

Binter

236
Diciembre 2022

NT

SANTANDER

Lili Quintana - 'Masterclass' de liderazgo - Valladolid - Lille
De Chipude a La Dama - Playa Mujeres - Emociones - Recetas navideñas

STAFF

COORDINACIÓN DE CONTENIDOS

Beneharo Mesa · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Beneharo Mesa, Enrique Areilza, Elena Ortega, Saioa Arellano, A. Hernández, Aarón Rodríguez González, Raquel Álvarez, Cristina Torres Luzón, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

FOTO DE PORTADA

Adobe Stock

FOTOGRAFÍAS

Elena Ortega, Asier Calderón, Saioa Arellano, Rocío Eslava, José Chiyah Álvarez, Adobe Stock, Pixabay.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Rodolfo Núñez – Presidente

Alfredo Morales – Vicepresidente

Noelia Curbelo – Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

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

Escríbenos 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 y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

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

HECHO EN CANARIAS



PATEK PHILIPPE

GENEVE

INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



NUNCA UN PATEK PHILIPPE ES DEL TODO SUYO.

SUYO ES EL PLACER DE CUSTODIARLO HASTA LA SIGUIENTE GENERACIÓN.

CALENDARIO ANUAL REF. 5396R



GENEVE

1989

Calle Triana 114, 35002
Las Palmas de Gran Canaria · España
Tel. 928 340 156 · www.genevecompany.com

CON NUESTROS MEJORES DESEOS

Acabamos el 2022, que empezó sufriendo los últimos coletazos del COVID y el recién extinguido volcán de Tajogaite, para, a pesar del inicio de la guerra de Ucrania, remontar en los meses siguientes hasta terminar, esperamos, como un buen año en lo que a la demanda se refiere.

Un año que en general ha sido bueno para el sector aeronáutico, desde el punto de vista de la demanda, ha tenido su contrapunto en la subida de los costes operativos como consecuencia del alza de los precios de la energía, el deterioro del tipo de cambio del euro frente al dólar, la subida de los costes de mantenimiento y en general el impacto de la inflación. Ello nos ha llevado a redoblar esfuerzos en mejorar nuestra productividad para absorber en lo posible ese impacto. En ello estamos.

Este año ha sido importante en la implantación de Binter en el mercado exterior, reabrimos las rutas paralizadas por la pandemia, trabajamos en la consolidación de nuestros destinos peninsulares y abrimos conexiones directas con cinco nuevos destinos –Menorca, Valladolid, Florencia, Fez y Ponta Delgada–.

Seguimos trabajando para convertir a Canarias en un *hub* del tráfico aéreo con África y para conseguirlo hemos adaptado algunos horarios, de forma que se facilita la conexión entre vuelos nacionales y europeos y vuelos con el continente vecino.

Además, este año presentamos un producto nuevo orientado a quienes visitan Canarias, *Discover*, el *stopover* de Binter, ideado con el objetivo de atraer tráfico hacia todas las islas, al permitir al viajero volar a dos de ellas en un mismo viaje y por un coste muy reducido.

Binter no olvida que su misión es unir Canarias y por ello durante este año hemos abierto dos nuevas bases en los aeropuertos de Lanzarote y Tenerife Sur con el fin de mejorar los horarios de las rutas ya existentes, incrementar las frecuencias y abrir nuevas rutas entre las islas como las de Tenerife Sur a La Palma o a Lanzarote.

2022 ha sido también un año de hitos que quiero recordar con ustedes.

El mes de julio, Binter cumplía veinte años como empresa canaria, veinte años en los que ha crecido y se ha transformado en lo que es ahora: la principal compañía de transporte aéreo de Canarias, con un sistema empresarial compuesto por quince empresas que,

trabajando bajo el paraguas de la marca Binter, abarcan toda la cadena de valor del transporte aéreo, desde la comercialización y atención a los clientes al mantenimiento de aviones o la fabricación y el diseño de componentes aeronáuticos. Desde las operaciones de vuelo a las actividades aeroportuarias, pasando por los servicios administrativos, la atención directa a nuestros pasajeros, la producción y el diseño de soluciones tecnológicas o la formación, el entrenamiento y la capacitación de personas. Una empresa de la que podemos sentirnos orgullosos todos los canarios.

Y como no hay cumpleaños sin regalo, ustedes nos hicieron este año dos regalos: el día 17 de abril de 2022 batimos nuestro récord de pasajeros transportados en un solo día y en julio recibimos en el aeropuerto de Fuerteventura al pasajero 75 millones transportado a bordo de nuestros aviones.

Seguimos apostando por la sostenibilidad con aviones y equipos modernos y más eficientes, con acuerdos para colaborar en el desarrollo de combustibles menos contaminantes o, por ejemplo, con la sustitución de los plásticos de un solo uso por materiales compostables que nos ayudan a reducir la huella de nuestra actividad sin mermar la calidad de nuestro servicio a bordo.

Y mantenemos nuestro compromiso con la sociedad, apoyando acciones que ayudan a quienes lo necesitan, como el vuelo especial en el que colaboramos con el Club Rotario de Puerto de la Cruz y la asociación Canarias con Chernobil, para trasladar desde Cracovia hasta Canarias a 122 refugiados ucranianos.

2022 se acaba, pero da paso a un nuevo año que traerá novedades y retos y en el que, como siempre, las más de 1700 personas que conformamos Binter seguiremos trabajando para brindarles el mejor servicio, ofreciendo más vuelos, más plazas, nuevos destinos, mejores horarios, mejores aviones y mayor puntualidad y regularidad.

Con la ilusión de seguir abordando juntos nuevos años y proyectos, y acompañarles en sus vuelos para reencontrarse con sus seres queridos en esta Navidad, desde Binter les deseamos unas felices fiestas.

Rodolfo Núñez
Presidente de Binter

SUMARIO

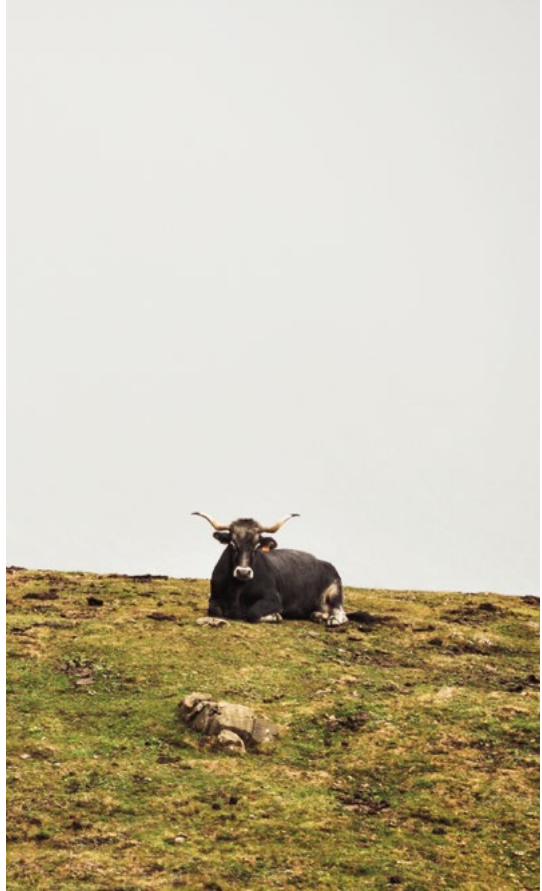
8
Lili Quintana
Entrevista



12
El informe del mes
Economía



20
Santander
Destino nacional



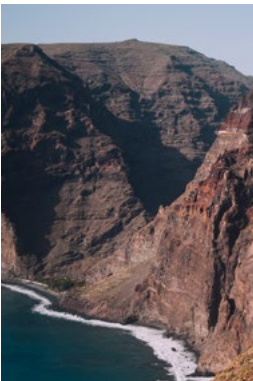
28
Valladolid
Destino nacional



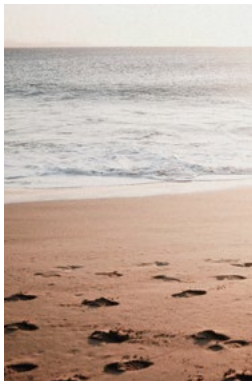
34
Lille
Destino internacional



46
De Chipude a La Dama
Senderos



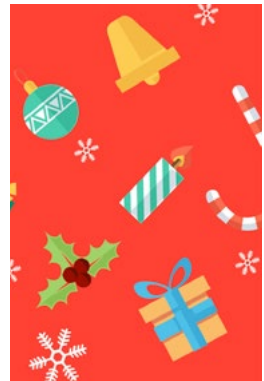
52
Playa Mujeres
Playas



60
Emociones
Salud



70
Recetas de Navidad
Gastronomía





Play
HARD



VIP
HARD



ROCK ROYALTY
LEVEL

**RELÁJATE COMO UNA ESTRELLA DE ROCK,
DÉJATE MIMAR COMO UNA LEYENDA.**

Eleva tu experiencia a la cima del tratamiento VIP en Hard Rock Hotel Tenerife con un programa completo de servicios exclusivos, disponible para todos los miembros de Rock Royalty®.

Tarifas exclusivas para residentes canarios
Playa Paraíso - Adeje, Tenerife.

[HARDROCKHOTELS.COM/TENERIFE](https://www.hardrockhotels.com/tenerife)



Por Beneharo Mesa
Ilustración por Capi Cabrera

«ME SUBO AL ESCENARIO Y DISFRUTO UN MONTÓN, SOBRE TODO POR LA RETROALIMENTACIÓN DEL PÚBLICO»

Lili Quintana (Teror, 1969) inició su formación con cursos y talleres de interpretación, danza y voz en el Centro Insular de Cultura de Gran Canaria y es actualmente una de las actrices con mayor notoriedad del Archipiélago. Aunque muchos la conocen por encarnar al mítico personaje de Chona, Quintana cuenta en su haber con más de treinta montajes teatrales en distintos formatos, tanto sobre la tarima del escenario como frente a las cámaras.

¿Cómo comenzó su historia con el arte dramático?

Comenzó en el colegio, cuando estaba en EGB. Todo fue a raíz de que mi hermano se apuntó a un grupo de teatro con su profesora de música. Y fue el marido de esa misma profesora, que era un apasionado del teatro, quien se incorporó a esas clases extraescolares y formó un grupo llamado Tatagua. A partir de ahí yo me uno a ese grupo de teatro con una pasión increíble, creo que tendría unos once años por aquel entonces. Pero quise ser actriz desde ahí.

Ha trabajado en treinta montajes teatrales, largometrajes y programas de televisión. ¿En qué medio se encuentra más cómoda?

Son medios distintos. Siempre digo que el teatro, porque me permite ser más creativa con el personaje, así como con todo lo que sucede alrededor, tanto de la parte técnica como de la escenografía. Vas construyendo un mundo desde la nada hasta eso que queremos ofrecer los artistas. La tele, por el contrario, es superrápida. Tienes que hacerte el personaje y aprenderlo de un momento para otro. Y después es cuando se ve si funciona o no. En el caso de Chona, sí, y creamos ahí un *monstruo*.

Es inevitable no preguntarle por Chona. ¿Cómo se siente con este personaje? ¿Está hastiada?

Resumir quince años con un personaje es un poco difícil. No me lo puedo quitar

de encima porque a la gente le gusta mucho. No es tampoco que no pueda, sino que eso es lo que quiere la gente y... hay que dárselo, por mucho que yo diga que estoy cansada o lo que sea..., aunque más bien lo achaco al peso de los guiones, de aprenderme algo en tan poco tiempo, no tanto porque yo me canse del personaje. Porque luego me subo al escenario y disfruto un montón, sobre todo por la retroalimentación del público, cuando dices algo y ellos comienzan a reírse. Público y artista están yendo todos a una y yo me lo paso superbién. Pero es un trabajo tan duro, que es lo que más me cuesta. Supongo que es también como en cualquier otro trabajo: la monotonía te lleva al límite en todos los sentidos de la vida. Yo tengo la suerte de que interpreto a Chona, pero luego estoy también en miles de proyectos. Por eso te diría que nunca me he sentido encasillada con el personaje. Aunque sí que me siento con un pie fuera de la tele porque, por lo que sea, somos cuestionados o porque la directiva que entra dice «vamos a revisar esto». Pero luego es verdad que tenemos audiencia.

Al final el público es el que manda, ¿no?

Sí, y este personaje me ha dado muchas alegrías. En la pandemia me la dio, por ejemplo. También me ha quitado salud. No me importa decirlo. Soy asmática desde hace unos nueve años y todo esto me requiere un esfuerzo de todo mi ser. Y creo que lo mismo pueden decir otros compañeros. Parece casi una contradicción porque buscamos hacer reír, pero tiene un coste a cambio. No sé de otros actores, pero te aseguro que lo que nosotros hacemos semanalmente, en *En otra clave*, eso no lo hace ningún actor en el mundo. Te lo aseguro. Yo reivindico mucho la figura del actor, porque yo soy actriz y porque muchas veces nos ningunean. Se habla de nosotros como si fuéramos

marionetas y la verdad es que estoy un poquito reivindicativa últimamente.

-
**«Lo que nosotros hacemos
 semanalmente, en ‘En otra clave’,
 eso no lo hace ningún actor
 en el mundo»**
 -

Gracias a las redes, su personaje ha alcanzado gran notoriedad también en Latinoamérica. ¿Cómo ha vivido ese fenómeno?

Ha sido algo increíble. También ver a muchas personas como India Martínez o Thalía imitando a Chona. Pero sí, mucha gente ponía audios de Chona y la imitaba y eso me dejó flipando. Encima todo eso ocurrió durante la pandemia, cuando nos enviaron una maleta con los vestuarios de los personajes, algo que fue también un aprendizaje que me vino muy bien: el poder hacer cosas de calidad desde casa solo con el móvil durante esa *home edition* de *En otra clave*. Además de que la gente necesitaba en ese momento tener una distracción. Para mí fue también justicia por lo que comentaba del coste de salud que supone el trabajo actoral, por el hecho de entretener y acompañar a nivel emocional a muchas personas que lo estaban pasando mal. Y con eso me quedo.

¿Cuáles son sus próximos proyectos?

Actualmente estoy con la función *Madre*, un espectáculo de la compañía de teatro La República, inspirado en la obra original del dramaturgo Bertolt Brecht y con el que pretendemos acercar al público el drama que se vive a diario desde hace décadas en el Sáhara. Y, por supuesto, sigo en *En otra clave*.

