
- Fisioterapia
- Genética Médica
- Ginecología
- Hematología
- Medicina Estética
- Medicina General
- Nefrología
- Neurocirugía
- Neurología
- Nutrición y Dietética
- Podología
- Psicología
- Psiquiatría
- Ecografías, Radiografías y Mammografías
- Psiquiatría
- Reumatología
- Urología

Atención personalizada y uso de tecnología avanzada



c/ Fernando Guzmarte, 26
Las Palmas de Gran Canaria



928 091 419
635 479 745



www.clinicacime.es



info@clinicacime.es



Restaurante La Vaca Azul

La Vaca Azul Restaurant

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

La zona de El Cotillo, en Fuerteventura, es un lugar ideal de campistas y un punto para anotar en rojo en todo buen cuaderno de viajero para pasar unas horas degustando los mejores productos del mar. Entre la variada propuesta gastronómica destaca, por tradición, la calidad de la materia prima y la amable atención de su personal, un rincón llamado La Vaca Azul. Este estable-

cimiento es una de las grandes referencias gastronómicas de la Isla y de Canarias en general, en un entorno inmejorable, con vistas al Atlántico y al viejo puerto de El Cotillo, para disfrutar de las mejores especialidades de pescado fresco y mariscos, así como una amplia oferta de sopas, ensaladas, carnes, arroces y postres caseros.



El Cotillo in Fuerteventura is an ideal spot for campers and should be underlined in red in any decent travel notebook if the aim is to spend a few hours trying wonderful sea food. Of the wide range of places available to eat, one stands out by tradition for its quality ingredients and friendly service. La Vaca Azul is one of the top restaurants not just in Fuerteventura but also in the entire

Canary Islands. Set in a stunning location looking out over the Atlantic and the old harbour at El Cotillo, here you will enjoy excellent fresh fish and seafood dishes, along with an extensive selection of soups, salads, meats, rice dishes and home-made desserts.



Restaurante Terraza Embarcadero

Especialidad en pescados a la brasa

**¡Disfruta de nuestra
amplia terraza!**



Club Marítimo Varadero

Muelle Deportivo de Las Palmas de Gran Canaria · Telf: 928 23 30 67 - info@restauranteembarcadero.com
www.restauranteembarcadero.com · 3 horas de parking gratis · Amplio Comedor para Eventos

EMBARCADERO
Restaurante & Terraza

Grupo Dentazul, con la mejor formación llegarás donde tú quieras

Grupo Dentazu, the best training will take you where you want to go

Tel. 922 23 24 59
grupodentazul.com

Grupo Dentazul, con veinticinco años de trayectoria profesional, ha sido reconocida nacional e internacionalmente recibiendo el Premio Internacional a la Innovación Tecnológica y Empresarial en el Museo de la Tecnología de Berlín 2019 y el premio Pyme a la Empresa Socialmente Responsable 2020. El centro de Formación Profesional Grupo Dentazul es

un centro privado homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. En él, se imparten los ciclos formativos de grado superior en Higiene Bucodental, Prótesis Dental y Audiología Protésica, los cuales permiten el acceso a estudios universitarios preferentemente de la rama sanitaria.



Grupo Dentazul, which has 25 years of professional experience behind it, has received awards in Spain and at international level, including the 2019 International Technological and Business Innovation Prize, received at the Museum of Technology in Berlin, and the 2020 SME Socially Responsible Business Award. Our Grupo Dentazul Voca-

tional Training Centre is a private centre accredited by the Canarian Ministry of Education, Universities, Culture and Sport. It offers higher-level vocational qualifications in Dental Hygiene, Dental Prosthesis and Prosthetic Audiology, which provide access to university degrees, mainly in the field of health.

OCEANOCAN
PREVENCIÓN

- Prevencción de Riesgos Laborales
- Formación a Medida
- Reconocimientos Médicos
- Higiene Alimentaria y Legionelosis
- Seguridad & Emergencias

www.oceanocan.es
info@oceanocan.es
928 149 271
922 250 477

MEDICINA
AERONÁUTICA

Reconocimientos Médicos Aeronáuticos
Aeronautical Medical Examinations
Classes: 1. (not initial) 2, 3, LAPLACC, AFIS
Information & Appointments

www.oceanocan.es/oceanocan/medicina/
medicina.aerospaol@oceanocan.es
928 339 325

Cirugía para la armonización facial en Centro Médico Bascovidales

Facial harmony surgey at Bascovidales Medical Centre

bascovidales.com | @cmbascovidales
Venegas, 10. Las Palmas de Gran Canaria

No todos los problemas se pueden resolver con medicina estética. Por eso en nuestro Centro Médico te podemos ofrecer tratamientos de cirugía plástica facial. El *lifting* rejuvenece el aspecto de la cara y el cuello tensando la piel y los músculos. Puede realizarse en la frente, el cuello o toda la cara y sus incisiones quedan ocultas en las áreas cubiertas de pelo.

La cirugía del rejuvenecimiento periocular puede añadir a la blefaroplastia convencional la elevación de la cola de la ceja y la elevación del pómullo. Este procedimiento quirúrgico permite disminuir el exceso de piel y grasa que se acumula en los párpados. Disminuye la sensación de fatiga y rejuvenece la mirada.



