

Saluda



Queridos vecinos y visitantes:

Es en momentos como este cuando uno echa el freno a la vorágine de las prisas cotidianas y se sienta a reflexionar. Reflexionar sobre lo que hemos vivido durante los últimos años, años que han sido difíciles para todos nosotros, pero también años en los que hemos aprendido que las dificultades se luchan y se superan, y que para hacerlas frente es mejor encararlas unidos.

En estos años hemos aprendido también que nuestros objetivos como sociedad nos unen más que nos separan y que es así, unidos, como una a una las batallas se ganan, ya sea ante virus letales o ante las adversidades del día a día. Un ejemplo es el "Pacto por Las Navas", del que ya os hablaba en estas mismas líneas el año pasado, y gracias al cual hemos trabajado codo con codo los 13 concejales del Pleno Municipal para afrontar las consecuencias de la aún actual pandemia sanitaria.

Es ahora el momento también de mirar con determinación a un futuro que ya está llegando y por el que llevamos años luchando con el firme propósito de GENERAR RIQUEZA en Las Navas del Marqués. Por ello nos estamos dejando la piel para atraer la inversión privada y para fomentar el turismo.

En este sentido me gustaría hablaros del proyecto que más nos ilusiona hoy en día: la **Escuela de Energías Renovables**, para la cual contamos con el apoyo de la Junta de Castilla y León, la Universidad Católica de Ávila, expertos en energías renovables de Las Navas y empresas del sector, además de todos los grupos políticos que forman este Ayuntamiento.

La Escuela de Energías Renovables permitirá formar en nuestro municipio a más de 1000 personas en el sector más prometedor en cuanto a creación de empleo, y en el que se estima la creación de más de 1 millón de puestos de trabajo en los próximos años. Gracias a una escuela que se convertirá en referente autonómico y nacional, crecerán las oportunidades formativas y laborales para nuestros jóvenes, el principal motor de desarrollo socio económico de nuestro municipio.

Pero antes de continuar caminando hacia el futuro más inmediato, os quiero hablar del presen-

te, porque este 2021 es nuestro "Año del Agua". Es el año en el que más inversión se ha destinado para mejorar nuestro sistema de abastecimiento de agua. Las mejoras se notan ya en nuestros domicilios y comercios, a los cuales llega un agua de calidad. Hemos realizado mejoras en la potabilizadora, los depósitos y la red de abastecimiento. Por ejemplo, hemos localizado y arreglado averías ocultas que han supuesto un ahorro de agua diario que permitiría abastecer a una población de 13.000 habitantes.

Esperamos que de este agua puedan disfrutar además de nuestros vecinos, nuestros queridos turistas y visitantes, a los que desde hace algunas semanas podemos volver a recibir con los brazos abiertos o, mejor dicho, con los codos dispuestos, para que de nuevo esta villa nuestra vuelva a ser el lugar de acogida que siempre ha sido y para que juntos podamos disfrutar de un verano en el que las perspectivas se encaminan hacia una nueva realidad mucho más real y halagüeña que la que hemos vivido hasta ahora.

Por todo ello hemos preparado una interesante programación estival, con numerosos eventos controlados que se repartirán por todo el municipio; desde los conciertos de nuestro emblemático Festival Internacional de Música Las Navas del Marqués, hasta otras actividades ideadas para todos los públicos. Se trata de un esfuerzo encaminado a conseguir un verano seguro y divertido.

Y es que llegó el turno de hablar de nuestro tercer pilar: el turismo, un área en el que seguimos trabajando duro para dar a conocer las oportunidades de nuestro maravilloso entorno y nuestra programación anual. Afianzaremos la confianza de quienes ya nos conocen y alcanzaremos nuevos públicos que aún están por descubrir todo lo que Las Navas del Marqués puede ofrecerles.

Continuamos así dando pasos para convertirnos en un referente en la etapa de postpandemia en la que nos adentramos: **referente para disfrutar de experiencias únicas y referente para hacer de estas experiencias un modo de vida y, de este, un lugar ideal para vivir**, como ya lo saben los muchos que nos han elegido su cuartel general durante el último año y medio.

A todos ellos y a todos nuestros vecinos y visitantes: gracias por elegirnos, gracias por visitarnos, gracias por vivir. Que las ganas de hacerlo nos acompañen a todos durante estos meses estivales y que el próximo año podamos volver a vivir también nuestras añoradas fiestas patronales.

Feliz verano

#ViveComoUnMarqués

Javier Sastre Nieto

Alcalde de Las Navas del Marqués

Naturaleza

Lugares para perderse

P. 8 Aquí te encontrarás...

Soñando con las estrellas

P. 12 Las Navas del Marqués, pueblo Starlight

Accesibilidad

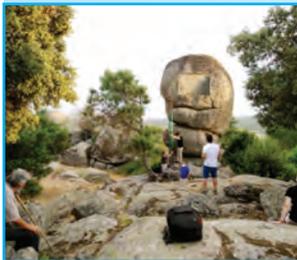
P. 14 Caminando hacia la accesibilidad

Las Navas al natural

P. 16 Jornadas ornitológicas

Rutas saludables

P. 18 La ruta del verano



Cultura

Personajes como la copa de un pino

P. 20 Ruta de escritores ilustres

Pinceladas de historia

P. 22 La Edad de Oro de Las Navas del Marqués

Las Navas cultural

P. 26 XII Festival Internacional de Música Las Navas del Marqués

P. 28 Felices lecturas

Profesiones con futuro

P. 30 El arte de ilustrar



Deporte

#LasNavasEsDeporte

P. 34 Las Navas en positivo: pioneros en deporte online

P. 36 Tres disciplinas en un solo lugar: Las Navas

Deporte, herramienta de superación

P. 38 Aprendiendo a ser manco

Deportes en auge

P. 42 ¿Qué es el Yoga?



Talleres Santos Tejero S.L.
91 897 20 11

TALLERES SANTOS TEJERO EuroTaller TALLERES SANTOS TEJERO
PEUGEOT CHAPA Y PINTURA

ADMÓN. DE LOTERÍAS N° 2
LAS NAVAS DEL MARQUÉS

Loterías y Apuestas del Estado

AVENIDA PRINCIPAL N° 89 • TFN y FAX: 91 897 90 11

Frutería Vanessa

Frutas
Verduras
Hortalizas
Aceitunas
Conservas

SERVICIO A DOMICILIO
650 423 850

Av. Navalperal, 2 (Junto a Supermercado BM) Las Navas del Marqués

José Luis González
Carpintería y ebanistería

Ctra. Peguerinos km. 0,900
05230 - Las Navas del Marqués - Avila
Tf. 616423023 - 620922561
jlgonzalezbarbero@gmail.com
www.carpinteriajlgonzalez.es

CARNICERÍA Y SALCHICHERÍA
DAVID PÉREZ
Especialidad en Ternera de Avila

Avda. Principal, n 50
Las Navas del Marqués
tfn: 91 897 00 55

L & M HERRANZ S.L.

Polígono Industrial "El Brajero", 96
05230 Las Navas del Marqués, Ávila
Telf.: 91 897 21 49 - Fax: 91 897 23 16
web: www.lymherranz.es - email: lmherranz@yahoo.es
facebook.com/lmherranz

O'A ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE GESTORES ADMINISTRATIVOS DE MADRID
Contable
Fiscal
Laboral

Sheila Segovia García
Gestora Administrativa

Móvil: 659 12 71 45 / e-mail: sheilasegar@gmail.com
C/ Aniceto Marinas, 20. LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

REPSOL

**E.S. LAS NAVAS
CARENJAMA**
Tel. 918972340

Lavado a presión - Lavado con rodillos - Aspiradores

Vive el verano como UN Marqués

2021



escanea o visita nuestra web para ver toda la

INFORMACIÓN

#vivecomounmarqués



Ayuntamiento de
**Las Navas
del Marqués**

MAGANTO

proyectos & obras

Diseña, Construye, Reforma. Nuevos Proyectos para ti.



636 014 989



www.construccionesmaganto.com



Talleres Jose Sastre

Mecánica

Neumáticos

Electricidad

Autodiagnos

Chapa y pintura NEW

Homologaciones NEW

C/La Iglesia, 10
Las Navas del Marqués (Ávila)
 Tfno. 918 972 136 / 608 927 337
 talleresjosesastre@gmail.com

¡Cuidamos de tu coche, cuidamos de ti!

■ LUGARES PARA PERDERSE

Aquí te encontrarás...

Después de conquistar la cima sus vistas nos roban la palabra, nos sentimos aves rapaces sobrevolando el cielo y dejamos volar nuestra imaginación como si el aire cálido del estío meciera nuestras alas mucho más allá de los límites humanos. Y después de embriagarnos con tanta belleza, sacudimos de nuestra mente los fugaces pensamientos para volver al aquí y al

ahora, inmortalizando el momento en estos enclaves para selfies.

El mirador de Mataborracos, Los Picozos, el Risco de Santa Ana... nuestro municipio tiene decenas de miradores naturales. Hoy, aquí, os traemos algunos de los menos conocidos y os invitamos a disfrutar de la postal en directo.

Turismo Las Navas



La Convera (1122 m)

Coordenadas: 40.5652, -4.37101.



La Jomentrosa (1128 m)

Coordenadas: 40.5589, -4.36483.



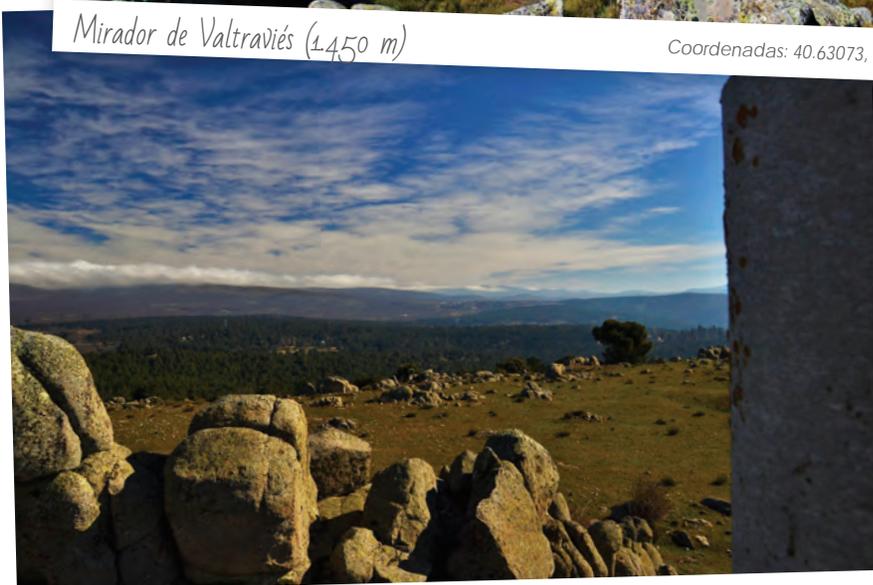
Peña de San Martín (1.450 m)

Coordenadas: 40.62812, -4.32149.



Mirador de Valtraviés (1.450 m)

Coordenadas: 40.63073, -4.30319.



La Cancha o el Canchal. Punto geodésico (1.321 m)

Coordenadas: 40.572, -4.39353.

Reserva natural de la zona de pinares



Oscar González Verdugo
Asesor

Fiscal - Laboral - Contable - Seguros
Gestión de ganaderías

Telf. y fax: 91 897 25 95
C.e.: ogverdugo@hotmail.com
C/ Colmenar, 76 - Bajo 3. 05230 Las Navas del Marqués (Ávila)

GARCIMAR 2001, S.L.

Construcciones y Reformas



C/ Colmenar, 38.
Las Navas del Marqués
05230 ÁVILA

MARIANO JESÚS ANTONIO
650 714 723 • 650 714 724 • 650 714 725

MONTAJES ELECTRICOS ELECTRODOMESTICOS
ELECTRONICA - RADIO-TV REPARACIONES

JESAL

Jesús Fernández Pariente
C/ Aniceto Marinas, 4 - Tlf (91) 897 0957
LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)

Móvil :606018365



Javier Santos Sastre
699 052 062

INSTALACIONES ELECTRICAS
Instalador Autorizado

C/ Buena Vista, 6. Las Navas del Marqués 05230 AVILA
javiersantos79@hotmail.es

YOLANDA

SALÓN DE BELLEZA

Estética integral del cuerpo
Depilación por laser
Tatuajes y micropigmentación

Telf. : 91 897 20 68
C/San Juan, 1 - Las Navas del Marqués - (Ávila)



Calle Castilla 11,
*Abierto los Lunes

Cita Previa 91 897 20 64
680 25 57 97

Bea os desea felices fiestas y felices viajes



C/Aniceto Marinas, 22 A Local-4
05230 Las Navas del Marqués
91 897 22 65 - 660 32 23 66

www.viajesnavastravel.com
info@viajesnavastravel.com



La Tienda

Av. Principal nº 89 Tlfn: 91 897 20 28

CARNICERIA HNOS. BARBERO

AVILEÑA-NEGRA IBÉRICA

AVILA

AVILA

AVENIDA PRINCIPAL, nº 87 05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (ÁVILA)
 TELF. 91 897 14 22 / FAX: 91 897 02 49 EMAIL: info@carnesbarbero.com

IBG
 CARPINTERIA ALUMINIO Y PVC

VENTANAS Y CERRAMIENTOS
 MAMPARAS DE BAÑO

C/ Iglesia 16
 Las Navas Del Marqués (Ávila)
 Telf. 675 31 90 51
 Ismaelbarbero_@Hotmail.com

Ana Urbano Cambronero
 FISIOTERAPEUTA N°Col.3195

**FISIOTERAPIA
 PILATES - YOGA
 OSTEOPATIA
 SHIATSU**

C/ de La Noria, 3. Bajo I.
 Las Navas del Marqués
 05230 - Ávila

Móvil: 616 003 205
 fisioterapiaurbano@hotmail.com

Bankia

MARSANZ
 INSTALACIONES

Fontanería, Climatización y Energía Solar.

