



Balneario de Panticosa, pasión por el agua
Enclavado en el privilegiado valle pirenaico del Tena en la comarca oscense del Ato Gállego y al regazo del Ibón de Baños se encuentra el balneario de Baños de Panticosa, hoy conocido como Panticosa Resort. (Nieve, 23)

Astún, la excelencia de la nieve
La ubicación de la estación invernal de Astún es un capricho que la naturaleza quiso crear en el Valle de Aragón protegida de los vientos y vigilada por dos gigantes, el Pico de La Raca y el Midi D'ossau. (Nieve, 23)

FOTOMATÓN ESTRENA FORMATO



(facetoface, 21)

Con Pepón Nieto



www.capitalnoroeste.es

CAPITAL NOROESTE

FEBRERO 2019

NÚMERO 57

“El pasado ya no es y el futuro no es todavía”. San Agustín



Las Rozas comienza el año con una bajada de impuestos

El Pleno del Ayuntamiento de Las Rozas ha ratificado la entrada en vigor de la bajada de impuestos a partir del 1 de enero. El nuevo paquete de rebajas fiscales, presentado por el gobierno municipal, incluye mejoras fiscales

para las familias numerosas, de carácter medioambiental para viviendas ecológicas y para los vehículos menos contaminantes. Además, se impulsa la utilización de las energías renovables y la movilidad sostenible,

así como la accesibilidad para todo el municipio. Estas rebajas fiscales también incluyen bonificaciones para las empresas que creen empleo fijo. En la votación, llevada a cabo en un pleno extraordinario y urgente, se aprobó la entrada

en vigor de este paquete de rebajas fiscales con los votos a favor de 11 concejales del PP, y de los dos ediles no adscritos, Patricia Arenas y Carlos Gómez; y con el voto en contra de Cs, Contigo por Las Rozas, PSOE y UPyD. (Actualidad, 4)

Finalizan los trabajos en el alumbrado público de Guadarrama

532.000 euros ha sido la inversión de Guadarrama en la sustitución de 1481 luminarias en 1423 puntos de alumbrado público del municipio. La transformación del alumbrado público ha concluido tras llevarse a cabo la sustitución en la urbanización Valle-fresnos.

En el caso urbano, las últimas actuaciones se llevaron a cabo en las calles Los Escoriales y Marqués de Santillana. Al ser dos viales concurridos en cuanto a tráfico se refiere, los responsables municipales han decidido dejar para el final las instalaciones en estos puntos. Una actuación

que fue coordinada para no interferir en los horarios de entrada y salida a los colegios evitando, además, las horas de mayor afluencia de vehículos en esta zona. En la zona de Las Cabezuelas, la sustitución se llevó a cabo 10 días después. (Actualidad, 5)



Numerosos robos salpican a Galapagar

Galapagar ha recibido seis denuncias por daños en vehículos y posibles robos. El pasado martes los ladrones entraron en un garaje donde causaron destrozos en coches, como cerraduras forzadas, cristales rotos y algunos objetos sustraídos. La Guardia Civil se encuentra investigando este suceso. (Actualidad, 4)

Robledo y Collado Mediano aprueban sus presupuestos

Bajada de impuestos e inversiones será la principal línea de las cuentas aprobadas tanto en Collado Mediano como en Robledo de Chavela. 7 y 8 millones de euros respectivamente, serán los presupuestos que manejen ambos ejecutivos durante el 2019. Satisfacción y responsabilidad ante un año electoral han sido las sensaciones vertidas por sus alcaldes. (Actualidad 4 y 5)



NQSB

Goya de campeones



@DarioNovoM

La Gala de los Goya de Blas de Lezo no pasará a la posteridad por sus quejas políticas, por su escasa gracia ni por sus críticas a los ministros de turno. Es de agradecer que el día de la marmota en torno al cine español tenga de vez cuando novedades en lo que a guion se refiere. La irrupción de Vox en el Parlamento andaluz y la celebración de la gala en Sevilla hicieron una ecuación perfecta para el tira y afloja entre la medianía discursiva de Abascal y los mediocres actorzuelos españoles que tienen en su noche subvencionada la posibilidad de vivir y beber a costa de sus películas subvencionadas.

Vox no fue a la entrega y se quedó fuera como Homer Simpson en el Club Anti Homer, apenas una chusca caseta de madera en la que jugaban sus amigos. Los amigos y la chusquedad son la política de hoy en día: las palabras gruesas y de alta sonoridad ocupan telediarios al estilo Huffington Post, 'lo que pasará a continuación te sorprenderá'. El discurso de Javier Vidal llenó de lágrimas los asientos de los recintos, erizó vellos y tocó donde más duele en las casas. Precisamente, las palabras del actor de 'Campeones', fueron las más sonadas porque huyeron del discurso común y fácilmente previsible de los gritones de todo a 100 a quienes, hace años, debido a sus diarreas verbales tuvieron que ponerles un indicativo musical que venía a decirles que, con su música, a otra parte. Vidal demostró que se puede reclamar, visibilizar y agradecer en un mismo discurso sin ser un completo cretino con uno mismo, con el cine y con la audiencia. Es, por definición, la sinopsis de 'Campeones': muchas enseñanzas, sentido del humor y pleno humanismo.

El texto tuvo mucho más de corazón que de tinta y rubricaba uno de los grandes éxitos de la película: la fuerza de los actores unidos a una impecable historia. El título del film encaja con la descripción de elenco: campeones con mayúsculas que, por cierto, han creado un círculo de amistad y hermandad que va mucho más allá de las fiestas hasta las tantas y los trajes alquilados para acudir a las galas. En un momento de su discurso, Javier Vidal hizo mención a sus amigos que, de manera espontánea, saltaron de sus asientos con sus corbatas y sus sonrisas. Con la espontaneidad de una Gala que hace años que huyó de ella. Gracias por la gran última lección, campeones.



Ya lo digo yo

Si te pagaran por dormir



Jorge Garcia

"Si me pagaran por dormir...", pero no te pagan. Y no te pagan porque dormir, pese a que pudiera parecer artístico en según qué quijadas colapsaras por bostezos, no requiere de talento alguno. Porque cualquiera puede hacerlo. Y porque, por lo mismo, nadie tiene la necesidad de demandarlo. "Oiga, por favor, ponga aquí 3 horas de sueño, y otras 4 para mi acompañante". Y el proveedor, sonriendo, cae fundido y a roncar. No te pagan por dormir, pero pueden pagar por otras cosas. Por aportar talento nativo don-

de la capacidad del pagador no llega. Por multiplicar un esfuerzo puntual, o rutinario, alcanzando ritmos imposibles para la práctica individual. Por vender, por producir, por organizar o por influir.

Te pagan, resumiendo y enfocando, por tu oferta de valor. Y te pagan con un contravalor. Y a este punto convendría comenzar a llamar las cosas por su nombre.

La llegada a la edad adulta se caracteriza, entre otros asuntos, por la puesta a la venta tu valor tiempo. Que, aunque ya lo sabes, es tu activo más importante. Puedes poner tiempo donde quieras y, con el manejo de las herramientas adecuadas, se transformará en el producto que

ambiciones: habilidad, dinero, cultura... Conceptos tangibles, reproducibles, y acumulables. Pero prueba, por contra, a crear tiempo a partir de la exhibición de la resolución de un cubo rubik. Prueba a crearlo vendiendo los viajes ya disfrutados, los olores descubiertos al otro lado del Atlántico, o la sensación de interpretar el Nocturno N°2 de Chopin. Prueba, por último, a comprarlo con dinero. Ofrece tu cartera a cambio de unas horas. No encontrarás quien acepte el intercambio. Unos pocos, por entenderlo impropio hasta insultante. Otros tantos, la mayoría, sencillamente por imposible. Querido/a: el tiempo, por exclusivo y caduco, es el mayor valor del que dispones.

No se produce, no se compra y, además, solo evoluciona a la baja hasta la muerte. El valor tiempo no tiene competidor. "Si me pagaran por dormir"... Ya. Pero no te pagan.

Y conviene tenerlo presente. Y conviene, a veces, que nos lo recuerden. Sobre todo a la hora de transformarlo, como hacemos quienes tenemos la suerte de poder contarlo, en dinero, a través de la herramienta trabajo. El tiempo, se valora. Desde fuera, recomendable, por respeto. Desde dentro, obligatorio, por dignidad. Lo contrario es evidenciar el no merecimiento de atesorarlo. El tiempo, se valora. Y el trabajo, herramienta de transformación del tiempo, se paga.



InfoGRAFÍA

M. Rroyo

EL DATO

Galapagar ha recibido seis denuncias por daños en vehículos y posibles robos. El pasado martes los ladrones entraron en un garaje donde causaron destrozos en coches. Además, durante el último mes, el municipio ha vivido varios robos en domicilio con su propietarios en su interior y una retención de menores.

Soneto que te meto

Si hay algo que nadie entiende en la vieja piel de toro son del tiempo predicciones y, lo que más nos enciende, que es pagar a precio de oro el poner calefacciones.

es difícil informar de este tema tan maldito que no se puede ni acertar entre cinco o diez graditos y evitar el malestar prediciendo el calorcito.

Tan pronto estamos en chanclas con bufanda y buen abrigo, o vientos de echar las anclas o enseñando nuestro ombligo.

Ciclogénesis, tormentas, anticiclón y bochorno y siempre al final de cuentas la casa es iglú o un horno.

También estamos revueltos con el tema del transporte. Andan los taxistas sueltos y ya están perdiendo el norte.

No están mejor los morados con el tema de Errejón. Se encuentran muy cabreados y piden su dimisión.

Pero él no tiene pena, se ha ido al Ayuntamiento a pedirle a Carmena que le ponga un nuevo asiento

para ver si en Venezuela comen tres veces al día o Maduro se la cuela diciendo...lo que decía.

Chema Bueno



EL TUIT



Más Madrid es una invitación a cooperar, a recoger las mejores ideas vengan de donde vengan, a escuchar e incluir. Es así como ganamos la ciudad de Madrid con @ManuelaCarmena y es así como vamos a recuperar la Comunidad de las manos de la mafia





Staff

Director Gerente:
Chema Bueno
chemabueno@capitalnoroeste.es

Redactor Jefe:
Darío Novo
darionovo@capitalnoroeste.es

Directora de Arte:
Regina G. Criebeiro
reginagcribeiro@capitalnoroeste.es

Fotografía:
Adrián B. Rodrigo

Redacción:
Pilar Díaz Montealegre
pildiaz@capitalnoroeste.es

Tony Da-Cunha
tonydacunha@capitalnoroeste.es
Laura Araujo
laura.araujo@capitalnoroeste.es

Publicidad:
650 70 07 08 / 91 637 53 42
publicidad@capitalnoroeste.es
comercial@capitalnoroeste.es

Contacto:
91 637 53 42
info@capitalnoroeste.es

Dto. Comercial:
A. M. Hernández
amhernandez@capitalnoroeste.es
696452490

Web y RR.SS.:
Juan C.
webmaster@capitalnoroeste.es

Depósito Legal:
M-16148-2012



Los lectores pueden enviar sus CARTAS AL DIRECTOR al correo director@capitalnoroeste.es

Pequeñas cosas



El manifiesto de los tres

«Un viento de intranquilidad reina en el mundo... hay un gran número de hombres jóvenes que trabajan por un ideal vago... los afortunados engrosarán los partidos políticos, vivirán en la atmósfera de inmoralidad de nuestra pública, y los fracasados irán a renegar constantemente del país y de los gobiernos en el rincón de una oficina o en la mesa de un café...» (1901)

Como decía Anson cuando el *Abc* era el *ABC*, en España no se habla de otra cosa últimamente que no sea lo que hace o dice VOX. Lo importante no son las memeces con las que se desahogan los políticos de charanga y pandereta, sino el análisis certero sobre el hito histórico del que somos coetáneos (fragmentación del Estado, voladura de la Constitución e incluso movimientos organizados con el objetivo de disolver la monarquía). Está claro que vivimos un momento de catarsis y profunda transformación social, cultural y política. Supongo que algunos os preguntaréis ¿qué narices me está colando el columnista *friki* de CapitalNoroeste? Incluso, algún despistado se preguntará ¿qué es eso del Manifiesto de los Tres? ¿quién son esos tres fachillas encantadores?, lo aclaro: Baroja, Maeztu y Azorín. Con aquel emotivo y beligerante manifiesto acertaron en el diagnóstico de la crisis que carcomía España: descomposición de la atmósfera moral, abandono de la filosofía y desesperanza de la juventud; pero se equivocaron en la receta como reconoció Maeztu «cuando cesamos de dar gritos para volver la mirada nos encontramos con que las cosas seguían como antes». La solución de los Tres «aplicar los conocimientos de la ciencia a todas las llagas sociales» resultó un auténtico petardo

que ha llegado hasta el año 2019. España sufrió grandes convulsiones pero escasos cambios y, sobre todo padeció y padece la hiel del nihilismo, que culminó en la trágica Guerra Civil exhumada una y otra vez, por los que viven de la atmósfera de la inmoralidad pública. Mientras escribí estas líneas escuché una entrevista en televisión a Tamara Falcó en la Gala de los Goya hablando de sus tacones, de lo mono que es Albert Rivera y del carrito superchulo que le ha regalado a su hermana que calienta el biberón. Después de este *electroshock*; la verdad es que dan ganas de coger el escrito tirarlo a la papelera directamente, porque esto no le va a interesar ni al apuntador. Superada mi crisis de los Goya, continuo. Hay dos cosas que nos distancian de ese momento histórico y cultural; y, que funde ambos paradigmas: la primera, hiperestesia o «avivada sensibilidad» de los jóvenes del XIX, en contraposición con la parálisis de nuestros jóvenes; la segunda, el excesivo clericalismo y presencia de la Iglesia en la vida pública y social, que en este momento se encuentra en la situación inversa, casi colgada simbólicamente por los pies si atendemos a su inexistente influencia en la vida social. La cuestión común, el nihilismo triste y gris de entonces y ahora; que algo tendrá que ver con la España de Messi, Gran Hermano y Prensa Rosa. Con bastante optimismo, vislumbro una nueva España partiendo de las palabras que dibujó Machado en dos líneas: «*Los yunques y crisoles de tu alma/trabajan para el polvo y para el viento*». En esta España rota y fatigada, como decía Azorín «*el cansancio se apodera de todo*»: dijo eso porque no conoció a Tamara Falcó. Parece que España se acerca a un lenguaje regeneracionista que está despertando a muchos

españoles hastiados de que su alma sude polvo para el viento, y su sudor sea riego en el alma para que florezca la felicidad. El mensaje en defensa del europeísmo casticista, el amor paisaje a los pueblos, el patriotismo poético y epidérmico como lo define G. Fernández de la Mora; está calando profundamente en determinados grupos sociales cansados de políticos funambulistas del lenguaje, la revolución y el progresismo Visa Oro. La libertad se construye sobre pilares firmes: cultura y arte, listas abiertas en los municipios para que en política participen los mejores, independencia absoluta del poder judicial, separación de poderes y la lucha incesante contra el particularismo histórico que nos llevó a una Guerra Civil. A la Generación del 98 «*le duele España*», como decía Unamuno. Y a quienes se acercan a los discursos regeneracionista, les duele también. Permitirme una breve conclusión: España necesita de la clase media y la clase media necesita de España, el hastío de la burguesía y el rechazo a los partidos tradicionales no es otra cosa que la conexión o indudable sinergia con aquellos que Joaquín Costa denominó a la sazón «*clases neutras*», ahora frustradas por el escaso futuro que les ofrece el macroestado español, tal y como ocurrió a principios del siglo XX con la desmesura nacionalista y el radicalismo revolucionario. No voy a dar más pistas, pero recomiendo volver a buscar la libertad intelectual a través de la Belleza y lectura de Maeztu, Costa, Azorín, Baroja, Machado y, como no, el mejor ansiolítico intelectual que existe, Chesterton.