Not all problems can be resolved by aesthetic medicine which is why we offer facial plastic facial surgery at our Medical Centre. A face-lift rejuvenates the appearance of your face and neck by tightening the skin and muscles. It can be carried out on your forehead, neck or whole face and the incisions are hidden by the areas covered in hair.

Periocular rejuvenation surgery can complement conventional blepharoplasty by lifting the tail of the eyebrow and raising the cheekbones. This surgical procedure reduces excess skin and build-up of fat in eyelids, reducing the sense of tiredness and providing a younger look.

itv Applus[®]
Revisa
www.applusiteuve.com

NUEVA ESTACIÓN
La Zamora - Realejos



Together
beyond
standards

Descubre nuestras condiciones especiales para tu flota de vehículos de empresa escribiéndonos a iteuve@applus.com

TENERIFE · GRAN CANARIA

Miller Bajo

Teide - Jinámar

Arinaga

Promoción
Apertura ITV
La Zamora - Realejos
HASTA

10€ dto.

Al realizar su pago Online
con el código **BINTER24**

*No acumulable a otras promociones.
*Descuento según tipología de vehículo

ITV en solo 3 pasos

1. Solicita cita previa en www.applusiteuve.com
2. Descuento por pago online
3. Directo a la línea de inspección, sin pasar por la oficina

Canarias, un destino buscado por el turista europeo para recibir el año

The Canary Islands prove popular as a New Year destination for European tourists



Canarias volvió a ser la comunidad autónoma más buscada por los europeos para recibir el año. Dentro del Archipiélago, Tenerife fue la segunda isla más buscada por el turista británico, tercera para los italianos y portugueses, quinta para los franceses y neerlandeses y sexta para los alemanes. Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote también se encuentran entre las preferencias de los

turistas europeos; de hecho, Lanzarote fue el tercer destino español más buscado en el Reino Unido. Por otra parte, entre los diez destinos más buscados para pasar el año por el turista español, Londres fue la opción más demandada, destacando Tenerife y Gran Canaria en segunda y quinta posición de búsqueda, respectivamente.

The Canary Islands were once again the most popular region in Spain for Europeans to ring in the New Year. Of the islands, Tenerife was the second most popular destination for UK tourists, coming third among Italians and Portuguese, fifth among the French and Dutch, and sixth among Germans. Gran Canaria, Fuerteventura and Lanzarote also featured prominently in the preferenc-

es of European holidaymakers, with the last-named island the third top destination in Spain for Britons.

In terms of the Top 10 destinations chosen by Spanish tourists to spend New Year, London headed the list and Tenerife and Gran Canaria came second and fifth, respectively.

LF Lycée Français International de Gran Canaria

AF Alliance Française

Liceo Francés Internacional de Gran Canaria

Dos culturas, tres lenguas.

DOBLE TITULACIÓN BACHIBAC Y CERTIFICACIONES DE IDIOMAS

DELF
DALF

CAMBRIDGE

DELE

Telde, Gran Canaria
Las Palmas - Islas Canarias

DE INFANTIL
A BACHILLERATO
DESDE
1974

www.lfigrancanaria.com

TU ENERGÍA DEPENDE DE TI




TE AYUDAMOS
con los trámites

TE ASESORAMOS
de las mejores
soluciones disponibles

TE ACOMPAÑAMOS
durante todo el
proceso de tramitación
hasta su instalación

CONTACTA CON NOSOTROS:
Cámara de Comercio de Lanzarote

☎ 928 824 161 - Ext.: 3700
✉ ventanillaer@camaralanzarote.org
🌐 www.camaralanzarote.org
📱 



- ✓ REBAJA TU FACTURA ENERGÉTICA
- ✓ COLABORA PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO
- ✓ CONTRIBUYE AL CAMBIO DEL MODELO ENERGÉTICO EN LA ISLA

NT para JFT

Despega con tu marca:
elevamos tu publicidad
a nuevas alturas

NT for JFT

Take off with your brand:
we raise your advertising
to new heights



¡Bienvenido al cielo de las oportunidades publicitarias! En JFT, contamos con treinta y tres años de experiencia en la gestión de los espacios publicitarios de los aeropuertos; tanto en Canarias como en Andalucía somos los motores del éxito publicitario. Tenemos más de 605 soportes, incluyendo 107 pantallas digitales, siete de ellas de gran formato. ¿La ventaja? Tu mensaje despega en el momento y el lugar perfectos para cautivar a tu audiencia.

¿Por qué elegirnos? Porque en nuestros aeropuertos, transitados por setenta y cinco millones de pasajeros hasta la fecha (el 28,5 % de los pasajeros nacionales), tu marca se convierte en la protagonista. Con una media mensual de 3,1 millones de pasajeros en Andalucía y 4,3 millones en Canarias (solo en noviembre), tu anuncio se vuelve el objetivo de millones de ojos en busca de un mensaje cautivador ¿Listo para despegar con tu marca? ¡Hagámoslo juntos!

Welcome to the paradise of advertising opportunities! At JFT we have managed advertising spaces in airports for 33 years. The driving force of successful advertising in the Canary Islands and Andalusia, we have more than 605 display panels, including 107 digital screens, seven of them large format. The advantage? Your message takes off at the perfect time and in the perfect place to capture the attention of your audience. Why choose us? Because your brand takes centre stage in our airports, which have been used by 75 million passengers so far this year (28.5 % of all domestic passengers). With a monthly average of 3.1 million passengers in Andalusia and 4.3 million in the Canaries (in November alone), your advertisement draws millions of eyes in search of an enticing message.