Marino Sanz Moreno
 Gerente

T: 657938691
 M: marino@marsanzinstalaciones.com
 D: Calle San Juan, 34 - planta 1ª, puerta A - 05230.
 Las Navas del Marques (Avila - España)

EMBUTIDOS Y CARNES

Miguel PASCUAL
 Carnicería y Charcutería

C/ Barrio de la Estación s/n
 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 T. 918 97 20 59

MADENAVAS S.L.
 Carpintería y Ebanistería

Dirección: C/Zarzilla S/N
 Las Navas del Marqués
 05230 (Ávila)

Taller: 918 982 436
 Ángel: 605 209 259
 Jose Luis: 686 767 046
 Fernando: 620 146 862

contacto@madenavas.es
 madenavas.es

ELECTRICIDAD
 HNOS. SEGOVIA, S.L.

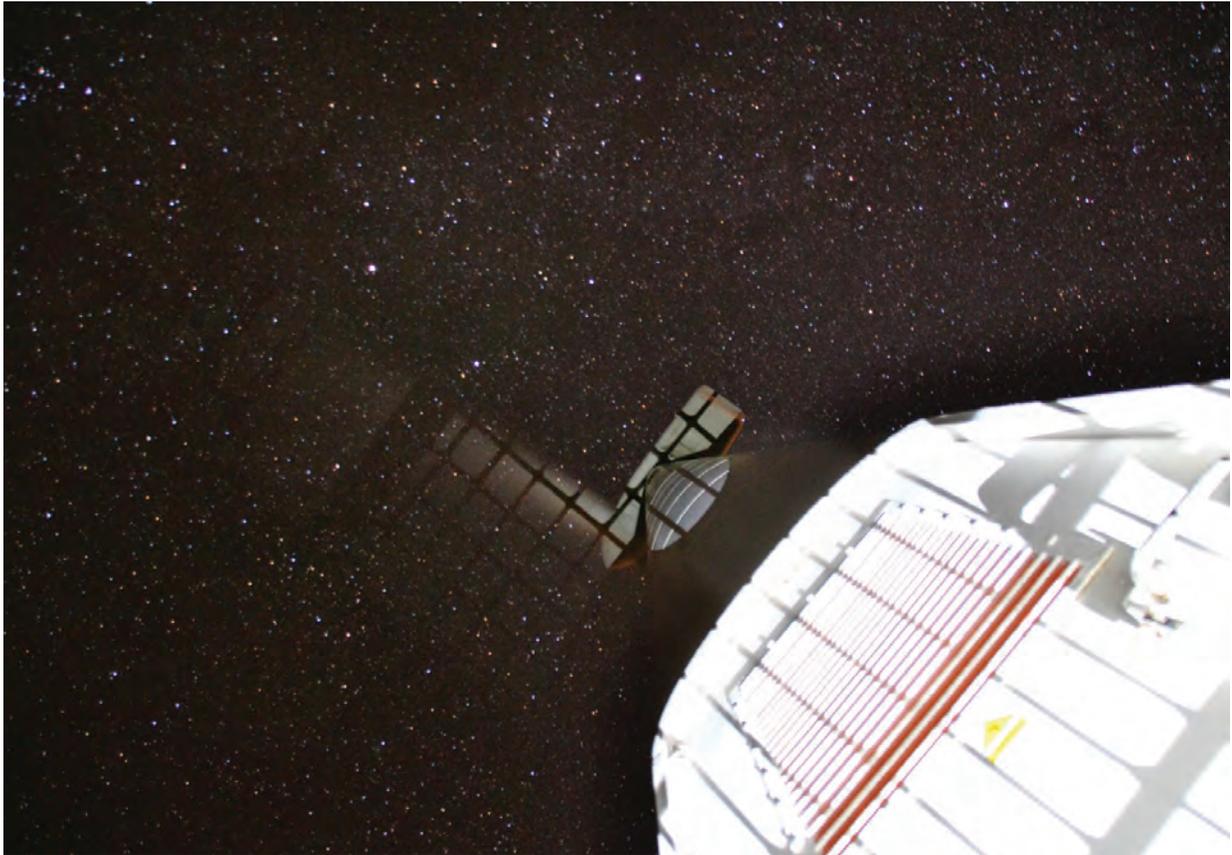
- INSTALACIONES ELECTRICAS
- PORTEROS AUTOMATICOS
- ANTENAS COLECTIVAS E INDIVIDUALES
- CALEFACCION TARIFA NOCTURNA Y BAJO CONSUMO
- INSTALACIONES INDUSTRIALES
- VENTA DE ELECTRODOMESTICOS

C/ANICETO MARINAS, Nº 1 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 TF Y FAX Nº: 91-8972128 (TIENDA) 91-8972144 (NAVE)

licitidadpublicidadpublicidadpublicidad

■ SOÑANDO CON LAS ESTRELLAS

Las Navas del Marqués, pueblo Starlight



Cielo estrellado desde la escalera de un molino. Fotografía de Juan José Vilar.

Las Navas del Marqués apuesta por el turismo de estrellas, una modalidad responsable y sostenible de turismo que nace de la mano de la Fundación Starlight y que se ha convertido en una potente herramienta para el desarrollo socio-económico de espacios especialmente rurales que son los que gozan de mejores condiciones de calidad de cielo.

Al Destino Turístico Starlight de Sierra Norte de Gredos y al recientemente certificado Reserva Starlight Parque Regional de Gredos, se suma ahora, en la provincia de Ávila, el primer pueblo Starlight.

En la I Conferencia Internacional Starlight (abril 2007) promovida por el Instituto de Astrofísica de Canarias, nacen los principios y recomendaciones contenidas en la "Declaración sobre la Defensa del Cielo Nocturno y el Derecho a la Luz de las Estrellas" (Declaración de La Palma o Declaración Starlight). Tras esta conferencia se crea la **Fundación Starlight** como entidad responsable

del desarrollo y promoción de Declaración de La Palma.

Sus principales objetivos son la protección del cielo nocturno, la difusión cultural de la astronomía y el desarrollo económico sostenible local a través del astroturismo. Para alcanzar estos objetivos se crea el sistema internacional de **Certificación Starlight** encaminado a impulsar, a nivel mundial, un modo distinto de cuidar y defender el cielo, de valorarlo como recurso necesario para la vida y como patrimonio intangible de la humanidad, garantizando la capacidad de disfrutar de la luz de las estrellas y el desarrollo de actividades basadas en este recurso. La Certificación Starlight junta por primera vez **ciencia y turismo** y está apoyada por la UNWTO e IAU.

Nacen así las Reservas y los Destinos Turísticos Starlight y otras modalidades como los municipios o pueblos. Asimismo, existen acreditaciones para alojamientos rurales, actividades y empresas.

Las Navas de Marqués goza de un cielo de excelente calidad, y esto no solo significa escasa contaminación lumínica, sino que además posee otras características atmosféricas y climatológicas (nitidez, calidad del aire o transparencia atmosférica y escasa nubosidad) que se han medido y analizado para poder entrar en el proceso de certificación Starlight. Actualmente están en curso las auditorías astronómica y astroturística por auditores externos designados por la Fundación Starlight.



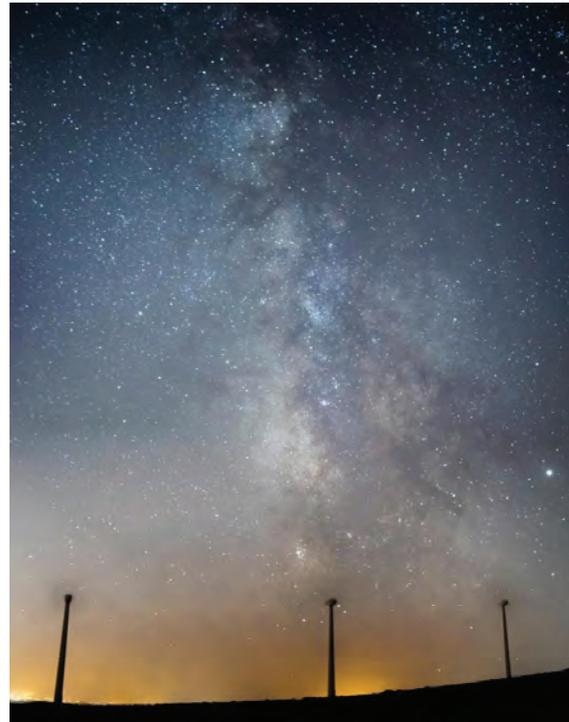
"Lluvia de estrellas", desde Las Tres Fuentes. Fotografía de Ángel de Francisco (ADD Foto).

La certificación de Las Navas del Marqués como Pueblo Starlight ha implicado la adhesión en Pleno de su Ayuntamiento a la Declaración de La Palma, un compromiso de los responsables públicos para la preservación de su cielo y los recursos naturales y culturales asociados, la apuesta por un alumbrado inteligente e innovador, compatible con la sensación de seguridad pero no contaminante y el compromiso de redactar ordenanzas municipales que regularicen el alumbrado público del municipio bajo las recomendaciones Starlight.

Un destino Starlight debe singularizar y sofisticar la oferta, y gestionarla particularmente por las administraciones públicas, las instituciones académicas, el empresariado, la comunidad local, y por sus futuros monitores Starlight, que son el personal capacitado por la Fundación Starlight para el desarrollo de estas actividades.



Circumpolar desde el Puente Recondo. La estrella que se aprecia en el centro del círculo es la estrella polar, que es la que siempre marca el norte y la única que no se mueve al realizar la fotografía. Fotografía de Santiago Herranz.



La Vía Láctea, desde el Alto de Cartagena. Fotografía de Santiago Herranz.

De todos es conocido el rico paisaje de Las Navas, praderas, cerrillos, hoyas, lomas... y su rica biodiversidad. Entre sus pinares, robledales, pastizales, chopos, piornos, romeros, helechos... entre otros, podemos divisar aves y ardillas, y si alzamos la vista al cielo, avistaremos grandes rapaces y un cielo colmado de estrellas.

En Las Navas del Marqués, podemos disfrutar de esta naturaleza a través de senderos, rutas en pie, bicicleta o a caballo, adentrarnos en su cultura disfrutando de sus monumentos, recorriendo sus lugares de culto, castillo, convento, ermitas... un viaje al pasado que no deja indiferente a ningún visitante.

Toda esta cultura nació bajo un cielo que ahora recupera, aún más si cabe, todo su esplendor y que Las Navas mostrará con orgullo a sus visitantes a través de productos astroturísticos singulares donde maridan naturaleza, biodiversidad, cultura, gastronomía y etnografía con las estrellas.

El astroturismo emerge favorable incluso en tiempos de COVID puesto que se desarrolla en espacios abiertos, seguros y no masificados, algo que valora un número creciente de visitantes. Los espacios Starlight son lugares seleccionados y acreditados donde la excelencia y el conocimiento se juntan. El astroturismo es un plus añadido a un municipio como Las Navas del Marqués con un largo recorrido turístico, supondrá generar empleo de calidad, concienciación social, preservación de recursos naturales y la creación o habilitación de nuevos espacios para el astroturismo, como son los miradores estelares, y el diseño de nuevas experiencias de la mano del sector empresarial y de la comunidad local.

Antonia Varela
Directora Fundación Starlight

■ ACCESIBILIDAD

Caminando hacia la accesibilidad



Silla joëlette desde el mirador de la Corvera. V Jornadas Medioambientales (2021).

Durante estos últimos meses hemos dado un paso importante para mejorar la accesibilidad de personas con distintas capacidades en nuestro municipio. **Nuestras actividades, rutas y patrimonio son ahora más accesibles que nunca gracias a la colaboración de Pronisa Plena Inclusión Ávila.**

La asociación abulense nos ha cedido dos sillas Joëlette que estarán disponibles para que personas dependientes o con discapacidad puedan utilizarlas cuando lo deseen; ya sea en actividades programadas, o individuales; en rutas de senderismo; o en monumentos como el Castillo Palacio Magalía, etc. Gracias a ellas los usuarios podrán vivir una experiencia única.



Barras direccionales. V Jornadas Medioambientales.

Este ha sido el caso de las V Jornadas Medioambientales cuando utilizamos por primera vez las joëlette y pudimos vivir y sentir la experiencia. La energía positiva que se genera en torno a las sillas es algo indescriptible. Llevar a una persona hasta lo que nunca ha visto o hasta donde ya no puede llegar es algo que hay que vivir y sentir. ¿Lo más importante para utilizarlas? La valentía del piloto y su confianza en los voluntarios. Con

ellos las barreras no existen y los pilotos son capaces de recorrer subidas brutales e intrépidas bajadas, ya no hay límites.