Enrique Garza Grau
Dr. Humanidades y C.C.S.S.
Abogado.

Editorial

Isabel Díaz Ayuso, una candidata para contrarrestar a Vox

Isabel Díaz Ayuso se ha impuesto en un amplio abanico de nombres a ser la candidata del Partido Popular a la Comunidad de Madrid. El abanico de nombres era barajado más por los comentarios que por las informaciones. En lugar de Isabel, el alcalde de Boadilla y diputado en el Congreso Antonio González-Terol o el propio Adolfo Suárez Illana fueron considerados como 'posibles' para la continuidad de los de Génova al frente de la Comunidad de Madrid.



La elección lleva aparejada un descarte real: el del actual presidente de la Comunidad de Madrid Ángel Garrido. Tras la tormenta en torno a Cristina Cifuentes, Garrido ha supuesto una calma absoluta en el seno de los populares madrileños. Con una gestión acertada, un equipo más trabajador y cercano que ruidoso, a excepción de la siempre poco habilidosa Rosalía Gonzalo, la efectividad ha sido total respecto a las previsiones iniciales del partido. La buena gestión, sin embargo, contrasta con el desconocimiento casi generalizado de la población madrileña del presidente. Es una de las consecuencias de la poca exposición y sonoridad. Además, que Garrido no sea candidato supone también un golpe de efecto casi publicitario de un PP que pretende borrar cualquier resto de Aguirre y Cifuentes, aun tratándose de nombres no salpicados en sus escándalos. Díaz Ayuso representa el ala de Pablo Casado. El joven presidente del partido tiene las ideas claras y ha desembarcado con un número suficiente de gente cercana que le permite que haya un 'casadista' por cada candidatura, desde las grandes ciudades, a los pueblos

más pequeños.

El nombre de la joven forma tándem con José Luis Martínez Almeida, el gran azote de Manuela Carmena en el Ayuntamiento de Madrid. Este planteamiento binómico puede pesar a las candidaturas populares madrileñas porque, desde dentro del partido, se considera que el concejal madrileño será la llave de Begoña Villacís a la alcaldía madrileña en un juego a dos bandas para que Ignacio Aguado continúe mostrando su apoyo a la presidencia popular en la Asamblea, siempre y cuando los números cuadren.

Los candidatos a la Asamblea tienen marcado claramente su posicionamiento dentro de las líneas ideológicas. Ignacio Aguado representa la vertiente de Ciudadanos más cercana al centro-derecha de las posibles dentro de su partido. Esa irrupción en los votantes potenciales del PP, ha hecho que los de Casado tengan que buscar una candidata que represente los valores de la derecha pura, en consonancia con los actuales líderes del partido, que en una comunidad como la madrileña acota el sitio de Vox casi a la nada.

La formación de Santiago Abascal no ha anunciado aun quién será el nombre que presente para Entrevías. Rocío Monasterio pasa por ser la cara más visible de los verdes en Madrid y la tendencia de la posible candidata no es precisamente la más radical dentro de las del partido. El previsible enfrentamiento Monasterio-Díaz Ayuso ha sido la estrategia del Partido Popular. Con una candidata que representa la derecha a la que está accediendo Vox, Casado da su primer golpe de efecto para hacerse con el voto conservador.



Collado Mediano

Un joven muere atropellado por un tren

CN [@DarioNovoM](#)

Un joven de 17 años falleció en Collado Mediano tras ser arrollado por un tren de Cercanías. El joven se separó de su grupo de amigos en el regreso de las fiestas del municipio tras averiarse el vehículo con el que pretendían regresar a Collado Villalba.

Al rededor de las 6 de la mañana del sábado, el primer tren del servicio en dirección Madrid acababa con la vida del joven a 200 metros de la estación de Collado Mediano. El Summa solo pudo certificar la muerte, ya que el convoy produjo diversos politraumatismos en el cuerpo de la víctima.

Según testigos presenciales, el fallecido caminaba por las vías junto a una chica aunque la Guardia Civil investiga si se separaron.

Casi 7 millones de presupuesto para 2019

CN [@CapitalNoroeste](#)

El último pleno celebrado en Collado Mediano ha aprobado las cuentas generales para el ejercicio 2019 que asciende a 6.917.354,62€, de los cuales corresponden a gasto corriente 6.525.560,41 euros; a gastos de capital 171.750 euros; amortización de la deuda 145.866,28 euros y dotación al fondo de contingencia por valor de 61.645,69€.

Con los votos a favor de los 7 concejales del PP, en contra de Cambios Collado (2 ediles), PSOE (2) e Izquierda Unida (1) y la abstención de Vecinos por Collado (1), este presupuesto mantiene la misma línea de años anteriores, "austerio, responsable con las actuales circunstancias, equilibrado, realista, según la alcaldesa de Collado Mediano, María Rubio.

Las Rozas



Las Rozas aprueba la bajada de impuestos a partir del 1 de enero

CN [@CapitalNoroeste](#)

El Pleno del Ayuntamiento de Las Rozas ha ratificado la entrada en vigor de la bajada de impuestos a partir del 1 de enero. El nuevo paquete de rebajas fiscales, presentado por el gobierno municipal, incluye mejoras fiscales para las familias numerosas, de carácter medioambiental para viviendas ecológicas y para los vehículos menos contaminantes.

Además, se impulsa la utilización de las energías renovables y la

movilidad sostenible, así como la accesibilidad para todo el municipio. Estas rebajas fiscales también incluyen bonificaciones para las empresas que creen empleo fijo. En la votación, llevada a cabo en un pleno extraordinario y urgente celebrado ayer, se aprobó la entrada en vigor de este paquete de rebajas fiscales con los votos a favor de 11 concejales del PP, y de los dos ediles no adscritos, Patricia Arenas y Carlos Gómez; y con el voto en contra de Cs, Contigo por Las Rozas, PSOE y UPyD.

Entre las medidas que se llevarán a cabo, las familias numerosas de

tres hijos tendrán un incremento en las bonificaciones en el Impuesto de Bienes Inmuebles desde el 35% al 50%, mientras que las de categoría especial, de más de tres hijos, subirán del 50% al 70%.

Se bonificará entre el 25% y el 50% el IBI a las viviendas que instalen paneles solares y se aplicará una reducción del 70% en el Impuesto sobre Construcciones, Instalaciones y Obras a los trabajos destinados a la instalación de sistemas de aprovechamiento térmico o eléctrico de la energía solar.

Además, el Impuesto sobre los Vehículos de Tracción Mecánica se reducirá un 5% para todos los vehículos, mientras que se aplicará un aumento de la rebaja para los vehículos menos contaminantes (híbridos y eléctricos) que pasará del 25% al 70%.

También se establece una bonificación de un 25% en el Impuesto de Actividades Económicas para las empresas que apuesten por las energías renovables facilitando planes de transporte público a sus empleados, y con un 10% para las que instalen cargadores eléctricos de vehículos para el uso de los trabajadores.

Galapagar

Un nuevo robo y daños en varios coches en los últimos días

CN [@CapitalNoroeste](#)

Galapagar ha recibido seis denuncias por daños en vehículos y posibles robos. El pasado martes los ladrones entraron en un garaje donde causaron destrozos en coches, como cerraduras forzadas, cristales rotos y algunos objetos sustraídos. La Guardia Civil se

encuentra investigando este suceso.

Además, durante el último mes, el municipio ha vivido varios robos en su interior y una retención de menores, por la que se detuvo a tres individuos.

La Policía de Galapagar achaca estos sucesos a la falta de efectivos, por lo que lleva meses reclamando una mejora. "Ahora han saltado

las alarmas por los robos, pero es algo que hemos avisado desde hace mucho tiempo. No hay agentes suficientes porque no tenemos un convenio y piden el traslado a otros municipios", explica José Cordero, portavoz de CSIF de Madrid. Los sindicatos CSIF, CPPM y UGT han convocado una concentración, el próximo 3 de febrero, en la plaza del Presidente Adolfo Suárez para reclamar más policías y un

convenio justo y digno para los trabajadores.

En febrero de 2018, unos 16 agentes pidieron el traslado a otras localidades de la Comunidad por "las malas condiciones de esta Policía Local", afirman desde CSIF.

Los policías de Galapagar denuncian que "en los últimos ocho años han mejorado exclusivamente las condiciones del oficial y el suboficial, llegando a cobrar el primero más que cualquier otro trabajador del Ayuntamiento". Los agentes apuntan que su intención es la de mantener una relación "buena y dialogada" con los responsables municipales pero que la situación actual es "insufrible".

Programación
CULTURAL
Febrero 2019

Compra tus entradas en
giglon.com

y en el Centro Cultural

III Teatro Municipal Villa de Collado III

Sábado 16 a las 11:30 h

CONCIERTO DE SAC
GREGO ESTEBANZOS

Sábado 23 y Domingo 24

CSIF
"El héroe de los Piratas" (2018)

Sábado 3 a las 19:30 h

CSIF
Zarzuela "Los Pastores de Elvira"
Orquesta "Cantautores"

Circo - Teatro Infantil
Zarzuela
conciertos
Cantautores
Danza urbana y española

Venta de entradas: en la taquilla del teatro una hora antes de la función

Para cualquier duda o consulta puede localizarnos de lunes a viernes en el Centro Cultural de Collado Mediano. Tlf: 91859.84.03



Guadarrama



Finalizados los trabajos de eficiencia energética en el alumbrado público

CN @DarioNovoM

5 32.000 euros ha sido la inversión de Guadarrama en la sustitución de 1481 luminarias en 1423 puntos de alumbrado público del municipio. La transformación del alumbrado público ha concluido tras llevarse a cabo la sustitución en la urbanización Valle Fresnos. En el caso urbano, las últimas actuaciones se llevaron a cabo en las calles Los Escoriales y Marqués de Santillana. Al ser dos viales concurridos en cuanto a tráfico

se refiere, los responsables municipales han decidido dejar para el final las instalaciones en estos puntos. Una actuación que fue coordinada para no interferir en los horarios de entrada y salida a los colegios evitando, además, las horas de mayor afluencia de vehículos en esta zona. En la zona de Las Cabezuelas, la sustitución se llevó a cabo 10 días después. La alcaldesa de Guadarrama, Carmen María Pérez del Molino, destaca que "ha sido un proyecto en el que llevábamos trabajando bastante tiempo y que las circunstancias económicas nos ha retrasado, el objetivo es que todos los

vecinos y vecinas de Guadarrama podamos disfrutar de una iluminación más eficiente, que nos permita ahorrar y que como aseguran los informes técnicos supongan una apuesta medioambiental que permita una menor contaminación lumínica. En definitiva, una apuesta importante para mejorar la eficiencia energética en nuestro municipio, seguir apostando por el medio ambiente y mantener nuestro compromiso con el futuro de nuestra localidad". Las actuaciones se han centrado en la sustitución de luminarias existentes por luminarias con tecnología LED, aprovechando

los soportes existentes, excepto en los casos especificados por la dirección facultativa, la retirada ordenada de las luminarias antiguas, y la prueba y puesta en funcionamiento de las nuevas luminarias. Se trata de una apuesta por el medio ambiente con la que Guadarrama sigue invirtiendo en las iniciativas destinadas a la reducción en el consumo energético y a menores emisiones de CO2, así como una reducción de la contaminación lumínica a través de una mejorada direccionalidad de la iluminación y el uso de tecnologías más modernas y adecuadas.

Comienza la rehabilitación de la piscina municipal

CN @CapitalNoroeste

La piscina municipal construida en 1984 será renovada de forma integral. Ya en 1997 se llevó a cabo una remodelación para conseguir la adaptación a vaso tipo recreo además de corregir las pérdidas de agua. 22 años después, el paso del

tiempo hace que la instalación tenga que ser modernizada. La obra estará financiada con el Plan de Inversiones Regional y ha sido adjudicada a Harado Construcciones y Asistencia Técnica por un importe de 298.928 euros. Un concurso al que acudieron un total de 13 empresas y que se decidió por la oferta más económica tras un importe base inicial de poco más de 430.000 euros.

La actuación tiene como objetivo una rehabilitación completa a través de la impermeabilización del vaso, así como de los aljibes de compensación, la construcción de un drenaje perimetral, de una nueva piscina infantil de unos 50 metros, la sustitución de los sistemas de impulsión, canaletas y rebosadero además de varias sustituciones que afectarán a la pavimentación, a la barandilla perimetral y a la sustitución de la jardinería y las instalaciones afectadas por el paso de los años. Satisfacción en el ejecutivo por una obra demandada y que ha sido objeto de crítica y discusiones en Pleno. Carmen María Pérez del

Molino, alcaldesa guadrarrameña asegura que llevaban "mucho tiempo queriendo acometerla y primero por falta de presupuesto y luego por falta de respaldo en el Pleno, no habíamos podido hacerla antes". Además la primer edil señala "al final hemos tenido que tomar la decisión de acometer esta obra con las inversiones previstas en el PIR, porque consideramos que es una inversión muy necesaria para seguir apostando por mejorar los servicios que prestamos a los vecinos y sobre todo hacerlo en las mejores condiciones que es el objetivo que siempre perseguimos desde el Equipo de Gobierno".