Lee la entrevista completa en revistabinter.com

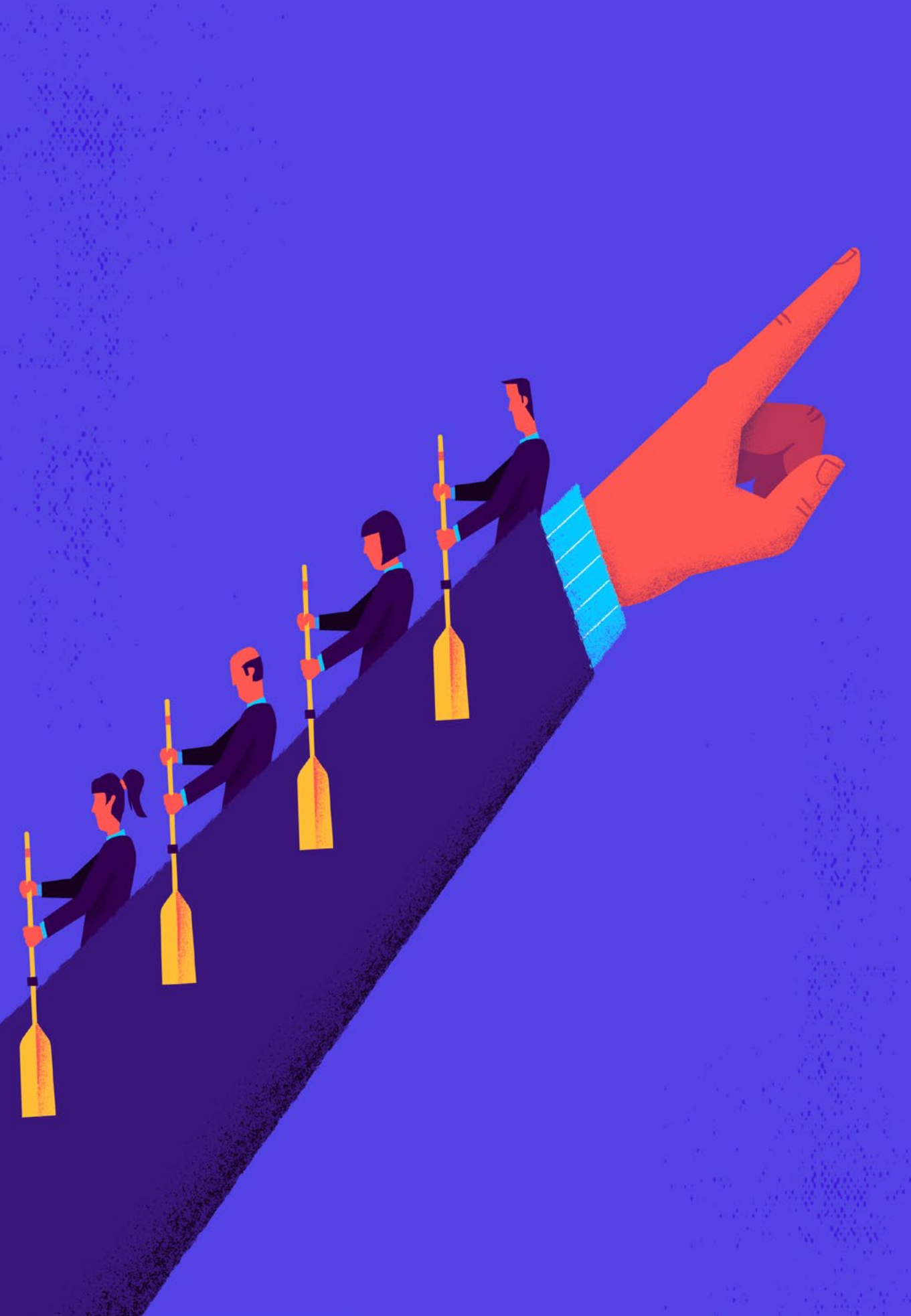
LLEVÁBAMOS TIEMPO BUSCANDO NUESTRO MEDIO AGUACATE

Y EN ESTAS ISLAS LO HEMOS ENCONTRADO...
¡ESPEREMOS QUE PARA TODA LA VIDA!

VISÍTANOS EN NUESTRAS TIENDAS



CANARIAS, LO NUESTRO VA EN SERIO



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

REGATAS DE TRAINERAS: 'MASTERCLASS' DE LIDERAZGO

Si nunca has visto una regata de traineras deberás hacerlo para poder sacar toda la enseñanza que puede darte. Cómo crear, mantener, motivar, arengar y sobre todo coordinar hacia el éxito a un grupo de trece remeros o remeras y su conductor.

A nosotros, los vascos, siempre nos gusta presumir y alardear. Si además eres de Bilbao, aunque no seas del mismo centro, entonces alcanzas grado de máster. Quizás por eso o quizás porque realmente así fuese, una de las teorías del origen de las regatas de traineras se vincula a la caza de ballenas en Terranova por los marineros vascos. Es seguro que cazaban y que en esa actividad se botaba una embarcación de remo para acercarse y tirar arpón. No tan probado es que la competencia entre varios botes por alcanzar al animal fuese el origen de esta competición.

Otras voces sugieren opciones distintas, que a mi modesto entender explicarían mejor el origen, relacionándolo con la acción de práctico o guía

en los puertos. Tras el avistamiento de una embarcación eran varios los botes de la localidad que se disputaban convertirse en guía, de manera que salían a la carrera siendo el primero en llegar el que obtenía el privilegio y la recompensa económica. De la evolución de estas «carreras» parece que nacieron las regatas de traineras.

Me gusta contar el posible origen por su épica. Pero vayamos al *Dream Team* de traineras. Unas breves notas técnicas para entendernos. En una trainera reman doce más uno. No es superstición, realmente es así, ya que el remero más a proa tiene una función extra y de altísima importancia, que es el apoyo en la virada al llegar a la boya que marca el final de un largo para volver en sentido contrario.

* Dream Team Executive Search.

A la maniobra de dar la vuelta a la boya se la denomina ciaboga. Conjunción de ciar y bogar (adelante y atrás); para no extenderme: una banda rema hacia adelante y la otra hacia detrás, generando esto un par de fuerzas que obliga a la embarcación a girar. La ciaboga es importantísima, ya que otorga o roba banderas si se realiza con alto rendimiento o lo contrario. Para ello, además del ajuste de los doce, seis a seis por cada banda, es crítico el papel del remero trece, también denominado proel (de proa). El proel digamos que ejerce de timonel extra en proa ayudando a que la ciaboga sea lo más rápida posible, se pierda la mínima velocidad y se aguante a bordo sin caer al agua.

-

La ciaboga es importantísima, ya que otorga o roba banderas si se realiza con alto rendimiento o lo contrario

-

Una vez doblada la boya el proel vuelve a remar como los demás. La otra figura crítica es el patrón, es decir, el timonel, que está, como en cualquier embarcación, a popa. Si la coordinación de los trece remeros es fundamental para el éxito, lo mismo o más lo es el ajuste entre patrón y proel.

Fuera de la ciaboga, es decir, durante los largos, se trata de ir rápido y recto. Para ello los remeros deben remar síncronos en movimiento y en fuerza.

Si un lado ejerce una fuerza mayor que el otro, se genera el par de fuerzas y la embarcación tiende a virar, es decir, girar o salirse de la línea recta. Cuando el giro es brusco hablaremos de guiñada.

Aquí es donde tenemos la primera

lección de equipo de alto rendimiento: coordinación y sincronía. Como digo, no solo en ritmo, también en potencia.

Con la primera lección viene la segunda: emparejamiento. Cada remero requiere uno parecido a él a su lado.

Al mismo tiempo tenemos lecciones de liderazgo fundamentalmente por parte del patrón:

_ Coordinación, mediante gritos, cual metrónomo, marcando el ritmo de los remos.

_ Motivación y arenga, advirtiendo del avance del enemigo y pidiendo más esfuerzo al equipo, todo el esfuerzo.

_ Mantenimiento del esfuerzo: el de todos, recuerden que si uno falla la trainera gira.

_ Guía y contención: controla la dirección y reconduce el rumbo, sin guiñarla.

_ Orden y disciplina: si alguien no viene hoy no podremos competir.

_ Preparación previa: duros entrenamientos en duros inviernos y en mar picado. Llevarlos al límite sin que abandonen la tripulación.

_ Orgullo de pertenencia: todos y cada uno son parte del esfuerzo y del éxito. Estoy seguro de que con mayor nivel de competencia y orgullo que los delicados miembros de Oxford y Cambridge.

Y como recomendación final, busquen en YouTube «Regata de la Concha chicas 2017» y deléitense con un equipo de ensueño.

Ya saben, si van y vuelven, en medio ciaboga.

Buen viaje.

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo

Cajasiete está adscrito al fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. Para depósitos en dinero el importe máximo garantizado es de 100.000 euros por depositante en cada entidad de crédito.



Una cuenta
para que solo
te preocupes
de lo importante

 **cajasiete**

Para hacerlo
fácil ya estamos
nosotros

Cuenta EnPlanFácil



ALDI ATERRIZA EN CANARIAS

ALDI ha llegado a Canarias este año con la inauguración de nueve tiendas repartidas entre Tenerife, Fuerteventura y Gran Canaria, además de una plataforma logística situada en Agüimes. Los supermercados de ALDI ofrecen a las familias isleñas una opción de compra basada en el descuento que permite a los clientes llenar su cesta de manera cómoda, sencilla, con productos de calidad y al precio más bajo posible.

La oferta de ALDI pone especial atención a los productores locales con más de 360 productos de origen canario, lo que representa el 20% del surtido. Además, ha generado más de 220 puestos de trabajo en 2022, una cifra que se incrementará hasta los 400 en los próximos tres años.



www.safetycanarias.com

928 14 92 11

Protégete formándote
con nosotros:

Contraincendios
Primeros Auxilios
Desfibrilador Semiautomático

C/ García Tello 19, 35001, LPGC



Nuestros clientes
crecen, nosotros
crecemos con ellos.



www.oceanocan.es

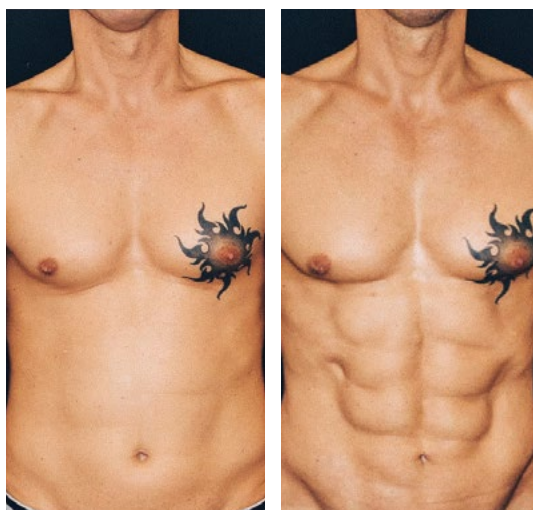
928 14 92 11

CLÍNICA SALUD ESTÉTICA PRESENTA LA UNIDAD DE LIPOESCULTURA DE ALTA DEFINICIÓN

Realizada por uno de los mayores especialistas del mundo en esta técnica, el doctor Ahmad Saad, formado en la Universidad estadounidense de Yale, quien vendrá a Tenerife a hacer estas operaciones de lipoescultura 3D.

Se trata de una revolucionaria técnica que esculpe el cuerpo de hombres y mujeres con una precisión inigualable, creando una imagen corporal totalmente tonificada y definida. El especialista estará en la Isla durante el mes de febrero de 2023, en la Clínica del doctor Antonio García, donde ya están realizando las valoraciones para dicha intervención.

La Marina, 23
Santa Cruz de Tenerife
T. 922 245 297
consultas@saludeestetica.com
www.saludeestetica.com



**OFRECEMOS
UN SERVICIO
PROFESIONAL
ESPECIALISTA EN
SECTOR HOTELERO
Y EXTRAHOTELERO**

Asesoría y Mantenimiento

(+34) 620 379 710

Contáctanos por teléfono o whatsapp

DELL EMC

Microsoft

Symantec

odoo

ERP + CRM

arsys

FORTINET

SOPHOS

LOXONE

Acronis

SketchUp

desenred

**REDES WIFI, CENTRALITAS IP,
VIDEOVIGILANCIA, CIBERSEGURIDAD**

Informática, Telecomunicaciones y Seguridad

Más información:

WWW.DESENRED.COM

**SERVICIOS INFORMÁTICOS PROFESIONALES
PARA PYMES EN CANARIAS**

LICEO FRANCÉS INTERNACIONAL DE GRAN CANARIA: DOS CULTURAS, TRES LENGUAS



El Liceo Francés Internacional de Gran Canaria, ubicado en Taliarte (en el municipio de Telde), propone una oferta educativa de calidad, desde Infantil a Bachillerato, con el francés como lengua vehicular y un modelo de enseñanza que también incluye el español y el inglés.

La certificación de alto nivel en estos idiomas, la doble titulación en el Bachi-Bac (válida en España y Francia), un equipo docente de alto nivel y una trayectoria

iniciada en Gran Canaria en 1974 avalan a un centro que también cuenta con el soporte de su amplia comunidad educativa, que incluye a las familias. El Liceo Francés Internacional de Gran Canaria es uno de los centros de la red internacional de la Misión Laica Francesa (MLFMonde), que integra a más de un centenar de instituciones educativas en 37 países diferentes, con el objetivo de proyectar y difundir la cultura francesa. lfigrancanaria.com

Una aventura en busca del buen uso del español

Pídelo
en tu
librería



Lavadora
de textos



Penguin
Random House
Grupo Editorial





SANTA CRUZ, DONDE LATE LA NAVIDAD

El periodo navideño es sinónimo de ilusión y nostalgia, de familia y amigos, de regalos y gastronomía; sin duda, todo un festín para los sentidos que ayuda a recibir el nuevo año con mucha fuerza.

Santa Cruz es el corazón de Tenerife, el kilómetro cero de la Isla, donde la Navidad late con todas sus fuerzas. Un amplio programa municipal de actividades, ocio y cultura invita a recorrer sin restricciones las catorce zonas comerciales de sus cinco distritos, todos ellos con una oferta diferente que dotan de personalidad a tu plan.

Con un clima envidiable, Santa Cruz de Tenerife te invita a descubrir la magia

navideña recorriendo sus calles: un espacio comercial urbano con una oferta variada, atención personalizada y con nuestro estilo propio.

Como es habitual, la programación diseñada por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, disponible en la web www.fiestasdesantacruz.com y en las redes sociales municipales, incluye decenas de actividades de dinamización de carácter gratuito.



Texto por *Elena Ortega*
Fotografías por *Asier Calderón y Elena Ortega*

RUTA POR LOS PAISAJES INFINITOS DE CANTABRIA

Ascender hasta cumbres que alcanzan los 2600 metros de altura en el macizo central de Picos de Europa, sumergirse en la historia minera y geológica cántabra y entregarse a los placeres de localidades acariciadas por las playas asfaltadas del Cantábrico. Más allá de sus visitas populares, Cantabria es una amalgama de paisajes desconocidos que desean ser recorridos con mesura.

El puerto de Piedrasluengas (Palencia), a 1350 metros sobre el nivel del mar, nos avanza los abrumadores bosques que estamos a punto de recorrer. A lo lejos, los Picos de Europa se ciernen sobre una capa de niebla que los hace flotar sobre la comarca de Liébana. Cantabria nos recibe entre valles y montañas que despliegan maravillas como el macizo central de Picos de Europa. Ascenderlo en el teleférico de Fuente Dé nos acercará a estupendas rutas a través de las que conocer todos los atractivos del segundo parque nacional más visitado en España.