Para poder utilizarlas, los interesados tendrán que contactar con las oficinas municipales.

Miembros de Protección Civil, Policía Local y Turismo Las Navas han recibido ya formación por parte de los monitores especializados de Pronisa, para gestionar y formar a su vez a los usuarios de las sillas.

Con esta colaboración, Las Navas del Marqués se ha convertido en uno de los primeros municipios de Castilla y León en tener disponible este servicio para todos los vecinos, turistas o visitantes que lo necesiten.

Junto a las sillas Joëlette, también se cederán barras direccionales para personas con discapacidad visual.



Ascenso con silla joëlette. V Jornadas Medioambientales.

El convenio entre Pronisa y el Ayuntamiento navarro va un paso más allá para conseguir la inclusión de mujeres, jóvenes, personas con discapacidad y otros colectivos en situación de exclusión social. El objetivo es generar oportunidades laborales a través de los talleres ocupacionales que desarrolla la entidad. En este sentido, el Ayuntamiento de Las Navas instalará contenedores de tapones de plástico para recoger los residuos necesarios para los talleres ocupacionales y concienciar a la población sobre la importancia de estos.

Aún queda mucho camino por recorrer, pero nuestro trabajo continuará para mejorar la accesibilidad con otras medidas en el entorno urbano y en las rutas de senderismo, medidas de las que esperamos poder disfrutar próximamente.

Turismo Las Navas

Centro Veterinario 

El Viejo Pastor

Consultas
Rayos X
Análisis Clínico
Peluquería

Tel.: 91 897 0435
Urgencias: 678 064 539

 **RENAULT**
Passion for life

BARBERAUTO, S.A.



Tfno. 91 897 22 20 Visítenos en: www.barberauto.es
Las Navas del Marqués

MODA HOMBRE



Ignacio Martín
Sastrería

Av. Aniceto Marinas, 6
Tel. 920 027 990
LAS NAVAS del MARQUÉS
- ÁVILA -

Juan José Moral Azañedo

TIENDA Y APLICACIÓN DE PINTURAS INTERIOR Y EXTERIOR

Teléfonos:
Sergio Moral: 686 03 67 60 Las Navas del Marqués - Ávila
Juanjo Moral: 609 69 26 63 Polg. Industrial El Brajero
Fijo: 91 897 10 42 C/ El Cerro, Parc. 49
e-mail: juanjopintor61960@gmail.com C.P.: 05230

mbp
paja & forrajes



Compra-venta de paja y forrajes-Camiones autodescargables

MANUEL BERNALDO DE QUIRÓS PABLO
Móvil: 660 14 64 08 - Teléf.: 91 897 22 31
C/ Molinillo, 18. Las Navas del Marqués (Ávila)

CERRAJERÍA
REPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE FERRALLA

Talleres Antonio Segovia S.L.
Ctra. Peguerinos, KM 0,800
05230 Las Navas del Marqués, Ávila



VENTANAS
ALUMINIO PVC

91 897 22 87

¡50 Aniversario!

mbp
excavaciones & derribos



MONTECARLO
Restaurante

Hnos. Rosado Sanz 

C/ García del Real, 26.
Las Navas del Marqués (Ávila)
Telf.: 91 897 06 49 / montecarlonavas@gmail.com

DROGUERÍA - PERFUMERÍA - TINTORERÍA - RECARGA DE MÓVILES
ANGEL LUIS PEÑA BERNALDO DE QUIROS

Teléf.: 626 191 697
Avenida Principal, 18
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
(ÁVILA)



AROMA

Les saluda y les desea Felices Fiestas.

■ LAS NAVAS AL NATURAL

Jornadas ornitológicas

Desde hace unos años se viene desarrollando unas completas jornadas para el conocimiento y la puesta en valor del patrimonio ornitológico de Las Navas del Marqués. Desarrolladas por el ayuntamiento navero durante sus Jornadas Medioambientales de primavera y **con la colaboración de BirdingÁvila, Silvática e Iberavex.**

Las jornadas se basan en tres acciones para aprender y disfrutar del potencial ornitológico de nuestro entorno: anillamiento científico, ruta guiada de observación e identificación de especies y una sesión de cetrería. Son tres acciones que permiten a los participantes acercarse de un modo práctico y directo a la sorprendente variedad de especies con las que cuenta la naturaleza de nuestro rico patrimonio natural.

El anillamiento científico

Comenzamos siempre con el anillamiento científico, una práctica que requiere mostrarse activos desde primera hora de la mañana, momento de ebullición en la actividad de las aves. Acompañados siempre de un anillador acreditado y complementado con la presencia de educadores ambientales, se realiza una práctica que reproduce exactamente la metodología de esta disciplina utilizada para el conocimiento de la población de las aves en una zona determinada a nivel científico.

De este modo empezamos montando las redes en los lugares adecuados, generalmente en zonas de umbría en entornos fluviales con buena presencia de vegetación. Ya desde el primer momento la presencia de pájaros en las redes obliga a estar atentos, debido a que no es aconsejable que permanezcan tiempo excesivo colgados de las mismas. La labor de extracción es delicada,



Sesión de cetrería.



Anillamiento científico.

y los participantes son testigos de las técnicas que han de emplearse. Una vez con los animales en la mano, podemos aprender sus principales características, **ver con un detalle inalcanzable con otro tipo de prácticas su plumaje y el resto de características morfológicas.** Como se señalaba anteriormente, se trata de **un ejercicio científico**, por lo que hay que dejar constancia de determinados datos de cada captura, como el peso, la edad, el sexo, la medida de algunas de sus plumas e incluso el porcentaje de grasa que presenta en ese momento. El trabajo con cada ave culmina con la colocación de la anilla, que se convierte en una especie de "DNI" de ese individuo y que permitirá descubrir su evolución en caso de una recaptura. Una vez finalizado ese proceso, se libera al ave, que no ha pasado más de 5 minutos en nuestras manos.

En estos años hemos anillado más de 30 individuos de 18 especies diferentes, lo que nos indica la riqueza ornitológica del entorno. Los participantes en esta actividad siempre son sorprendidos por el comportamiento de las especies, así como por la posibilidad de observarlas de un modo tan cercano.

La ruta guiada interpretativa

Una vez recogidos los materiales del anillamiento, comienza la ruta guiada interpretativa. Acompañados de guías de naturaleza profesionales, disfrutamos de un sencillo paseo en el que vamos descubriendo y conociendo distintos elementos del entorno. Aunque las aves son el principal protagonista, siempre se hace mención a otros aspectos, como otros grupos de fauna, distintas especies de flora, geología, paisaje, rastros y señales... Que completan la interpretación global del patrimonio natural que encontramos en nuestro camino.

Durante este recorrido, **utilizando telescopios y prismáticos, observamos numerosas especies en su hábitat natural y con los comportamientos propios de cada especie**, pero no solo es la vista el principal sentido utilizado durante el paseo, ya que **los cantos de las aves nos van a permitir identificar especies más esquivas o de observación complicada**. Del mismo modo, podremos reconocer la presencia de otros animales sin llegar a observarlos, gracias a sus rastros: huellas y excrementos nos ayudarán a reconocer la presencia de especies, normalmente de hábitos nocturnos, que comparten con nosotros este espacio natural. La actividad tiene una gran acogida y satisfacción, especialmente entre la gente del propio pueblo, que muchas veces no son conocedores de la biodiversidad que los acompaña y, gracias a las explicaciones de los guías, son capaces de detectar.

La sesión de cetrería

El colofón a la jornada es la exhibición de cetrería. Gracias al excelente trabajo de los cetreros, podemos conocer de modo cercano algunas de las especies de rapaces con las que convivimos. Comenzamos con una pequeña charla divulgativa con una enorme carga de educación ambiental, aprendiendo no sólo las características de las especies, sino el importante papel que desempeñan para mantener el equilibrio natural del hábitat que ocupan, aspecto muchas veces desconocido y denostado por el amplio desconocimiento que en ocasiones tenemos sobre las rapaces. Estas explicaciones son complementadas con la presencia de ejemplares vivos de las



Anillamiento científico.

especies mencionadas, lo que supone un complemento perfecto para conocer al detalle sus características, especialmente en cuanto a su morfología, plumaje, pico, garras, etc., que nos permiten intuir los hábitos y comportamiento de cada especie. Finaliza la actividad con una exhibición de vuelo, donde los asistentes son parte activa de la misma, **pudiendo recibir a las rapaces en el guante o disfrutando de los vuelos acrobáticos de algunas de ellas**.

En definitiva, estas jornadas se están convirtiendo en uno de los referentes de las actividades en la zona, a la que acuden en los últimos años, no sólo vecinos, sino también visitantes de otros pueblos de la comarca, de Ávila capital, incluso de Madrid. Esto permite poner en valor el increíble patrimonio natural del que disfrutamos en Las Navas del Marqués y valorarlo como un posible recurso de atracción de visitantes.

Felipe Nebreda
Ornitocyl / BirdingÁvila



Sesión de cetrería.

RUTAS SALUDABLES

La ruta del verano



El año pasado os contamos que íbamos a ampliar la ruta de Los Trece Roeles para hacerla llegar hasta los restos de Casa Grande. Este proyecto acaba de hacerse realidad. Aquí os presentamos el nuevo folleto y os invitamos a recorrerla con la mirada puesta en el bello paisaje actual y la imaginación por bandera para viajar a su pasado, recreando en vuestra mente cómo

sería antaño esta zona y qué sentirían sus antiguos moradores al recorrerla.

Esta será la ruta del verano, no sólo por su novedad, si no porque también es una de las rutas menos transitadas de nuestro municipio, ideal para estos tiempos en los que aún buscamos tranquilidad y estar lejos de aglomeraciones. Disfrutadla.

Turismo Las Navas

Los folletos los encontraréis en la web www.turismolasnavas.es/prepara-tu-viaje/mapas-y-folletos, en la oficina de turismo y en las oficinas municipales.

Introduction and itinerary details for the 'Ruta del Verano' including sections like 'Introducción', 'diario de ruta', 'Mapa de la ruta', and 'Mapa de la zona'. It includes QR codes and logos for 'Turismo Las Navas' and 'SEAN SEI'.

que merecería la pena realizar una excavación arqueológica.

Pero el aspecto que más nos sigue impresionando del marqués es el testimonio humano que refleja su lauda funeraria. Esta lauda de bronce pertenece desde 1936 al Museo Arqueológico Nacional, aunque originariamente cubría el sepulcro de piedra bajo el altar de la iglesia de San Pablo. Resultaría de gran interés realizar una copia de la obra para colocarla en el contexto original y así devolver la vida al conjunto. La lauda contiene una inscripción en latín, cuya traducción española sería "A Dios Salvador c(onsagrado). María de Córdoba, madre de los pobres, primera marquesa de Las Navas, por su linaje, bondad y belleza la más distinguida de las (mujeres) hispanas, fallecida de una cruel muerte, yace en este túmulo. Vivió 63 años, murió el día 15 de julio del año 1560. Finalmente, su marido Pedro Dávila, para que a los que Dios había unido la muerte no separase, en vida y triste, para sí y su piadosísima esposa, así como para su hijo Juan, puso (esta lauda) en el año 1563. Ella, que sucumbió por un cáncer bajo su mama izquierda, aquí, en efecto (yace)".

Llama la atención que al hacer este encargo el marqués se colocase en segundo lugar y simplemente como "marido" de la marquesa, pues la costumbre de la época era situar primero al esposo con la descripción de sus cargos y méritos, y solamente después se hacía una breve mención de la consorte. Aquí ocurre totalmente lo contrario, **como si de una obra "feminista" se tratase**. Además, se subraya la continuidad más allá de la muerte de la relación que los difuntos habían tenido en vida. No en vano, el lema del marqués era "Poco es morir por vos" y su discurso iba incluso más allá del amor, pues está vinculado con el concepto aristotélico de la "amistad verdadera". Se trata del estrecho vínculo que une a dos personas que se aman recíprocamente de forma verdadera, es decir, movidos por sus respectivas virtudes. A través de este lazo indisoluble de amor, los esposos se convertían en reflejo uno del otro, de dos hacían una sola persona y a lo largo de su vida en común llevaban un camino de perfeccionamiento. Para reafirmar esta unión los marqueses están representados cogidos de la mano, iconografía inexistente hasta entonces en el arte funerario español y que Pedro Dávila había conocido en su embajada a Inglaterra en 1554-1555 con motivo de la boda de María Tudor y el futuro Felipe II. Asimismo, la marquesa lleva puestas joyas familiares, como un anillo doble – llamado gemellus, que era un regalo nupcial– y sobre el pecho un "joyel que tiene un rubí grande berrueco y un diamante punta grande y una perla larga pera pinjante" que ella había aportado a los bienes familiares en 1557.