Robledo

Aprobados los presupuestos de 2019

CN @DarioNovoM

Un crecimiento del 4,25% respecto a 2018 es el principal dato de los presupuestos aprobados en Robledo de Chavela que supondrá un total de gestión de más de ocho millones y medio de euros. Unas cuentas que destacan casi tres millones de euros que van a ser destinados a inversiones.

En concreto se llevarán a cabo mejoras en el equipamiento de la piscina cubierta además de la ampliación del Ayuntamiento, una obra que se licitará en breve, toda vez que la Dirección General de Administración Local proceda a dar de alta esta actuación. En cuanto a las inversiones menores, Robledo de Chavela verá mejorada la pavimentación de las calles, adquirirá un parque de contenedores, reparará caminos, limpiará el arroyo Valsequillo y encargará un busto del ilustre robledano Antoniorrobles.

"Se trata de un presupuesto con un gran componente social y una gran fuerza inversora. Es un presupuesto que ayudará al avance de Robledo y a seguir construyendo un gran municipio, del que podemos seguir sintiéndonos orgullosos ahora y en el futuro" destacó Fernando Casado, alcalde de la localidad.

Se culminan así las cuentas de un proyecto político de la legislatura 2015-2019. El Ayuntamiento ha querido destacar el saneamiento de las arcas municipales con unas cuentas para 2019 que consideran "muy realistas, viables y que nacen con equilibrio manteniendo y fortaleciendo la totalidad de los servicios públicos y con marcado contenido social."

Las bajadas de impuestos también serán una realidad. Una vez eliminada la tasa de basura en el ejercicio de 2018, se procede a la bajada para 2019 del tipo impositivo del IBI, del 0,62 actual al 0,60 (3,22 %). También se hará efectiva la bajada de las tasas de la Escuela Municipal de Música y Danza y se congelan el resto de impuestos, tasas y precios públicos.



■ Boadilla del Monte

Boadilla reclama a Fomento un tercer carril en la M-50

CN  @CapitalNoroeste

El alcalde de Boadilla del Monte, Antonio González Terol (PP) ha pedido al ministro de Fomento, José Luis Ábalos, que inicie la licitación de las obras para las construcción de un tercer carril en la M-50 que permita mejorar el tráfico en la zona.

El regidor estuvo acompañado por la candidata del PP a la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, que visitó Boadilla del Monte para conocer de primera mano las necesidades del municipio. González Terol ha pedido explicaciones al ministro para saber cuándo piensa aprobar este proyecto, que ya fue presupuestado por el Ejecutivo de Rajoy.

El regidor popular ha comentado que "la contestación siempre es no sabe o no contesta. Me temo

que es porque no quiere a los madrileños", ha expresado. González Terol cifra el coste de las obras en seis millones de euros, afirmando que estas no se llevan a cabo por el "sectarismo" del PSOE.

En cuanto al Plan de Cercanías, el regidor ha destacado que los 423 millones de euros que tenía contemplados para ello se han ido para el "independentismo catalán".

Por su parte, la candidata al PP a la Comunidad de Madrid ha comentado que le parece "bochornoso" ver cómo Ábalos visita Madrid para apoyar un Plan de Cercanías "solo con alcaldes de su partido".

Díaz Ayuso ha afirmado que defenderá "con uñas y dientes" los intereses madrileños porque "no puede ser que los servicios públicos se tiren a la basura por las facturas independentistas".

■ El Escorial



La Comunidad mejora la conexión de El Escorial con el Hospital

CN  @CapitalNoroeste

La Comunidad de Madrid, a través del Consorcio Regional de Transportes, ha diseñado diferentes mejoras en la red de transporte público de El Escorial. Estos cambios servirán para facilitar el acceso de los vecinos de esta localidad al centro hospitalario de referencia de la zona, el Hospital de El Escorial, en San Lorenzo de El Escorial. La consejera de Transportes, Vivienda e Infraestructuras, Rosalía Gonzalo visitó ayer El Escorial para explicar los detalles de la actuación, coincidiendo con su puesta en marcha.

Estas mejoras se centran en la línea urbana L3 El Escorial-Las Zorreras. A partir de ahora, esta línea, que ofrece su servicio durante los días laborables, aumenta más de un 50% el número de servicios que ofrece a los vecinos, pasando de 10 viajes diarios a 16. Además, la línea L3 hará más largo su recorrido para acercar a los vecinos de la Urbanización Las Zorreras y a todos sus usuarios directamente al Hospital de El Escorial. Así, en lugar de finalizar en la Avenida de la Constitución, como hacían hasta el momento la mayoría de viajes de la línea L3, el recorrido de todas ellas se prolonga por la Avenida de la Arboleda, la calle San Sebastián, la calle de Bernabé

Ávila y la carretera de Guadarrama hasta llegar al Hospital.

Con este cambio se pretende mejorar las conexiones de los vecinos de El Escorial con el centro sanitario, además de potenciar la intermodalidad, mejorando el acceso a la estación de autobuses y a otros destinos de San Lorenzo de El Escorial. Esta reforma tiene el objetivo de seguir mejorando el servicio de los cerca de 3 millones de viajeros que utilizan anualmente las 12 líneas urbanas e interurbanas que conectan distintas zonas de El Escorial entre sí. Además, también se mejora la conexión de El Escorial con otras localidades de los alrededores y con Madrid capital.

HEMOS METIDO UN PUEBLO ENTERO EN UNA APP PARA QUE SALGAS A VIVIRLO

Vive Guadarrama

Descarga la App oficial de Guadarrama y vívela.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

LAS ROZAS 2019

Campamentos de VERANO

Para disfrutar y aprender

DEPORTIVO, CREATIVO, DE TEATRO, DE JUVENTUD Y CASA DE VERANO

PREINSCRIPCIONES DEL 25 DE FEBRERO AL 22 DE MARZO DE 2019

- ✓ Teatro
- ✓ Juegos
- ✓ Escapadas
- ✓ Idiomas
- ✓ Talleres
- ✓ Deporte

+ info

www.lasrozas.es

La mayoría de los campamentos cuentan con plazas reservadas para niñ@s con discapacidad



Las Rozas



Las Rozas propone una campaña contra el acoso escolar

CN @CapitalNoroeste

La Comunidad de Madrid propone una serie de prácticas para luchar contra el acoso escolar, además de concienciar a la sociedad sobre la necesidad de trabajar por la convivencia en las aulas por parte de los colegios, profesores, alumnos, familias y administraciones.

Con estos objetivos, el Ayuntamiento de Las Rozas ha puesto en marcha una campaña contra el Acoso Escolar que incluye formación sobre el bullying dirigida a escolares y profesores en los centros educativos del municipio. La campaña, que lleva como lema '¡Ante el bullying no dejes de actuar, reacciona. Tu actitud es la solución!' tiene el objetivo de sensibilizar sobre la gravedad del acoso escolar. Además, pone en práctica estrategias de mejora de la convivencia escolar y destaca la necesidad de denunciar y reaccionar ante cualquiera de estas situaciones.

Actualmente, Las Rozas cuenta con más de 20.000 menores escolarizados en sus centros educati-

vos. Dichos centros disponen de profesionales y recursos municipales con los que se encarga de mejorar la convivencia, prevenir e identificar estas situaciones, así como ofrecer atención directa y apoyo a menores y sus familias, que se suman a los recursos de la Comunidad de Madrid y al trabajo de las fuerzas de seguridad.

La formación que propone esta campaña, que se lleva a cabo desde el curso 2013/2014, está diseñada con el objetivo de concienciar y sensibilizar a los profesores de los centros educativos y a los alumnos de 4º y 5º a Primaria. La campaña se desarrollará a través de una serie de sesiones en las que se hablará sobre qué es el acoso escolar, los tipos de maltrato y sus principales características, qué le ocurre a la víctima de acoso y sobre todo saber qué pueden hacer ante una situación de este tipo la víctima que lo sufre, sus familiares, compañeros y docentes.

Las sesiones formativas, dirigidas a los escolares, comenzaron el 16 de enero y se desarrollarán durante los próximos meses.

Galapagar

Galapagar invierte 214.000 euros en 4 coches patrulla para la Policía Local

CN @CapitalNoroeste

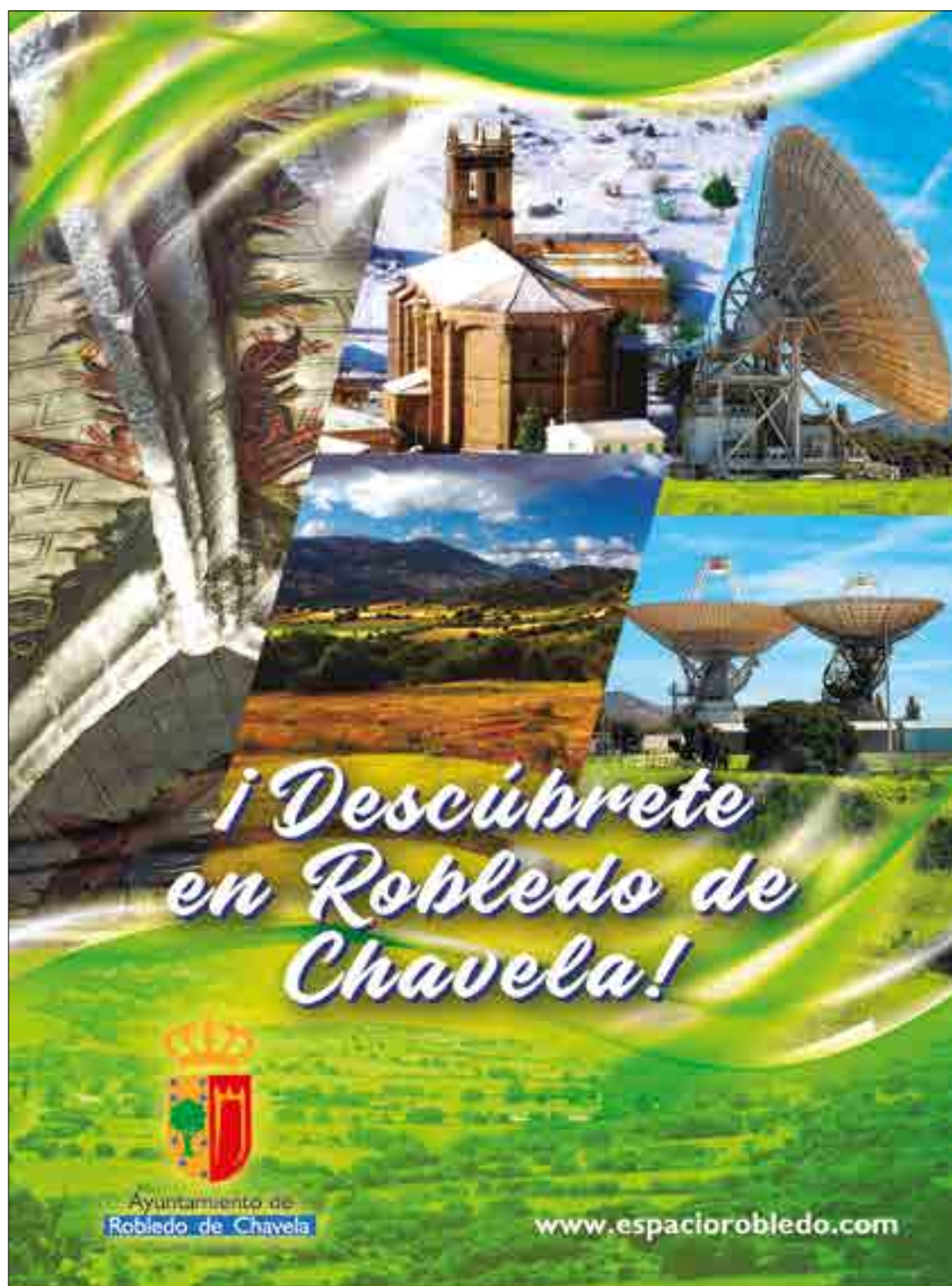
El alcalde de Galapagar, Daniel Pérez Muñoz ha firmado la adquisición de 4 nuevos coches patrulla para la Policía Local. Se trata de 3 patrullas todo terreno y un turismo que incluye kit de detenidos. Además, todos los vehículos están dotados con una cámara que permitirá la grabación de las actuaciones de los agentes.

Para estos nuevos vehículos, el gobierno municipal ha invertido un total de 214.000 euros. El

objetivo de la concejalía de Seguridad es seguir modernizando los medios de los que disponen los agentes, además de mejorar así el servicio que prestan a los ciudadanos de Galapagar.

Próximamente, se adquirirán también 15 chalecos antibalas de última generación. Estos nuevos chalecos se suman a los 25 adquiridos el pasado año.

Esta incorporación se añade a las inversiones realizadas en los últimos años para mejorar el equipamiento de la Policía Local. Además, en los últimos años se han adquirido balizas estroboscópicas, una barrera de pinchos de cadena, escudos balísticos, y desfibriladores para los vehículos policiales, así como la renovación del material informático de la sede central.





NUÉVA BONIFICACIÓN
PENSIÓN DE VIUDEDAD

Perceptores de una pensión por viudedad con renta total inferior a 14.000 euros anuales.

¿Qué se bonifica?

La bonificación será del 50 % del importe de la cuota de servicio fija.

Ejemplo

Para un consumo de 1 m³ /bimestre con un contador de 15 mm

15€

IMPORTE FACTURA CON BONIFICACIÓN

24€

IMPORTE FACTURA SIN BONIFICACIÓN

Canal 
de Isabel II

Bajamos la factura del agua

Ampliamos nuestra tarifa social a las personas en situación de viudedad

Llámanos al teléfono gratuito



900 365 365

www.canaldeisabelsegunda.es

Cuidamos el agua,
cuidamos de ti



¿QUÉ OTRAS BONIFICACIONES SOCIALES OFRECE CANAL?