Are you ready for your brand to take off? Let's do it together!

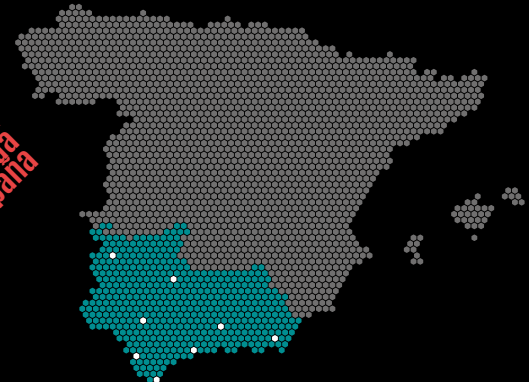
18

aeropuertos 

Contamos con más de **605** soportes

- ▶ Circuitos digitales.
- ▶ Luminosos de gran formato.
- ▶ Acciones especiales.
- ▶ Luminosos entrecintas.
- ▶ Corners publicitarios.
- ▶ Mupis y scroller.

Más de **75** Millones de pasajeros
28,5% del total de toda España



ANDALUCÍA
3.100.000
pasajeros de media pasan por los estos aeropuertos 

CANARIAS
mes de noviembre
4.300.000
PASAJEROS

107 Pantallas Digitales
31 Andalucía
Gran Canaria
Canarias
Gran Canaria
76

Binter y el ICHH colaboran para asegurar el suministro de sangre en todas las islas

Binter continúa impulsando la colaboración con el Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH) para transportar por todo el archipiélago canario la sangre y demás hemoderivados que dona el conjunto de la población.

La cooperación entre la aerolínea y el ICHH, órgano de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, ha existido siempre, pero no es hasta 2003 cuando se formaliza.

El 24 de abril de ese año se firma el primer convenio entre ambas entidades, mediante el que Binter se compromete a poner a disposición del ICHH el transporte aéreo de neveras de sangre y hemoderivados en todo el Archipiélago, a través de los servicios de su flota aérea, contribuyendo de forma continua a la consecución de los objetivos del Instituto y, por tanto, a la mejora de los servicios sanitarios en Canarias.

A lo largo de un año, se registra un total de 65.935 donaciones efectivas gracias a la participación de 45.690 donantes. Por islas, el 81,71 por ciento de las donaciones obtenidas por la Red Transfusional Canaria proceden de Gran Canaria y Tenerife, mientras que el 18,28 por ciento restante se obtiene en el resto de islas.

Canarias necesita cada día trescientas bolsas de sangre para poder satisfacer la demanda hospitalaria. En total existen cinco unidades móviles en Canarias que se suman a las campañas realizadas en locales habilitados, tanto públicos como privados. Es por ello por lo que la sangre que se extrae en Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, La Gomera y El Hierro tiene que transportarse hasta las islas capitalinas, y luego a la inversa.

Es en esta labor, como parte de su compromiso con el Archipiélago y con todos los canarios, donde la aerolínea juega un papel fundamental para el traslado diario de estas donaciones, que se sitúan aproximadamente en unas sesenta bolsas de sangre, plasma o plaquetas. El resultado es una media de 35.000 kilos de sangre transportados cada año para asegurar el suministro en todas las islas.

La conectividad y romper con las barreras de la insularidad se hacen aún más ne-

Binter cooperates with ICHH to guarantee availability of blood on all the islands

Binter continues its cooperation with the Instituto Canario de Hemodonación y Hemoterapia (ICHH) to facilitate the transportation throughout the Canaries of blood and blood products donated by the public.

Although not formalised until 2003, cooperation has always existed between the airline and the ICHH, which belongs to the regional Department of Health.

Under the agreement first signed between the two sides on 24 April of that year, Binter undertakes to make its aircraft available to the ICHH to transport refrigerators containing blood and blood products throughout the islands. This ongoing contribution helps the Institute meet its goals while also helping improve health services in the Canaries.

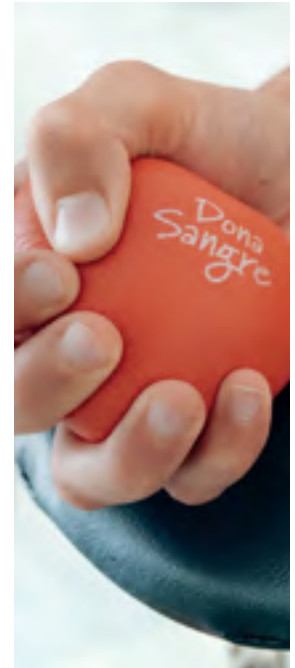
On average, a total of 65,935 donations are made every year by 45,690 participating donors. By island, 81.71% of donations received by the Canarian Blood Transfusion Network are from Gran Canaria and Tenerife, with the other 18.28% from the other islands.

The Canaries need 300 bags of blood every day to meet hospital demand. The Islands have a total of five

mobile blood donation centres, with campaigns carried out also in approved public and private facilities. Blood collected in Lanzarote, Fuerteventura, La Palma, La Gomera and El Hierro has to be transported to the capital islands or flown to them from the latter.