Estas ideas sobre la amistad verdadera y el amor más allá de la muerte formaban parte de los tópicos culturales de las élites europeas, pero en el caso de los marqueses de Las Navas observamos que reflejan sentimientos sinceros. Esto se aprecia a través del insólito protagonismo de la marque-



Procesión fúnebre de Carlos V en Bruselas. Grabado en Pompe, 1559; pl. 29. Foto: Bibliothèque nationale de France. Fig. 14*

sa en la inscripción, así como de dos hechos de hondo significado familiar a los que ésta también alude. Por un lado, llama la atención que el matrimonio se enterrase en el mismo sepulcro con su hijo Juan. Un codicilo de la marquesa de 1559 resuelve este enigma: "mi hijo [Juan] al tiempo de su fallecimiento me pidió que por cuanto él toda su vida había deseado estar siempre conmigo en muerte y en vida, que yo le hiciese tanta merced y le diese tanto contentamiento que, cuando Dios a mí me llevase desta vida, que a donde a mí me enterrasen para estar perpetuamente, juntasen sus huesos". Por otro lado, resulta más insólito aún que en la inscripción funeraria se recoja el motivo de la muerte de la marquesa, un cancro sub leva mamilla (cáncer bajo la mama izquierda). La causa de la muerte se indicaba solamente si el hombre moría en la guerra o la mujer a causa del parto, con lo cual es muy notable que el marqués ordenase incluir esta mención, que **convierte a la lauda de Las Navas en la primera obra de arte conocida que cita de manera explícita dicha enfermedad**. Así se subrayó el sacrificio de la marquesa, quien había padecido un cáncer de pecho desde 1558, que acabó con su vida en 1560. Resulta sorprendente la modernidad de todas estas iniciativas por parte del marqués, "en vida y triste".



Lauda de los I Marqueses de Las Navas (1563), MAN. Foto: MAN, Fig. 181*

Finalmente, Pedro Dávila dejó otro testimonio de su afecto por su esposa: **la piedra de los Trece Roeles. Es también un monumento insólito**, ya que no está vinculado a un jardín, ni a un edificio, ni a un enterramiento. Desde este magnífico hito

se aprecia el paisaje cerca de Valdequeda –donde la marquesa tuvo a alguno de sus hijos y donde padeció su enfermedad– y del monasterio de Guisando –lugar junto al cual el marqués todavía niño y su familia sufrieron un atentado que causó la muerte de su abuelo–. En la eterna piedra berroqueña el marqués mandó poner sus armas matrimoniales y la siguiente inscripción: D(EO) SERVATORI S(ACRVM) / MARIAE A CORDVBA NAVAR/VM MARCHIONISSAE PRIMAE ET / MVLIERV M VLTIMAE PETRVS / AVILA MARITVS IAM FATO / FVNCTAE MVNVS SVPREMV M / POSVIT AN(NO) MDLXVI. Es decir: "A D(ios) Salvador c(onsagrado). A María de Córdoba, primera marquesa de Las Navas y la más excelente de las mujeres. Pedro Dávila, su marido, a la que cumplió su destino, colocó (este monumento) como regalo último en el año 1566". **El munus supremum o regalo último era el máximo honor que los antiguos romanos otorgaban a sus difuntos, una especie de heroización a partir de la cual rendían un culto familiar a sus seres queridos que les esperaban en la otra vida.** Ya anciano, seis años tras la muerte de su mujer y un año antes de su propia muerte, el marqués dejó este canto a la amistad verdadera y la cultura clásica, teñido del amor por la naturaleza y por la confianza en el ser humano.

*Para saber más: Manuel Parada y Laura María Palacios, Pedro Dávila y Zúñiga, *l marqués de Las Navas: patrocinio artístico y coleccionismo anticuario en las cortes de Carlos V y Felipe II*, Boloña: Bononia University Press, 2020.

Prof. Dr. Manuel Parada López de Corselas
Universidad de Valladolid

Ambulancias ///GTM info@ambulanciasgtm.es 91 674 49 36 / 91 016 23 54 www.ambulanciasgtm.es

Calle Periférica 7 (nave) 05230 Las Navas del Marques Avila.

AMBULANCIAS ///GTM
WWW.AMBULANCIASGTM.ES
Telf: 91 674 49 36

AMBULANCIAS ///GTM:

- ⇒ Ambulancias y uvi movil, servicios médicos para empresa y eventos, traslado sanitarios seguros de salud.
- ⇒ Pruebas rápidas, PCR, serologías y traslados sanitarios covid 19 , para empresas, seguros de salud y particulares.
- ⇒ Logística sanitaria, formación sanitaria, espacios cardioprottegidos, material sanitario, eventos y botiquines...

UNIFORMES para Empresas

Teléfonos: 91 897 13 28
629 10 62 46

Vestuario laboral y calzado de seguridad
Bordado, serigrafía y transfer textil

Imagen, funcionalidad y confort.

- Industria
- Restauración
- Sanitario
- Limpieza
- Caza
- Sport
- Guardería
- Peluquería
- Salud y belleza
- Protección
- Calzado
- Alta visibilidad

WORK TEAM, MONZA, ROLY, Jhayber, PANTER, FRUITSOOM

WWW.UNIFORMESPARAEMPRESAS.ES

Global
Solucionesgráficas,S.L.

Móvil: 629 10 62 46
Tif./Fax.: 91 897 13 28

C/ Aniceto Marinas, 22. Local 2
Las Navas del Marqués / Ávila
www.globalsolucionesgraficas.com
www.uniformesparaempresas.es

Te mejoramos cualquier precio que tengas en cartuchos y toner.

- Rotulación de vehículos y escaparates
- Impresión lonas y vinilos de gran formato
- Bordado textil
- Vestuario laboral
- Impresión offset y digital
- Serigrafía
- Tampografía
- Copisteria gran formato
- Diseño Gráfico
- Papelaría técnica
- Consumibles informática
- Regalo publicitario



Av. Principal, 99 Tfno. 918972153
30 años a su servicio

juguetería laura

Laura Segovia del Pozo
C/ Aniceto Marinas, 1 bajo local
05230 Las Navas del Marqués (Ávila)
TEL.- 91 897 21 28 MÓVIL.- 618 95 79 96

VIVEROS ROSADO
Centro de Jardinería



Proyectos, montaje y mantenimientos de jardines, riegos y piscinas
Arte y Decoración Floral con Servicio Interflora
www.viverosrosado.es info@viverosrosado.es
Teléfonos 918972072 - 616953205
Polígono Industrial El Brajero Las Navas del Marqués Avila

LOS JESUSES, C.B.

TRABAJOS DE ALBAÑILERIA EN GENERAL

C/ IGLESIA Nº 41
LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
TLF. 91 897 10 51 MÓVIL 619 56 34 60

Supermercado RosaMar

PESCADERÍA - SALCHICHERÍA

Avda. Principal, 68 - Tel. 91 897 10 01
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

Peluquería PAZ

Cita previa
Tif. 91 897 14 48
Cl. San Juan, 3
05230 Las Navas del Marqués

licitidad publicitaria

■ LAS NAVAS CULTURAL

XII FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA 2021

Las Navas del Marqués

<p>CONCIERTO Coro CAMTORAS de la Comunidad de Madrid Festival Jóvenes Promesas. Las Navas 20 Junio 18:00 Convento.</p> <p>CONCIERTO Escolanía Fundación Don Juan de Borbón de Segovia Festival Jóvenes Promesas. Las Navas 26 Junio 19:00 Castillo.</p> <p>CONCIERTO Concierto de órgano Esther Ciudad, organista Las Navas 3 Julio 21:00 Parroquia San Juan Bautista.</p> <p>CONCIERTO REINAS Y CASTILLOS. Mónica Luezas, soprano. Anna Tonna, mezzosoprano. Miguel Borrallo, tenor. Óscar Lobete, piano. Las Navas 4 Julio 20:00 Convento.</p> <p>CONCIERTO Victoria-Avila Quondam ensemble Las Navas 10 Julio 20:00 Convento.</p> <p>CONCIERTO Banda de Música Las Navas del Marqués Las Navas 17 Julio 22:00 Plaza de la Villa.</p>	<p>CONCIERTO GALA LÍRICA Idorís Duarte, soprano, Miguel Borrallo, tenor. Francisco Pérez Sánchez, piano. Las Navas 24 Julio 20:00 Convento.</p> <p>CONCIERTO Las Suites de Bach y la evolución del violonchelo en el barroco Josebu Obregón, violonchelo barroco. Las Navas 25 Julio 20:00 Castillo.</p> <p>CONCIERTO Francisco Fierro, piano Festival Jóvenes Promesas. Las Navas 7 Agosto 20:00 Convento.</p> <p>ACTIVIDAD para niños La pequeña juglaresa Emilio Villalba - Sara Marina. Las Navas 17 Agosto 20:00 Castillo.</p> <p>CONCIERTO Concierto de órgano Rupert Damerell, organista. Las Navas 21 Agosto 20:45 Parroquia.</p> <p>CONCIERTO Recital de ópera barroca Manón Chauvín, soprano. Diego Blázquez, tenor. Víctor Cruz, baritono. Las Navas 22 Agosto 20:00 Convento.</p>
---	--



www.festivalmusicalasnavas.com #FIMLasNavas

ORGANIZA:



COLABORA:





■ LAS NAVAS CULTURAL

Felices lecturas

*Antonio Ventura Fernández.*

Cuando a los pocos días de venir a vivir a Las Navas del Marqués —me trasladé el 29 de diciembre del pasado año— le comentaba a una amiga de Barcelona por teléfono, que había abandonado Madrid para residir en esta localidad, sorprendido le escuché decirme: "Conozco esa localidad, es un sitio precioso. Estuve en un castillo que hay, en 1981, durante el II Simposio Nacional de Literatura Infantil, que se celebró allí".

Indagué y sí, efectivamente, entre los días 21 y 25 de noviembre de 1981, organizado por la Dirección General de Promoción del Libro y de la Cinematografía, dependiente del Ministerio de Cultura, se celebró en el Castillo de Magalia el II Simposio Nacional de Literatura Infantil, bajo el lema "La promoción de la lectura", que reunió a más de cuarenta profesionales y expertos relacionados con la lectura, la literatura infantil y la edición e ilustración de libros para niños. Ahora habría que decir también "y para niñas".

Por si quieren consultar la noticia, les remito a la página 11 del número 1 del Boletín de la Asociación Española de amigos del IBBY, firmada por el Catedrático Jaime García Padrino.

La IBBY (International Board on Books for Young People) es la Organización Internacional para el libro juvenil que se creó en Zúrich, en 1953; hoy, tiene su residencia en Basilea, y en cada país existe una Asociación Nacional, vinculada a ella, dedicada a la literatura infantil y la promoción de la lectura, que en España se llama OEPLI (Organización Española para el libro Infantil y Juvenil), constituida en julio de 1982.

Esta Organización Internacional concede cada dos años Los Premios Hans Christian Andersen, de literatura e ilustración infantiles, conocidos como los Pequeños Premios Nobel. El de literatura, desde 1956 y el de ilustración, desde 1966. Dichos premios se entregan en una ceremonia durante

■ PROFESIONES CON FUTURO

El arte de la ilustración



En La Atalaya.

Cuando desde la Concejalía de Cultura de Las Navas me propusieron escribir un artículo para la revista relacionado con mi trabajo me pareció una interesante idea.

Soy ilustrador profesional

¿Qué decir de un trabajo cuando éste es el motivo principal que da sentido a tu vida, por el que intentas mejorar a diario, y es tu mayor pasión? Desde niño fue siempre así. No me gustaban los coches, el fútbol... con lo que realmente disfrutaba era con el dibujo.

Es en esos momentos cuando te planteas qué hacer con tu vida si la mayoría de las profesiones que tienes a tu alrededor no te dicen nada. Eran también otros tiempos, cuando decías que querías dedicarte al arte mucha gente te miraba raro y te decían cosas como "los pintores se mueren de hambre".

No tuve la suerte de contar con los medios que tienen hoy los jóvenes para buscar información o alternativas, no tenía a nadie que me orientara. Estudié electricidad y después inicié una ingeniería, pero me di cuenta que ese no era el camino y decidí cambiar de rumbo.

¿Cuál fue mi formación artística?

He realizado cursos de diseño por el INEM, y estudié cinco años de dibujos animados en la Escuela Superior de Dibujo de Madrid. Esto me dio la oportunidad de comenzar a trabajar en una em-

presa americana donde realicé proyectos para DISNEY, SONY o PLANET HOLLYWOOD entre otros muchos. Lo mejor de mi paso por esta empresa fue coincidir con artistas que me abrieron el camino hacia la ilustración, el color o el arte digital.

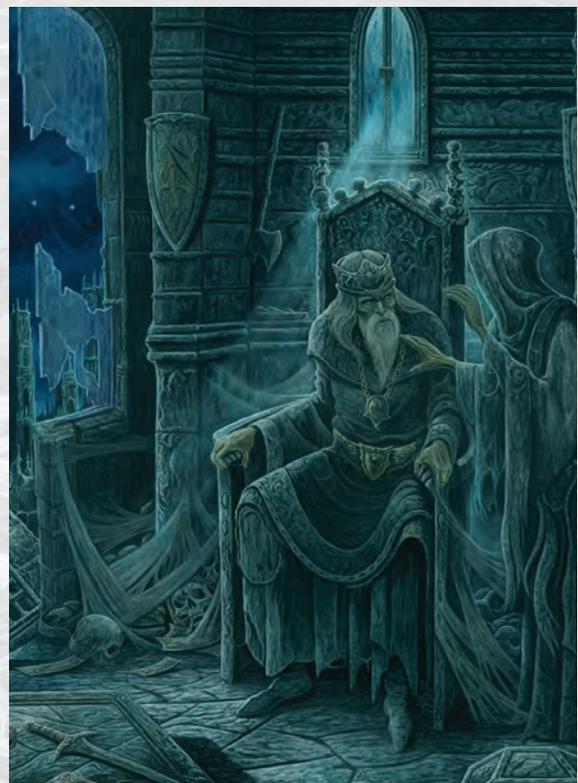
Esto es clave, te integras en un entorno ideal para ti, para tu motivación.