- ✓ Familias o viviendas numerosas
- ✓ Entidades sin ánimo de lucro
- ✓ Beneficiarios de una pensión no contributiva
- ✓ Beneficiarios de la Renta Mínima de Inserción
- ✓ Beneficiarios de la Renta Activa de Inserción

Y, por supuesto, todas las personas en situación de especial exclusión que cuenten con un certificado del trabajador social.



Guadarrama

La Comunidad presenta 'Entre fortines y trincheras'

CN @CapitalNoroeste

La Comunidad de Madrid presenta, de la mano de la Dirección General de Patrimonio, la exposición 'Entre fortines y trincheras: Plan de fortificaciones de la Guerra Civil'. La muestra estará disponible desde el próximo viernes día 1 de febrero en Guadarrama.

Los visitantes podrán descubrir el extenso patrimonio de fortificaciones de la Guerra Civil, existentes en toda la región a través de alrededor de 60 fotografías, que se dividen en cuatro bloques temáticos y que muestran una visión arqueológica y patrimonial de una treintena de hitos ocurridos a lo largo del conflicto en toda la Comunidad de Madrid.

El primer bloque de la exposición está centrado en la defensa de Madrid, con imágenes y documentos que analizan el frente a las puertas de la capital. El segundo,

se centrará en las batallas de Somosierra, Guadalajara, Jarama, Brunete y Madrid, mostrando la brutalidad del conflicto así como la adaptación de los españoles.

El tercer bloque estará destinado a la fortificación de un paisaje, a los restos de los fortines, trincheras, puestos de ametralladoras y refugios, muchos de los que se encuentran ubicados en la Sierra de Guadarrama.

Guadarrama cuenta con 64 puntos de interés, a lo largo de los más de 500 puestos y 21 posiciones diferentes que ya fueron inventariadas, recuperadas y geolocalizadas por el Ayuntamiento de Guadarrama en 2012, y que constituyen un catálogo completo de restos a lo largo de 10 rutas senderistas diferenciadas.

Por último, el cuarto bloque analiza la guerra en la retaguardia, con imágenes de la aviación y la artillería, los ciudadanos de Madrid, el sufrimiento y la escasez de los civiles, la adaptación y la destrucción

consecuencia de los bombardeos y la guerra.

Esta muestra estará se podrá disfrutar en la Sala de Exposiciones de la Casa de Cultura Alfonso X El Sabio, desde el viernes 1 hasta el miércoles 23 de febrero, en horario de lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas.

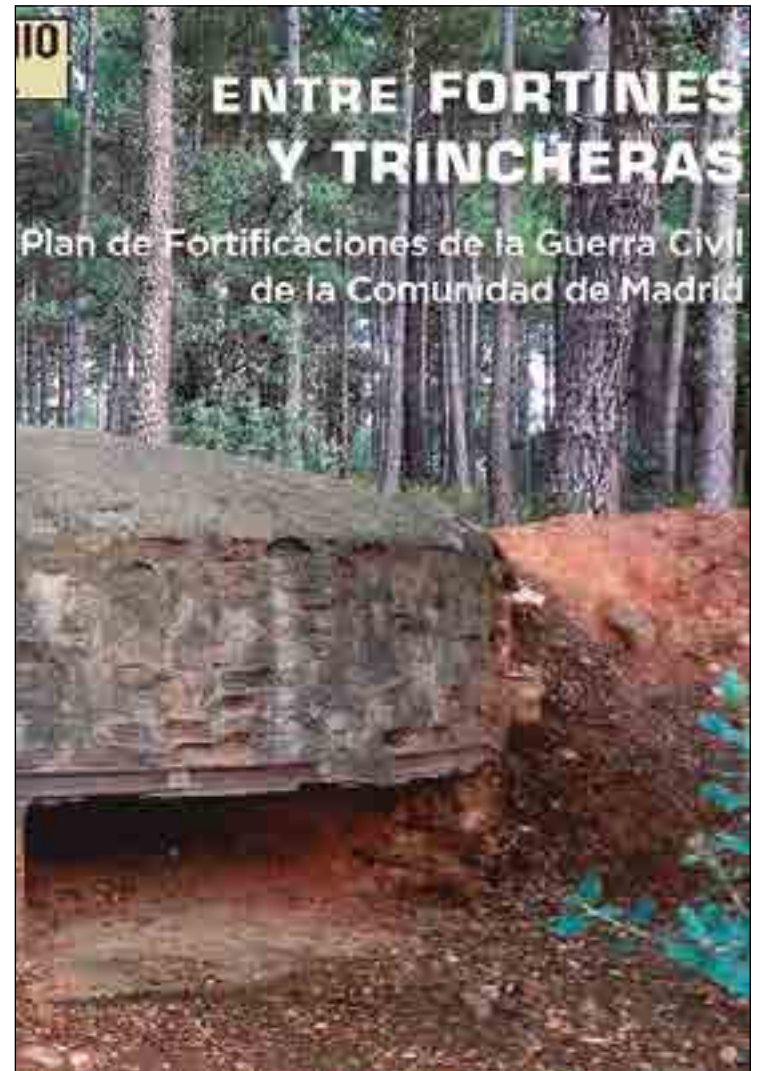


PLAN DE FORTIFICACIONES DE LA GUERRA CIVIL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Sala de Exposiciones de la Casa de Cultura Alfonso X el Sabio

Calle de las Herrenes, 0, 28440 Guadarrama

El recorrido que propone la muestra, estará disponible desde el viernes 1 al miércoles 23 de febrero, en horario de lunes a viernes de 16 a 21 horas.



CAMPANA MUNICIPAL PARA LA RECOGIDA DE EXCREMENTOS CANINOS

TU MASCOTA NI SABE, NI PUEDE TÚ, DEBES

www.pozuelodealarcón.org

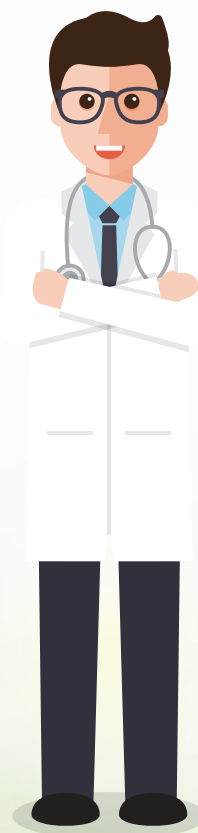
@ayto_pozuelo

facebook.com/ayto.pozuelo.alarcón

@ayto_pozuelo



Ayuntamiento de
POZUELO DE ALARCÓN



SERVICIO MUNICIPAL DE SALUD INFANTIL

INSCRÍBETE:
a través de la sede electrónica.

Y ACCEDE A TU MEDICO 24 H VÍA:



www.ayuntamientoboadilladelmonte.org



900 46 02 26



Face2FaceBoadilla



CONCEJALÍA DE SANIDAD



Grandioso tentadero Benéfico en Moralarzal

El sábado 16 de febrero a partir de las 16:30 horas se celebrará un tentadero benéfico en la plaza de toros de la localidad de la sierra madrileña de Moralarzal. Para la ocasión un bonito cartel compuesto por los diestros Pepe Luis Vázquez, Julio Aparicio, Manolo Sánchez, Luis de Pauloba y "Toñete", acompañados, por los novilleros Jaime Díaz, Eugenio Olalla, Fernando Castro, Marta Martín y Juan Manuel Algaba. Las reses pertenecerán a la ganadería de Peñajara. Toda la recaudación irá destinada a la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER).

Ajalvir, abrió la temporada taurina madrileña

Un año más la localidad madrileña de Ajalvir abrió la temporada taurina. Mucho frío y por consiguiente no mucho público como no podía ser de otra manera aunque si muchas ganas de toros en el aficionado en honor a la gran tradición taurina de esta localidad. Aún a pesar de la temperatura el público se divirtió y mucho en la segunda de feria en la que el torero Fernando Adrián fue el triunfador cortando 4 orejas y destacó Javier Sánchez Vara en su segundo toro al que le cortó 2 orejas demostrando las enormes ganas y la gran disposición en todo momento. La bureles fueron de la divisa de Jódar y Ruchena. La segunda corrida de toros de feria no tuvo apenas argumento con un resultado de silencio para la terna Gómez del Pilar, Lama de Gongora y Miguel Ángel Pacheco que no pudieron hacer apenas nada ante sus respectivos lotes de escaso juego de la divisa del Marques de Quintanar.



Valdemorillo enciende la mecha

CN *Alberto Madrid*
La esperada Feria de la Candelaria y San Blas de Valdemorillo presenta en esta temporada recién inaugurada en Madrid un serial de

gran interés para el aficionado "torista" de la sierra madrileña durante los días 4, 9 y 10 de febrero. Una gran apuesta de enorme atractivo con el debut de la ganadería de Mihura con dos toreros muy experimentados en este encaste de Zahariche: Manuel Escribano y Pepe Moral en un mano a mano

de acento sevillano de gran rivalidad. Dos toreros que ya saben lo que es triunfar con este ganado y que a buen seguro cumplirán con las grandes expectativas que han despertado en el aficionado de la sierra madrileña tanto ganadería como toreros. Un día antes -sábado 9- se celebrará otra corrida de

toros de gran interés, del hierro de La Palmosilla con Curro Díaz, Juan del Álamo y Román en el cartel, mientras el lunes 4 abrirá el serial una novillada picada en la que harán el paseíllo García Navarrete, Rafael González y Marcos, para lidiar una novillada de Hato Blanco.

Asprot continua con su firme apoyo a la cirugía taurina

CN *A. M.*
ASPROT se reunió en Las Ventas para continuar su lucha en apoyo de los cirujanos taurinos. La reunión se produjo entre todos los estamentos taurinos y la Sociedad Española de Cirugía Taurina. En dicha reunión se hizo un llamamiento a la unidad del sector y a la defensa de los profesionales de la sanidad taurina, exigiendo una titulación específica.

En los tiempos de Antonio Bienvenida, de Dámaso, de los Girones, hasta del propio Cordobés existía el Montepío de Toreros (un espacio por y para el torero) que luego pasó a formar parte del régimen general de la Seguridad Social y los toreros cuando resultaban heridos eran tratados por médicos expertos en cirugía taurina. Unas décadas después y

en pleno siglo XXI la cirugía taurina no la han permitido especializarse y en la gran mayoría de las ocasiones no está tratada por expertos en dicha materia. Las preguntas que debemos hacernos son: ¿la sanidad taurina está a la altura de las necesidades actuales?; ¿Existe un marco a nivel político que defienda y promueva la especialización en el sector?; ¿Debemos permitir que un torero herido en el ruedo sea tratado desde la más pura generalidad sanitaria como cualquier otro paciente?.

En el encuentro se plantearon los problemas que afectan al sector de la sanidad taurina y se expusieron las diferentes soluciones.

Entre todos los doctores, González Masegosa, cirujano jefe de la enfermería de la plaza de toros de Albacete, puso sobre la mesa varios casos que debieron ser atendidos con urgencia tras una mala praxis. Entre

ellos, destacó el de Alberto Niño del Barrio, uno de nuestros afiliados: 'Fue muy grave lo que le ocurrió porque nos encontramos con que había dos trayectorias que no habían sido tratadas. Una de ellas de 25 centímetros que llegaba hasta la femoral'.

Luis Miguel Calvo (presidente de la Asociación), además de agradecer en nombre de los toreros, en general, y de los profesionales de ASPROT, en particular, todo lo que los cirujanos han hecho por los toreros aprovechó para hacer un llamamiento a la unidad del sector en este sentido y brindar a la Sociedad de Cirugía Taurina todo el apoyo por parte de los profesionales para conseguir minimizar los riesgos y negligencias en los festejos taurinos a través de la formación especializada y de las mejoras en las enfermerías. El objetivo de ASPROT como no podía ser de otra manera pretende

destacar la importancia que tendría exigir una titulación específica que garantice y certifique que todos los cirujanos que ejercen sus labores profesionales en las plazas de toros poseen los conocimientos necesarios para tal especialización. Este tema afecta a cualquiera que se ponga delante de un toro y sin la colaboración de todos; la vida de los toreros está en manos del azar. Además desde ASPROT, vuelven a insistir en la celebración de un festejo benéfico en una plaza importante, como podría ser Madrid, donde todos los participantes actúen desinteresadamente en favor de garantizar en un futuro próximo la formación de más cirujanos especializados.

Los cirujanos taurinos se ofrecieron a formar a cuantos médicos sea necesario en la materia. Y, desde ASPROT, continúan ofreciendo toda la ayuda en todo lo necesario para que así sea.

GAMA TOYOTA YARIS

desde **9.940 €**

HÍBRIDO | GASOLINA | DIESEL

YARIS HÍBRIDO

TOYOTA KOBE MOTOR

www.kobe.es

C/ Ciprés, 4 Mapachevillas
28222 Madrid
916 323 804 - info@kobe.es

C/ Calle Botines 12201, 14.
P.I. Eurodeja
916 340 036

Galapagar se mueve



MÁS COMODIDAD, MÁS MOVILIDAD, MÁS CERCA

PRÓXIMAMENTE

**NUEVA LÍNEA DE AUTOBÚS DIRECTA
ENTRE EL CENTRO URBANO
Y EL CENTRO DE SALUD**

ESTACIÓN DE CERCANÍAS DE LA NAVATA

CENTRO DE SALUD

CENTRO DE GALAPAGAR

Además, se ultiman ya los trabajos del **NUEVO PARKING DISUASORIO** de la estación de tren de la Navata

GRATUITO

- Cerca de 300 plazas
- Espacio reservado para bicicletas y motos
- Cargador de coches eléctricos

COLMENAREJO

 Ayuntamiento de Galapagar



Dos "Gallos" se enfrentan en la jornada de liga de la capital de España que tuvo lugar el pasado mes de diciembre en el Madrid Arena. / Urban Rooster

La (otra) liga que llena ciudades

CN @alfondelarocho / @darionovom 8 minutos

El pasado mes de diciembre tuvo lugar en el Madrid Arena un nuevo episodio de la Freestyle Master Series. Se trató de la séptima jornada del fenómeno de moda en un indudable auge: las batallas de gallos. Las batallas de gallos han irrumpido en la sociedad y en la juventud, de tal forma que han sido capaces de llenar el Arena, así como la Cubierta de Leganés o el inmenso Wizink Center hasta en dos ocasiones. Una más que otra. Los llenos son solo una de las repercusiones que este ejemplo de cultura, ingenio y show, muestra. Observando los números, en el formato digital o en las redes sociales, encontramos a millones de usuarios aficionados a este deporte que, al parecer, ha venido para quedarse.