A su alrededor, varios pueblos de gran belleza salpican las tierras lebaniegas: Potes y su paseo junto al río Deva, el Conjunto Histórico de Mogrovejo, elegido para el rodaje de la trilogía de películas de *Heidi* de Bhava Talwar, o las impactantes perspectivas de Cahecho. Más al este, la sierra de la Peña Sagrada da paso a los valles Altos del Nansa y al frondoso Parque Natural Saja-Besaya, donde detenemos el tiempo entre las casas de piedra de la pequeña localidad de Bárcena Mayor, único núcleo habitado dentro del parque.





Si decidimos continuar por este último punto, las secuoyas gigantes de Cabezón de la Sal nos recibirán antes de alcanzar la costa. Dos hectáreas y media en las que se plantaron 848 árboles en los años cuarenta. Muy cerca, los viñedos de Miradorio de Ruiloba nos muestran cultivos imposibles, en pendientes de más del 35 %, que ofrecen extraordinarias vistas de las montañas a un lado y el mar al otro haciendo honor a su nombre. Además de detenernos para admirar estos paisajes que muestran la esencia cántabra, merece la pena hacerlo también para conocer la historia de esta pequeña bodega, catar sus vinos con notas salinas y degustar los platos de su menú, hecho a base de productos de la tierra.

-
***Antes de dejarnos mecer
 por la brisa del Cantábrico
 debemos descender a las
 profundidades a través
 de las cuevas***
 -

En caso de que queramos llegar a la costa desde Liébana, tendremos que cruzar el desfiladero de la Hermida. Con veintidós kilómetros de curvas, que serpentean encajonadas entre montañas siguiendo el curso del río Deva, es el más largo de España. Pero previamente visitaremos la iglesia de Santa María de Lebaña para conocer uno de los mayores ejemplos de arte mozárabe y su histórico tejo inmortal.

Antes de dejarnos mecer por la brisa del Cantábrico debemos descender a las profundidades a través de las cuevas. Cantabria cuenta con varias cavidades, pero serán dos aquellas a las que les dedicaremos especial atención. A la cueva de El Soplao, de trece kilómetros

de historia minera, se accede subido a unos vagones que recrean el antiguo acceso a la mina de La Florida. La cueva de Altamira, en cambio, guarda entre sus paredes pinturas rupestres de hace miles de años. Para admirarlas debemos hacerlo mediante las recreaciones del museo levantado junto a la cueva para asegurar su protección.

En la costa cántabra las playas se pierden entre las villas marineras de San Vicente de la Barquera y Comillas, deslumbrada por palacios y edificios modernistas entre los que debemos dedicarle un hueco especial al Capricho de Gaudí para conocer los secretos constructivos del arquitecto catalán y la vida del indiano Máximo Díaz de Quijano. A dieciséis kilómetros se encuentra Santillana del Mar, de gran valor histórico-artístico, que, aunque no está en la costa, no se aleja mucho de ella. En Santander pasearemos por la bahía para contemplar su edificio más emblemático, el Palacio de la Magdalena, levantado como residencia de verano del rey Alfonso XIII.

De vuelta a la naturaleza, Castro Urdiales, casi en la frontera con el País Vasco, nos sigue rodeando de ella, de los verdes y azules que definen los paisajes infinitos de Cantabria.

-
SANTANDER

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

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

BinterMás
 -

25^o
Average Temperature

Princesa **YAIZA**
SUITE HOTEL RESORT *****L

MERRY
Christmas

AND
HAPPY NEW YEAR

EL PRIVILEGIO DE UNA UBICACIÓN ÚNICA
THE PRIVILEGE OF A UNIQUE LOCATION

Unas navidades muy especiales para toda la familia en primera línea de mar
A relaxing beachfront christmas holidays for the whole family



PROGRAMA NAVIDAD
XMAS PROGRAMM

CÓMO LLEGAR

Binter conecta Santander con Canarias de forma directa, con dos frecuencias semanales a Tenerife los lunes y miércoles y a Gran Canaria los jueves y domingos con conexiones desde todas las islas y una duración de 2:50.

Santander es una elegante ciudad que se extiende a lo largo de una amplia bahía con vistas al mar Cantábrico. Su casco histórico se alza en medio de un increíble entorno natural de mar y montañas.

DÓNDE ALOJARSE

Hesperia A Coruña 4*: **Silken Río Santander 4*:** es una opción ideal para descubrir Santander, una ciudad elegante y señorial. Su noble fachada se asoma a la playa de El Sardinero y a las aguas del mar Cantábrico ofreciendo unas irrepetibles vistas.

Silken Coliseum 4*: se encuentra ubicado en pleno centro de Santander, lo que te permitirá descubrir esta elegante ciudad con agradables paseos. Sin salir de las calles que envuelven el hotel, encontrarás el ayuntamiento, la catedral de la ciudad, la plaza Porticada, la de la Esperanza, el Museo de Arte Moderno y Contemporáneo y de camino al bello Cantábrico, el paseo de Pereda y los jardines de mismo nombre.



QUÉ COMER

Santander sabe a rabas. A navajas. A marisco del Cantábrico. A anchoas de Santoña. A quesadas, a quesucos y a sobaos pasiegos. Santander es un destino donde el viajero disfruta de la comida y donde el producto de calidad es el gran protagonista de la mesa. Basta dar un paseo por la capital de Cantabria para percibir que esta es una ciudad a la que hay que venir con ganas de descubrir sabores y dispuestos a dejarnos seducir por el paladar.

NO TE PUEDES PERDER

Palacio de La Magdalena: situado en el punto más alto de la península de La Magdalena, este edificio fue diseñado por Gonzalo Bringas y Javier González de Riancho.

Centro Botín: de reciente apertura, es un espacio dedicado al arte y al desarrollo creativo. Diseñado por Renzo Piano, cuenta con dos grandes salas de exposiciones y una cafetería-restaurante dirigida por el chef dos estrellas Michelin Jesús Sánchez. Su ubicación privilegiada te permitirá disfrutar de las mejores vistas a la bahía.

Biblioteca de Menéndez Pelayo: el escritor cántabro donó a Santander todo su legado bibliográfico y el edificio en el que lo guardaba con la condición de que siempre se mantuviera agrupado. **Casa-Museo de Menéndez Pelayo:** construida en 1876 y habitada desde entonces por la familia de don Marcelino. Años después de la muerte del erudito en 1912, se abrió al público conservando algunos muebles y enseres en el mismo lugar. Junto con la Biblioteca de Menéndez Pelayo, fue declarada conjunto histórico-artístico.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

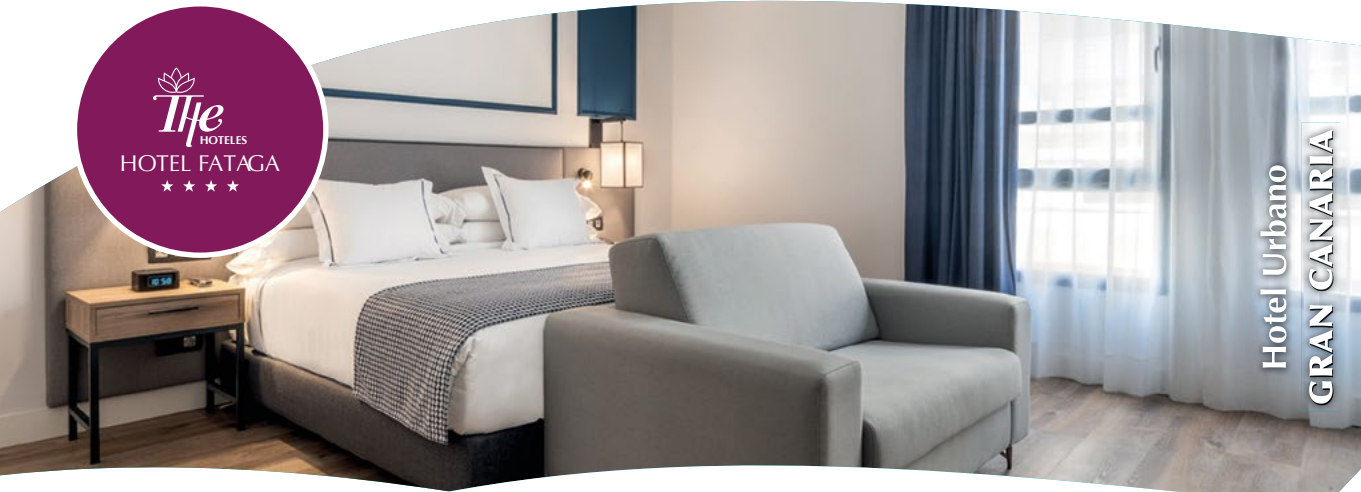


Porque *The* lo mereces

HOTELES



GRAN CANARIA



Hotel Urbano

GRAN CANARIA



FUERTEVENTURA



¡Haz tu reserva!
hotelesthe.com
PROMOCODE: **THEBINTER**



Por Saioa Arellano

PEÑAFIEL, CUNA DE LA RIBERA DEL DUERO

A escasos cuarenta y cinco minutos de Valladolid se encuentra Peñafiel, un municipio que tiene como punto fuerte ser el epicentro de la Denominación de Origen Ribera del Duero. Hace treinta y nueve años el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación decidió concederle dicha distinción y desde entonces es un lugar visitado por muchos amantes del vino.

Peñafiel es la cuna de la Ribera del Duero porque allí se encuentran bodegas con mucho prestigio que le dan un renombre especial al municipio, donde lo que más llama la atención son los paisajes llenos de viñedos.

La uva que más se cosecha en el lugar es la tempranillo, pues ocupa el 95 % del terreno de la denominación de origen, aunque es cierto que también está permitido cultivar otros tipos de uva como malbec, cabernet-sauvignon, merlot y garnacha tinta. La albillo es la principal variedad de uva blanca autorizada. Estas variedades y sus aromas se consiguen gracias al clima mediterráneo, que se caracteriza por tener bajas precipitaciones, pero con inviernos largos y fríos, en contraste con veranos más calurosos y secos que dan lugar a estos vinos. Basta con visitar una bodega para saber más sobre la forma de cultivo y, por supuesto, probar cualquiera de las variedades de tinto, que no dejan indiferente a nadie.

-

También es de obligada visita el Castillo de Peñafiel, que data del siglo X y que sirvió como arma importante para la defensa del Duero

-

Uno de los atractivos que han llevado a que Peñafiel sea tan conocido es la organización de la carrera Ribera Run Experience, que se celebra cada año a mediados de septiembre. Si eres amante del enoturismo y del deporte, esta es tu prueba y tu lugar. Con tres distancias –una de treinta kilómetros; la media, de diecisiete kilómetros; y una promo, de siete kilómetros–, la Ribera Run es una prueba deportiva que tiene por objeti-

vo reunir dos de los puntos fuertes de Peñafiel: el enoturismo y la historia, pues parte desde el mismo pueblo y se adentra a través de las diferentes bodegas y viñedos, algo que permite ir degustando este producto con denominación de origen, además de correr por lugares medievales. Y si no corres, ¡no pasa nada! Todo merece la pena por la cantidad de eventos que se ofertan después de la prueba en la plaza del Coso.

Esta plaza es otro punto de interés de Peñafiel, pues fue construida en la Edad Media como lugar de festejos y llama muchísimo la atención por sus pintorescas casas de madera de dos y tres plantas construidas en adobe, piedra y madera. En los edificios de la plaza destaca la cantidad de balcones de madera muy decorados con motivos florales o frutos, donde incluso puedes ver a gente comiendo mientras paseas.

Los balcones se convierten durante la celebración de las Fiestas de Nuestra Señora y San Roque en palcos desde los que los propietarios del derecho de vistas pueden ver los diferentes actos que se celebran.

También es de obligada visita el Castillo de Peñafiel, que data del siglo X y que sirvió como arma importante para la defensa del Duero. Aquí, en el castillo, se encuentra el Museo Provincial del Vino, lugar de visita forzosa. Como lo son también las fiestas de la vendimia que se celebran durante todo el mes de octubre.

Sin duda, tanto Valladolid como el camino hacia este municipio son toda una experiencia para los sentidos: desde sus paisajes hasta sus vinos. Es un viaje y un destino perfecto si quieres ir en familia, con amigos o a disfrutar de una experiencia deportiva que no encontrarás en otro lugar.



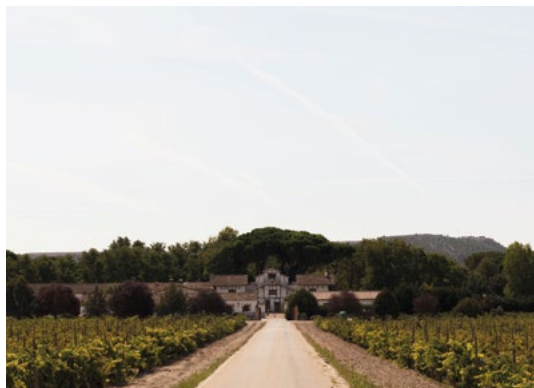
—
VALLADOLID

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

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

BinterMás

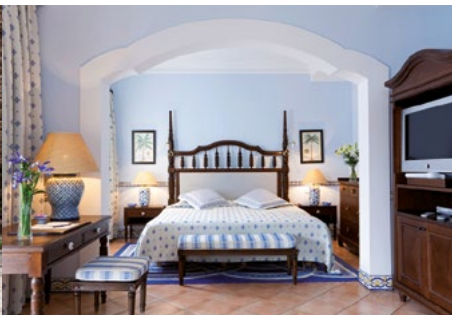
—







SEASIDE COLLECTION



★★★★★ GL

GRAND HOTEL RESIDENCIA
Maspalomas, Gran Canaria



★★★★★

PALM BEACH
Maspalomas, Gran Canaria

 A MEMBER OF
DESIGN HOTELS



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.