He realizado anuncios para televisión como "Un Juguete una Ilusión" donde hice unas secuencias de dibujos animados, trabajos promocionales para Coca Cola emitidos en la red de METRO de Madrid, telones para el CES de las Vegas en EE. UU., portadas para libros, e incluso realicé diseños para EISER, una banda navera.

Cuando decidí dedicarme a la ilustración por mi cuenta los comienzos fueron difíciles, con pocos proyectos, pero todo ello compensado con unas ganas enormes de mejorar y crecer profesionalmente.

Ahora mismo estoy asentado en la industria discográfica, con más de 350 discos publicados en todo el mundo con mis ilustraciones, siendo mi estilo un referente mundial dentro del género en el que me muevo.

Trabajo con bandas y sellos discográficos de todo el mundo, principalmente Alemania, Suecia, o EE. UU. y según dicen, soy el artista más prolífico en el sector, nadie hace tantas portadas



Diseño de portada para SOLOTHUS "No King Reigns Eternal". 2016 Doomentia Records.

Tel. 676 386 076
(Cita Previa)



REVITALIA
NAVAS

Jesús de Frutos San Miguel
FISIOTERAPEUTA

Plaza Vieja, 7
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila) Tel.: 918 970 885



PINTURA y DECORACIÓN

Enrique Martín e Hijo

Presupuestos sin compromiso

C/ Colmenar, 117 C
Las Navas del Marqués
05230 (Ávila)

Móvil: 647 800 395
647 801 212
pinturasenrimar@hotmail.com

Fontanería - Calefacción - Gas
Gasoleo - Aire Acondicionado

Instalación y Mantenimiento



Rafael Muñoz Azañedo
Empresa instaladora autorizada

c\ Casino, 5
Tel. 91 897 09 92

Colonia García 1 (Barrio Estación)
Tel. 91 897 22 78

Móvil: 609 137 381



GESTOCONSULTOR, S. L. P.

ALFONSO BURGUILLO SAN JUAN
(Abogado)

DIEGO BARBERO GUADAÑO
(Gestor administrativo)

Tfns: 91 897 01 89
91 897 11 38
Avda. Principal 85, 2º
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila) Fax: 91 897 13 08
gestoconsultor@gestoconsultor.com Mov: 686 76 55 06

CASA REDONDO

Avda. Principal, 20
Las Navas del Marqués
ÁVILA

TLF: 91-8972347



MUEBLES, COLCHONES Y SOMIERES
MUEBLES DE CAMPO, PLAYA Y TERRAZA
ARTICULOS DE MIMBRE Y BARRO
TODO PARA LA PESCA
FERRETERIA
DROGUERIA Y PERFUMERIA
PAPELERIA Y PLASTIFICADO DE DOCUMENTOS
ARTICULOS DE REGALO
CALZADOS



PAVIMARSA

AZULEJOS, PAVIMENTOS & SANITARIOS



Pol. Industrial Vicolozano, Parcela, 2
05194 Vicolozano (Ávila) - Telf.: 920 25 98 20 - Fax.: 920 25 98 21
www.pavimarsa.es - e-mail.: avila@pavimarsa.es

SQ consultores

CONSULTORIA DE EMPRESAS Y PARTICULARES

- ASUNTOS FINANCIEROS- INVERSIONES
- HERENCIAS, DONACIONES
- PLANIFICACION DE SU JUBILACION
- TRANSFERENCIAS DE VEHICULOS
- TRÁMITES CON CUALQUIER ORGANISMO PÚBLICO

SOMOS UN EQUIPO DE PROFESIONALES AYUDÁNDOLES DESDE 1988

AV. PRINCIPAL, 2 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA) 05230
918972504 - 650456041 - INFO@GESTORIAAFECES

ServySumPymes

SERVICIOS Y SUMINISTROS A EMPRESAS

- LIMPIEZA DE INTERIORES EN EDIFICIOS, OFICINAS, ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES, COMUNIDADES, RESIDENCIAS, CENTROS SANITARIOS...
- REPARACIÓN Y MULTIASISTENCIA AL HOGAR
- SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN LIMPIEZA DE FACHADAS, CRISTALES, CHIMENEAS...

ANTONIO PEÑA SÉGOVIA, 8 - LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA) 05230
918972405 - INFO@GESTORIAAFECES

#LASNAVASESDEPORTE

Las Navas en positivo: pioneros en deporte online



A principios del mes de noviembre de 2020, se nos planteó un nuevo reto a todos los que formamos el equipo de deportes del Ayuntamiento. Las restricciones COVID a las que nos veíamos abocados en los centros deportivos, nos obligaban a despedirnos de nuevo de nuestros alumnos y alumnas en espera de que esas restricciones nos permitieran disfrutar de las clases en nuestras instalaciones.

Con la determinación de no dejar a nuestros usuarios sin recibir las actividades a las que están inscritos, decidimos que había que hacer todo lo posible para hacer llevar nuestros servicios a todos aquellos que habían confiado en nosotros. Y dado que las restricciones imposibilitaban el hecho de recibir a nuestros alumnos en el polideportivo, la solución no podía ser otra que entrar, de alguna manera, nosotros en sus casas, así que decidimos impartir las clases vía online con retransmisiones en directo.

En cuestión de horas, cada uno de los alumnos que decidió acompañarnos, disponía de todo el material necesario para poder seguir esas clases de pilates, entrenamiento funcional, step o spinning. Nadie se quedó sin material y, al día siguiente, monitores y alumnos continuamos con nuestra actividad deportiva diaria, tan necesaria para todos.

Evidentemente, estas clases han supuesto una satisfacción para todo el equipo de deportes del

Ayuntamiento en cuanto al esfuerzo realizado y el resultado obtenido, pero, sobre todo, la mayor satisfacción para nosotros ha sido recibir el calor y la compañía de todos nuestros alumnos. Valoramos enormemente su esfuerzo diario y su capacidad para adaptarse a las circunstancias y, si ya antes estábamos muy agradecidos por la respuesta que siempre han tenido nuestras actividades, después de estos meses tan complicados para todos, el agradecimiento es aún mayor y el compromiso con ellos no puede ser otro que intentar estar a su altura. GRACIAS.

Alberto Santamaría Arribas
Coordinador de Deportes

“El deporte online nos supuso una manera de evadirnos, al menos durante una hora, de esta situación que teníamos. Además de cuidar nuestra salud físicamente, también lo hacía a nivel anímico”. Susana Conde.

“El deporte online ha sido el tan esperado momento del día en el que a través de una pantalla te encontrabas rodeada de compañeros y monitores llenos de positivismo y así terminar la clase con fuerza y la energía suficiente para volver a enfrentarte a la tan dura realidad”. Beatriz Segovia.

“El deporte online me ha servido de desconexión y me ha ayudado a olvidarme de todo lo que pasaba fuera para centrarme en lo que el monitor había preparado para ese momento, mi momento”. Verónica Fernández.

“Las clases online han sido todo un regalo. En estos momentos donde lo único que oíamos era la palabra NO, no podemos ir, no puedes hacer... el hecho de que te digan Sí, si puedes seguir haciendo algo que te gusta, era todo un privilegio. En estas clases te sentías sola, pero a la vez acompañada. Era extraño, pero al final contaba la actitud que tú tenías”. África Barbero.

“Afrontaba las clases pensando en que como comienzas tu día es como vives tu vida. Si crees que puedes, ya estás a medio camino”. Esther Sastre.

“Gracias a la profesionalidad y el compañerismo, la motivación y energía, la resiliencia y el positivismo, buenas canciones y mejor humor, las clases online supusieron un auténtico apoyo a la par que vía de escape, tanto corporal, como mental, a la que agarramos hasta poder volver a chocar nuestras manos”. Alba Bernaldo de Quirós.



Como a la mayoría de mis compañeros, jamás me pasó por la mente el poder dar clases online... pero llegó el día en el que no quedó más remedio que hacerlo y continuar, dentro de nuestras posibilidades, activando el cuerpo.

Y lo cierto es que sí, se trabaja, se ejercita y además entretiene...; pero no, no es ni parecido a hacerlo rodeada de mis alumnos.

Los seres humanos somos energía y esa es una de las partes, para mí al menos, más importantes de las clases presenciales. La energía no sólo mueve el cuerpo, la energía enriquece nuestra mente y nuestro espíritu.

Y qué mejor energía que la que generan las personas a las que aprecias, unida a la que genera la música y el deporte en conjunto.

Tengo compañeros de profesión, a los que admiro y aprecio, que, por culpa del COVID han tenido que decir adiós a sus negocios, han tenido que apagar la música, las luces, la ilusión y cerrar sus puertas. Viendo lo ocurrido podéis imaginar lo afortunada que me siento porque durante estos meses he podido percibir, a través de una pantalla, la compañía, la fuerza y el apoyo de mis alumnos, a los cuales no tendré vida suficiente para agradecerles que hayan estado ahí, día tras día.

Pero no, no es lo mismo, como diría Alejandro Sanz... ¡yo soy de tocar, de mirar, de charlar, reír, gritar, silbar y saltar en cada una de mis clases! De acumular anécdotas, confesiones, llantos, risas, miradas, secretos... soy de energía y de tú a tú... de empatizar... y mientras escribo esto ya estoy viviendo la vuelta, deseando que llegue el día que podamos volver a vernos, a abrazarnos y a disfrutar todos juntos haciendo lo que más nos gusta: DEPORTE... VIDA.

Marta Galán Blanco
Monitora



Para mí el deporte online, era una forma de evadirme un poco de la realidad vírica, ese ratito era lo más parecido a la normalidad." Inma López.

"Adaptarme a cualquier momento, tiempo y circunstancia. Ser fuertes y aun así nunca olvidarse de florecer, sin duda era mi momento de normalidad." Palmira Díaz.

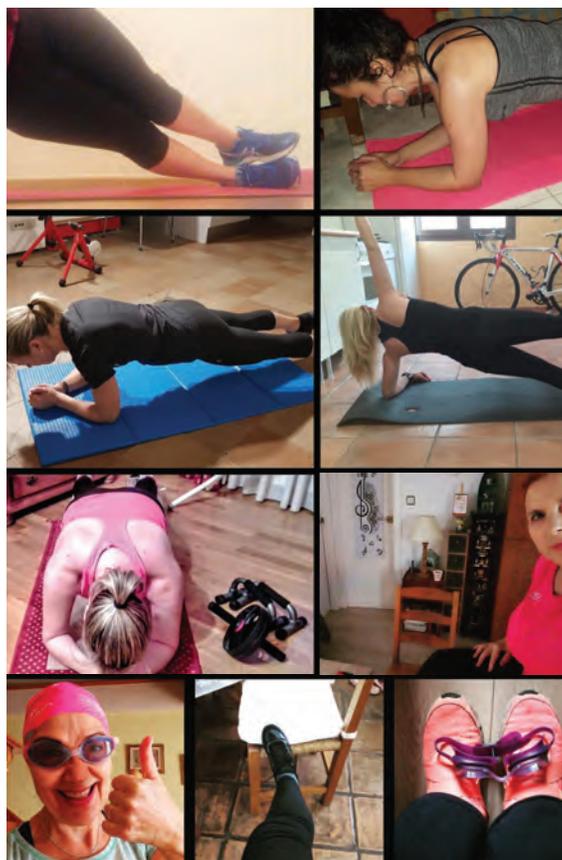
"Mi esterilla, mi pelota roja y la voz de mi profe susurrándome: inspira y expira, a través de una pantallita transportándome por arte de magia a mi clase de pilates olvidándome el confinamiento. Tan solas y tan online a la vez." Pilar Segovia.

"Para mí ha significado unión, ya que cada uno estábamos en nuestras casas, pero Marta nos hacía sentir como si estuviésemos juntos." Cristina Moral.

"El deporte online fue algo imprescindible, un momento en el que olvidaba la dura realidad... Deseaba que llegara cada tarde la hora de conectarme." Iris Soriano.

"Conectarnos cada tarde era abrir una ventana al optimismo, al buen rollo, a la desconexión y el disfrute." Natalia García.

"El mejor momento del día... se ha creado un vínculo de unión y fuerza mayor entre nosotras, a pesar de la distancia que nos separaba." Marta García.



deporte deporte deporte deporte deporte

■ #LASNAVASESDEPORTE

Tres disciplinas en un solo lugar: Las Navas



Club Deportivo de Triatlón Ávila entrenando en Las Navas del Marqués.

Cuando le decimos a la gente que hacemos triatlón, recibimos múltiples respuestas; algunas del tipo “qué guay”, otras del tipo “qué paliza, no sé cómo podéis” y otras del tipo “yo soy más de elegir un solo deporte y que se me dé bien, al final los triatletas entrenáis de todo y no sois buenos en nada”. Todas estas respuestas nos llevan a una pregunta: ¿por qué hacemos triatlón? Quizá me estoy tomando demasiadas confianzas con mis compañeros del club hablando por todos ellos, pero creo que si les preguntase uno por uno todos coincidiríamos en que **hacemos triatlón porque nos llena**, nos llena de una manera que quizá un solo deporte no lo haría. ¿Es un sacrificio? Puede ser, al final tenemos los mismos días de la semana y las mismas horas en un día que aquellos que solo entrenan un deporte. Estamos de acuerdo en que a veces tenemos que hacer sacrificios en nuestra vida personal para abarcar todo el entrenamiento que queremos hacer, pero merece la pena.