Las batallas de gallos se componen de una gran cantidad de factores y habilidades, cada una más compleja que la anterior. Este concepto, tan difuso como ambiguo,

en su definición objetiva y en su ámbito más formal sería definible como "un tipo de rap donde las letras son improvisadas, la estructura se rige por patrones cuyos versos han de rimar, en formato, en general, cuarteto, serventesio, redondilla o cuarteta, cuyo fin último es dejar en evidencia a tu rival como si de una pelea física se tratase".

Este fenómeno ha experimentado en los últimos años un crecimiento exponencial, que ha roto moldes y ha generado escuela entre la población más joven. La liga la componen los diez mejores batalleros de nuestro país, dos de ellos campeones mundiales (Arkano y Skone), en la que la competitividad es máxima, ya que los dos últimos clasificados descienden de manera directa, y el antepenúltimo disputa una repesca con el tercer mejor clasificado de los pretendientes a ascender.

La jornada que tuvo lugar en Madrid precedió a la de Málaga y sucedió a los encuentros en las

ciudades de Cádiz y de Bilbao. Son las ciudades más importantes de España para la liga más importante y, de momento única, del país.

Madrid

La FMS de Madrid, considerada como una de las más grandes jornadas de toda la competición llegaba con la tabla más que ajustada y con unos suculentos enfrentamientos. La batalla a destacar fue la protagonizada por Walls y Chuty. Chuty, considerado como uno de los mejores del mundo, incluso de la historia, llegaba con tan solo una derrota en las 16 jornadas anteriores (incluyendo las del año anterior, donde se llevó el campeonato); una increíble capacidad para la improvisación, la forma de fluir y un ingenio sin límites, que siempre garantiza espectáculo. En frente Walls, un joven freestyler de 18 años apenas recién cumplidos que, a pesar de su enorme juventud, ha demostrado ser uno de los que más capacidad tiene de todo el panorama nacional.

La batalla tuvo un tremendo seguimiento, y una gran repercusión, tanto en las redes, como en el propio espacio madrileño, lle-

gando a ser uno de los enfrentamientos más vistos y jaleados no sólo del día, sino de la corta vida de la que consta esta nueva competición. Finalmente fue Chuty quien, tras una réplica, se alzaría con la victoria.

Importantes también fueron las derrotas de Force y BTA, dos de los aspirantes que, a pesar de su impactante trayectoria dentro de este mundo, no están sabiendo mostrar su mejor versión en esta temporada. Además, se tendrán que enfrentar entre ellos en la última jornada, haciendo prácticamente imposible que ambos permanezcan en la élite del freestyle español.

Normas

Nada es casual. La organización se enfrenta, consciente o no, a uno de los grandes retos de la vida moderna: objetivar algo subjetivo. Cuenta para ello con cinco jueces de reputada trayectoria en el mundo del free. Kapo013, Bruno, el más aceptado por el público; Estrimo, un youtuber que, pese a su profesionalidad sufre las deposiciones de la frustración de todos los hooligans cibernéticos; Invert,

un campeón mundial cuyas votaciones, a nivel comparativo, hacen plantearse si vota como Endika o como Freenetiks; Soen, un clásico de la improvisación, tan correcto como irrelevante y MrEgo, un tipo relevante, correcto, justo, que, además, explica sus votaciones y que ha decidido dejar fuera sus fobias para ser el mejor juez, junto a Kapo, de este formato de todos los que han pasado por la silla.

En los buenos jueces a puntuación, se les valora el sentido crítico. MrEgo coincide con los jurados serios en todo, pero es mucho menos 'rey mago' de los puntos. El futuro de los jueces pasará por ser como él. Porque sí, a todos nos asombra lo que se hace en un escenario con miles de personas pendientes pero, ¿habrá que estimular que la perfección está muy lejos del simple hecho de comparecer? Es mister. El ego igual es de otros.

Los enfrentamientos se basan en cuatro minutos de palabras que son lanzadas a los participantes en doble formato: por un lado un easy mode con una palabra cada diez segundos y un hard mode, con una palabra cada cinco.





Tras eso, temas. Los temas son la gran virtud que se ha otorgado a la improvisación porque, más allá de la metralleta de incluir palabras en rimas -algo que los profesionales hacen como un futbolista da toques al balón- supone incluir ideas.

Después, el caviar. La 'sangre', el 'a capella' y el 4x4. Aquí se demuestra la pureza. La primera supone lo clásico, los insultos de un minuto: uno empieza, el otro contesta, el que contesta empieza y, el que empezó, acaba contestando.

El 'a capella' sucede sin base y está dentro de una ronda considerada deluxe. Es un poco surrealista que, en medio de todo el subidón, le digan a uno que se calle. El silencio da oportunidades a los poetas pero distancia del free que tiene por definición a la música como leitmotiv. Luego, el insulto directo. Los patrones que se llevan hoy. La respuesta al momento o la búsqueda de la misma.

Fair play

Probablemente una de las mejores noticias que se sacan en claro de la FMS es que la comunidad de las batallas está plagada de bonitos detalles de tolerancia y respeto. Tras su batalla en Madrid, Skone agarró el micrófono y manifestó el honor que resultaba para él poder haber batallado de nuevo con Blon y que él hubiera reconocido la propia réplica.

Chuty agradeció al público de Madrid haberle gritado a Walls de la manera en la que lo habían hecho a él, ya que era un orgullo que su ciudad se comportara con tan buena predisposición y objetividad. Walls por su parte, le dijo a Chuty que lo admiraba y respetaba, y que le pedía disculpas si había dicho algo fuera de tono, ya que en las batallas siempre puede haber momentos de un tono oscuro, tirando a inapropiado. Chuty respondió que es el oficio que deben llevar a cabo. Málaga fue otra jornada y no hubo 'Chiringuitos' ni 'Deportes Cuatro' que cuestionaran, con el VAR, si todo esto es sano. Nadie lo duda. Arkano se marcha, Chuty se queda, Skone siempre ha estado, Blon lo siente, Zasko nos enseña lo que es la métrica, Force lo que es la superación, Hander es ejemplo de ser nosotros mismos, BTA es el amigo de todos, Errecé es el todo y Walls cierra el círculo de un deporte perfecto con una cantera brutal. Nadie se pega. Nadie se cuestiona amistades. No existen los odios en la liga que llena ciudades.

NQSB Cenutrios, historias y rimas



@DarioNovoM

En 2007, en una de sus *Patente de corso*, Arturo Pérez-Reverte contaba cómo descubrió que el metal era algo que iba más allá de los "decibelios a tope, las guitarras atronadoras y las voces que exigen esfuerzo para enterarse de qué van". En su descargo, aseguraba que siempre le "cayeron mejor esos cenutrios largando escupitajos sobre todo cristo que los triunfitos relamidos, clónicos y saltarines, tan rubios, morenos, rizados y relucientes ellos, tan chochidesnatadas ellas, con sus megapijerías, sus exclusivas de tomate y papel cuché, y toda esa chorrez envasada en plástico y al vacío."

No negaré que el rap fue uno de los estilos musicales con los que crecí y, tampoco negaré, que abandoné. En Segundo de la ESO, antes de partir al Instituto y a la vida, intercambiábamos cintas de *Frank-T*, *CPV*, *7 notas*, *7 colores* y *Violadores del Verso*. Era una época de eclosión de ese mundo underground en la sierra de Madrid: graffitis, fanzines y, en menor medida, *break dance* y *skate*, se mezclaban en las galerías de los Jardincillos.

Este verano pasé un rato con Jesús Manuel Pinto. Jesús es el *Banksy* español pero saliendo de casa. Jesús fue *Suso33*. Jesús es *Suso33*. Jesús será, por siempre, *Suso33*. Ahora, Jesús da conferencias sobre arte urbano, cuenta sus historias pero, sobre todo, cuenta su presente.

El rato fue un buen rato porque me dijo que por fin y tras muchos minutos con otros compañeros, estábamos hablando de hip-hop. *Trapos sucios* fue el fanzine donde yo conocí a *Suso33* y estaba lanzado por *Lama* y *Joke*, ahora *DosHermanos*, dos vecinos míos a quienes, cuando les pedíamos

la revistilla, nos temblaba la voz. Éramos jóvenes, muy, y queríamos ser como ellos, pintar como ellos, sentir la calle como ellos. Por entonces, el mayor de los porvenires era discutir en un parque quién iba a ser el primero que tuviera cojones de 'hacerse' un AVE. El hip-hop ha vuelto a ser referente y, como contaba Reverte, me alegro de haberme (re)encontrado con él. Las batallas de gallos son, cada vez más, un interés de púberes que viven entre el dogmatismo escolar y la estupidez del *Fornite*. A *Force*, que encadena dos subcampeonatos de España consecutivos y que es, quizá, el tipo que más ha hecho por propulsar la rima en el nuevo fanzine, que es *Youtube*, le preguntaron hace poco si se consideraba rapero.

-Depende del concepto que tengas por rapero. Me considero más gallo y freestyler que rapero porque no he sacado ningún tema. Esa duda constante de quién es o no un rapero puro, de los de ADN -que a saber qué es la pureza y qué cátedra admite ese ADN-, puede ser un 'beef deluxe'. Los mismos que paliquean de *Force* lo hacen de *Arkano*. Y lo harán de *Blon* cuando no les guste un tema suyo. O de *Skone*, que "se ha vendido a Los 40". O de *Errecé*. O de *Walls*, que "vaya canción que hace ahora con una guitarra". O de *Hander*. O de *BTA*, "que ya no es el que era". O de *Zasko* que "no admite las cosas que se dicen en las batallas".

Pues a los de la moralina hay que referenciarles que, el rap, hoy, es sinónimo de batallas. Y hay más, por supuesto. Y muy bueno. Es más, lo que se lleva en los cascos son canciones, no 'galleo'. Pero también está bien recordarles que, igual, sin estos muchachos, nadie les haría ni puto caso no tanto por su validez, sino porque las corrientes dependen del bullicio, de lo que eligen los demás.

En el Madrid Arena cumplía mi tercer evento de freestyle. Todos, eso sí, con mi mirada de periodista, que distará de aquello del corazón y el sentimentalismo. La FMS fue, con diferencia, el mejor de los eventos a los que he asis-

tido. Lejos de recomendarlo a jóvenes, lo recomiendo a familias enteras. Como las que había.

En la misma fila que *Dj Verse* y *Kensuke*, a nuestra derecha, un padre de unos 55 con su hijo de unos 14, disfrutó como el que más. Es muy posible que fuera también plumilla y, por ello, no hacía más que preguntar el sentido de algunas frases a su cachorro. Cerca también estaba la familia de *Chuty*.

Salvo en carreras de motos y Fórmula 1, nunca he notado esa tensión en los que son cercanos a los protagonistas. Cuando *Walls* habló de la novia de Sergio, las gradas contiguas miraron al alimón. Me sentí muy cobarde porque, pese a que aquello no le hizo gracia alguna y se sintió muy jodida, no fuimos capaces de preguntar si estaba bien, si necesitaba algo. Se fue.

Sorprende también la organización. Brillante. *Urban Roosters* tiene las cosas muy claras y se siente desde dentro que van a lograr que su liga sea sombra del fútbol. En la jornada de Málaga, silencié al Atleti para ver la FMS. Y no me arrepiento en absoluto: un *Blon - Force* es mucho más entretenido que el mejor partido del Cholo Simeone.

Los eventos, la cultura y el periodismo comen de los patrocinios. Con un espectáculo tal, llama la atención que estos acontecimientos, cada vez más del terreno periodístico y, eminentemente cultural, carezcan de patrocinios. No es del todo cierto. Los hay. *JD Sports* apostó por la liga. La valentía de la empresa, a este aficionado al free, le será efectiva: no compro zapas en otro sitio. Pero compiten con unos rivales meteóricos: *Red Bull* es mucha bebida energética.

En la entrevista que *Mowlihawk* hizo a uno de los responsables de la 'Red Bull Batalla de los Gallos', este se refirió a la FMS como un "Cristiano Ronaldo". A Ronaldo lo describió en una respuesta anterior como un "quiero y no puedo". Pese a querer cubrir la final de 'los gallos' con cierta premeditación, nos dieron sopas con ondas a mi fotógrafo y a mí. Como me sé

las críticas, adelanto: compramos dos entradas por si íbamos como aficionados. La zona de las acreditaciones, sin embargo, quedó llena de youtubers, famosillos y tal. Ni siquiera queríamos esa zona: una cabina de prensa de las del basket nos era suficiente.

Urban Roosters ha sido lo contrario. Unas facilidades extremas. Interesa la marca y les interesa, sobre todo, el evento. Los 'quiero y no puedo' son otros. O igual, los puedo y no quiero. Así han acabado por inflarle las pelotas a *Chuty* que, por su razón de señor y de ser alguien que se divierte con el free pero no pretende vivir de él, se ha rendido por su público. Por eso votó en el *Wizink*, por quienes le quieren, no por la advertencia de "ya vendrá la Red Bull a España y ahí se van a cagar todos".

En la FMS no hacen falta amenazas. En un par de semanas, volverá a ganar. O no. Solo puede quitarle el segundo triunfo *Arkano* que dice adiós para siempre. Y *Walls*, que tiene que vencer en su batalla. En la liga, *Chuty* ha perdido el invicto de dos años y pico. Con *Blon*. Y no, no soy ecuánime si de Pablo se trata. Es un poeta, es amigo y los amigos y la poesía me hacen no serlo. Si alguien merecía eso, era *Blon*. Si alguien no lo merecía, era *Chuty*.

En esas andamos. Las injusticias han llegado para quedarse. Que las injusticias importen es porque importa dónde se cometen. No fue injusta la victoria de *Blon* a *Chuty*. Lo injusto es que a estos 'cenutrios' no les respalde casi nadie para apoyar su profesionalización.

Yo los prefiero antes que a "los triunfitos relamidos, clónicos y saltarines, tan rubios, morenos, rizados y relucientes ellos, con sus megapijerías, sus exclusivas de tomate y papel cuché, y toda esa chorrez envasada en plástico y al vacío", porque ellos son ellos con sus aciertos y errores y, las competiciones, también tienen sus aciertos y errores. Humanizar a quienes, los que no conocen, llaman 'cenutrios'. El 'cenutrio' es un poeta y necesitamos la poesía. Ergo, estos 'cenutrios' son necesarios. Se van a cagar todos.