★★★★

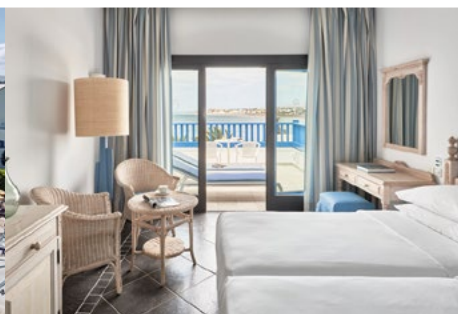
SEASIDE SANDY BEACH

Playa del Inglés
Gran Canaria

★★★★

SEASIDE LOS JAMEOS

Playa de los Pocillos
Lanzarote

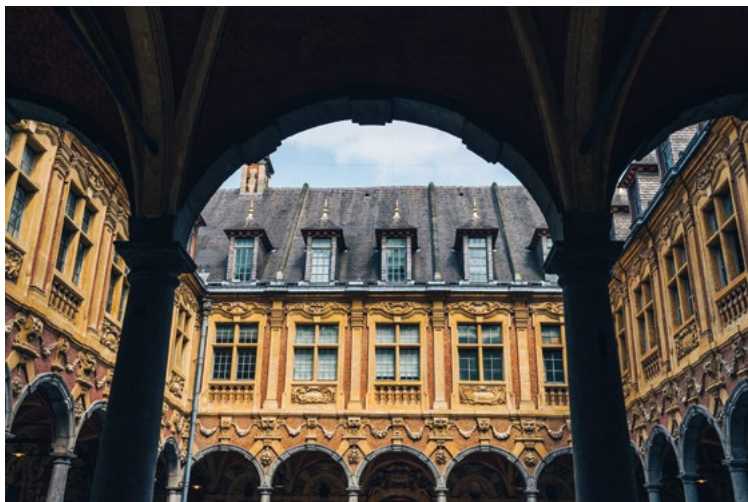


Seaside Hotels S. L., Avda. de Moya 8, E-35100 Playa de Inglés, Gran Canaria
Tel.: +34 928 063200, reservas@seaside-collection.es, www.seaside-collection.com



Por A. Hernández

LILLE, UN DESTINO IMPERDIBLE DEL NORTE DE FRANCIA



Entre todos los lugares del mundo que merecen una visita, en el norte de Francia, donde se encuentra la ciudad fronteriza de Lille, encontrarás un bello enclave que cuenta con muchos edificios históricos, parques naturales con fortalezas erigidas en su epicentro, así como inmuebles emblemáticos y museos que nada tienen que envidiarles a otros de Europa.



Visitar Lille implica una parada casi obligatoria en la Grand' Place, también llamada Place du Général de Gaulle. La creación de esta plaza se remonta a la edad medieval e inicialmente se la conocía como la plaza de San Pedro; allí se desarrollaba una gran actividad económica, pues toda la plaza era un mercado. Pasó a llamarse como *Place du Général de Gaulle* tras la Segunda Guerra Mundial, justo después de que Lille fuese liberada del asedio de los alemanes.

Llegar a ella resulta bastante fácil gracias al transporte público, dado que se encuentra muy cerca de la estación de Lille-Flandes. En ese sentido, esta gran plaza es uno de los centros neurálgicos de Lille y un punto en el que se pueden encontrar restaurantes, cafés y bares para degustar la gastronomía local y pasar una jornada agradable. Todo ello mientras contemplamos la variada arquitectura del lugar.

Y si vamos a hablar de arquitectura, convendría hacer una parada en la catedral de Lille, conocida como la Notre-Dame de la Treille. Esta edificación se caracteriza por su estilo neogótico, con detalles abundantes, así como techos y arcos inclinados. Por otra parte, las gárgolas y los santos tallados en piedra son una de sus características más distintivas.

-

Originalmente la Ciudadela de Lille era una pequeña ciudad con estrella y con una circunferencia total de 2200 metros

-

La Porte de Paris es también otra construcción emblemática de este territorio francófono. Diseñada por el arquitecto Simon Vollant durante el siglo XVII,



AQUARIUM Poema del Mar

Las Palmas de Gran Canaria



54€

TU MEJOR REGALO

365 DÍAS DE AVENTURAS

ADULTO RESIDENTE





es todo un ejemplo de arquitectura clásica, con dos fachadas bien diferenciadas para la entrada y la salida de la ciudad.

En la zona superior de la estructura se puede observar el escudo distintivo de la ciudad de Lille, así como ángeles y una alegoría que representa a la Victoria, lista para coronar a Luis XIV.

-

Convendría hacer una parada en la catedral de Lille, conocida como la Notre-Dame de la Treille

-

A la arquitectura también le podemos sumar la naturaleza y buena muestra de ello es la conocida como Citadelle de Lille, un complejo diseñado por el arquitecto Sébastien Le Prestre de Vauban, y que sirvió como protección de la ciudad y de sus alrededores. Ubicado en la de-

riva occidental, cuenta con una fortaleza y el bosque Bois de Boulogne, con una extensión de unas sesenta hectáreas, en las que se puede pasear, hacer deporte, contemplar la naturaleza o montar un pequeño pícnic.

Originalmente la Ciudadela de Lille era una pequeña ciudad con estrella y con una circunferencia total de 2200 metros; actualmente es una de las zonas más verdes de la denominada como capital de la región de Alta Francia.

Y, por supuesto, no puede faltar una visita al Palacio de Bellas Artes de Lille, toda una ciudad museo que alberga más de 700 000 exposiciones, entre pinturas, esculturas, cerámicas y bocetos. Puedes ver obras de Rafael, Donatello, Rembrandt, el Greco y Goya, entre otros. Sin lugar a dudas, es un destino para los amantes de la naturaleza, la arquitectura y el arte en general.

canariasprime

¡CON CANARIAS PRIME, SÍ LLEGAN!

TUS COMPRAS ONLINE EN CUALQUIERA DE LAS 8 ISLAS

Compra en cualquier tienda online
que no envíe a Canarias.

Descarga nuestra app en tu smartphone, navega
por tus tiendas favoritas, y llena tu carrito.

Enviaremos tu pedido a casa (o a donde quieras)
sin sorpresas, sin aduanas, y muy, muy fácil.



Descarga la app
de Canarias Prime



OCHO ISLAS POR DESCUBRIR

Canarias, ocho islas, ocho mundos que no caben en una sola postal. Una realidad poliédrica, nutritiva, diversa, sorprendente, estimulante... Un mundo lleno de propuestas, todas accesibles, para grandes, chicos o familias. Atrévete a redescubrir las Islas a través de originales actividades ambientales, culturales y hasta de compromiso ciudadano con el cuidado de nuestra tierra, mar y aire.

EL HIERRO

Lugares de postal
Sabinosa

Famosa por su gran tradición folclórica y por la labor de Valentina la de Sabinosa, quien impulsó el folclore y la música herreña, es la población más cercana a La Dehesa, una zona de pastos comunales deshabitada y dedicada al pastoreo, donde se encuentra el famoso bosque de El Sabinar, con sus características sabinas retorcidas por el viento. Cerca del pueblo está la Reserva Natural de Mencáfete, con senderos que atraviesan el monteverde herreño y la laurisilva.



Sabinosa.

LA GOMERA

Personaje histórico
Hautacuperche

Hautacuperche, cuyo nombre fue traducido por distintos autores como 'el que lleva consigo la felicidad', 'nacido con buen presagio', 'el dichoso' o 'el afortunado', fue un guerrero aborigen del siglo XV que se rebeló contra Hernán Peraza, señor feudal de La Gomera, a quien mató.



Hautacuperche.

Una vez muerto Peraza, el anciano jefe Hupalupo encabezó la conocida como rebelión de los gomeros de 1488 y los condujo hacia la torre del Conde, donde mantuvieron cercada a Beatriz de Bobadilla y Ossorio, viuda de Peraza, y a su ejército. La Corona de Castilla acabaría con la vida de Hautacuperche, que fue quien lideró la rebelión.

LA PALMA

Actividades
Senderos

La Isla Bonita cuenta con una red de senderos muy amplia y diversa a lo largo y ancho de su territorio. Una de sus rutas más emblemáticas está en el centro de la primera Reserva de la Biosfera de Canarias: Los Tilos. Se trata de un pequeño recorrido de ida y vuelta que suma en total 6,6 kilómetros de distancia y que ofrece unas excepcionales vistas aéreas sobre uno de los mejores reducidos de laurisilva del mundo.

La Caldera de Taburiente es también un paraje natural que merece una visita, pues son pocos los lugares que desprenden tanta biodiversidad como este. El pinar es uno de los dominadores del paisaje, así como las vistas imponentes.

TENERIFE

Gastro
Escaldón de gofio

El escaldón de gofio es una receta antigua y tradicional que se consigue hirviendo un caldo de carne o pescado que, posteriormente, se vierte sobre el gofio en un recipiente de barro y se amasa. Se suelen añadir trocitos de verdura del mismo puchero o cocido, así como cebolla roja cortada y mojo verde de cilantro. Es muy habitual que figure entre las cartas de los guachinches, en Tenerife.



Los Tilos.



Escaldón de gofio.

GRAN CANARIA

Tradiciones canarias

Salto del pastor

El salto del pastor consiste en el desplazamiento por la orografía canaria, por barrancos, piedras y riscos, gracias al empleo de una larga vara con una punta de metálica, llamada regatón, que amortigua y ayuda a aterrizar.

Según la isla, la vara recibe el nombre de astia, garrote o lata. Existen referencias históricas sobre su uso por parte de los guanches en la época de la conquista castellana y posteriormente.

Una de las formas de descender grandes distancias se conoce como «salto a regatón muerto», que consiste en que el saltador desciende una distancia más larga que la longitud del palo, por lo que no apoya el regatón en el suelo, solo apunta y se lanza con gran destreza para frenar. Algunos saltadores son capaces hasta de saltar ocho metros.



Salto del pastor.

FUERTEVENTURA

Fauna

Cabra majorera

Originaria de la isla que le da el nombre, esta cabra es una de las tres razas caprinas de todo el Archipiélago y es la productora de la leche con la que se elabora el famoso queso majorero, con denominación de origen desde 1996.

Su población se distribuye por todas las islas, aunque la mayor parte se concentra en Fuerteventura, Gran Canaria y Tenerife.

La cabra majorera se ha exportado a países como Cabo Verde, Venezuela y Senegal, donde se ha adaptado con éxito.



Cabra majorera.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



FOTOGRAFÍA: MACO S. FONZALEZ

📍 CASAS CONSISTORIALES

LANZAROTE

Baño

Papagayo

Uno de los lugares que debes visitar si estás por Lanzarote es la playa de Papagayo. Situada en el sur de la Isla, esta pequeña cala de arena blanca y fina, con aguas que habitualmente están en calma, es también una localización apetecible para los que adoran el fondo del mar y desean sumergirse para contemplar la biodiversidad y la fauna que puede ofrecer esta playa.

Además, también hay otras playas o pequeñas calas que visitar en esta zona, conocidas como playas de la punta del Papagayo: playa Mujeres, Caletón del Cobre, Caletón de San Marcial, Pozo del Rubicón, playa de la Cruz o del Pozo, playa de la Cera o Cerita, playa Puerto Muelas y Caleta del Congrio.



Papagayo.

LA GRACIOSA

Cultura

Museo Chinijo-La Graciosa

En las salas de este museo encontrarás información del archipiélago Chinijo y la actividad en torno a la sal y sus salinas. Concretamente las salinas del Río se encuentran en el estrecho que separa La Graciosa de Lanzarote, en las faldas del risco de Famara. En una de las salas del museo se puede contemplar también el esqueleto de un gran cetáceo, que nos introduce en el sorprendente mundo de los mamíferos marinos.

El aloe vera, una planta con grandes propiedades y que se cultiva en el Archipiélago, también tiene su espacio en este centro. La entrada al museo es gratuita, y su horario es de lunes a sábado de diez y media de la mañana a cinco de la tarde.



Aloe vera.

The water kingdom SIAM PARK

Costa Adeje - Tenerife



99€

TU MEJOR REGALO

365 DÍAS DE AVENTURAS

ADULTO RESIDENTE





Por Aarón Rodríguez González
Fotografías por Rocío Eslava

DE CHIPUDE A LA DAMA

Este mes nos trasladamos hasta el sur de La Gomera para conocer uno de sus espacios naturales más singulares y desconocidos: el paisaje protegido de Orone. Comenzamos a caminar desde la plaza de Chipude, uno de los lugares más sorprendentes de la Isla Colombina y punto de arranque del sendero número 17 de la red insular. Nuestro recorrido, de 12,8 kilómetros de longitud, nos llevará a través de caminos ancestrales salvando profundos barrancos.

Los escarpes del terreno gomero nos harán acumular en esta ruta casi ochocientos metros de desnivel positivo y más de mil seiscientos de desnivel negativo, pero el esfuerzo merece la pena: La Gomera nos impone con su carácter accidentado, pero nos abruma con su belleza.

A la sombra de la Fortaleza de Chipude, uno de los iconos del relieve gomero, nos dirigiremos, a través del pequeño núcleo de Pavón, hacia la Gollada de Almacla, desde donde se contempla el enorme tajo del barranco de Erque: una profunda arruga en la áspera piel de la Isla, obra de la excavación efectuada por el agua durante millones de años. Deslumbrados por la vertiginosa panorámica que abarca todo nuestro itinerario, comenzaremos a descender hacia la parte alta de su cauce, el barranco del Nogal. Acompañados de vegetación xerófila, con palmeras ocupando los cauces y restos de bancales que trepan, como escalones, por las laderas más inverosímiles, remontamos barranquillos y cañadas en dirección a uno de los caseríos más bellos y singulares del sur de la Isla: Erque.

Con sus casas de piedra en las que parece haberse detenido el tiempo, el lugar se emplaza en un escenario sobrecogedor presidido por la enorme hendidura del barranco a nuestros pies, y la Fortaleza sobre nosotros, un gigante que crece a medida que descendemos.

-

***Remontamos barranquillos y cañadas en
dirección a uno de los caseríos más bellos
y singulares del sur de la Isla: Erque***

-

Iniciamos desde aquí la subida a la Vega de Taguluche y bajamos por la Lomada de Arguayoda, pequeñas porciones de tierra fértil que, en este sur tan accidentado y áspero, constituyeron un recurso fundamental para la subsistencia, ya fuera para la práctica de la agricultura o de la ganadería. Prueba de ello es la presencia de tuneras o chumberas junto a frutales propios de zonas áridas como son las higueras y los almendros, así como las siempre presentes palmeras que rodean el caserío de Arguayoda. Fue en estos lugares de topografía menos severa donde se pudo practicar una agricultura de exportación más intensiva, como el plátano o el tomate: ejemplo de ello lo tenemos, justamente, al otro lado del barranco de La Rajita, en el núcleo de La Dama. Aquí, entre cultivos de plátano y blancas casas a la orilla del mar, finaliza nuestra ruta.



«EN OCEANOCAN NO HAY CLIENTES GRANDES O PEQUEÑOS»

Entrevista a Eduardo Olmos Bittini,
director Oceanocan Prevención



Lleva más de quince años dirigiendo Oceanocan Prevención. ¿Cómo debe ser un buen líder hoy en día?

Debe ser un *coach*, inspirar, ilusionar, motivar y ayudar a su equipo; sacar lo mejor que cada uno lleva dentro. Si logras influir en tus empleados y los motivas, consigues potenciar la actitud individual y, con ella, la colectiva, que es el verdadero motor del éxito. Un buen líder tiene que ser honesto, tolerante, pero sobre todo debe saber escuchar.

¿Hacia quién se enfoca Oceanocan? ¿Grandes empresas o pequeños autónomos? ¿En qué marcan la diferencia?

Trabajamos con todo tipo de empresas y sectores, con clientes importantísimos, referentes de la economía canaria como podría ser el sector de la aviación, la hostelería y servicios, pero también con miles de medianos y pequeños autónomos, de los que nos ocupamos cada día con la misma profesionalidad; no hay clientes grandes o pequeños, son clientes que te confían la salud y la seguridad de sus empleados, y eso es lo más importante, darle a cada cliente lo que necesita, hacer un traje a medida, esa quizás es nuestra diferencia.