As part of its commitment to the Canaries and all those living here, the airline plays a key role in the transportation of donations amounting to approximately sixty bags of blood, plasma and platelets every day. It flies an average of 35,000 kilos of blood every year to ensure availability across all the islands.

Connectivity and overcoming the barriers posed by insularity are even more necessary in exceptional situations such as Covid. As part of the airline's cooperation agreement with the ICHH, during the pandemic Binter guaranteed flights to collect and distribute blood and blood products to all hospitals in the Islands.



cesarios en situaciones excepcionales como lo fue la pandemia del COVID-19. Dentro del convenio de colaboración que Binter mantiene con el ICHH, la compañía aérea aseguró durante la crisis sanitaria el transporte con el fin de recolectar y suministrar sangre y hemoderivados a todos los centros hospitalarios de las Islas.

El convenio entre Binter y ICHH se renueva automáticamente cada año, dando continuidad a la colaboración, de forma que gracias a la aerolínea las transfusiones siempre están listas para su utilización en sus destinos hospitalarios, lo que supone un beneficio impagable para los pacientes y donantes de Canarias.

La sangre es un recurso invaluable que no se puede fabricar artificialmente. Los requisitos básicos para donar sangre son tener entre dieciocho y sesenta y cinco años (hasta sesenta si es su primera donación), pesar más de cincuenta kilos, gozar de buena salud general y no estar em-

barazada. No obstante, debido a las múltiples variables que pueden determinar la idoneidad de la persona donante, el ICHH pone a disposición de la ciudadanía un cuestionario de autoevaluación con el que comprobar si se puede donar sangre. Este se puede encontrar en la página web efectodonacion.com.

Para donar sangre, los interesados pueden ir directamente o pueden solicitar cita previa llamando al 012 o al 922 470 012 / 928 301 012 (opción 8), de lunes a viernes de 10:00 a 20:00 horas o cumplimentando el formulario publicado en la portada de la web efectodonacion.com.

The agreement between Binter and ICHH is renewed automatically every year, thus ensuring continuity in their collaboration. Thanks to the airline, transfusions are permanently on hand for use in hospitals, which is of priceless benefit for patients and donors in the Canaries.

Blood is an invaluable resource that cannot be manufactured artificially. The basic requirements to give blood are to be aged between 18 and 65 (60 for first-time donors), weigh more than 50 kg, be in good overall health and not be pregnant. Given the many factors that can determine donor suitability, the ICHH provides a self-assessment questionnaire to enable people to check if they can give blood. The questionnaire can be accessed on the efectodonacion.com website.

Anyone wishing to give blood can attend on a drop-in basis or book an appointment by calling 012 or 922 470 012 / 928 301 012 (option 8), Monday to Friday from

10:00 a.m. to 8:00 p.m. Alternatively, they can fill in the form available on the [webefectodonacion.com](http://efectodonacion.com) homepage.

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a
Direct flights to

MADRID

📍 Palacio Real
Royal Palace

BINTER INCLUSIVA
FAMILIAR
NIGHTRUN KMO
SERIES 2024 SOSTENIBLE
ACCESIBLE

El **MAYOR** circuito nacional de running nocturno

2024

S.C. DE TENERIFE

ZARAGOZA

SAN SEBASTIÁN

SANTANDER

PALMA

LAS PALMAS DE G.C.



binternightrun.es

Escápate a Madrid

¡Vuelos
directos!

¡Tenemos los mejores planes para ti!

Vuelo + hotel
NH Madrid Zurbano 4*
Chamberí · 3 días
Doble estándar
Alojamiento y desayuno



✈️ + 🏠
Desde
195€
por persona
3 días



✈️ + 🏠 + 🎭
Desde
308€
por persona
3 días

Vuelo + hotel + Aladdin, el musical
Hotel 4* · Gran Vía · 3 días
Doble · Solo alojamiento
Incluye: entrada para Aladdin, según elección

Vuelo + hotel + tour Bernabéu
Hotel 4* · La Castellana · 3 días
Doble · Alojamiento y desayuno
Incluye: entrada flexible al estadio
Santiago Bernabéu



✈️ + 🏠 + 🏟️
Desde
264€
por persona
3 días

Y descubre todas las ventajas
gratuitas en los vuelos



Maleta
incluida



Aperitivo gourmet
a bordo



Selección de
aerolíneas gratis



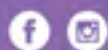
Vuelos diarios: 4 frecuencias diarias
desde Gran Canaria y Tenerife



Te reservamos tus traslados con **Uber**

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

Vuela con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

¡Aventuras a la vista!

Amplía tus horizontes

Azores

Vuelo + hotel

Caloura Hotel Resort 4*
Isla São Miguel · 8 días
Habitación doble
Solo alojamiento



Desde
662€
por persona
8 días



Desde
1588€
por persona
9 días

**Ecoturismo en Semana Santa:
Gambia y Senegal**

Vuelo + circuito

9 días · Media pensión · Del 23 al 31/03/24

Incluye: coche privado y guía todo el viaje, visado para Gambia, excursiones, visitas y actividades

**Circuito: ciudades imperiales
y norte de Marruecos**

Vuelo + circuito

8 días · Media pensión

Incluye: traslados y transporte con aire acondicionado, minivan de lujo, chófer guía en español, mas guías locales y entradas a los monumentos



Desde
719€
por persona
8 días

Y descubre todas las ventajas gratuitas en los vuelos nacionales e internacionales