C/ Comunidad Castilla la Mancha, 3
(Bajos Pastelería Mallorca)
28231 Las Rozas (Madrid)

**VISÍTENOS SE LLEVARÁ
UNA MAGNÍFICA IMPRESIÓN**

IMPRESIÓN
FOTOCOPIAS B/N Y COLOR
OFFSET
CARTELERÍA
ENCUADERNACIÓN
DISEÑO CORPORATIVO
SERVICIO DE FAX

Telf./Fax: 91 637 62 97
info@jlaugusto.com



■ Pozuelo de Alarcón

La historia de España, de la mano de periodistas, historiadores y escritores en Pozuelo



CN [@CapitalNoroeste](https://twitter.com/CapitalNoroeste)

El Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón organiza el ciclo de conferencias 'La novela al rescate de la historia de España' que se celebra durante esta semana en el municipio. La alcaldesa, Susana Pérez Quisilant, ha inaugurado estas jornadas, dirigidas por la periodista y escritora Isabel San Sebastián. Durante el ciclo, se contará con la participación de importantes y prestigiosos especialistas de novela histórica que harán un repaso por la historia de España. La regidora ha destacado la importancia de estas jornadas y la de sus ponentes, a los que ha agradecido su papel. "Escritores

que han apostado por dedicar su talento a profundizar en la historia de España, resucitando episodios que algunos han tenido y tienen demasiado interés en que permanezcan ocultos", ha destacado Susana Pérez Quisilant. Además, la alcaldesa ha planteado una reflexión, la de contar "a los jóvenes españoles todas esas historias protagonizadas por héroes de carne y hueso que están en el tintero esperando que alguien les narre para ellos". "Recuperemos para ellos las virtudes que han hecho de España el gran país que es; el gran país que somos", ha finalizado la alcaldesa. En las jornadas inaugurales, la periodista Isabel San Sebastián leyó el manifiesto 'La novela al

rescate de la historia de España', y continuó con su conferencia sobre 'El Renacimiento de la Nación Española tras la invasión musulmana. De la Visigoda a la Peregrina'. A continuación, el periodista Antonio Pérez Henares prosiguió con el 'El combate trascendental contra los imperios yihadistas', además de abordar otros momentos de la historia a través de alguna de sus obras, como 'El rey pequeño' y 'La tierra de Alvar Fáñez'.

Hoy, el historiador José Calvo Potayo hablará sobre 'La defensa del Imperio. La lucha contra los ingleses en el siglo XVII y Gibraltar' y la profesora y escritora Elvira Roca Barea enfocará su conferencia en la 'Imperiofobia y leyenda negra'.

El ciclo 'La novela al rescate de la historia de España' llegará a su fin mañana con la participación del catedrático Fernando García de Cortázar, con su ponencia 'El País Vasco y Navarra en la configuración de España' y terminará con una mesa redonda de conclusiones en la que participarán García de Cortázar, Antonio Pérez Henares e Isabel San Sebastián.

¿Quieres ser tu propio jefe?

Forma parte de un **proyecto de expansión de éxito**: somos la **Multinacional líder** en el sector de venta de pizza a domicilio con más de 690 establecimientos **y más de 20 años de consolidada experiencia en el mercado.**

Selecciona empresarios para la apertura de nueva franquicia en Valdemorillo.

Para más información contacta con:

 616 499 351

 claudio.benito@telepizza.com

telepizza



elCofreSueno

Entrevista David García Serrano, nutricionista



El *realfooding* o “comida real” es un movimiento de vida saludable que está arrasando en redes sociales. David García Serrano es nutricionista y a través de su página de Instagram @ebullitionfitness comparte con sus seguidores rutinas alimenticias y de deporte.



Los sótanos de la música



CN @TonyDaCunhaFM

Hemos perdido el gusto de dejarnos sorprender con la música. O al menos una gran parte de los habitantes de este siglo no necesitan nada más allá de su dosis repetitiva de Ozuna o Becky G.

No obstante, tenemos a centenares de jóvenes, y no tan jóvenes, dejándose la piel para poder conseguir un puñado de escuchas en Spotify y, con suerte, un bolo en una pequeña sala de Madrid. Si lo consiguen intentarán reunir por todos los medios a algo más de 40 personas para que les salga rentable el alquiler del espacio.

Es injusto. No es que es que estas personas no tengan talento, sino que no estamos acostumbrados a lo nuevo. Tenemos que dejar de lado ese pensamiento manido de que lo desconocido lo es porque es malo.

Y no existe mejor forma de descubrir nueva música que dejándonos caer por las salas pequeñas. No sirve la excusa de que los conciertos son caros. Por menos de lo que te cuesta una entrada de cine puedes disfrutar en directo de artistas diferentes cada semana y ayudar a lanzar sus carreras mientras te tomas una cerveza o un refresco.

Gracias a dejarme caer varios días al mes por diversas salas de Madrid sin saber qué es lo que iba a escuchar esa noche he encontrado a grupos que se han convertido en mis favoritos. Artistas que he visto desde el principio como se hacían un hueco en el complejo panorama musical.

“Las dietas détox no sirven para nada”

CN TonyDaCunhaFM 4 minutos

El *realfooding* se ha volcado en la población y está ejerciendo una presión hacia la industria alimentaria para un buen etiquetado de los alimentos. ¿Por qué una etiqueta puede ser tan importante?

La información es poder y el poder da la libertad de elegir.

La industria alimentaria se aprovecha en parte del desconocimiento, en gran parte proporcionado por la mala información difundida por algunos medios e incluso de la asociación de algunas organizaciones sanitarias con empresas de productos procesados con el fin de obtener fondos.

Por lo tanto, una buena etiqueta, informando no sólo si es un ultraprocesado, si no también si es alto en calorías, si contiene grasas trans... nos aporta información directa y da libertad al consumidor de elegir si le es conveniente o no.

¿Qué es un ultraprocesado y qué efectos puede tener su consumo en la población? ¿Debemos eliminarlos por completo de nuestra dieta?

Según el Sistema de clasificación NOVA, los ultraprocesados son alimentos que contienen cinco o más ingredientes en su mayoría, que suelen incluir grasas, azúcar, sal, aceites, estabilizadores y conservantes entre otros. Estos productos raramente contienen alimentos frescos distinguibles (verdura, fruta, carne, granos...). Es el caso de galletas, pasteles o yogures de fruta.

Son productos que en su mayoría son deficientes de nutrientes necesarios como fibra, omega 3, vitaminas o minerales y que aumentan el riesgo de ciertas enfermedades y mal funcionamiento del organismo.

Sinceramente, no creo que debamos eliminarlos por completo de nuestra dieta ya que muchas veces la restricción total de ciertos alimentos puede llevar a desearlo, atracones puntuales, desórdenes alimenticios, o mala relación con la comida entre otros.

Está claro que no eliminarlos no significa incluirlos a diario varias veces, pero sí saber disfrutarlos, sin abusar y tener el control sobre ellos.

El 58% de la población española dice tener una dieta saludable, pero ¿qué significa “saludable”?

Básicamente, una dieta variada, equilibrada y rica en alimentos que nosotros tengamos que preparar, limitando el consumo de productos refinados y procesados, sobre los cuales tendríamos el control. Aun así, hay que recordar que todos los alimentos tienen calorías y por muy “naturales o reales” que sean, si te llevan al sobrepeso, aumentan el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué piensa de las dietas milagro y detox cuyo consumo ha crecido exponencialmente en los últimos años?

No valen para nada. La gente busca milagros, pretenden perder en pocas semanas lo que les llevó meses o años conseguir, y ahí es donde aparecen estas empresas para aprovecharse económicamente de la desesperación y falta de paciencia de la mayoría.

El problema es que no enseñan absolutamente nada sobre hábitos para poder continuar con un peso saludable después. Eliminas un grupo de nutrientes (carbohidratos o grasas) o cambias comidas por

batidos o zumos durante un tiempo... pero cuando llegas al peso ideal, cómo no has aprendido nada, vuelves a los hábitos que te llevaron a coger el peso que no querías.

Los niños son en la mayoría de las ocasiones, los públicos objetivos de anuncios de comida ultraprocesada, ¿cree que se debería educar desde las aulas la importancia de una alimentación saludable?

Sinceramente, creo que los profesores ya tienen bastante trabajo y responsabilidad con los programas de educación como para que la responsabilidad de una alimentación saludable recaiga sobre ellos.

La verdadera responsabilidad de una alimentación saludable y variada es de la familia, que es donde más tiempo pasan los primeros años y de donde provienen las decisiones de las comidas.

¿De qué sirve que se les enseñe en las aulas “qué es comer bien” si llegan a casa y les hacen patatas fritas y palitos de merluza para cenar? ¿De qué sirve que les hablen de comer verdura o fruta y en casa les ponen cereales para desayunar y les dan el zumito y un bollo para el cole porque es lo más rápido y fácil?



Desayuna con nosotros como un Rey

FONDA GENARA

Plaza de San Lorenzo, 2
28200 San Lorenzo de El Escorial
Tlf: 91 890 33 30
www.restaurantefondagenara.es




Desayuno

Desayunos
Coge fuerzas por la mañana y comienza bien el día.



En el corazón del Madrid, en plena calle mayor encontramos Tacita de Plata, una de las chocolaterías con más tradición artesana, al más puro estilo madrileño. / Foto: Archivo

Tacita de Plata, el arte de una tradición

CN  @ChemaBueno1

En el corazón del Madrid, en plena calle mayor encontramos una de las chocolaterías con más tradición artesana que conjuga con el más puro estilo madrileño en la que hacen del chocolate con churros toda una liturgia. Ellos han convertido en un rito que ha pasado de generación en generación, la elaboración de los mejores churros de la capital. La familia Gorrachategui lleva elaborando con su saber hacer más de cien años, el que seguramente sea uno de los mejores tributos al Madrid más castizo, el chocolate con churros. Hablamos de la chocolatería Tacita de Plata. "Todo comienza a principios del siglo XX, en el año 1900 cuando D. Florencio, nuestro tatarabuelo comenzó a vender churros y porras por las calles de Madrid", comenta Pedro Pablo Gorrachategui actual propietario de Tacita de Plata. Por aquel entonces bastaba con una hornilla, carbón de encina y una churrera para poder vender a los madrileños su desayuno favorito, los churros. Sin embargo, Tacita de Plata no es solo un simple nombre escogido al azar, es el nombre originario

de la primera churrería móvil que antaño nuestra familia ponía en las principales calles y fiestas del corazón de la capital, entre ellas la Plaza Mayor o las verbenas de San Isidro, San Antonio o La Virgen de la Paloma. Iban por todo Madrid. "Mi abuelo Galo, solía decirme que todos los madrileños han probado al menos una vez nuestros churros, porque no paraban quietos...".

A día de hoy, mantenemos esta tradición culinaria en honor a la gran labor y dedicación que nuestra familia nos ha inculcado y demostrado durante más de un siglo en la profesión. Pero como seguimos creciendo en la calle Mayor, hemos abierto un local inspirado en las churrerías de toda la vida, con una cuidada y esmerada decoración que transmite calidez: mesas de mármol y sillas de madera inspiradas en los modelos de antaño, lámparas de cristal... "Para las paredes, nos hemos inspirado en los edificios con mas raigambre de la Puerta del Sol".

"Somos conscientes, de que lo que tenemos entre manos, no es un simple negocio. Sabemos que una empresa familiar a día de hoy es un privilegio que pocas personas tienen, por ello, seguir con la tradición es una gran responsabilidad

y un tremendo orgullo para nosotros".

"Desde pequeños, nuestros padres nos han enseñado el oficio, y cuando hemos sido más mayores, nos han dado la libertad de estudiar lo que quisiéramos, y así ha sido. Yo he estudiado el doble grado de Administración y Dirección de Empresas y Marketing, y mi hermana está a punto de acabar su doble grado en Publicidad y Marketing. Sin embargo, los dos siempre hemos tenido claro que esto es una gran oportunidad y no nos imaginaríamos seguir nuestra vida laboral sin vincularnos a este negocio y aquí estamos, con la misma ilusión y dedicación que nuestra familia hace 100 años".

'Mas de cien años de tradición avalan a la familia Gorrachategui'

"Nuestra seña de identidad es ofrecer un producto artesanal de excelente calidad, utilizando solo ingredientes de primera. Esto es algo por lo que apostamos desde hace más de 100 años y seguirá siendo así".

Para la elaboración de nuestra repostería damos uso de la mejor harina y aceite, el cual cambiamos

a diario. Esto es fundamental para conseguir el sabor inconfundible propio del buen churro y de las porras, por lo que elaboramos un producto final prácticamente sin grasa y conseguimos su punto óptimo crujiente.

Al igual hacemos con nuestro chocolate que es de elaboración propia. Lo preparamos con leche para una espesura y textura únicas, ideal para acompañar con los churros. Ofrecemos una gran variedad de chocolates, para todos los gustos, e incluso hay opciones para veganos e intolerantes a la lactosa. También, en nuestro establecimiento lo tenemos a la venta en paquetes de 1kg, porque muchos turistas nos decían que si se lo podíamos vender para llevárselo a su país. ¡Una mujer brasileña se llevo una vez 15kg!

Nuestra receta tradicional se presenta en una amplia gama de formatos adaptándola a las necesidades de nuestros clientes. Desde los churros y porras más tradicionales hasta el churro bombón, los rellenos de distintos sabores como crema pastelera, crema de avellanas o dulce de leche, flores de azúcar... todo elaborado a diario en nuestro obrador, el cual sigue un concepto de "showcooking", una cocina abierta al público, con paredes de

cristal, para que los clientes puedan ver todo el proceso de elaboración, garantizando la calidad e higiene del proceso de elaboración. "Nuestra churrería a pesar de representar uno de los oficios más antiguos de Madrid, ofrece un producto típico y clásico, como es el "chocolate con churros" adaptado a los nuevos tiempos, pero sin perder su esencia tradicional."

'Del año 1.900 a las nuevas tecnologías del Siglo XXI'

Tacita de plata es una churrería de las de toda la vida que ahora, además, da continuidad a su experiencia contactando con sus clientes a través de las redes sociales, con cuentas en Facebook e Instagram, desde donde interactúan con los más apasionados del chocolate y los churros.