El triatlón es un deporte olímpico que implica la realización de 3 disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie; que se realizan en orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente. En nuestro país tenemos a grandes triatletas rindiendo a un altísimo nivel, nombres que son conocidos por todos los aficionados al triatlón como, por ejemplo: Javier Gómez Noya, Mario Mola, Miriam Casillas, Iván Raña o Fernando Alarza.

Además, el triatlón tiene diversas modalidades que se adaptan a todos los gustos y/o necesidades, y es un deporte que se puede hacer de forma individual, por equipos o por clubes, cosa que no pueden decir todos los deportes. **¿Cuál es la diferencia entre equipos y clubes?** Cuando realizamos la modalidad por equipos vamos de 4 a 6 personas juntas, teniendo que entrar en meta mínimo 4 para no ser descalificados; cuando vamos por clubes, cada uno hace su carrera indi-



Club Deportivo de Triatlón Ávila entrenando en Las Navas del Marqués.

vidual y puntuamos todos juntos según el puesto que obtengamos.

Si hablamos de distancias, aquí también tenemos gran variedad: **tenemos modalidades rápidas como el super sprint** (350 m. de nado, 10 km. en bici, 2'5 km. corriendo) y el **sprint** (750 m. a nado, 20 km. en bici, 5 km. corriendo); y modalidades para aquellos que ya les gusta hacer **un poquito más de distancia, como es el triatlón olímpico** (1500 m. a nado, 40 km. en bici y 10 km. corriendo), **la media distancia** (1900 m. a nado, 90 km. en bici y 21 km. corriendo) y, para los de larga distancia, **el ironman** (3800 m. a nado, 180 km. en bici y 42 km. corriendo).

Otra variación que hay es según el terreno, pueden ser: **cross, con bici de montaña** -por caminos-, o con bici de carretera -por asfalto-; también puede variar **la natación, pudiendo ser en pantanos, lagunas, mar...** Hay modalidades para todos los gustos y para todas las edades, porque **este es un deporte que se puede realizar desde pequeños**. Existen diversas categorías y las distancias se adaptan según las edades.

La variedad por supuesto está también en la gran cantidad de pruebas que hay en las distintas ciudades, y dentro de estas, en si son populares o pruebas puntuables para campeonatos de España, de Castilla y León, etc.

Desde marzo de 2020, el triatlón se ha visto muy afectado con la situación provocada por la COVID 19, tanto en competiciones, como en entrenamientos, ya que se han suspendido muchas pruebas, o se han cambiado de fechas, 'trasto-

cando' esto nuestras planificaciones de entrenamiento según nuestro calendario. Igualmente nos han afectado las limitaciones a la hora de entrenar, sobre todo la parte de natación, y de ahí surge nuestro convenio con Las Navas del Marqués. Desde nuestro Club de Triatlón Ávila "Triávila" tenemos mucha demanda de socios que necesitaban nadar en piscina diariamente e incluso algún día del fin de semana por lo que nos pusimos en contacto con el Ayuntamiento de Las Navas y todo fueron facilidades y buenas disposiciones. Al final y **fruto de la gran apuesta que hacen por el deporte en el Ayuntamiento de Las Navas del Marqués ya no sólo hacemos uso de su piscina, si no que estamos trabajando en ideas para acercar más el triatlón a los naveros, como días de iniciación al triatlón entre los más pequeños, la realización de algún triatlón en la localidad...** Esperemos que pronto podamos llevar a cabo estas ideas y que podamos disfrutar de las grandes riquezas naturales de esta zona tan privilegiada mientras practicamos triatlón.

Nuestro Club Deportivo Triatlón Ávila "Triávila" nació en el año 2012 sin ánimo de lucro entre un grupo de amigos enamorados de este deporte tan bonito y a la vez tan duro. A día de hoy es un club muy activo que organiza duatlones, triatlones, travesías y todo tipo de quedadas en la ciudad de Ávila y sus alrededores y que cuenta con unos 120 socios y con una escuela con más de 20 niños. Algunos miembros del club están compitiendo en campeonatos europeos, nacionales, autonómicos y locales semanalmente.

Triávila
Club Deportivo de Triatlón Ávila

accidente como una nueva oportunidad y un nuevo desafío que quizás hiciese que mis días fueran una nueva aventura y un nuevo desafío al que enfrentarse a diario.

EP: En Minnesota trabajaste dos años organizando la banda de música de un colegio, sin haberlo hecho antes. Allí te tocó reinventarte igual que te reinventaste a tu salida del hospital, ¿cómo lo hiciste? ¿Qué es lo primero que se pasó por tu mente?

DM: Lo único que he tenido siempre en mente es recuperarme lo mejor y lo antes posible. Ya en el hospital, yo mismo me imponía ejercicios de "rehabilitación": incorporarme o aguantar sentado en la cama, ponerme de pie, andar... Son pequeñas cosas, pero yo sentía como si tuviera 100 kg. puestos sobre mi pecho, a lo que se suma tener los ligamentos de la rodilla rotos. Estando en casa recuerdo horas de bicicleta estática aun con el collarín rígido puesto y que me acompañaría durante 6 meses.

EP: Como nos comentabas al principio, siempre te ha gustado practicar mucho deporte. ¿Cómo te ha ayudado esta afición a enfrentarte con la pérdida del brazo?

DM: Siempre el deporte es una motivación perfecta para mejorar y sentirte mejor. En cuanto pude comencé a andar y después la bicicleta estática me ha ayudado mucho. Ahora me voy poniendo nuevos retos deportivos; recientemente he comenzado a jugar al pádel con la mano izquierda y la verdad es que me divierto mucho y siento que voy mejorando rápidamente. Disfruto mucho saliendo a correr y aunque en abril sufrí la última intervención de rodilla espero que este verano puedan celebrarse las célebres carreras pedestres de Las Navas y pueda participar como siempre hice de niño.

EP: Además de deportista eres maestro de Primaria y especialista en educación física, música e inglés. ¿Cómo fue tu vuelta al cole después del accidente? ¿Qué te aportaron los niños y qué crees que les aporta tu ejemplo a ellos?

DM: Mi vuelta al cole fue como si nunca lo hubiera dejado, sigo haciendo y enseñando de la misma manera, con el plus de resiliencia que



Facebook e Instagram: @Aprendiendoasermanco

puedo inculcar en mis alumnos. Al principio los niños se sorprenden, pero yo les explico todo y les digo que en la vida no hay excusas y que todos tenemos distintas capacidades. Es fundamental normalizar estas situaciones.

EP: Para quien no te siga en redes sociales, tienes una cuenta de Instagram y un perfil de Facebook que se llaman @AprendiendoaSerManco. ¿Cómo y con qué objetivo surgió la idea de crearlos?

DM: Fueron muchos amigos los que me insistieron en darme a conocer en las redes. El objetivo inicial fue el de intentar ayudar a otras personas que puedan verse en situaciones similares a la mía, del mismo modo que yo busqué ayuda en otras personas que conocí en las redes. Posteriormente me he dado cuenta de que el espectro de personas al que puedo llegar es mucho más amplio: desde terapeutas ocupacionales de todo el mundo hasta personas que solamente necesitan un estímulo motivacional en sus vidas.

Además, a través de los #Mancorretos (pequeños retos para hacer con una sola mano), intento trabajar la empatía de la gente.

EP: Nos hablas de los mancorretos. Os proponemos uno, a ti y a todos los lectores: hagamos que este verano tus mancorretos se vuelvan virales con el fin de concienciarnos sobre las dificultades de los discapacitados en el día a día y mostrar el apoyo de todos nosotros para superar las barreras más cotidianas.

1. Descríbenos un reto
2. Todos los lectores que se atrevan, que lo repitan en sus redes sociales con el hashtag #mancorreto y una mención a @aprendiendoasermanco y a @turismolasnavas.
3. Y al final de verano compartiremos en las redes sociales de ambos el alcance que ha tenido nuestro desafío.

¿Qué te parece?

DM: ¡Me parece una idea genial! Para esta ocasión creo que nos viene genial el primer mancorreto que propuse, ya que debemos hacerlo siempre antes de hacer deporte:

Atarse los cordones de las zapatillas con una sola mano. Y si queréis el sobresaliente... ¡debéis hacerlo con la mano no dominante! Intentadlo, y si tenéis dificultades siempre podéis consultar como lo hago yo en mi Instagram o Facebook.

EP: Tu ayuda a los demás va más allá de las redes sociales, también colaboras con la psicóloga de la terapia ocupacional a la que asistes. ¿Qué te aportan personalmente este tipo de acciones y cómo crees que ayuda tu ejemplo a otros jóvenes?



Práctica de Hatha Yoga en la sierra de Navalperal. Postura Mayurāsana (ciclo del pavo real), con grandes propiedades terapéuticas.

En los textos clásicos de Yoga, la práctica de las āsanas, es decir, la práctica física del control del movimiento no es ni el único, ni el más determinante aspecto de la práctica, estando muy por encima en importancia la conducta hacia los demás y hacia uno mismo, puesto **que el Yoga busca un mejoramiento total del ser humano en todas las esferas de nuestra vida, personal, familiar y social.**

Por mucho control que se tenga sobre el cuerpo, si ese logro no conduce a mejorar nuestros hábitos de vida y nuestros pensamientos, será un Yoga incompleto y nos llevará justo al lado contrario de lo que se pretende alcanzar con su práctica, es decir, a considerarnos mejores que los demás, más capacitados y con más merecimiento que otros, que es lo mismo que decir, que eso que se practica será cualquier otra cosa, pero no Yoga.

Yoga no tiene ninguna asociación intrínseca con ninguna religión, ni con ningún estatus social o intelectual. **Fue creado muchos siglos atrás por sabios eruditos en el estudio de la mente y del comportamiento humano** y así ha sido transmitido durante generaciones en un régimen de libertad de pensamiento y el único compromiso que demanda es con uno mismo. Si hay personas que asocian su práctica a determinadas religiones, formas de pensar, o modas contemporáneas, eso es cosa de esas personas, pero no es la sustancia original del Yoga que no depende de ninguna ideología, sea esta la que sea.

Por tanto, **el tejado de la casa del Yoga, es la calma, la tranquilidad, y el sosiego que producen el conocerse a sí mismo y el fortalecerse tanto en lo físico como en lo mental** para interpretar

mejor el mundo y poder vivir una vida con Paz en el corazón.

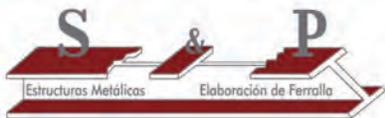
Toda casa se hace para alojar a alguien, en Yoga, **el edificio que se construye con su práctica, aloja a una persona pacífica, comprometida con el bien, consciente del dolor ajeno, y solidaria con quien necesita apoyo y ayuda.** Ese es el resultado último de la práctica y se da por hecho que para poder ver el mundo así, previamente se ha construido un cuerpo fuerte, disciplinado, y preparado para enfrentar mejor las dificultades de este mundo.

Yoga es para todo el mundo, no se necesita ser un atleta, joven, muy inteligente o un buscador espiritual, no son las personas que se adaptan al Yoga, es el Yoga que se adapta a los practicantes, pues no niega a nadie la oportunidad de mejorar en su vida y lo único que se necesita es querer aprender. En su flexibilidad abraza tanto a deportistas de élite como a personas mayores con dificultad en su movilidad, tanto a buscadores espirituales como a ateos o agnósticos que solo quieren fortalecer el cuerpo, tanto a agradados en la vida como a los que lo son menos, o están siempre en muy serias dificultades para sobrevivir.

Yoga no hace distinción entre unos y otros, pues Yoga significa UNIÓN.

José Luis Pérez
Profesor de Gimnasia China Terapéutica

ESTRUCTU FER



Ctra. de Peguerinos, Km 2
Las Navas del Marqués Ávila
Telf. 918 970 185

estructufer@gmail.com

BBVA Creando oportunidades

Felices Fiestas

Tel. + 34 918 979 039 Fax +34 918 979 147
Avd. Principal 118 Las Navas del Marqués



FÓRMULAS MAGISTRALES
HOMEOPATÍA
NUTRICIÓN INFANTIL
DERMOCOSMÉTICA
PLANTAS MEDICINALES

ANÁLISIS CON SANGRE CAPILAR EN 5 MINUTOS

RED ONDO

Ferretería - Regalos - Electricidad - Juguetes
PRODUCTOS PARA SU PISCINA

Mobiliario de Jardinería

C/ García del Real, 57
Tel y Fax: 91.897.21.05
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

En NAVAS COMPUTER ofrecemos a empresas y particulares SOLUCIONES INTEGRALES para todos los problemas relacionados con el mundo de la INFORMÁTICA.



SONIA MAGANTO

686 31 71 81

C/EL CEDRO, 175
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
05230 (ÁVILA)



TALLERES J. ALBERTO SANTOS, S.L.U.