Selección de maleta



Equipo de vuelo



Maleta facturada



Apuerto garantizado a bordo



Entertainment a bordo



Selección de asientos gratis



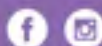
Mayor espacio entre asientos

Viajar es Vivir

Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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

Viaja con
Binter



canariasviaja.com

Y en tu agencia de viajes

Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

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

Complimentary gourmet snack on domestic and international flights

Now healthier, fresher and more varied, with products from the Canary Islands

APERITIVO GOURMET KIDS / GOURMET SNACKS FOR KIDS 🍌 ▶

Nocilla, mermelada, queso y palitos, galleta digestive, pan de leche, pan normal o integral y chocolatina
Nocilla chocolate spread, jam, cheese and sticks, digestive biscuit, brioche roll, white/brown bread roll, chocolate wafer biscuit

Disponible compota de frutas para bebés - Fruit compote available for babies



◀ DESAYUNO GOURMET / GOURMET BREAKFAST

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

Fruit salad, jam, brioche roll, butter, cheese and chocolate wafer biscuit

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

White coffee, fresh fruit juice made with oranges and bananas from the Canary Islands and bread



APERITIVO GOURMET / GOURMET SNACK ▶

Embutido ibérico, humus, quesos de Canarias, vegetales, pan normal o integral y chocolatina
Iberian charcuterie, houmous, Canarian cheeses, vegetables, white/brown bread roll and chocolate wafer biscuit



◀ APERITIVO GOURMET / GOURMET SNACK 🍌

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

Houmous, salmon or chicken pâté, Canarian cheeses, vegetables, white/brown bread roll and chocolate wafer biscuit



APERITIVO GOURMET / GOURMET SNACK 🍌 ▶

Sólo disponible en aviones ATR* - Only available on ATR aircraft*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina
Selection of focaccia bread, fruit juices and chocolate wafer biscuit

BAR EMBRAER** / BAR EMBRAER**

Cerveza, vino, refrescos, café, zumos de sabores y agua
Beer, wine, soft drinks, coffee, fruit juices and water

BAR ATR** / ATR BAR**

Zumos de sabores
Fruit juices

Esperamos disfrute de su menú a bordo

We hope you enjoy your in-flight menu

Menús sujetos a modificación por cambios de la operativa. Rotación de los productos frescos según la temporada.
Menus subject to change for operational reasons. Fresh products are rotated according to season.

* 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.

* Aircraft model operating routes to/from Madeira and certain African destinations.

** Space restrictions may affect the availability of drinks during the flight. We apologize for any inconvenience caused.

Binter

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a
Direct flights to

A CORUÑA



TURISMO
CORUÑA

**A CORUÑA.
ES UN MUST**



Torre de Hércules
Hercules Tower



Lanzarote.

H10 HOTELS

SUME PUNTOS x2

Gane el **doble de puntos** mientras disfruta del establecimiento H10 Rubicón Palace, un emblemático resort cinco estrellas situado en primera línea de mar en Playa Blanca, con un interiorismo inspirado en la isla de Lanzarote.

Sume x2

H10 Rubicón Palace 5* 420 + 420 puntos/noche

Validez: febrero 2024.

h10hotels.com
900 444 466

EARN X2 POINTS

Earn **double points** while enjoying a stay at the H10 Rubicón Palace, a flagship 5-star resort on the seafloor in Playa Blanca whose interior decoration draws its inspiration from the island of Lanzarote.

Earn x2

H10 Rubicón Palace 5* 420 + 420 points/night

Valid: February 2024.



Gran Canaria.

LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Viva una experiencia exclusiva e inolvidable en el Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel. Disfrute de un entorno excepcional en la isla de Gran Canaria y sume el **doble de puntos**.

Sume x2

Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel 470 + 470 puntos/noche

Validez: febrero 2024.

lopesan.com
928 402 418

EARN X2 POINTS

Have an exclusive and unforgettable experience at the Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel. Enjoy an exceptional location on the island of Gran Canaria and earn **double points**.

Earn x2

Hotel Faro, a Lopesan Collection Hotel 470 + 470 points/night

Valid: February 2024.



Gran Canaria.

SALOBRE GOLF & RESORT

SUME PUNTOS x2

Sume el **doblo de puntos** jugando al golf en 2 campos ubicados en un paraje natural único en el sur de Gran Canaria.

Sume x2
Green Fee 9 Hoyos
 100 + 100 puntos/día
Green Fee 18 Hoyos
 100 + 100 puntos/día

Validez: febrero 2024.

salobrehotel.com/golf/
 928 943 000

EARN X2 POINTS

Earn **double points** when playing golf on 2 courses in a unique natural setting in south Gran Canaria.

Earn x2
Green Fee 9 Holes
 100 + 100 points/day
Green Fee 18 Holes
 100 + 100 points/day

Valid: February 2024.



Gran Canaria.

GOLD BY MARINA

SUME PUNTOS x2

Experimente el descanso y la diversión mientras **multiplica sus puntos** en un hotel exclusivo, solo para adultos, ubicado en Playa del Inglés, Gran Canaria.

Sume x2
Habitación doble
 215 + 215 puntos/noche

Validez: febrero 2024.

goldbymarina.com
 928 948 555

EARN X2 POINTS

Relax and have fun while earning **more points** in an exclusive adults-only hotel in Playa del Inglés, Gran Canaria.