¿Qué tipo de servicios presta actualmente Oceanocan Prevención?

Además de la prevención de riesgos laborales y toda su formación obligatoria, impartimos formación de todo tipo, en particular la relacionada con los convenios de la Construcción y el Metal.

También somos especialistas en seguridad y emergencias (formación y simulacros). Contamos con un departamento de asesoría en salud pública e higiene alimentaria; y en el sector aeronáutico ofrecemos un servicio integrado de reconocimientos médicos y formación en medicina aeroespacial.

Muchas veces el trabajador (o el empresario) no acaba de entender para qué sirve la PRL. ¿Qué diría a ese respecto?

La salud y la seguridad de los trabajadores es la prioridad. Evitar accidentes y bajas por enfermedad es el objetivo final. Detrás de esos periodos de incapacidad laboral hay muchísimo coste empresarial; cuando no tienes la plantilla al completo, los costes se disparan y además afectan directamente a la productividad de la empresa.

¿Qué problema considera más importante en el panorama de la formación en PRL?

La formación es el pilar fundamental de los trabajadores. Cuanto más formados estén, mejor será la eficiencia de la empresa.

¿Cuáles son las expectativas de Oceanocan a corto y largo plazo? ¿Qué retos se plantean para los próximos meses?

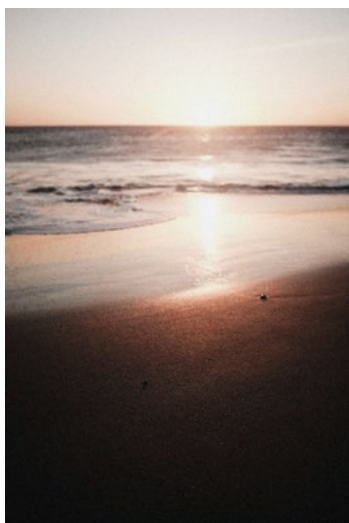
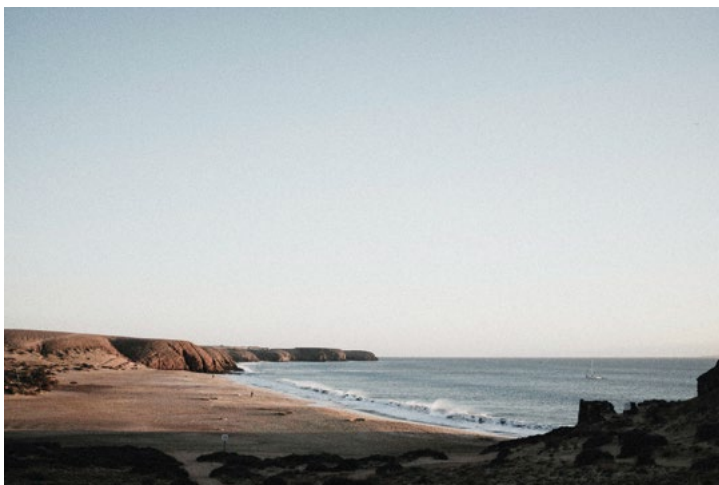
Seguir creciendo con nuestros clientes y con los nuevos que se sumen al proyecto.



Por Raquel Álvarez
Fotografías por José Chiyah Álvarez

LA SANA COMPETENCIA QUE SÍ CONVENCE

Ubicada muy cerca de la famosa playa de Papagayo, en el sur de Lanzarote y dentro del Monumento Natural de Los Ajaches, la cala de Mujeres tiene poco que envidiarle a su hermana. Quizás lo único que podría anhelarle, sin necesidad de competencia desleal o negativa, es su protección en forma de bahía, lo que incrementa su paleta de colores, principalmente de azules y verdes.



No obstante, el mar habitualmente en calma que caracteriza a esta parte del litoral del municipio de Yaiza, su fina arena dorada, su mayor extensión a lo largo, su sol más que asiduo, ese espíritu virgen e ideal para los paseos, lo espectacular del paraje y la gran desconexión que propicia pese a la cercanía del núcleo turístico de Playa Blanca la hacen tanto o más atractiva que los otros referentes anexos.

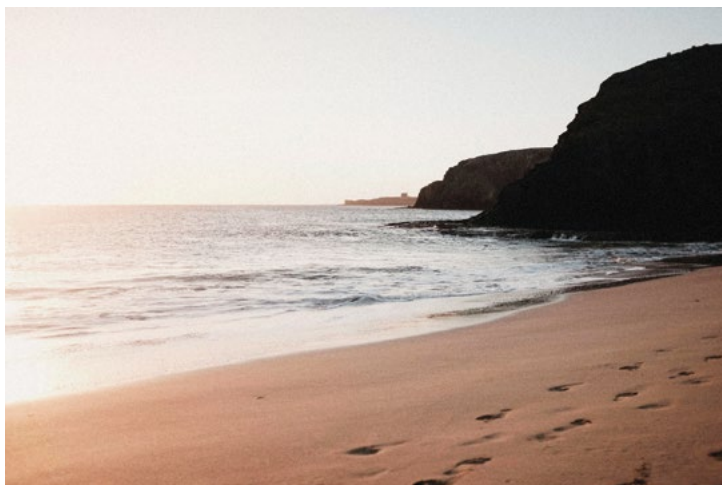
-

Serás un privilegiado si disfrutas de un día entero o un buen rato aquí, uno de los puntos de la costa canaria más dignos de postal de ensueño

-

Para llegar a este monumento natural, basta con partir del núcleo urbano de Playa Blanca o bajar desde la zona céntrica de Yaiza, que enlaza con el resto de la Isla. Hay que llegar a la avenida A Femés y alcanzar una gran rotonda que, a la derecha, muestra una pista de tierra de amplia anchura. Tomaremos esta vía y, al poco, llegaremos a un paso controlado donde debemos abonar tres euros si accedemos en coche y no somos residentes.

Nos encaminaremos hacia la zona de playas, con varias áreas para aparcar y, en buena parte del año, con una amplia zona ocupada por caravanas, asiduos y



amantes de este entorno. La primera playa de la selección es precisamente Mujeres, pero cerca quedan el Caletón San Marcial, la playa del Pozo, la de La Cera, la famosa de Papagayo y, al otro lado de la punta, la del Congrio.

De este selecto grupo, la de Mujeres es la más extensa: unos cuatrocientos metros de largo. Como en todo el paraje, la vegetación escasea, pero los pequeños arbustos a veces son aprovechados en busca de sombra. Debajo queda una amplia superficie de arena dorada tirando a blanquecina, ideal para baños ante el dios Sol. No obstante, y con diferencia, lo mejor lo regala el Atlántico, con un mar generalmente en calma y una temperatura del agua templada que, en la parte final del verano y buena parte del otoño, parece más bien caribeña.

Con marea baja se puede intentar acceder a otras calas por la línea marítima o mediante pequeños chapuzones y tramos a nado, aunque extremando el cuidado en las áreas de rocas. Eso sí, la zona está rociada de caminitos que invitan a pasear, a sacarles provecho a las cámaras o los móviles y a disfrutar simplemente de las vistas, el aire limpio, la tranquilidad y los contrastes. La presencia de veleros y de otras embarcaciones de recreo y lujo incrementan la sensación de ser un privilegiado si se disfruta de un día entero o un buen rato en uno de los puntos de la costa canaria más dignos de postal de ensueño. A disfrutarlo.

Ubicación: en el sur de Lanzarote, en el Monumento Natural de Los Ajaches y junto a la célebre playa de Papagayo, en el municipio de Yaiza.

Socorristas: sí, en verano.

Playa surfista: no.

Restaurantes: sí

Baños: no.

Duchas: no.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para personas con discapacidad: no.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis.

Perros: sí.



LORO PARQUE, ANFITRIÓN DE LA CONFERENCIA DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE ZOOS Y ACUARIOS

Loro Parque albergó la 77.^a conferencia de WAZA (Asociación Mundial de Zoológicos y Acuarios). La organización, que cuenta con más de trescientos miembros de entre los zoológicos y acuarios más reconocidos del mundo, organiza este evento cada año con el objetivo de intercambiar conocimientos y experiencias entre expertos en la materia para continuar contribuyendo a la conservación de la vida silvestre.

El evento reunió a más de 240 participantes provenientes de 41 países y regiones. Se trataron temas como la

sostenibilidad, el bienestar animal, conservación o planificación estratégica.

La Conferencia Anual de la WAZA es el punto culminante del año para los miembros de la comunidad mundial de zoológicos y acuarios. Una cumbre que trajo a Tenerife a los dirigentes de los zoológicos y acuarios más importantes del mundo, con el fin de fortalecer el papel de los zoológicos y los acuarios en la protección del medio ambiente, en un contexto donde la sexta extinción masiva pone en peligro la vida de millones de animales.



El "must" de Canarias

LORO PARQUE



ANIMAL EMBASSY

1972 **50** 2022
ANNIVERSARY



*Tarjeta
anual*
65€

TU MEJOR REGALO

365 DÍAS DE AVENTURAS

ADULTO RESIDENTE



LÍNEAS ROMERO, MÁS DE MEDIO SIGLO DE EXPERIENCIAS

En 1930, Jorge M. Toledo funda la primera empresa de correo postal marítimo que unía Lanzarote con La Graciosa. Era una necesidad y supo ver su oportunidad.

Pero si le hubieran dicho que, a día de hoy, esa pequeña empresa se ha convertido en una de las más importantes en esta zona del Archipiélago, posiblemente no lo hubiese creído. Líneas Romero se ha consolidado como una empresa 100% canaria y familiar, ya van por la cuarta generación, conectando regularmente las islas de La Graciosa, Lanzarote y Fuerteventura.

Además, esta canariedad y familiaridad les hacen estar mucho más cerca de las realidades que viven, por lo que este año han creado la Fundación Líneas Romero para dar visibilidad a un trabajo de base que llevan ejerciendo desde siempre.



CENTRO COMERCIAL OPEN MALL LANZAROTE



El CC Open Mall Lanzarote, promovido por empresas locales, Hormiconsa y Supermercados Marcial, abrió en Arrecife el pasado 11 de noviembre. Comercializado y gestionado por Archigestión, cuenta con una amplia oferta comercial y de ocio de Lanzarote, abriendo 365 días del año. Entre sus reconocidas marcas comerciales destacan Zara, Cortefiel, Women'Secret, Springfield, Primor, FundGrube, Worten, Sprinter,

Deichmann, Jysk, Koala y, por primera vez en Canarias, Tezenis, Kiabi, JD Sports, y un parque infantil Sould Park, todo ello acompañado de la locomotora de alimentación, Hiperdino. Distribuido en cuatro plantas, cuenta con 980 plazas de parking gratuito, y tiene como objetivo convertirse en punto de encuentro de residentes y turistas, en el que conseguir todo en un mismo lugar, con un ambiente moderno.

TEGUISE CREA EL SENDERO DEFINITIVO DE LANZAROTE: DEL MAR AL RÍO



Desde Costa Tegui se hasta Caleta de Famara, culminando con un recorrido circular por la isla de La Graciosa. La ruta atraviesa Tegui se de este a oeste y muestra los principales hitos ambientales y patrimoniales del municipio. Cruzando el llano central y el mágico jable, disfrutaremos

de la diversidad paisajística a través de campos de lavas, conos volcánicos, barrancos, campos dunares, playas y pueblos de interés patrimonial. Conocerás un territorio refugio de las aves más singulares y de usos agrícolas ancestrales, forjados en las arenas volcánicas.



Spain's
Best Hotel Spa



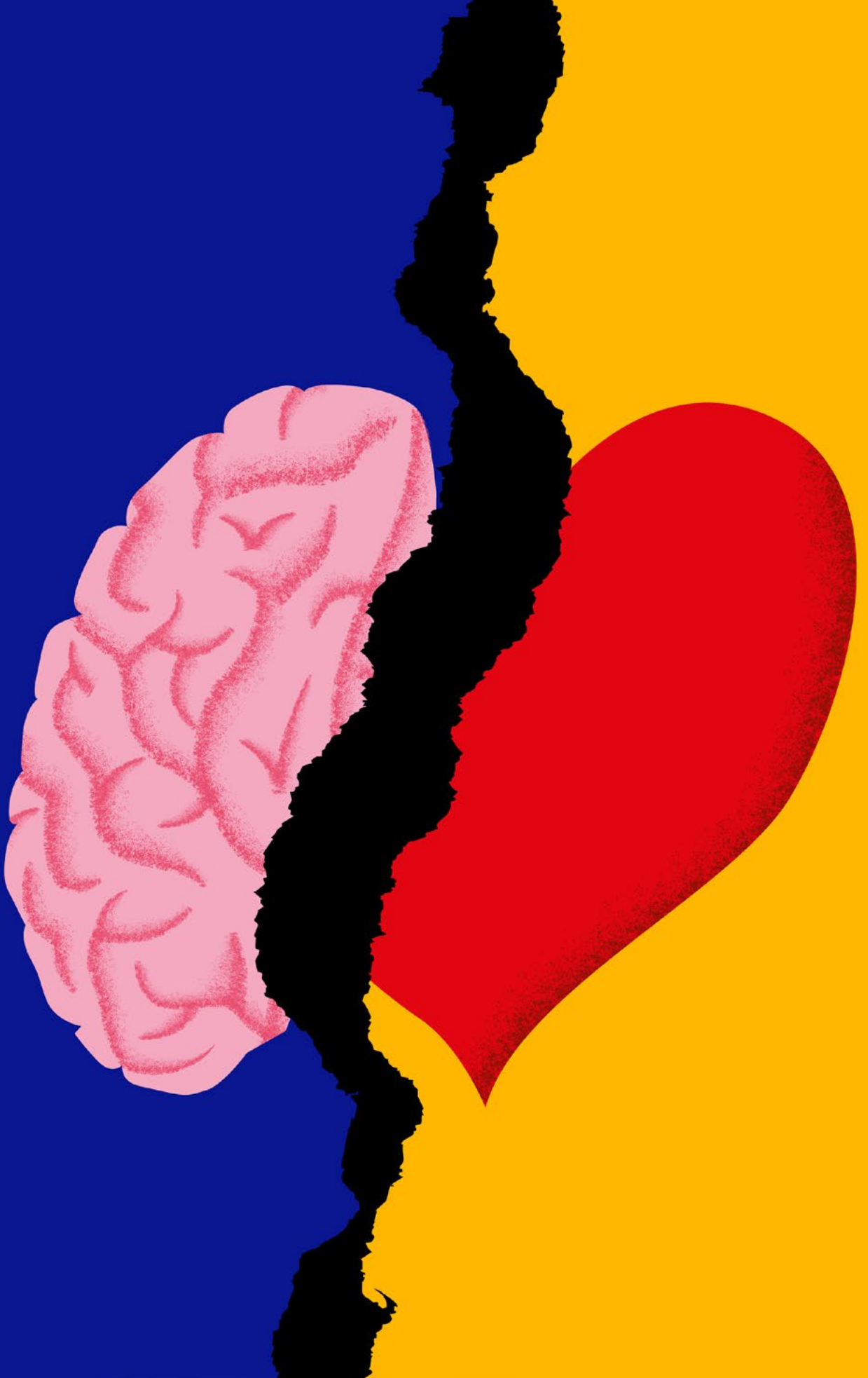
BAHIA DEL DUQUE | THE JAIS

¡Unas Navidades para mimarse!
A Christmas for pampering!