También hemos creado el combo, un packaging práctico e innovador en el que, con una sola mano, se puede disfrutar de un chocolate con churros paseando por las calles más emblemáticas del centro de Madrid.

Tacita de Plata: calle Mayor 31 (Madrid) 91 370 30 09 @chocotacita



Un San Valentín para comérselo

Cuatro propuestas para la semana de los enamorados



CN @DarioNovoM

1. Magia en Alaska

En una plaza de San Lorenzo a la que ha dado nombre el propio Restaurante, Alaska presenta una propuesta de prestidigitación. En la línea seguida por el local regentado por María José

Muñumel y 'Nano' Vega, Íñigo Debod, mago sanlorentino, amenizará una cena que contará con el sello Alaska: clásicos con un toque novedoso, color y sabor y perfección en sala.

Entrantes de greatest hits como la brandada de bacalao y la crema de coliflor al curry, su ya renombrada vieira gratinada y hasta tres propuestas de plato principal (para los de siempre, merluza al cava con almejas y langostinos; para los de ahora, el recién estrenado y sabrosísimo tartar de atún rojo con aguacate; y para los carnívoros, un atrevido solomillo ibérico con mandarina confitada en salsa gorgonzola), junto al postre afrodisíaco de yogur griego gelatinizado con frutos rojos, suponen una opción a considerar para el día de Cupido.

¿Dónde está?: Plaza San Lorenzo, 4, San Lorenzo de El Escorial, Madrid

¿Cómo contacto?: 639 54 80 23 y restaurantelaska.com
Fecha: sábado 16 de febrero, 21:30

2. ¿Y si nos vamos de tapas?

La Esquinita es a Las Rozas lo que Las Rozas a La Esquinita. Desayunos, campechaneo, camaradería y lugar de encuentro, es sitio además de los Cabaleiros do Ferro, grupo motero del noroeste con un marcado carácter social. Sandra hace de este pequeño local un sitio muy amplio: comida casera y sonrisas por doquier.

'Un sellado con pasión' es el nombre de la tapa que proponen para San Valentín. Se trata de un solomillo de ternera con foie, cebolla caramelizada y salsa de frambuesa. Una combinación de sabores dulces y amargos para un día especial. La tapa puede ser complementada con la tortilla de patatas, una de las mejores de la sierra, en un plan más informal y cercano que las cenas clásicas.

¿Dónde está?: Avenida Toreros, 13, Las Rozas, Madrid
Fecha: Del lunes 11 al domingo 17

3. Carne o pescado

Vaca & Bacalao es la última propuesta de Nacho González, uno

de los creadores de Bambinos que situó a San Lorenzo de El Escorial como epicentro de la pasta fresca en Madrid. La apuesta ahora es la dualidad: la ternera y el bacalao serán los grandes protagonistas de la carta del local inaugurado hace unos días.

La variedad de carnes son servidas al peso, con precio por cada 100 gramos, con una calidad extrema, elegida entre los mejores cortes de Guadarrama, Castilla y León e Irlanda. La noche de San Valentín, ofrece un menú combinado de especialidades a 60 euros por pareja. Una buena oportunidad de degustar una oferta que dará que hablar.

¿Dónde está?: Calle Juan de Toledo, 19, San Lorenzo de El Escorial, Madrid

¿Cómo contacto?: 693 54 55 41
Fecha: jueves 14 de febrero, 21:30

4. Fonda Genara, un clásico

Carlos Aceña y Alexis Martín son el cerebro de uno de los restaurantes con más renombre de la sierra de Madrid. Aceña continúa

el trabajo de su padre añadiendo, además, su excelso criterio en cuanto a elaboración de producto y maridaje. La Genara es uno de los clásicos de San Lorenzo de El Escorial que no pasa de moda. Lleno tras lleno en su sala, conviene reservar con algo de tiempo.

El menú ofrece los grandes éxitos del local vichysoisse templada con cebolla crujiente y trufa, block de foie con confitura de aceituna y reducción de Pedro Ximénez con frutos rojos, Pimiento relleno de merluza y gambas a un segundo a elegir entre solomillo de ternera perigordini, escalopines a la pimienta, dorada a la espalda o bacalao confitado con salsa de mostaza antigua y miel. El menú, con un precio de 20 euros, incluye vino, agua, café y postre en una cena que estará amenizada por el mago Tony Urdangarín, recién llegado de Las Vegas.

¿Dónde está?: Plaza San Lorenzo, 2, San Lorenzo de El Escorial, Madrid

¿Cómo contacto?: 918 90 16 36
Fecha: contactar con el local

ESPACIO GOURMET DE PRODUCTOS
ARTESANOS ESPAÑOLES
Tienda, Barra Degustación y Terraza

GOURMET EXPERIENCE

DULCES DIVINOS

PASIÓN POR LAS DELICIAS

www.dulcesdivinos.com

f t i

¡Visítanos!

Parking gratis 1h

EN EL BURGOCENTRO II
DE LAS ROZAS

C/ Comunidad de Madrid, 37 – local 7
C.C. Burgo Centro II Las Rozas

info@dulcesdivinos.com
91 277 06-97

TODOS LOS SÁBADOS CATA DE VINO GRATIS DE 12 A 14:30H



La columna vertebral

H de hipocondría

Cuatro factores que condicionan nuestra personalidad son: los conflictos, las frustraciones, las motivaciones y los miedos. He usado el plural porque en cada bloque existen y existirán, así como han existido varios o muchos, según el curioso lector. Puedo, sin embargo, utilizar el singular para querer expresar que el miedo, a quién o a qué, empujó nuestra débil, en muchos casos, inteligencia, a buscar refugio en cuevas, y también fue el que nos expulsó de ella, hacia el exterior. No obstante, debemos estar vigilantes de si el miedo proviene del interior o del exterior, ya que como dice el tópico: "con amigos como estos no necesita enemigos". Hoy en día, seguimos teniendo a esos lobos feroces, animales que somos y llevamos dentro, cuyas presas favoritas somos nosotros mismos y aquellos a quienes queremos, como si morder la carne más cercana pudiera librarnos del dolor como apunté, en mi libro *Catarsis*, publicado en 2009, tenemos miedo al miedo. Pues bien, hipocondría, es un síndrome que se caracteriza por preocupación exagerada- puede llamarse miedo- y sin fundamento sobre la salud de uno mismo, y la exageración de los sufrimientos, reales o imaginarios.

La persona de condición hipocondriaca siente temor a síntomas, lesiones, manchas e incluso a la muerte. Se le pasa por su cabeza, la idea peregrina de que algo que no sabe qué es, puede poner punto y final a su angustiada vida, y utilizo estas dos últimas palabras para reflejar una frase, que posiblemente, no algunos, sino muchos hemos oído: "se agarra a un clavo ardiendo". Woody Allen, en una de sus innumerables películas, exponía en una escena; que dos ancianas – sin eufemismos – hablaban entre sí, en una residencia de ancianos – sin eufemismos – y le decía una a otra: en esta residencia la comida es mala, y la otra le replicaba a la una, y además escasa. Pues como pueden entender, quería, necesitaba, explicarnos que así es la vida – según él – aunque nos haya deparado mucho sufrimiento, es corta. De esta forma, también podemos comprender que aunque ha aumentado la esperanza de vida, como decía el cantante y autor de tangos Carlos Gardel: "20 años no es nada", y así hasta los 80 o 100 son intervalos continuados de nada, nada, nada y nada.

La hipocondría se encuentra dentro de esa clasificación – a los humanos nos gusta muchos clasificar – del DSM – VI o Cie 10, considerada como un trastorno somatoforme y se describe como preocupación y miedo o convicción de padecer una enfermedad grave a partir de la interpretación errónea de los síntomas somáticos y, persiste esa convicción después de las exploraciones, pruebas de diagnóstico y explicaciones apropiadas, que en palabras de Hyman



Roth, personaje que aparece en la segunda parte del padrino – F.Ford Coppola y Mario Pozo, como co-guionistas – ¡que sabrán los médicos! Pues bien, para nosotros, los

médicos, estos pacientes son difíciles de tratar, porque como dijo Jesucristo: no es nuestra fe, sino la de ellos, la que salva, y antes he dicho y cito literalmente: después de las exploraciones, pruebas de diagnóstico y explicaciones medicas apropiadas, siguen pensando que tienen algo incurable. Por otra parte, se considera que estas interpretaciones hechas por ellos deben persistir mínimo 6 meses y ocasiona molestias o alteraciones en distintas áreas de funcionamiento familiar, laboral y social en general. La hipocondría no aparece exclusivamente en un trastorno de angustia, obsesivo-compulsivo, depresivo mayor o ansiedad generalizada u otro trastorno somatomorfo, ni es de tipo delirante, así como tampoco se limita a preocupaciones sobre el aspecto físico, pero si tenemos que anotar que las nuevas tecnologías, ósea, el apoyo de la red, es decir, internet, ha contribuido desfavorablemente en el síndrome hipocondriaco, porque en lugar de aliviar, reconfortar o incluso neutralizar la hipocondría, ha generado cuadros de mayor intensidad, ya que antes he mencionado que no responde si quiera adecuadamente a las explicaciones medicas apropiadas, y por tanto como lo harían ante tanta palabrería, polí-

ticamente correcta, de la red para curarlo en salud – y nunca mejor dicho – apuntando síntomas y cuadros patológicos que justifican que no entran ni salen, que se lavan las manos, si alguien desafortunado ha deseado consultar, y ellos dan la información y que cada cual la interprete a su manera, al fin y al cabo, que cada palo aguante su vela.

Ellos solo ponen palabras para que algunos, muchos, todos – piensan – las lean y encuentren que los síntomas que se han notado corresponden con los escritos y enumerados en la red y su preocupación aumenta, porque es "evidente" que los tienen y se exacerba el temor o la idea de padecer una grave, gravísima enfermedad que pondría ese punto y final, al que me he referido, al principio.

Si queremos saber porque ese nombre, todavía en el siglo XXI, podemos aclarar que los griegos, hace siglos, cuando su cultura brillaba, 500 años antes por nacimiento de Cristo, apuntaban lo que atribuyeron como síndrome o trastorno de las vísceras situadas por debajo del apéndice xifoides, debajo del diafragma, lo que se llama anatómicamente hipocondrio derecho e izquierdo.

El que quiera ver que vea y el que quiera oír que oiga, si a un médico, a otra persona sin estudios o a la red.

Dr. Mario Saura Viejo
Psiquiatría y psicoterapia
médica
www.cemsantiagoamon.es



MadridFly
REGALA EL SUEÑO
DE VOLAR

Quien bien te quiere...
¡Te hará volar!



OFERTA
San Valentín

Vuela entre el 9 y el 18 de Febrero
con quien más quieras y os llevareis
la **foto** de recuerdo **gratis**
¡Y el mismo día 14,
además, el **video**!



PEPÓN NIETO

Por Pilar Díaz / Fotografías: Pilar Díaz



Apodo / nombre artístico

Pepón Nieto

Profesión Actor

Proyecto actual

"La Culpa" en el Teatro Bellas Artes

Color

Azul

Plato favorito

Los de "cuchara de mi madre"

Bebida

Una cerveza fría o un buen vino blanco

Una ciudad o lugar

Cádiz

Número o letra favorita 5

¿Cuánto mides? 1,72

Película / Obra de teatro

No podría decidirme por una

Actor y actriz

Me gustan muchísimos actores

Cantante

Javier Ruibal

Tu canción

Muerte en Hawai de Calle 13

¿Alguna manía, superstición o fobia?

Soy muy ordenado

Un libro

La conjura de los necios

Deporte

Rugby

Afición o hobby

Cocinar

¿Entrarías en Política si te lo pidieran? No

Dame un motivo por el que discutirías con otra persona

Por las injusticias

Colonia o perfume

Los perfumes secos y Vetiver de Adolfo

Domínguez

Flor/planta favorita

Los ficus gigantes de Málaga y Cádiz y la

Peonía

Prenda de ropa favorita

Camiseta

¿Por la mañana, café o cola cao?

Café

¿Te gusta hacer selfies?

No

¿Qué opinas de las corridas de toros?

No me interesan

Un chiste corto

- ¿Yo te conozco de algo?

- Claro, somos hermanos

- No, de otra cosa

¿Sabes el significado de jeme?

No, ni idea

Personaje actual

La gente anónima que defiende las cosas en

las que cree

¿Has escrito alguna vez un poema de amor? No

Tres cosas que te llevarías a una isla

Saco de dormir, un encendedor y una navaja

Receta para salir de la crisis

La creatividad es una buena arma

Antes de que se acabe el mundo, tengo que... Seguir intentando ser feliz

¿Eres fan de algún equipo deportivo?

No

Transporte en el que te mueves

En moto

¿Sabes de qué raza es

SCOOPY-DOO? Gran Danés

¿Cuál es el hueso más duro del

cuerpo humano? El fémur

¿Qué superpoder te gustaría tener?

Comer sin engordar

Tu palabra favorita Vida

La mayor locura (confesable) que

hayas cometido en tu vida

Empezar una relación cuando sabías que no

había futuro

Describe en 3 palabras (adjetivos)

Afable, tranquilo y generoso

¿Te gustaría poder viajar al pasado o

al futuro? Futuro

Un refrán No soy de refranes

¿Qué llevas en el maletero de tu

coche? Una manta, un paraguas y las

herramientas de serie

Tu mejor recuerdo El olor de la casa de

mi abuela

La frase o slogan de tu vida Que la

suerte te pille trabajando

El objeto más raro que tienes es

Objetos de mis funciones, un puñal, una

corona

¿Cuál ha sido la última persona o

motivo por quién lloraste?

Por mi hermana que tuvo un accidente

doméstico

¿Cuál ha sido la última vez que has

dicho "te quiero"?

Lo digo muy a menudo

Opinión sobre el formulario

Muy difícil contestar estas cosas tan

personales

Pregunta de actualidad: ¿Taxi o VTC?

Aquel profesional que lo haga bien

Responde a la pregunta del invitado

anterior Ramoncín:

¿Monarquía o República? Y ¿Por

qué?

Tengo muchas dudas, quizá República, pero

con la garantía de que el presidente estaría

tan preparado como el Rey

Pregunta para el próximo invitado:

¿Cuáles son tus armas de seducción?