Earn x2
Double room
 215 + 215 points/night

Valid: February 2024.



DISA

SUME Y UTILICE PUNTOS

Recuerde que puede obtener puntos presentando su tarjeta BinterMás en las estaciones de servicio DISA y Shell adheridas al programa. Acumule puntos en la mayor red de estaciones de Canarias y consiga vales de combustible gratis.

Sume hasta 1 punto por litro al repostar
Utilice desde 1.000 puntos para vales de 10€

disagrupo.es
 900 818 411

EARN AND USE POINTS

Remember that you can earn points by showing your BinterMás card at DISA and Shell petrol stations who are programme partners. Earn points in the biggest network of petrol stations in the Canaries and receive vouchers for free fuel.

Earn up to 1 point per litre when filling up
Receive 10€ vouchers from 1000 points



CICAR

BENEFICIO EXCLUSIVO UPGRADE

Presente su tarjeta BinterMás al reservar su coche con CICAR y beneficie de una categoría superior*. Además, sume desde 40 hasta 100 puntos por día de alquiler.

Grupos	Puntos	Beneficio exclusivo
A / B / C / D / E / F / G / H	40 puntos/día	Upgrade de categoría
I / K / L / M	100 puntos/día	

*Sujeto a disponibilidad y fechas de alta demanda.

cicar.com
928 822 900

EXCLUSIVE UPGRADE BENEFIT

Present your BinterMás card when booking a car with CICAR throughout the year and benefit from a free category upgrade*. Earn between 40 and 100 points per rental day also.

Groups	Points	Exclusive benefit
A / B / C / D / E / F / G / H	40 points/day	Car category upgrade
I / K / L / M	100 points/day	

*Subject to availability and peak demand periods.

A partir de febrero...
¡Vente a Madrid!

3500+137€
Puntos BinterMás por persona

Vuelo + Hotel

Hotel 3* en Gran Vía
3 días / 2 noches
Habitación doble en SA

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 29/02/24 y estancia hasta el 31/03/24. Plazas limitadas.

Compra on-line o llama:
928 24 81 61 / 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canariasviaja.com

VUELOS
FLIGHTS

Binter
(922) o (928) 327 700
bintercanarias.com
Obtención: de 50 hasta 1.800 Puntos
Earn: from 50 to 1800 points

IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 10 hasta 1.650 Puntos
Earn: from 10 to 1.650 points

ALQUILER DE COCHES
CAR HIRE

CICAR
928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 hasta 100 Puntos
Earn: from 40 to 100 points

AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 hasta 75 Puntos
Earn: from 50 to 75 points

VUELOS + HOTEL
FLIGHTS + HOTEL

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

BIENESTAR
WELLBEING

TALASOTERAPIA LAS CANTERAS
928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 Puntos/circuito
Earn: 40 points/circuit

ESTACIONES DE SERVICIO
PETROL STATIONS

DISA
900 818 411
disagrupo.es
Obtención: hasta 75 Puntos
Earn: up to 75 points

COMPRAS
SHOPPING

CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 Puntos por 30 €
Earn: 120 points per 30 €

GOLF
GOLF

SALOBRE GOLF RESORT
928 943 000
salobrehotel.com/golf/
Obtención: 100 Puntos
Earn: 100 points

SOCIAL
SOCIAL

UNICEF
928 269 293
unicef.es
Donación de 300 hasta 500 Puntos
Donation from 300 to 500 points

ALOJAMIENTOS
HOTELS

ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA
928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: de 240 hasta 330 puntos
Earn: from 240 to 330 points

BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 150 hasta 660 puntos
Earn: from 150 to 660 points

BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos
Earn: 215 points

CORAL HOTELS
928 327 700
coral-hotels.com
Obtención: de 160 hasta 560 puntos
Earn: from 160 to 560 points

DREAMPLACE HOTELS & RESORTS
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 hasta 600 puntos
Earn: from 200 to 600 points

DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 hasta 500 puntos
Earn: from 300 to 500 points

GLORIA THALASSO & HOTELS
928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 55 hasta 415 puntos
Earn: from 55 to 415 points

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

H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 hasta 420 puntos
Earn: from 250 to 420 points

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

HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 hasta 800 puntos
Earn: from 140 to 800 points

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

IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 210 hasta 300 puntos
Earn: from 210 to 300 points

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

LOPESAN HOTEL GROUP
928 402 418
lopesan.com
Obtención: de 260 hasta 420 puntos
Earn: from 260 to 420 points

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

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 hasta 200 puntos
Earn: from 100 to 200 points

R2 HOTELS
928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 hasta 300 puntos
Earn: from 200 to 300 points

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

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

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

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

For the full terms and conditions governing the award and use of points, see bintermas.com or call (922) or (928) 327 700

Gente Binter

Si tienes alguna anécdota que contar gracias a Binter o que te ha ocurrido a bordo, te invitamos a compartirla con nosotros.

If you have an anecdote to tell thanks to Binter or about something that happened to you on board, we invite you to share it with us.



*Escribenos a / Reach us at:
redes@bintercanarias.com*

¡Te esperamos!

We look forward to hearing from you!