ABRAHAM SEGOVIA CORREAL
Gerente

Pol. Ind. "El Brajero" - Nave 38 - Las Navas del Marqués (Ávila)
Teléf.: 91 897 06 29 - Fax: 91 897 91 14 - Móvil: 629 75 54 78

FERVERAL
construcciones

C/ La Paloma 81, Las Navas del Marqués
918 970 723 / 659 028 924
cnes.ferveral@gmail.com



JAESGO INNOVA S.L.
INGENIERIA-DISEÑO-IMPORTACIONES-EXPORTACIONES
info@jaesgoinnova.com

Azher
Servicios Integrales de carpintería

E-mail: sicazher@hotmail.com
Elego 679-41-00-97
Paulino 650-19-31-90
Jesus 667-73-42-09

ECOKALOR

Distribuidor de:

- Estufas
- Calderas de Biomasa
- Venta de Pellets y Leña

646 061 995 • 660 887 440

Avda.Principal,75
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
macopeljulio@gmail.com

Entreprados, 8
LA CAÑADA

PAVIMARSA
AZULEJOS, PAVIMENTOS & SANITARIOS



Pol. Industrial C/Apolo XI, 6 - 28695 Navas del Rey (Madrid)
Telf.: 91 865 02 11 - Fax.: 91 865 05 01
www.pavimarsa.es - e-mail.: info@pavimarsa.es

Construcciones Eugenio Herranz, S.L.



C/La Paz, 32
Las Navas del Marqués
05230 (Ávila)
918971316/696447017

angel@eugenioherranz.com
herranzconstrucciones@gmail.com

CA cristalería AZAÑEDO
C/La Luna 64
Las Navas del Marqués
Tf: 626992123
918970441
cristaleriaazanedo@hotmail.com

Acristalamientos en general
Mamparas de ducha a medida
Puertas abatibles y correderas
Barandillas
Decoración en vidrio
Enmarcación Espejos



BAR LAS CUMBRES

Les desea unas felices fiestas a todos sus clientes y amigos y les ofrece sus tapas selectas.

Teléf. 91 897 12 82
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)



BAR NACIONAL
LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO



ESPECIALIDAD: CALAMARES ROMANA-GAMBAS GABARDINA-MEJILLONES-HUEVOS BECHAMEL -PULPO GALLEGA O VINAGRETA-GAMBAS Y SEPIA PLANCHA-PATATAS BRAVAS, AJILLO, BANDERA -BOQUERON VINAGRE-PINCHO MORUNO

Avenida Principal, 16
Tel. 91 897 00 60
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

GRANITOS Y MÁRMOLES

Rodríguez e Hijos, S.L.

Trabajos de cementerio
Cantería
Chimeneas
Escaleras
Encimeras
Platos de ducha
Todo en Granito
Mármol
Silestone



Pol. Ind. "El Brajero". Las Navas del Marqués (05230 - Avila). Tfno.: 91 897 22 56.
Tfnos: 679 46 41 02 (Justo) - 03 (Manolo) - 04 (David)

■ REPOBLACIÓN

Andreas Prittwitz, el clarinete de “Y nos dieron las diez y las once”

Andreas Prittwitz, se define como flautista, saxofonista y clarinetista, pero es mucho más que eso. Andreas es una figura esencial en las últimas décadas de la música española y tenemos la suerte de tenerle como vecino de Las Navas del Marqués desde mayo de 2006.

Entre Pinares: Andreas, en los años 80, si no nos equivocamos, decidiste hacer de España tu lugar de residencia habitual. ¿Habías residido antes en otros países? ¿Qué te llevó a instalarte aquí?

Andreas Prittwitz: Llegué a España en el año 1978 de la mano de mi padre que estaba destinado en Madrid. Él trabajaba en el Instituto Goethe, así que estuve toda mi infancia danzando por ahí: Chile, Brasil, Grecia... Cuando se jubiló yo decidí quedarme porque necesitaba tener una residencia fija. A pesar de las evidentes ventajas de conocer mundo, yo ya estaba harto de cambiar de amigos y cole cada 3 o 4 años.

EP: Por aquellos años empezaste a trabajar con Javier Krahe, Miguel Ríos, Joaquín Sabina. ¿Cómo fueron esos comienzos?

AP: Yo venía desde Alemania con una formación musical clásica como flautista muy avanzada, de hecho, ya estaba plenamente profesionalizado desde los 16 años. Al llegar a Madrid conocí nuevos estilos musicales como el Jazz, empecé a estudiar y tocar saxofón y clarinete por mi cuenta. Todas las noches me iba a los clubes de jazz a tocar con todo el mundo. En esas “jam sessions” fue como conocí a Javier Krahe y a la gente de Suburbano que, a su vez acompañaban a Luís Eduardo Aute. Y así, como los futbolistas, poco a poco me fueron “fichando” todos los demás. Yo tenía apenas 20 años, imagínate que emoción pasar de los conciertos estrictos del mundo clásico a conciertos multitudinarios con grandes estrellas... ¡inolvidable!

EP: ¿Con qué otras grandes figuras del panorama nacional has trabajado? ¿Podrías rescatar alguna anécdota para nosotros?

AP: Con Javier Krahe he tocado intermitentemente toda su carrera hasta el final (incluso tocamos un año en ArteNavas en el Convento con él). Los demás, por orden cronológico, fueron: Aute, Sa-



bina, Miguel Ríos, Víctor y Ana y colaboraciones con casi todos, sobre todo en la época de la “movida madrileña”. Glutamato Yeye, La Frontera, La Mode, Germán Coppini, Gabinete Caligari, yo que sé...

Anécdotas hay infinitas, como te puedes imaginar y no sé cual seleccionar y no todas se pueden contar, jajaja. Si puedo recordar momentos muy especiales como p.ej. el primer concierto de rock autorizado en México D.F. en la plaza de toros más grande del mundo, llena hasta la bandera, decenas de miles de personas fuera en las calles y diluviando litros y litros de agua durante todo el día sobre aquellos cables y equipo de sonido desprotegidos. Y actuamos –nos hubieran linchado si hubiéramos suspendido– y fue el concierto más brutal de mi carrera. En este concierto hay una anécdota divertida: todo el trayecto desde el hotel hasta la plaza estaba atascadísimo y, a pesar de llevar escolta policial, no avanzábamos en nuestro bus. Hasta que apareció un tipo que habló con los policías que desaparecieron y él, a base de tirarse sobre los coches jugándose realmente la vida, consiguió abrirnos camino. Al llegar a la plaza se subió al autobús para que le coláramos en el concierto. ¡Encantados por supuesto!

EP: Con Javier Krahe te unió una amistad muy especial, ¿qué supuso en tu carrera?

AP: Krahe fue mi amigo, segundo padre y mentor artístico. Era una persona excepcional, cultísima y sabia, equilibrada y justísima. No he conocido a nadie igual. Y sus canciones son insuperables.



Yo, cada vez que tengo que tomar una decisión, pienso: ¿qué hubiera hecho Krahe? Y muchas veces encuentro la respuesta en alguna canción suya que son muy graciosas, pero tienen mucho mensaje.

EP: Hace unos años abandonaste el mundo de las grandes producciones y giras internacionales para apostar por tu música. Entonces nació tu proyecto más personal "Lookingback". ¿Cuál es la singularidad de "Lookingback"?

AP: Sí, sentí que ya había hecho todo lo que podía hacer como músico y productor de música pop o rock y estaba un poco cansado de tocar siempre lo mismo. Así que, me vine a vivir a Las Navas del Marqués y ahí nació el proyecto "Lookingback". En él intento sacar provecho de todo lo aprendido y vivido como músico clásico y moderno. "Mirando hacia atrás" es una fusión de música moderna con la música clásica. La singularidad de esa fusión es que la obra clásica casi permanece en su estado original, instrumentos originales e interpretación de época, y los elementos modernos como la improvisación se añaden sobre ella. También utiliza elementos escénicos y teatrales, puestas en escena más bien de concierto pop, aprendidos durante mi época de roquero. Eso a la música clásica le viene muy bien, perder un poco de su rigidez escénica y su carácter elitista...

EP: Arriesgas con la música y con la vida. ¿Por qué arriesgaste a vivir en Las Navas? ¿Y qué te sedujo de nuestro municipio para quedarte aquí?

AP: Jajaja, no era consciente de arriesgar mi vida en Las Navas... ¡es broma!

Las Navas y sus alrededores son muy seductores para alguien que ama la naturaleza y el campo como yo. ¡No podría ya vivir en la gran ciudad! La belleza del entorno, esas vistas casi hasta los montes de Toledo, pinares infinitos: es un paisaje sobrecogedor. Además, tengo mucha afición a los caballos y para eso desde luego la zona es un auténtico paraíso.

EP: Nos enamoraste con un vídeo tocando en mitad de los pinares. ¿Qué aportan Las Navas del

Marqués y su entorno natural a tu vida profesional y personal?

Mi amor a la naturaleza también tiene que ver con mi forma de entender la música. El silencio de la naturaleza es la mejor fuente de inspiración para hacer música, tanto para componer como para tocar. Me pasaría el día tocando sentado en una piedra tocando el saxo y manteniendo así una conversación entre la naturaleza y yo.

Por otro lado, sigo viajando muchísimo: coche, aeropuertos, trenes, hoteles... imagínate qué relax llegar a Las Navas y darte un paseo por el embalse, o tomarte unos vinos en cualquiera de los estupendos bares del pueblo, por ejemplo...

EP: Eres también productor artístico, de discos como el primero de los Toreros Muertos o la Big Band de Miguel Ríos, y tienes editados 10 discos. ¿Qué beneficios permite la era digital al mundo discográfico?

AP: Uff, este es un tema muy largo (y una muy buena pregunta). Para no explayarme con demasiados tecnicismos: gracias a la era digital, yo mismo puedo hoy publicar una grabación nueva y que mis seguidores en Japón lo escuchen de inmediato y, además, me puedan dar su opinión al instante. ¡Eso es extraordinario para un artista, tener control sobre su arte! Antes, con los sellos multinacionales, perdías todo el control sobre tu obra, aparte de que no podías grabar lo que te diera la gana...

Pero ese mundo digital exige al músico encargarse de todo: redes sociales, diseño web, agencia, comercial... mucho trabajo.

EP: Tu principal proyecto en la actualidad es Lookingback, con él has participado en infinidad de festivales de música antigua y jazz, ¿para cuándo en el FIM Las Navas?

AP: ¡Es verdad! ¡Debe ser el único Festival que falta en mi palmarés... jajaja! ¡Todo llegará!

EP: Para terminar, ¿qué les dirías a los jóvenes de Las Navas que quieren seguir tus pasos?

AP: ¡Que viajen, mientras sean jóvenes, todo lo que puedan! Es muy enriquecedor conocer el mundo, las diferentes culturas, gente, paisajes... Uno se vuelve mucho más tolerante y sensible viajando. Y nuestra sociedad ahora mismo necesita a gente joven así. Lo bueno es que siempre puedes volver a tu pueblo, nunca perderás el vínculo con tus amigos y familia.

Turismo Las Navas

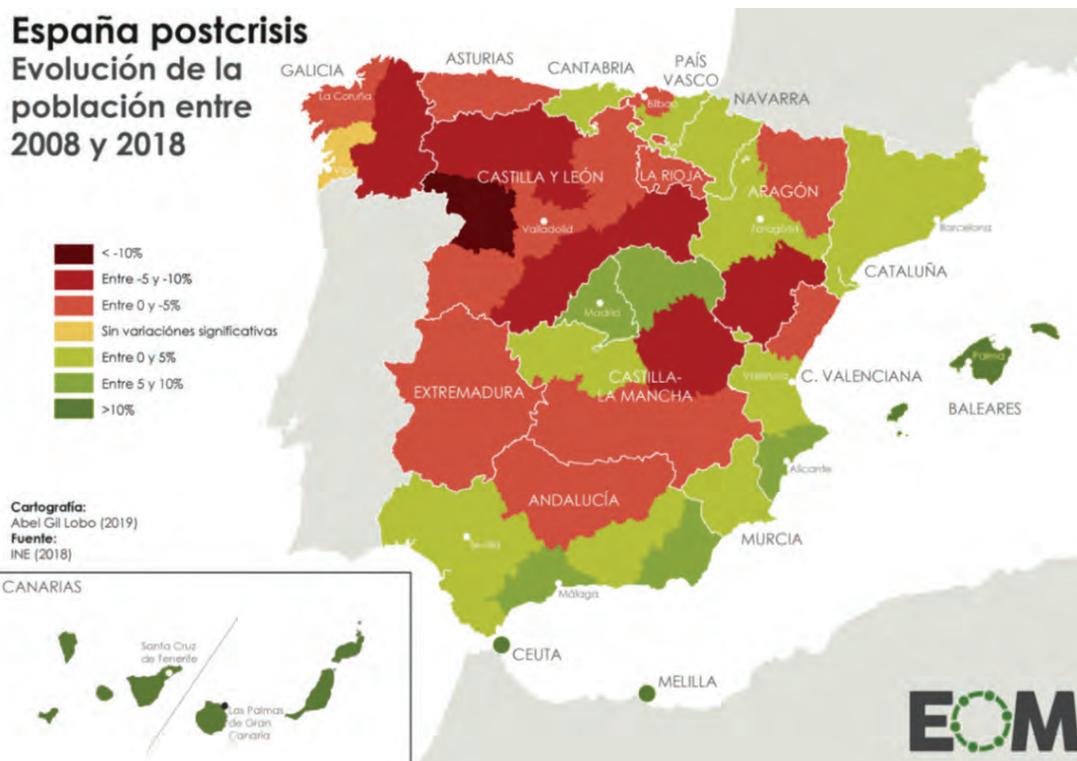


Discografía.

ión repoblación repoblación repoblación

REPOBLACIÓN

Repoblación VS Despoblación



España postcrisis. Evolución de la población entre 2008 y 2018. Fuente: EOM.