Nuestro objetivo es cuidar tu imagen,
resaltar tu belleza y mejorar tu salud y bienestar

Los mejores especialistas en Medicina Estética
apoyados por un excelente equipo humano,
te ofrecemos seguridad y resultados garantizados

zensei

Belleza y Medicina Estética

C/ Castillo de Atienza, 1 bis, 28232 Las Rozas
Teléfonos cita: 91 636 46 32 - 674 855 100
info@zenseibelleza.com · www.zenseibelleza.com

Síguenos en nuestras redes sociales con #mujerrealenunmundoreal



Helly Hansen más de 140 años abrigando al mundo

CN Chema Bueno / @Chemabueno1 2 minutos

El saber elegir el material de deportes de invierno y más concretamente el textil para la práctica del esquí es vital para pasar una buena jornada de nieve o dar al traste con ella si no llevamos la ropa adecuada.

Desde su creación en Noruega en 1877, Helly Hansen continúa desarrollando equipamiento para profesionales que ayudan a las personas a estar y sentirse vivas. A través de los inputs alcanzados por vivir y trabajar en los entornos más severos del mundo, la compañía escandinava cuenta con una larga lista de innovaciones en el mercado, incluyendo las primeras telas impermeables y flexibles desde hace más de 140 años. En la década de los 60 fueron los pioneros en el diseño de los primeros textiles polares. En 1970 Helly Hansen, desarrolló las mejores prendas térmicas para base como primeras capas así como layers técnicos, únicos y efectivos durante todas las estaciones del año. Utilizando en sus primeras capas las propiedades de su tecnología, LIFA® StayDry los base layers son insuperables en la habilidad de proporcionar calidez a la vez que expulsan el exceso de humedad del cuerpo.

Hoy la marca noruega cuenta con la la galardonada y patentada tecnología reguladora de la temperatura H2Flow™.

Una primera prenda interior es fundamental para guardar el calor corporal ante bajas temperaturas y a la vez que sea capaz de dejar transpirar el cuerpo expulsando la humedad que genera al hacer ejercicio, para ello es idónea la base layer HH Lifa Merino Crew, que es una prenda interior 2 en 1 exclusiva con lana merina 100. Sin duda una primera capa muy cálida y versátil perfecta para todo tipo de actividad incluso a bajo cero.

En lo que se refiere al pantalón de nieve o esquí, el tejido y las prestaciones son básicas ya que de ello depende nuestro confort y comodidad en un medio hostil como es la montaña. La marca Noruega ofrece un amplio abanico de modelos dentro de sus gamas de texturas y diseños entre los que cabe destacar los Force Pant, un pantalón muy cómodo con aislamiento PrimaLoft® Black Hi que lleva un tejido elástico de cuatro direcciones Helly Tech® Professional, cuenta con dos capas que le hacen más duradero, totalmente impermeable y muy transpirable. Su suave forro elástico aporta mayor comodidad y calidez,

cuenta con cremalleras de ventilación mecánica y un aislamiento en nalga y rodillas, así como polainas con elástico de silicona y bajo reforzado. Algo muy importante con lo que viene dotada esta prenda es el sistema de rescate avanzado RECCO®.

En la nueva colección de chaquetas de esquí HOD, Helly Hansen ha querido diseñar modelos muy expresivos con características innovadoras para cada necesidad

con 13 estilos distintos para hombre y mujer entre los que cabe destacar el Slingshot. Una chaqueta multiprestaciones muy técnica aislada con LifaLoft Hybrid Insulator y sistema de regulación de la temperatura H2Flow™ que cuenta con tejido de polar sedoso en los brazos y los lados. La fabricación por zonas hace de la Insulator una chaqueta ultraversátil en todas las estaciones del año, además, por su innovación la LIFALOFT™ Hybrid

Insulator jacket ha ganado el Red Dot Award la categoría Diseño de Producto 2018.

Helly Hansen combina calidez con estilo

Hoy por hoy Helly Hansen es líder tanto en ropa de técnica de navegación como de esquí. Ha equipado a más de 50.000 profesionales olímpicos, equipos nacionales y más de 200 estaciones de esquí y guías de montaña de todo el mundo.

Las capas exteriores de la marca, así como sus primeras capas y ropa y calzado deportivos se venden en más de 40 países diferentes, con la confianza y apoyo de deportistas amantes de la montaña.

Para conocer más sobre Helly Hansen visita: www.hellyhansen.com



Luchon-Superbagnères, el balcón de los Pirineos

CN @ChemaBbueno1

Luchon-Superbagnères es uno de los dominios de nieve más destacados de la Alta Garona, los amantes de la nieve y la naturaleza pueden descubrir dos de los tres sectores que hay en el maravilloso balcón de los Pirineos (Lac y Céciré); relajarse en el Vaporarium, el único hammam natural de Europa o disfrutar de los múltiples atractivos de este paraíso blanco francés.

Luchon-Superbagnères puede presumir de albergar en su dominio blanco con las que seguramente sean las vistas más espectaculares de los Pirineos, con infinidad de miradores panorámicos a las cuatro laderas del Valle de Luchon, el punto más alto de los Pirineos franceses con un desnivel de 1.200 metros y los míticos picos de la Maladeta y el techo de los Pirineos: el Aneto. La estación

pirenaica ofrece tres sectores muy diferenciados. Por una parte, el Sector Techous es un paraíso de nieve con pendientes suaves y soleadas, perfecto para iniciarse en los deportes de invierno. Por otra, el Sector del Lac, ideal para disfrutar de los descensos apacibles en el corazón del bosque, y por último, el Sector Céciré, con muy

pistas largas y grandes desniveles para descubrir los lugares más espectaculares de los Pirineos.

Esta atractiva estación del Pirineo francés que forma parte de la Confédération Pyrénéenne du Tourisme, y que cuenta con 80 hectáreas de zona de esquí, 32 kilómetros esquiables sobre sus 28 pistas de distintos niveles y dificultad,

ofrece aparte multitud de actividades diversas más allá del esquí de montaña, travesía o fuera de pista. Porque en el corazón de los Pirineos puedes disfrutar de los descensos más vertiginosos en airboard, las divertidas bajadas en Snake Gliss, paseos en trineo de perros o con raquetas de nieve, alpinismo, escalada en hielo, vías ferratas o la espeleología; disfrutar de su pista de patinaje o de la piscina; del paintball, el tiro con arco o el Golf de Luchon; del Fat Bike y VTT con ruedas de gran tamaño; las excursiones a caballo; o para los más osados la práctica del parapente, el speed riding o el Aéroclub de Luchon. Aquí puedes probar los deportes aéreos al

mando de un avión, planeador o ultraligero.

Si por el contrario lo que se busca es el relax, el descanso o disfrutar el turismo de balneario, el visitante puede practicar el termalismo realizando una de las actividades únicas en Luchon-Superbagnères: el Vaporarium. Se trata del único hammam natural de Europa con galerías de más de 150 metros, espacios de fitness y aguas termales, piscina relajante equipada con camas de burbujas, o el hydrojets, y en el que su agua termal está a unos agradables 34 °C.

La gastronomía es otro de los importantes atractivos de la Alta Garona, y uno de los secretos mejor guardados de Luchon-Superbagnères es el Auberge Les Spijeoles, que ofrece experiencias únicas a base de pistacho o pétéram, una receta centenaria y muy cotizada en la zona. Para los mas golosos otra de las delicatessen que nos ofrece el lugar es el chocolate, no puedes irte de Luchon-Superbagnères sin probar el chocolat Dardene, una receta gourmet creada en 1897, y que se puede degustar en distintas variedades, a lo largo de las exquisitas confiterías locales o también realizar un taller de degustación en la fábrica de chocolate, en Salles y Prativiel. www.luchon-superbagneres.co / www.lespyrenees.net.





Astún: Esquí, nieve y gastronomía, la conjunción perfecta

CN @ChemaBueno1

La estación aragonesa de Astún, es una de las referencias del esquí en España y una de las más importantes dentro del Pirineo aragonés. Se encuentra en la provincia de Huesca, más exactamente en término municipal de Jaca y a escasos 30 km de la ciudad del mismo nombre. La estación fue inaugurada en la década de los 70 y rápidamente tomó un gran apogeo entre los amantes del deporte blanco debido a una vanguardista gestión del negocio y la búsqueda de la excelencia en los servicios ofrecidos a sus clientes. La estación recibe ese nombre por la cercanía de un ibón llamado de Astún, hoy más conocido como Ibón de Truchas y que se localiza en la parte más alta del telesilla que accede al mismo.

La estación invernal Valle de Astún, estableció su base en la parte baja de la ladera La Raca en una cota de 1725m siendo su parte más alta su característica cima de La Raca con una cota de 2300m que dominan el singular valle de Aragón, está muy próxima a la frontera de Francia y limita con la estación de esquí de Candanchú y su vecina Formigal. Cuenta con más de 50 km de pistas esquiables para todos los niveles con trazados más técnicos y exigentes para los más expertos y otras pistas más tranquilas que serpentean entre un mar de árboles y espectaculares bosques pirenaicos de gran belleza y por supuesto una gran variedad de descensos freeride. Entre dichos descensos se encuentra el de Pinos, uno de los de más prestigiosos de España. Astún tiene una particularidad y es que todas sus pistas confluyen

en la plataforma que conforma el centro neurálgico de la estación. Astún puede presumir de ser una estación que casi siempre dispone de gran cantidad de nieve de excelente calidad, esto obedece a su privilegiada orientación transversal respecto al eje pirenaico que la mantiene bien protegida de las corrientes de viento y además de su espléndida orografía ya que todas sus laderas y derramaderos están cubiertos con un espeso manto de hierba natural que hacen aumentar el mantenimiento de la nieve desde sus primeros copos a principio de temporada.

Pero todo no es gracias a la madre naturaleza, esa nieve que recibe la estación hay que cuidarla, mantenerla, acondicionarla y fabricarla en caso de extrema necesidad para ofrecer a sus clientes el mejor estado de las pistas, para ello la

estación cuenta con un plantel de excelente profesionales que son los encargados de que las condiciones de nieve sean las más óptimas, por ello cabe destacar el trabajo del equipo humano de la estación. No todo son las herramientas, aquí es básico el conocimiento y experiencia de los técnicos en montaña y maquinistas, que conforman el equipo de pistas y que son vitales para conseguir el objetivo diario de mantener el dominio esquiable en perfecto estado.

Pero todo en Astún no es nieve, una parte muy importante y de gran valor para sus visitantes es su gastronomía.

Cuenta la estación con seis espacios gastronómicos muy diferentes, y que bajo el mismo sello de excelencia aportan un único criterio de calidad, estos seis ambientes están repartidos por toda la estación

y hacen que las escapadas a la nieve en Astún, no sean un placer sólo para los deportistas, sino también una delicia para los que disfrutan de la gastronomía y la buena mesa.

Desde el Henri Abelé Lounge un moderno espacio gastronómico en el que degustar sus exquisitas y elaboradas tapas y raciones pasando por las zonas de restauración en pistas, como son el Snack bar de los Ibones, la bocatería de Sarriós, el tentempié de media mañana de La Moleta a pie de pistas, la terraza con excelentes vistas a la estación del restaurante Midi con una cocina tradicional y a buen precio o el más moderno espacio de la estación como es la terraza del Snack bar Segura Viudas con su privilegiada ubicación junto al circuito de conducción de Ford y en el que podemos saborear los mejores cavas y champagnes.

Elegancia y relax en el Valle del Tena

CN @ChemaBueno1

El Balneario de Panticosa, está situado en pleno corazón del Pirineo oscense, a 1636 m, en el Valle de Tena, en un antiguo circo glaciar rodeado de montañas de más de 3.000 m, a 8 km del pueblo de Panticosa y de las estaciones de esquí de Aramón Formigal y Panticosa, cuenta con dos Hoteles de 4 estrellas, el Gran Hotel del S. XIX totalmente reformado en 2.004 y el Hotel Continental obra del arquitecto Rafael Moneo en 2008. Dispone de tres espacios termales, si bien su balneario estrella es

el exclusivo Termas de Tiberio con 8.500 m² de extensión, es un espacio dedicado al bienestar de cuerpo y mente.

Cuenta igualmente con el Edificio del Casino, reconvertido en centro de convenciones, con múltiples espacios multiusos, y con su propio Teatro. Dispone también de una iglesia, consagrada a la Virgen del Carmen, construida también el S.XIX, y donde se celebran las bodas contratadas en el Balneario de Panticosa. También ofrece una amplia oferta gastronómica y un entorno con numerosas posibilidades en cuanto a actividades deportivas como BTT, senderismo, esquí de fondo o deportes náuticos.

El Balneario de Panticosa continuando con su línea de crecimiento y sostenibilidad implementa interesantes novedades para esta temporada entre las que destaca la apuesta de un nuevo establecimiento termal que complementará al actual Balneario Termas de Tiberio. Bajo el nombre de Balneario del Quiñón, se encuentra situado en la planta Baja del Hotel Continental II, y se va a adecuar realizando las inversiones necesarias para ser el centro de salud del Balneario. Es por ello que este año 2019 el Balneario de Panticosa va a colaborar con la Fundación Bilbilis de Calatayud y con la Universidad de Zaragoza para la inclusión de tratamientos específicos tanto a clientes como para programas previstos de Termalismo Social del Inmerso y del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Otra novedad, es la ampliación de la oferta gastronómica, en la que se ha realizado una diversificación

de espacios gastronómicos y productos, para poder ofrecer distintas alternativas a los clientes con una oferta temática, añadiendo al Buffet del Hotel Continental, la Brasserie, especializada en carnes a la brasa, el Restaurante del Hotel Continental II, tematizado con comida mexicana y que irá variando a otras temáticas, y el Restaurante del Lago que ofrece un Menú Degustación muy especial.

Todo ello, junto con la gran oferta de nieve que por su situación estratégica se puede ofertar desde el Balneario de Panticosa, ya que además de la cercanía a las pistas de Aramón Panticosa (8 km) y Formigal (20 Km.), a pie de pistas en el propio entorno del Balneario, se puede disfrutar de la excelente Pista de Esquí Nórdico, o realizar excursiones por el propio entorno con raquetas de nieve, para poder disfrutar de la naturaleza en un entorno mágico y muy cerca del cielo.



Cuando recoges las cacas de tu perro, nos haces felices