Binter

EXPERIENCIAS
INCLUSIVAS



SANTIAGO DEL TEIDE

DIFERENTE POR NATURALEZA



visitsantiagodelteide.com



Visit Santiago del Teide



Binter

Líneas aéreas de Canarias

Interinsulares Inter island

ISLAS CANARIAS CANARY ISLANDS

EL HIERRO - LA PALMA - LA GOMERA - TENERIFE - GRAN CANARIA
FUERTEVENTURA - LANZAROTE - LA GRACIOSA

Nacionales Domestic

A CORUÑA — Jue. Dom / Thu. Sun

ASTURIAS — Mar. Mie. Jue. Vie. Sáb. Dom / Tue. Wed. Thu. Fri. Sat. Sun

GRANADA — Lun. Mie. Vie / Mon. Wed. Fri

JEREZ DE LA FRONTERA — Lun. Mar. Jue. Vie / Mon. Tue. Thu. Fri

MALLORCA — Lun. Mar. Mié. Jue. Vie. Dom / Mon. Tue. Wed. Thu. Fri. Sun

MADRID — De lunes a domingo / Monday to sunday

MURCIA — Lun. Mié. Vie / Mon. Wed. Fri

PAMPLONA — Mié. Vie. Dom / Wed. Fri. Sun

SAN SEBASTIÁN — Mar. Jue. Dom / Tue. Thu. Sun

SANTANDER — Lun. Mié. Jue. Dom / Mon. Wed. Thu. Sun

VALLADOLID — Lun. Jue / Mon. Thu

VIGO — De lunes a domingo / Monday to sunday

ZARAGOZA — Lun. Mié. Vie. Dom / Mon. Wed. Fri. Sun

Internacional International

FIRENZE — Sáb / Sat

VENEZIA — Sáb / Sat

SAL — Vie / Fri

FUNCHAL — Lun. Mar. Vie. Sáb / Mon. Tue. Fri. Sat

PORTO SANTO (Desde / From Funchal) — De lunes a domingo / Monday to sunday

PONTA DELGADA — Sáb / Sat

AGADIR — Dom / Sun

DAJLA — Mar. Sáb / Tue. Sat

DAKAR — Mar. Sáb. Dom / Tue. Sat. Sun

EL AAIÚN — Mar. Sáb / Tue. Sat

GUELMIM — Mié. Sáb / Wed. Sat

MARRAKESH — Jue. Dom / Thu. Sun

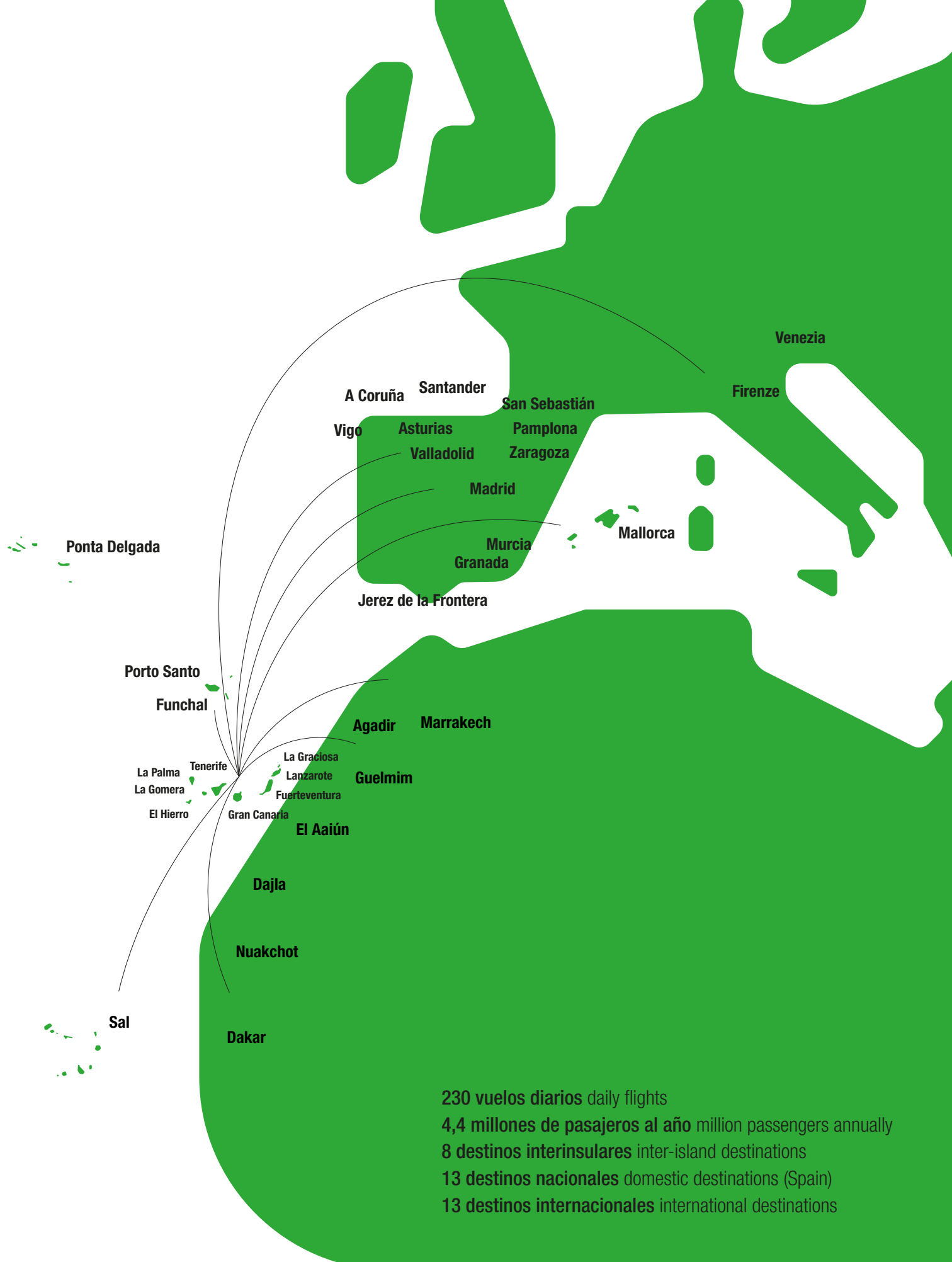
NUAKCHOT — Lun. Mié. Sáb / Mon. Wed. Sat