Disfrute o regale una experiencia spa única en Bahía del Duque.
Enjoy a unique spa experience at Bahía del Duque.



Desconectando en 3, 2, 1...
Disconnecting in 3, 2, 1...



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

APRENDIENDO DE LAS EMOCIONES

Emocionarse es una capacidad innata del ser humano. Tristemente, la sociedad ha ido poco a poco desaprendiendo y desconectando de las emociones. Saber identificar qué sentimos, por qué lo sentimos y qué nos produce dicha emoción es el primer paso para conocernos mejor y gestionarlo de forma eficiente.

Las emociones son una parte más del ser humano. Están presentes en nuestro día a día aunque nos empeñemos en ignorarlas. Desde la rama de la psicología humanista son consideradas como una gran herramienta de crecimiento personal gracias a que nos muestran información valiosa sobre nosotros mismos para aprender a entendernos mejor y avanzar en los conflictos que nos atrapan.

A pesar de su importancia, nos encontramos muy desvinculados de lo que sentimos y pocas personas son las que han aprendido a transitarlas correctamente a través de una enseñanza que empieza en la infancia y que está muy condicionada por el tipo de crianza que recibimos. Esto ocasiona que muchas veces lleguemos a la edad adulta sin saber gestionarlas e, incluso, sin saber reconocerlas.

Lo primero que tenemos que saber es que las emociones tienen tres componentes: fisiológico, cognitivo y conductual. El componente fisiológico son los cambios involuntarios en el sistema nervioso y endocrino que suceden en nuestro organismo cuando estamos viviendo una

emoción; por ejemplo, ruborizarse ante algo que nos da vergüenza o sentir un escalofrío cuando algo nos produce miedo. La respuesta fisiológica que genera cada emoción es igual para todo el mundo.

El componente cognitivo nos habla de la forma de procesar esta información: la vivencia subjetiva asociada a la emoción y el impacto que tiene en nosotros. Nos permite tomar conciencia de la emoción que estamos experimentando y darle un significado. A mayor riqueza de vocabulario, más fácil será comunicar qué nos está pasando y cuáles son nuestros sentimientos.

Herramientas como la lectura de libros y cuentos, juegos de identificación

y expresión de emociones o películas como *Del revés* ayudan a los más pequeños a identificar qué sienten para poder expresarlo. Este proceso requiere de un acompañamiento por parte de un adulto consciente del mundo emocional para que poco a poco el menor pueda reconocer qué le sucede, qué le está diciendo esa información y qué debe hacer con ella. De este modo, habremos conseguido instaurar una inteligencia emocional que va a repercutir en todas las esferas de su vida.

-

***Cuando ignoramos
las emociones de los niños
estamos propiciando que su
autoestima se vea mermada***

-

En cuanto al componente conductual, sabemos que es la manifestación externa de la emoción, en la que se producen cambios conductuales y expresivos como la comunicación no verbal, expresiones faciales o modificaciones en el tono de voz. Está condicionado por el aprendizaje familiar y sociocultural. Su regulación saludable demuestra un signo de madurez.

Por ejemplo, en la infancia se producen las explosiones emocionales conocidas como rabietas, en las que el niño se ve desbordado por la emoción y es incapaz de gestionar lo que le pasa. Acompañar este proceso con nuestra presencia y empatía, sin negarlo o cohibirlo, es el primer paso para ayudar en el aprendizaje emocional.

Antiguamente, los mensajes que se transmitían para la crianza se basaban en la psicología conductual, de modo que se abogaba por ignorar, distraer o enfadarse; tres estrategias nefastas para su

proceso. Quizás en el proceso de criar podían resultar útiles de forma momentánea porque evitaban que el menor acabara manifestando esas expresiones, pero eso mismo hacía que adquiriera otros aprendizajes contraproducentes.

Cuando los ignoramos estamos propiciando que su autoestima se vea mermada, no se sientan queridos e incluso se sientan rechazados por ser como son. Esta práctica suele generar personas dependientes, que siempre necesitan la aprobación del exterior para saber si lo que hacen es lo correcto al estar muy desvinculadas de su sentir interno, ya que habían aprendido que lo que sentían no era válido ni respetado.

Usar como estrategia la distracción para apaciguar el torrente emocional es otro grave error. La enseñanza que se adquiere de este aprendizaje es la necesidad de buscar otro estímulo satisfactorio para evitar la sensación dolorosa. Al distraerlos, evitábamos que aprendieran a gestionar la frustración, lo que propiciaba personas con tendencia a las adicciones como respuesta frente a dicha emoción.

Por último, la falta de respeto y las malas formas enseñan a nuestros hijos a relacionarse a través de conductas inadecuadas, creando sociedades cada vez más violentas y poco empáticas. Cuando nos enteramos de cualquier tipo de agresión nos escandalizamos sin recapacitar sobre qué es lo que ha conducido a que las personas cada vez se relacionen peor.

Ahora somos más conscientes del proceso que implica el aprendizaje emocional y su repercusión en la vida adulta. Todos generamos una huella emocional con nuestra forma de educar. ¿Qué huella quieres generar?

“QUE DONE
ALGUIEN SIN
CONOCERTE
DA MUCHA
ESPERANZA”

*“That someone donate
without knowing you
gives a lot of hope”*

Flor de Paz. **Paciente de cáncer**
Cancer patient



CITA PARA DONAR

Appointment to donate

EFFECTODONACION.COM

922 470 012 | 928 301 012

012 (Opción 8)



Red
Transfusional
Canaria

ÚNETE AL
CLUB DE
LOS 300



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de
Hemodonación y Hemoterapia

GRUPO DENTAZUL

Grupo Dentazul es un centro de formación profesional homologado por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes donde se imparten ciclos formativos de Grado Superior de la Rama Sanitaria, Técnico Superior en Prótesis Dental, Técnico Superior en Higiene Bucodental y Técnico Superior en Audiología Protésica, además de ofrecer otros cursos de especialización.

Grupo Dentazul, a punto de cumplir veinticinco años de trayectoria profesional, ha sido reconocido tanto a nivel nacional como internacionalmente con 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.



HEMATÓLOGOS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CANARIAS DESCUBREN UNA NUEVA HEMOGLOBINA VARIANTE



Hematólogos del Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (HUC), junto con hematólogos del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, han descubierto una nueva molécula de hemoglobina anómala o variante en un paciente tinerfeño. Este hallazgo lo han comunicado en el último congreso de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia, celebrado recientemente en Barcelona, y está pendiente de publicar en una revista hematológica de prestigio. Las hemoglobinas anómalas

a menudo son detectadas durante controles de glucemia a pacientes diabéticos. Para cuantificar la hemoglobina glicosilada (la cual da idea del nivel promedio de glucosa o azúcar en sangre) elevada en estos pacientes, se usa el método de cromatografía líquida de alta resolución de intercambio iónico, que es el mismo que se emplea para detectar hemoglobinopatías, y que separa los componentes de una mezcla basándose en diferentes tipos de interacciones químicas.

CIRUGÍA PARA LA ARMONIZACIÓN FACIAL EN EL CENTRO MÉDICO BASCOVIDALES

No todo se puede resolver con medicina estética, por eso desde el centro médico BascoVidales te podemos ofrecer tratamientos de cirugía plástica facial.

La rinoplastia ultrasónica es un procedimiento en el que se remodela el tamaño y/o la forma de la nariz armonizándolo con el rostro.

La blefaroplastia permite disminuir el exceso de piel y grasa que se acumula en los párpados. Disminuye la sensación de fatiga y rejuvenece la mirada.

La indicación de la mentoplastia es el cambio en la proyección del mentón, armonizándolo con el resto de la cara.

El *lifting* rejuvenece el aspecto de cara y cuello, tensando la piel y los músculos.



Los procedimientos que solamente precisan anestesia local los realizamos en nuestro centro. Para la anestesia general acudimos a clínicas certificadas por el Servicio Canario de Salud.

Robótica avanzada para la cirugía del cáncer de próstata

En nuestra **Unidad de Cirugía Robótica Avanzada** abordamos la cirugía del cáncer de próstata con el robot quirúrgico Da Vinci, la técnica más segura en cirugía mínimamente invasiva.

- Cirugía más precisa gracias a la **visión 3D aumentada**
- **Recuperación más rápida** con menor tiempo de hospitalización
- Menor dolor postoperatorio y mínimas cicatrices
- Mejor preservación de la función sexual y menor riesgo de incontinencia urinaria

Profesionales de confianza con la tecnología más precisa y segura.

quironsalud.es



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital  quirónsalud
Tenerife

TEATRO, MÚSICA
Y ACTIVIDADES

TENERIFE

FITO & FITIPALDIS



Auditorio de Tenerife
Adán Martín
14 de enero

Después de completar la gira nacional más multitudinaria hasta su finalización, Fito & Fitipaldis se presenta en un formato que acercará al público a un ambiente más íntimo, en el que se podrán escuchar canciones de su último disco, *Cada vez cadáver*, y los clásicos de la banda, interpretados con un matiz diferente. Para ello, Fito Cabrales incorpora a los Fitipaldis a Jorge Arribas y Diego Galaz de Fetén Fetén, que, junto con Carlos Raya, Javier Alzola, *Bolí* Climent y *Cokí* Giménez, completarán la banda que recorrerá durante el otoño e invierno algunos de los teatros y auditorios de nuestro país. Una ocasión única para ver a Fito & Fitipaldis en un formato muy especial.

EL
GUARDAESPALDAS



Auditorio de Tenerife
Adán Martín
Del 4 al 8 de enero

El guardaespaldas es un musical *jukebox* basado en la película homónima de 1992, con libreto de Alexander Dinelaris y un repertorio de canciones formado por éxitos de la discografía de Whitney Houston, entre los que se incluyen *Saving All My Love for You*, *How Will I Know*, *I Wanna Dance With Somebody* y *One Moment in Time*, junto con temas que ya aparecían en el filme original como *I Will Always Love You* y *I'm Every Woman*.

SAN SILVESTRE
LAGUNERA



La Laguna
31 de diciembre

La San Silvestre Lagunera es una de las pruebas atléticas más populares de Canarias. Se celebra al anochecer del último día del año en el tradicional circuito urbano por el centro histórico de Agüere. Se trata de una prueba para todas las edades con una distancia aproximada de cinco kilómetros. Las inscripciones se pueden hacer hasta el 20 de diciembre a través de la web www.deportelagunero.com, y también de forma presencial en las oficinas del Organismo Autónomo de Deportes.

LANZAROTE

FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA
DE CANARIAS



Lanzarote y La Graciosa
Del 14 de enero al 3 de febrero

El Festival Internacional de Música de Canarias regresa en 2023 a Lanzarote y La Graciosa. La primera cita del 39 FIMC en Lanzarote será con la Orquesta Sinfónica de Tenerife con obras como la sinfonía n.º 4 de Mendelssohn, entre otras, y bajo la dirección del maestro japonés Eiji Oue. El Festival *En Paralelo* concluirá con música barroca, de la mano de la carismática formación El Afecto Ilustrado, dirigida por el violinista canario Adrián Linares. Con *Selva d'amore* proponen un viaje a la escuela napolitana de los siglos XVII y XVIII.

GRAN CANARIA

XI CONCIERTO POPULAR AÑO NUEVO

Auditorio Alfredo Kraus
28 y 29 de diciembre

Llega al Auditorio Alfredo Kraus la cita habitual de las fechas navideñas, el XI Concierto de Año Nuevo de la Orquesta Sinfónica de Las Palmas. El programa cuenta con fragmentos de grandes obras del repertorio lírico y sinfónico y, este año, con la increíble voz de Vanessa Goikoetxea y la versatilidad del grupo a capela Vocal Siete. La actividad desarrollada en los últimos años por la orquesta ha facilitado que músicos jóvenes de Gran Canaria adquieran una importante experiencia orquestal trabajando con directores como Guido Ajmon-Marsan, Patrick Baton, José Brito y José María Damunt, entre otros.

BELÉN DE ARENA DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Playa de Las Canteras
Del 2 de diciembre al 8 de enero

El belén de arena es un conjunto escultórico efímero que se modela cada año, ininterrumpidamente, desde las Navidades de 2006 en Las Palmas de Gran Canaria, con ocho de los mejores escultores de arena del mundo. Tanto la calidad de los trabajos como lo especial de su localización, la playa de Las Canteras, con una temperatura media de 23°C durante todo el año, hacen que sea uno de los eventos más relevantes y originales del mundo en Navidad, lo que lo ha convertido año tras año en el tercer espacio museístico más visitado de España en diciembre. Más información en www.lpavisit.com.

JEREZ DE LA FRONTERA

FESTIVAL DE JEREZ



Del 24 de febrero al 11 marzo

El Festival de Jerez, que se celebra anualmente, entre los meses de febrero y marzo, en Jerez de la Frontera, está dedicado al flamenco. Tras cada edición, se entregan los Premios Festival de Jerez, tanto por parte del público como de la crítica especializada.

SANTANDER

PABLO MORENO



Haddock Bar
23 de febrero

Pablo Moreno se lanzó en 2019 a la escena española de la música pop presentando una propuesta novedosa, fresca y bien estructurada. Con sus primeros trabajos, ha expresado muchas de sus dotes de cantautor. Esa conexión plena que logra con la numerosa audiencia que asiste a sus conciertos en vivo también ha podido reflejarla en su discografía. Actualmente está con su gira *Todos Fuera*, en la que presentará su primer disco por las principales ciudades de España.

NATALIA LACUNZA



Sala Escenario Santander
17 de febrero

Natalia Lacunza es una cantante y compositora procedente de Pamplona, Navarra. Fue concursante de la edición de 2018 del programa televisivo *Operación Triunfo*, donde resultó finalista. Tras su paso por la Academia Natalia Lacunza se ha consolidado como una de las artistas más importantes del panorama musical español. La finalista de *Operación Triunfo* presenta los temas de su primer disco largo, titulado *Tiene que ser para mí*, lanzado en junio de 2022.

FLORENCIA

CONCIERTO DE CARNAVAL

Teatro Verdi
21 de febrero

En este esperado Concierto de Carnaval de la Orquesta de la Toscana, con la participación de Diego Ceretta y Giuseppe Gibboni, podrás escuchar los dulces sonidos de la música clásica de Chaikovsky, Fauré, Rachmaninoff y Millhaud en el preciado y mundialmente conocido Teatro Verdi de Florencia, que combina actualmente una intensa programación clásica con temporadas de teatro, así como actuaciones de rock y pop.