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

For updates, see our website, APP and social media.

bintercanarias.com / 922 o 928 32 77 00 / Oficinas de venta aeropuertos / Agencias de viajes.

bintercanarias.com / 922 or 928 32 77 00 / Airport Sales Offices / Travel Agencies.



Ponta Delgada

Porto Santo

Funchal

La Palma

La Gomera

El Hierro

Tenerife

Gran Canaria

El Aaiún

Dajla

Nuakchot

Dakar

Sal

A Coruña

Santander

Vigo

Asturias

Valladolid

Madrid

Murcia

Granada

Jerez de la Frontera

San Sebastián

Pamplona

Zaragoza

Mallorca

Agadir

Marrakech

Guelmim

El Aaiún

Dajla

Nuakchot

Dakar

Venezia

Firenze

230 vuelos diarios daily flights

4,4 millones de pasajeros al año million passengers annually

8 destinos interinsulares inter-island destinations

13 destinos nacionales domestic destinations (Spain)

13 destinos internacionales international destinations



Un cambio de ruta motivado por el amor

Hay quienes dicen que el amor es la fuerza más poderosa del mundo, capaz de mover montañas y cambiar destinos. No en balde, fue lo que motivó a Silvia Martín (1971, Madrid) a dejar atrás la ciudad que la vio crecer y venir a Canarias, donde ya lleva quince años trabajando en Binter.

A Silvia le gusta su trabajo, no tanto porque lo diga abiertamente, sino por cómo habla de las labores que desempeña y de los compañeros de los que se rodea en el departamento de canales de distribución, concretamente en el canal agencia de viajes. «Pasión y entusiasmo» son algunos de los calificativos que emplea para referirse a cómo viven el día a día, sacando proyectos hacia adelante. Y cuando dichos proyectos no salen, Silvia presume de que, si algo ha aprendido en Binter, es a «tener cintura»; por eso destaca su capacidad propia y la de los demás para adaptarse cuando las cosas no salen como se espera.

«Para entender el ADN de Binter primero hay que entender el ADN canario», según Silvia.

A change in direction motivated by love

Love is said to be the most powerful force in the world, capable of moving mountains and changing destinies. Indeed, it was love that led Silvia Martín (1971, Madrid) to leave behind the city where she grew up and come to the Canary Islands, where she has worked at Binter for fifteen years now.

Silvia likes her job and this is clear not so much because she says it directly but rather in the way she talks about her work and about the colleagues around her in the distribution channel department, travel agencies in her case. "Passion and enthusiasm" are just two of the words she uses to describe their day to day work developing projects. When projects do not come off, Silvia boasts that, if she has learnt anything at Binter, it is to "get out of tight spots" and she highlights her own ability and that of others to adapt when things do not go as expected.

"To understand the Binter DNA you first need to understand the DNA of the Canaries", says Silvia.



Accede al contenido completo
en revistabinter.com

For the full content, see
revistabinter.com

HOTELES EMBLEMÁTICOS VEGUETA - TRIANA

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

historia | cultura | arquitectura | ocio | gastronomía

history | culture | architecture | leisure | gastronomy



BOUTIQUE HOTEL **CORDIAL LA NIÑA DE VEGUETA**



BOUTIQUE HOTEL **CORDIAL PLAZA MAYOR DE SANTA ANA**



BOUTIQUE HOTEL **CORDIAL LA PEREGRINA**



BOUTIQUE HOTEL **CORDIAL MALTESES**



Casa de Colón



Gabinete Literario



Catedral



Plaza del Espíritu Santo



+ info

Cordial
HOTELS & RESORTS

becordial.com

PROYECTOS **LLAVE EN MANO:**

DEJA TU INSTALACIÓN

FOTOVOLTAICA EN MANOS DE

PROFESIONALES

LEDTSE

FOTOVOLTAICA

Ingeniería e Instaladora Eléctrica
especializada en Energía Fotovoltaica
en las 8 islas Canarias

608.027.533

www.ledtse.com



Instalaciones fotovoltaicas
Puntos de recarga vehículos eléctricos
Asesoría energética
Instaladora eléctrica
Climatización

¡Te conseguimos las mejores
subvenciones en cada momento!

FINANCIACIÓN
AL **100%**



ledtse.com



GRAN CANARIA
Los Martínez de Escobar, 22 - local
Las Palmas de Gran Canaria



TENERIFE
Rambla de Pulido, 30 1º Ofic. 2
Santa Cruz de Tenerife

SAVE THE PLANET, SAVE YOUR MONEY