MADEIRA

CARNAVAL DE MADEIRA



Funchal
Del 10 de febrero
al 5 de marzo

El Carnaval de Madeira ofrece una gran variedad de actividades para elegir, y se puede optar por ser un mero espectador o por participar de forma activa. En Madeira, la época carnavalesca se vive en ambiente festivo constante, tanto en las iniciativas oficiales como en las de carácter más espontáneo, enraizadas en la tradición madeirense. La alegría y la buena disposición imperan en las calles, en los establecimientos de diversión y en las casas particulares.

TOULOUSE

BULLET FOR MY VALENTINE



Le Bikini
21 de febrero

La banda de metalcore de origen galés Bullet For My Valentine prosigue con su gira europea *Tour 2023*. El grupo se constituyó originalmente bajo el nombre de Jeff Killed John en 1998, versionando canciones de Metallica y Nirvana. En esta gira se incorporan invitados especiales a la tarima del escenario como Jinjer y Atreyu.

EXPOSICIONES Y MUESTRAS

GRAN CANARIA

GALDÓS EN EL LABERINTO DE ESPAÑA



Casa-Museo Pérez Galdós
Hasta el 23 diciembre

Inauguración de la exposición *Galdós en el laberinto de España*, producida por Acción Cultural España (AC/E), en la que se ofrece un recorrido por la fotografía de Pérez Galdós y su época, resultado de su trabajo de investigación como fotohistoriador. Se presentan decenas de retratos del maestro, la mayoría de los cuales se muestran en esta exposición por primera vez. Más información en www.cas-amuseoperezgaldos.com.

TENERIFE

CABILLA



Tenerife Espacio de las Artes
Visitable hasta el 8 de enero

TEA Tenerife Espacio de las Artes acoge hasta el 8 de enero de 2023 *Cabilla*, un proyecto de Sol Calero. Con la participación de Ana Alenso, ArchivOlares, Rubén D'hers, tropical papers, Ernesto Paredano, Lucía Pizzani, Armando Rosales y Christian Vinck. La exposición parte de imágenes de la modernidad venezolana de los años sesenta y setenta del pasado siglo como paradigma de la modernidad en Latinoamérica fruto del auge de la explotación petrolífera y procesos intensivos en el campo agrícola. La llegada masiva de migrantes desde Canarias crea un trasvase económico, pero también de imágenes, que conforman utopías y distopías entre un territorio y el otro.

MENORCA

LA CUINA DELS OFICIS



Centro Artesanal de Menorca
 Visitable hasta abril de 2023

La muestra *La cuina dels oficis* se fija en la cocina como lugar en el que se concentran elementos tangibles de la artesanía (los objetos), a la vez que centro de reunión familiar y de ejercicio de prácticas artesanas. El recorrido comienza con un elemento indisoluble en la historia de Menorca: el mortero, del que se exponen piezas de diferentes épocas y materiales. Sigue con un apunte sobre la evolución de los distintos tipos de cocina a lo largo del tiempo.

VALLADOLID

LOS BOSQUES ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO



Museo de la Ciencia de Valladolid
 Visitable hasta abril de 2023

Los bosques ante el cambio climático: un futuro abierto es una exposición producida por la Universidad de Valladolid que ha contado con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT)-Ministerio de Ciencia e Innovación. A través de diferentes paneles, la exposición tiene un doble objetivo: por un lado, descubrir las oportunidades que brindan los bosques, los cuales desempeñan un papel fundamental en la lucha contra el cambio climático al comportarse como importantes sumideros de CO₂ –el gas de efecto invernadero, cuya concentración en la atmósfera ha aumentado de forma más rápida–; y por otro, poner al descubierto los retos a los que estos se enfrentan.

A CORUÑA

EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA STEVEN MEISEL 1993



Muelle de Batería de A Coruña
 Visitable hasta mayo de 2023

Steven Meisel 1993, a year in photographs recoge el trabajo de este maestro de la fotografía durante 1993, un año decisivo en su carrera, que desputa por su estrecha colaboración con Vogue y en el que llegó a firmar veintiocho portadas y más de cien editoriales para la revista. La exposición presenta más de cien retratos clásicos de hombres y mujeres del mundo de la moda y del cine como Linda Evangelista, Carla Bruni, Naomih Campbell, Hamish Bowles y Kyle MacLachlan.



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

INSPIRACIONES GASTRONÓMICAS PARA LOS ENCUENTROS NAVIDEÑOS

Reconocidos chefs de Canarias y un pastelero de renombre participan en lo que ya es toda una larga tradición en cada número de diciembre de la revista *NT*: un menú de Nochebuena o Nochevieja con el que puedan lucirse *cocinillas* o despistados que lo dejan para el último instante. Fusión de culturas y brillo culinario marcan estas propuestas. ¡A la faena!

Entrante

Trufa de queso de cabra majorera y gofio de millo con mermelada de tomate

Yareli Pérez–Fuerteventura

Ingredientes para ocho trufas: 200 gramos de queso *semi* de cabra; una cuchara sopera de gofio de millo; 500 gramos de tomates maduros; 200 gramos de azúcar; una rama de canela.

Para la elaboración cortaremos los tomates en cuatro mitades y a fuego lento con el azúcar y la canela. Desmenuzar el queso de cabra y darle forma de trufa prensándolo con los dedos para rebozarlas en gofio. Cuando la mermelada haya reducido, dejaremos enfriar y la serviremos junto a nuestras trufas de queso.

Primero

Cebiche cartagenero

Pedro Nel Restrepo–Tenerife, Colombia

Ingredientes: 300 gramos de camarones precocidos; una taza de salsa de tomate; 50 gramos de mayonesa; dos gramos de salsa inglesa; dos gramos de aceite vegetal; una cucharadita de ají fresco. Además, el jugo de un limón; 20 gramos de cebolla blanca finamente picada; dos cucharaditas de apio o perejil finamente picado. Media copita de vino blanco o brandi y sal al gusto.

Para la elaboración limpiaremos muy bien los camarones, enjuagar y escurrir; blanquear en agua hirviendo, tres minutos, y ponerlos en agua con hielo. Reservar.

Aparte, en un recipiente combinar los demás ingredientes. Mezclar todo bien. Probar punto de sal, ají y limón e incorporar los camarones; mezclar y refrigerar un mínimo de 30 minutos. Servir en una copa y acompañar con chips de plátano verde.

Segundo**Ramen Nikkei de panceta de cochino**

Adrián Bosch y Eduardo Domínguez
de León-Tenerife

Ingredientes para cuatro personas: un kilo de carcasas de pollo; un kilo de huesos de vaca; 600 gramos de manitas de cerdo. Para la salsa: 200 gramos de salsa de soja; 300 gramos de *mirim*; 20 gramos de jengibre; 10 gramos de alga *kombu*; 20 gramos de setas *shitake* secas. Estos ingredientes se pueden encontrar en algunas tiendas de cocina oriental, pero se pueden usar productos similares.

Añadidos: setas frescas; cuatro huevos ecológicos; 200 gramos de panceta (mejor cochino negro); un manojo de cebolleta y otro de cilantro. Para el mojo de ají panca deberemos contar con cinco gramos de ají panca; dos dientes de ajo; vinagre, al gusto; una pizca de comino; un chorro de aceite; dos paquetes de fideos (*sommen*).

Elaboración para el caldo: bandeja con los ingredientes al horno, a 200 grados, hasta que estén bien dorados. Luego irán a un caldero con agua hasta que cubra y cocemos a fuego suave durante tres horas. A las dos horas de cocción agregamos la panceta. Colamos el caldo y comprobamos el punto de sal. Para elaborar la salsa mezclamos todos los ingredientes y lo llevamos a temperatura moderada sin que llegue a ebullición. A los 10 minutos colamos y reservamos. Para el huevo pondremos agua en ebullición durante cinco minutos, sacamos y sumergimos en agua con hielo. Lo introduciremos en la salsa durante una hora.

Para los fideos hay que escaldar el agua hirviéndolos durante dos minutos. Sacar y reservar. Añadir a los fideos algo de aceite para evitar que se peguen. Para el mojo de ají panca: triturar el ají panca

(si no tenemos, podemos utilizar pimienta palmera) con el ajo, el comino, el vinagre y el aceite hasta conseguir un mojo. Para su elaboración utilizaremos un plato hondo estiloso. Pondremos la salsa para cubrir el fondo y se disponen los fideos. Añadimos la panceta (previamente dorada en una sartén, la parte de la piel), los huevos cortados a la mitad, cebolleta picada, la seta en crudo, brotes de cilantro y aliñaremos con el mojo de ají panca. Por último, añadimos el caldo.

Postre**Semifrío de chocolate blanco y frutos rojos**

Kibi Lugo-Gran Canaria

Dispondremos de los moldes que nos parezcan apropiados. **La mousse:** 200 gramos de nata montada; 100 gramos de agua; 150 gramos de azúcar; 200 gramos de puré de frutos rojos; 90 gramos de claras y 80 de chocolate blanco. Hacemos un almíbar con azúcar y agua; montamos las claras a punto de nieve. Ya hecho, añadimos el almíbar en caliente y no dejamos de batir para hacer un merengue italiano.

En un bol aparte calentamos frutos rojos y añadimos al chocolate, mezclamos y enfriamos. Semimontamos la nata, añadimos el chocolate con movimientos envolventes y añadimos el merengue. Ponerlo en el molde deseado y enfriar.

Antes habremos hecho el interior, tofe o crema de frutos rojos, con 100 gramos de leche; 20 gramos de mantequilla; azúcar; frutos rojos. Hacemos caramelo con el azúcar en una sartén; añadimos leche y cocinamos añadiendo frutos rojos y mantequilla. Colamos. **Gel de frambuesa:** varias láminas de gelatina; 500 gramos de frutos rojos. Hervimos, añadimos la gelatina y cocinamos unos tres minutos. Enfriamos y trituramos.

AREHUCAS®

— SELECCIÓN FAMILIAR —

RONES CON HISTORIA

SOMOS UNA DE LAS DESTILERIAS MÁS ANTIGUAS DE EUROPA



LLEVAMOS ELABORANDO RON EN LA ISLA DE GRAN CANARIA DESDE 1884.



Disfruta de un consumo responsable. 40°

LA VACA AZUL

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 establecimiento 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.

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



EL ICIA DESTACA EL POTENCIAL DE LA GALLINA CANARIA, LA CABRA Y EL CABRITO EN LA ALTA COCINA

El Instituto Canario de Investigaciones Agrarias (ICIA) presentó en el XXIII Simposio Iberoamericano sobre Conservación y Utilización de Recursos Zoogenéticos siete trabajos diferentes relacionados con la gastronomía canaria y el producto local.

Entre ellos, destacan dos análisis sobre la gallina canaria, la cabra y el cabrito, bajo los títulos *Apuntes sobre la gastronomía tradicional de la gallina canaria* y *Apuntes sobre la posibilidad de utilizar canales madurados de pollo y cabrito de genotipos locales en la alta cocina*. El primero de los estudios puso el acento en revisar la importancia de las recetas elaboradas con gallina canaria, como ingrediente principal, en la gastronomía tradicional antigua de Canarias, mientras que el segundo se centró en destacar y diferenciar los productos de los genotipos locales de Canarias (caprino y avícola) como elementos de la cocina de vanguardia.



SÜREST, LA NUEVA GINEBRA CANARIA

Bernardo's Mermeladas lanza al mercado, después de cinco años de su idea inicial, una ginebra destilada en Lanzarote, que es además de las pocas elaboradas íntegramente en las Islas.

En la maceración, como es ya tradición en Bernardo's, predominan los aromas y botánicos de las Islas Canarias; el tuno indio y la penca se hacen hueco entre las clásicas bayas de enebro y los cítricos. Una estudiada maceración antes de una destilación de algo más de doce horas en un alambique clásico de cobre resulta en una clásica London Dry Gin, una ginebra muy bien equilibrada y con recuerdos de botánicos canarios. Recuerdo que es notable en la sensación terciaria, donde el tuno hace una más que sutil aparición.

Embotellada de forma clásica, quedan patentes la sutileza y la elegancia de su sabor.

T. 928 833 441
info@bernardos.org



UN QUESO DE FINCA DE UGA, ENTRE LOS CIEEN MEJORES DEL MUNDO

El queso Oveja Bodega, de la quesería Finca de Uga (Lanzarote), logra situarse otro año más entre los mejores del planeta al ser catalogado como «Súper Oro» por los catadores congregados en los prestigiosos World Cheese Awards celebrados en Gales, Reino Unido, el pasado 2 de noviembre. Se posiciona así como uno de los cien mejores del mundo junto con otras diecisiete referencias de España y solo otro queso más de las Islas Canarias.

Desde que en 2009 Finca de Uga comenzara a recibir sus primeros reconocimientos internacionales, los quesos desarrollados por la quesería conejera se han posicionado como uno de los productos artesanos más apreciados de las Islas. Tal y como confiesa la responsable del proyecto, Arminda García: «El queso Bodega Oveja es un queso muy especial de tipo pasta prensada y está elaborado con leche procedente al cien por cien de la raza endémica ovina de las Islas Canarias, que sobrevive gracias a la labor que hacemos algunas granjas canarias como Finca de Uga».



BINTER MEJORA LAS CONEXIONES ENTRE CANARIAS Y A CORUÑA PARA FACILITAR LOS VIAJES CORTOS EN INVIERNO

Binter lanzó durante el mes de noviembre la promoción *Flight Friday*, con la que se podían adquirir billetes a precios muy reducidos para volar entre Canarias y destinos nacionales, Marrakech y en las rutas con Francia, Italia y Portugal, desde el 11 de enero hasta el 31 de marzo de 2023.



En el caso de A Coruña, la aerolínea seguirá operando vuelos a Gran Canaria (LPA) tres veces a la semana, aunque desde de noviembre son los miércoles, viernes y domingos.

Los miércoles un vuelo sale del aeropuerto de Gran Canaria (LPA) a las 15:20 horas, para aterrizar en A Coruña a las 19:10 horas.

Los viernes, las salidas son a las 08:15 horas y la llegada a la ciudad gallega a las 12:05, mientras que los domingos los vuelos parten a las 15:05 y aterrizan en el aeropuerto peninsular a las 18:55 horas.

Desde A Coruña, el avión parte los miércoles a las 19:50 horas, los viernes a las 12:45 y los domingos a las 19:35 horas.

Un servicio centrado en el pasajero

Los pasajeros de estas rutas disfrutarán de las ventajas diferenciales del producto que ofrece Binter, con un servicio a bordo de alta gama centrado en ofrecer la mejor experiencia al cliente, que incluye amplias prestaciones como un aperitivo *gourmet* de cortesía durante el trayecto y un viaje confortable a bordo de su moderna flota de aviones Embraer.

Además, la aerolínea ofrece a los pasajeros la ventaja de viajar, sin coste adicional, a y desde cualquiera de las Islas Canarias, al poder hacer el salto interinsular sin cargo en el caso de los vuelos en conexión, aprovechando el elevado número de vuelos diarios que la aerolínea opera entre las islas.

NACE LA CÁTEDRA BINTER EN COMUNICACIÓN CORPORATIVA, INTERNACIONALIZACIÓN Y AERONÁUTICA DE LA UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO MEDIO

La colaboración entre Binter y la Universidad del Atlántico Medio ha hecho posible la creación de la Cátedra Binter en Comunicación Corporativa, Internacionalización y Aeronáutica, una novedosa iniciativa que acerca los ámbitos empresarial y universitario para impulsar la investigación y proporcionar a los futuros profesionales de la comunicación una formación completa con la que afrontar los retos de la realidad laboral actual.



La Cátedra Binter se vinculará directamente con los grados que se imparten en la Facultad de Comunicación: Cine, Comunicación, Organización de Eventos y Protocolo y el Título Universitario Superior en Diseño de Videojuegos.

La primera acción puesta en marcha gracias a esta colaboración entre la aerolínea y la Universidad del Atlántico Medio, formalizada el pasado mes de octubre, es la convocatoria del I Premio al Trabajo de Fin de Grado, con el fin de reconocer la excelencia académica y el

aporte al conocimiento por parte de los estudiantes, que podrán ganar un billete para dos personas y un premio en metálico, además de un diploma acreditativo.

Entre el resto de acciones que contempla la Cátedra Binter se encuentran la redacción y difusión de artículos y trabajos de investigación, la organización y desarrollo de actividades formativas e informativas como jornadas, cursos y seminarios o la celebración de un concurso de proyectos fotográficos sobre destinos canarios.

VUELOS DESDE 24,35 EUROS A DESTINOS NACIONALES E INTERNACIONALES CON EL 'FLIGHT FRIDAY' DE BINTER

Binter lanzó durante el mes de noviembre la promoción *Flight Friday*, con la que se podían adquirir billetes a precios muy reducidos para volar entre Canarias y destinos nacionales, Marrakech y en las rutas con Francia, Italia y Portugal, desde el 11 de enero hasta el 31 de marzo de 2023.



A través de esta iniciativa, del 14 al 28 de noviembre los billetes entre Canarias y Vigo, A Coruña, Asturias, Santander, Vitoria-Gasteiz, San Sebastián, Pamplona, Zaragoza, Valladolid, Murcia, Jerez de la Frontera y Mallorca se podían comprar desde 24,35 euros el trayecto. La promoción también incluyó los vuelos directos que la compañía aérea canaria opera con seis destinos europeos de Italia, Francia y Portugal –Lille, Toulouse, Venecia, Turín, Florencia y Madeira– y un destino del África Occidental –Marrakech–.

Además, por el *Flight Friday*, todos los clientes que compraron pasajes en cualquier tarifa para volar a destinos

de la Península y Baleares, Italia (Turín, Florencia y Venecia), Francia (Lille y Toulouse), Marrakech y Madeira optarán a la participación en un sorteo de cien billetes de ida y vuelta para una persona a cualquier destino Binter, entre el 1 de enero y el 30 de junio de 2023. El sorteo se realizará ante notario durante el presente mes de diciembre.

Los clientes BinterMás también contaron con ventajas exclusivas en *Flight Friday*, con un 50% de descuento para canjear puntos por vuelos a destinos de la Península, Baleares, Italia y Francia y un 25% de descuento por vuelos a Marrakech y Madeira.

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a
A CORUÑA



 Torre de Hércules

Esta Navidad los regalos se viven

La Palma

H10 Taburiente Playa 4*

Los Cancajos
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno




Desde
108€
por persona
3 días




Desde
403€
por persona
7 días

Bilbao + Pamplona

NH Collection Villa de Bilbao 4*

Bilbao · 3 noches
Superior en AD

NH Iruña Park 4*

Pamplona · 3 noches
Estándar en AD

Madeira

Vuelo + Hotel + excursión a Santana

Quinta Splendida 4*

4 días / 3 noches
Estudio vista jardín
Solo alojamiento


Incluye:

- Recogida en el alojamiento
- Guía y almuerzo




Desde
389€
por persona
4 días

Por tu compra cada
1€ = 1 punto BinterMás

 ¡Maleta incluida!
en todos los vuelos

Viajar es Vivir
Nuestro blog de viajes y estilo de vida

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

Vuela con
Binter



La Gomera

Hotel Jardín Tecina 4*

Playa Santiago
3 días / 2 noches
Doble estándar
Media pensión

Oferta exclusiva:

- Copa de bienvenida
- Cena romántica con menú de degustación

En tu habitación:

- Selección de frutas
- Magnífico desayuno continental



Asturias

Soho Boutique Oviedo 3*

Oviedo
3 días / 2 noches
Habitación doble
Alojamiento y desayuno

Venecia + Florencia


NH Venezia Rio Novo 4*

Venecia · 4 noches
Doble estándar en AD

NH Collection Firenze

Palazzo Gaddi 4*
Florencia · 3 noches
Superior en AD



 Pregúntanos por los bonos regalo



Precio residente canario.
Precio final sin sorpresas



Flexibilidad, cambios hasta
7 días antes de tu viaje



No cobramos gastos de gestión,
ni por pago con tarjeta

Aperitivo Gourmet de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales

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

APERITIVO GOURMET KIDS 🍌 ▶

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

Disponible compota de frutas para bebés



◀ DESAYUNO GOURMET

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

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



APERITIVO GOURMET ▶

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



◀ APERITIVO GOURMET 🌱

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

APERITIVO GOURMET 🌱 ▶

Solo disponible en aviones ATR*

Selección de focaccias, zumos de sabores y chocolatina



BAR EMBRAER**

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

BAR ATR**

Zumos de sabores

Esperamos disfrute de su menú a bordo

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

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

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

Binter

Volamos ✈️
por ti

Binter

Vuela directo a

SAN SEBASTIÁN

Descubre el resto de destinos
de la Península y Baleares



Llene su maleta de ilusión y comparta momentos únicos



Esta Navidad le invitamos a disfrutar de la mejor experiencia con su tarjeta BinterMás.

Beneficiarse de las ventajas que le ofrecen las empresas asociadas al programa: noches de hotel, compras, SPA, golf... y convierta los buenos momentos en los mejores recuerdos.

32 oportunidades para regalar

Visite bintermas.com y descubra toda la oferta disponible para sumar y disfrutar de sus puntos en esta Navidad.

Binter

IBERIA

CICAR
Canary Islands Car

AVIS

canariasviaja.com

Santander
Consumer Finance

TALASOTERAPIA
LAS CANTERAS

DISA

CANARIENSIS

H 10
HOTELS

SALOBRE
GOLF & RESORT
GRAN CANARIA

BUENDÍA
CORRALEJO
HOTEL

CORAL HOTELS
Happiness in the Sun

Barceló
HOTEL GROUP

beCordial
hotels & resorts

MARINA
Gran Canaria

AH

GOLD
BY MARINER

DREAMPLACE
HOTELS & RESORTS

ARRECIFE
GRAN HOTEL & SPA

GLORIA
Thalasso & Hotels

HOTEL
PARQUE TROPICAL

Elba
HOTELS & RESORTS

unicef

DUNAS

DUNAS
HOTELS & RESORTS

VILA BALEIRA
Pedro Suro

IBEROSTAR
HOTELS & RESORTS

SECRETS
Bahía Real
RESORT & SPA

MELIÁ
HOTELS
INTERNATIONAL

LOPESAN
HOTELS & RESORTS

Sheraton
INDEPENDENT BEACH
GOLF & SPA RESORT

Salobre
Hotel Resort & Serenity

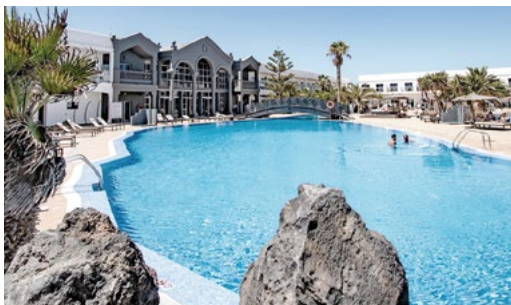
R2
HOTELS

¡Felices Fiestas y próspero Año Nuevo!

BinterMás



Meliá Llana Beach Resort & Spa 5*. Cabo Verde



Coral Cotillo Beach. Fuerteventura

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL

SUME PUNTOS x2

Encuentre su oasis personal en las aguas del Atlántico reservando en hoteles seleccionados de Meliá Hotels International y gane el doble de puntos en exclusiva.

Gran Meliá Palacio de Isora 5*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Salinas 5*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Fuerteventura 4*	200 + 200 puntos/noche
Meliá Llana Beach 5*	200 + 200 puntos/noche

melia.com
912 764 747

Validez: diciembre 2022.



Lopesan Baobab Resort. Gran Canaria

LOPESAN HOTEL GROUP

SUME PUNTOS x2

Durante el mes de diciembre reserve con Lopesan Hotel Group y sume el doble de puntos al hospedarse en una selección de hoteles.

Lopesan Villa del Conde	420 + 420 puntos/noche
Lopesan Baobab Resort	420 + 420 puntos/noche
Abora Catarina	260 + 260 puntos/noche
Abora Continental	260 + 260 puntos/noche
Kumara Serenoa	260 + 260 puntos/noche
IFA Altamarena	260 + 260 puntos/noche

lopesan.com
902 450 010

Validez: reserve hasta el 31/12/2022. Solo para estancias entre el 07/01/2023 y el 28/02/2023.

CORAL HOTELS

SUME x2 + BENEFICIO EXCLUSIVO

Coral Hotels le ofrece multiplicar puntos en los establecimientos seleccionados. Además, los titulares BinterMás Oro y BinterMás Plata podrán disfrutar de *upgrade* gratuito.

Coral Cotillo Beach	160 + 160 puntos/noche
Coral Los Alisios	160 + 160 puntos/noche
Coral Villas La Quinta	560 + 560 puntos/noche

Beneficio exclusivo

Titulares BinterMás Oro y Plata *upgrade de habitación**

coral-hotels.com
928 327 700




Validez: diciembre 2022. **Upgrade* sujeto a disponibilidad.



BINTERMÁS MASTERCARD

SUME MÁS PUNTOS

Realice sus compras de forma segura y práctica con la tarjeta financiera BinterMás Mastercard*. Solicite **aquí** su tarjeta, o a través de nuestra página web en la sección de BinterMás.

-  **Sin gastos de emisión ni de mantenimiento**
-  **2.000 puntos regalo de bienvenida**
-  **1 punto por cada 2 € de compra**

santanderconsumer.es



¡Escanee el código antes del despegue o al aterrizar!

*Tarjeta emitida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance S.A.



DESCUENTO DIRECTO

Establecimientos seleccionados en el aeropuerto de Gran Canaria



O'Learys

SOHO
- est. 1999 -
COFFEE CO.



SSP

BENEFICIO EXCLUSIVO

¡Es momento de saborear sus ventajas BinterMás! SSP le invita a disfrutar de hasta un 10 % de descuento directo en los establecimientos seleccionados del aeropuerto de Gran Canaria. Presente su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición y disfrute de las ventajas de ser titular.

BinterMás Verde 8% Descuento directo
BinterMás Plata 9% Descuento directo
BinterMás Oro 10% Descuento directo

bintercanarias.com
 922/928 327 700

Validez: hasta el 31/01/2023. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria y únicamente en los establecimientos adheridos.

Palmetum

Tenerife

Desde

3500 + 139€

Puntos BinterMás por persona

+ Vuelo + Hotel + Entradas

Iberostar Heritage Grand Mencey 5*

3 días / 2 noches

Doble

Alojamiento y desayuno

Incluye:

- Entrada para visitar el Palmetum

BinterMás

Precio «desde» por persona residente canario. Válido para compras hasta el 31/12/22 y estancias hasta el 31/01/23. Plazas limitadas

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

Acumule y use puntos BinterMás con:

canariasviaja.com

CanariasViaja - Agencia de viaje IAVI0000754/2/3.C El Pilar 28 - Local A1 - Ent. 1º - 38102 - S/C de Tenerife

Entretenimiento a bordo

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

1.



Activa el modo avión de tu smartphone o tablet

2.



Conéctate a la red wifi «Binter-Onboard»

3.



Entra en tu navegador y accede a airfi.aero

4.



Navega por las diferentes secciones

Descubre el nuevo contenido:



Películas y series



Periódicos locales y revistas



Dibujos infantiles



Juegos

... y mucho más

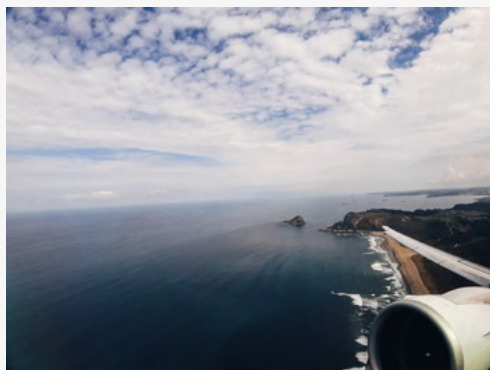
Binter
Volamos por ti



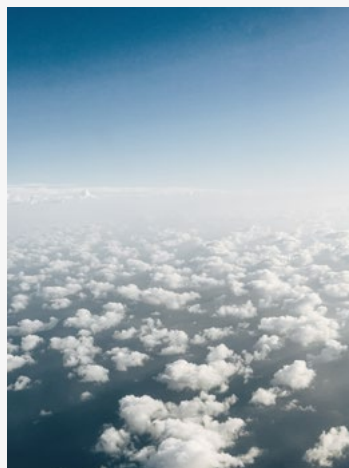
f Tinajo en vivo



@zurcodracir



@Dunadancer



@nacho_s_miranda

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

f /bintercanarias

@binternt

@bintercanarias



INTERINSULARES

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

NACIONALES

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

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

INTERNACIONALES

Florencia – S
Turín – M
Venecia – S

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



HOTEL BOTÁNICO
& The Oriental Spa Garden

A MEMBER OF
THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

Navidades de ensueño

Celebre la Navidad y el Año Nuevo
con nosotros

Descubre nuestros
paquetes especiales



f @hotelbotanico

hotelbotanico.com

+34 922 381 400



Brunelli's STEAKHOUSE

American  Style



BOOKING
ON-LINE



De jueves a lunes: 13:00 - 15:30 h / 19:00 - 23:00 h
Tel.: +34 922 062 600 · brunellis.com
Calle Bencomo, 42, 38400 Puerto de la Cruz.

EL ÚNICO HORNO
SOUTHBEND QUE
CARAMELIZA A 800 °C



La salud natural pensada para ti

Marca canaria desde **1995**



Vitaminas

Necesario para el metabolismo

Minerales

Aporte nutricional

Omegas

Cuida tu corazón

Aminoácidos

Alivio del estrés

Fórmulas específicas

Para mantenimiento diario

Suplementos fabricados con los mejores ingredientes naturales, controles de calidad y con fórmulas creadas para tu bienestar.