Cuando me pidieron esta colaboración, me dijeron: "nos gusta verlo en positivo y por eso queremos que hables de repoblación, en positivo. Hablar de despoblación es hablar de un problema que tiene solución y que es la repoblación". Totalmente de acuerdo y orgullosa de haber sido participe de este sentimiento positivo y de ver posibilidades y oportunidades ante cualquier situación adversa ¡ese es el espíritu!

Contextualizando

Al margen del momento histórico que estamos viviendo, la despoblación supone la pérdida total o parcial de los habitantes de un lugar, por motivos muy variados. En la población humana la despoblación se produce por la emigración y las bajas tasas de natalidad que conducen hacia el envejecimiento de los que no emigran, con lo cual aumenta la mortalidad.

Las causas básicas de la despoblación son la falta de recursos de la zona para sostener a tantos individuos de una misma especie o la aparición de nuevas enfermedades que lleguen a la categoría de epidemia o pandemia. Parece que, al mundo rural del año 2020, le tocan ambas.

La despoblación humana está íntimamente relacionada con el nivel de desarrollo tecnológico alcanzado, tanto en la región que se está que-

dando sin habitantes por la emigración como en las zonas más pobladas. Recordemos que el abandono progresivo del campo por parte de las políticas gubernamentales en materia educativa, sanitario-asistencial, medioambiental, etc., es la verdadera razón que ocasiona muchos de los problemas graves que afectan, no solo al campo en los países desarrollados (incendios forestales, aislamiento, disminución de la producción agropecuaria, carencia o precariedad de numerosos servicios, etc.), sino también en los subdesarrollados.

La migración de la población del campo a la ciudad es antigua y no ha acabado aún. Es muy probable que, al finalizar este proceso, más del 90% de la población mundial se concentre en los grandes núcleos. Ahora andaremos por el 75 o el 80%.

Muchísimos países también están perdiendo población. La envidiada Alemania lleva casi cuatro décadas con un crecimiento vegetativo negativo (nacen menos personas de las que mueren) y lo mismo pasa en España y en casi toda Europa. En China y la India, los países más poblados de la Tierra, las tasas de natalidad están a punto de caer por debajo del nivel de reemplazo, con lo que en ellos pronto morirán más de los que nacen. Y en África las tasas de natalidad están cayendo de una forma muy acelerada.

Municipio	Provincia	Población total			Tasa de envejecimiento			Tasa de sobre envejecimiento			Variación población %	
		2018	2030	2050	2018	2030	2050	2018	2030	2050	2018-2030	2018-2050
Las Navas del Marqués	Ávila	5.139	5.094	4.693	18,6	22,9	28,3	3,2	4,2	6,1	-0,9	-8,7

Nota 1.- Las cifras de 2018 tienen fecha de referencia 1 de enero y han sido obtenidas a partir de los datos del Padrón Municipal del Instituto Nacional de Estadística. Las cifras referidas a 2030 y 2050 han sido estimadas teniendo en cuenta únicamente la proyección del movimiento natural de población (sin proyección de movimientos migratorios).

Como resumen de esta contextualización, quiero citar a Kofi Annan, secretario general de Naciones Unidas, que en la inauguración del año Internacional de las Personas Mayores en 1998 afirmó: «Estamos en el corazón de una revolución silenciosa que desborda la demografía y que tiene pesadas consecuencias económicas, sociales, culturales, psicológicas y espirituales».

En resumen, todo lo anterior evidencia que la **despoblación es un problema secular, de magnitud mundial**. Pensando en global, actuamos localmente para poner en marcha medidas que, realmente, sean efectivas.

Con respecto a nuestra localidad (según datos de Diputación de Ávila) se encuentra entre los 4 municipios de la provincia de Ávila, con más de 5.000 habitantes: Ávila (57.657 hab.); Arévalo (8.069 hab.); Arenas de San Pedro (6.454 hab.); Las Navas del Marqués (5.139 hab.)

El gráfico de la zona superior de la página, elaborado por la UCAV (Universidad Católica de Ávila), hace una proyección a 2030 y a 2050 que no deja lugar a dudas en cuanto a que hay que poner medidas.

Después del periodo de confinamiento del pasado año y a partir, concretamente del verano, se ha detectado un incremento de interés en nuestro municipio y ha habido nuevos empadronamientos derivados de la crisis sanitaria COVID – 19. Los nuevos pobladores, buscan un entorno rural apacible para fijar su residencia. El perfil es, principalmente, personas que vienen desde la Comunidad de Madrid y desarrollan teletrabajo. En los últimos 7 meses se han realizado unos 100 nuevos empadronamientos con este perfil que busca mejorar su calidad de vida.

Comparado con el periodo 2018/2019, la diferencia no consiste principalmente, en el aumento de empadronados si no en los motivos del cambio, dado que el número de empadronamientos, en

su mayor parte, fueron personas extracomunitarias, cuyas razones de cambio de domicilio fueron: 1) Los precios de los alquileres (más baratos respecto a Madrid, Ávila capital) y 2) Mejoras en la percepción de ayudas y familia residiendo en nuestra localidad.

¡Vamos con las propuestas!

Verlo en positivo es también ponerse “manos a la obra” y hacer propuestas de actuaciones y, para orientarlas mejor, las he segmentado en dos ámbitos:

1.- Aquellas actuaciones dirigidas a los **actuales vecinos** y encaminadas a **motivar y constatar todo lo positivo que tiene el mundo rural** y, concretamente Las Navas del Marqués. El mensaje: ¡QUÉDATE!

- El **público objetivo** serán los vecinos y allegados de nuestra localidad.
- El **contenido** de este ámbito serán actividades y actuaciones encaminadas a demostrar porqué quedarse en nuestra localidad.
- El **objetivo** será, obviamente, motivar y demostrar a los habitantes de Las Navas, que tenemos posibilidades para vivir en este territorio. Se desarrollará con un espíritu positivo, dejando el pesimismo.

2.- El otro ámbito sería para los **potenciales repobladores**. El mensaje: VEN A LAS NAVAS, ven a vivir al medio rural que tenemos para ti. Y en este ámbito, también hacemos dos distinciones:

- Ven a VIVIR, cuyo contenido serán proyectos que se pueden realizar en el medio rural. Se trata de ayudar a los potenciales repobladores, pero no dárselo resuelto. La pregunta sería ¿Qué puedes aportar tú al medio rural? No al revés. El objetivo de este apartado es motivar a los posibles repobladores para que se asienten y estará dirigido a los perfiles que identifiquemos como idóneos para repoblar nuestra localidad.
- Ven a VISITARNOS. En este ámbito, las actuaciones y actividades que ya están en marcha en el proyecto Turismo Las Navas son muy adecuadas en cuanto al contenido, objetivos y público objetivo.

Isabel Sánchez Tejado

Consultor Turismo Rural y Turismo Generativo
Fuentes: EOM, UCAV, INE, FORO CIUDAD



El grupo de 5 a 15 años: 939 / El grupo de 30 a 60 años: 2.113

Datos del padrón de habitantes municipal. Fuente: elaboración propia.

■ LAS NAVAS DESTINO DE VIDA

Me gusta vivir en mi pueblo

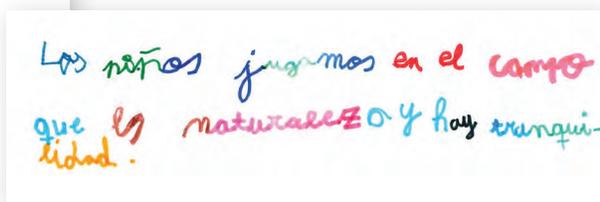
Creer en el pueblo permite una libertad y seguridad que difícilmente se consiguen en la ciudad. En los núcleos pequeños se crean vínculos de unión más profundos entre las personas y el entorno que nos rodea. Los niños pueden crecer de forma más autónoma gracias a la seguridad que nos proporciona saber que siempre habrá alguien conocido para socorrerles. Quedar con los amigos, montar en bici, recorrer el municipio libremente y disfrutar del entorno natural, experimentando con una naturaleza cercana y presente, todos los días, son algunas de las oportunidades de la vida rural. ¡Aunque hay muchas más!

Les dejamos a ellos que os cuenten porqué les gusta vivir en Las Navas del Marqués, no sin antes agradecer al C.E.I.P. Vicente Aleixandre su colaboración en el concurso realizado entre todos sus grupos para ayudarnos a crear este artículo.

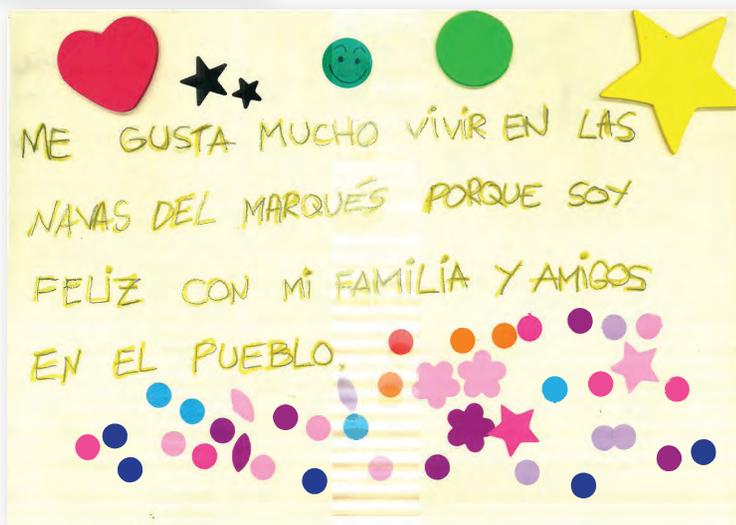
¡Y enhorabuena a los ganadores!



Olga Segovia Rodriguez - 2º A



Colectivo - 1º B



Aula Estrella



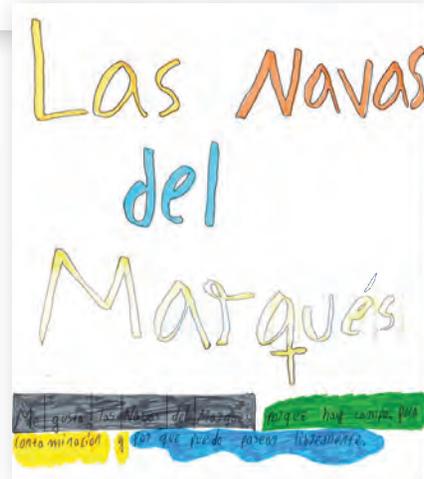
Jimena Pérez Martín - 5º C



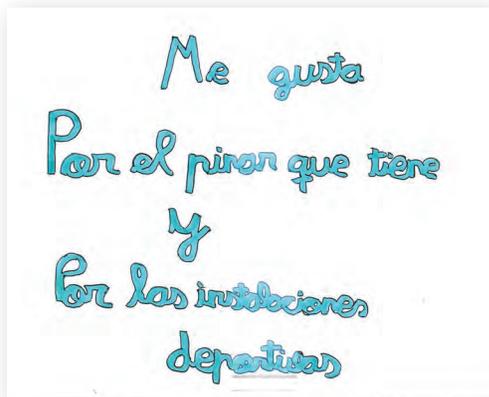
Ghizlan Amattouch - 6º C



Anass Imegouhen - 4º C



Georgh Sicoe - 4º B



Daniel Herranz González - 5º A



Mariam. - 4º A



MIL MOMENTOS
PASTELERÍA OBRADOR

Las Navas del Marqués, Ávila

PASTELERÍA c/ Aniceto Marinas, 1 918 970 786	OBRADOR c/ Vistanorte, 72 679 465 990
--	---

SAGAR
SERVICIO INTEGRAL DE INSTALACIONES

- ▶ Ingeniería
- ▶ Calefacción
- ▶ Climatización
- ▶ Fontanería
- ▶ Gas
- ▶ Energía Solar
- ▶ Electricidad
- ▶ ICT
- ▶ PCI

Ctra. de Peguerinos, Km. 0,5
Las Navas del Marqués
05230 - AVILA
www.sagarelectricidad.com

Telefonos de Contacto:
Fijo: 91 897 01 16
Fax: 91 897 25 75

CARNICERIA-CHARCUTERIA

JEDU

Especialidad **TERNERA, CABRITO y LECHAL.**

C/Principal, 101. Telf: **91-897-09-80**
C.P. 05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (ÁVILA)

VILAR

SOLADOS, ALICATADOS, REFORMAS INTEGRALES

JUAN JOSÉ VILAR
ALBERTO VILAR

Hilanderas, 32
Las Navas del Marqués
05230 AVILA
juan.jose.vilar@hotmail.com

91 897 10 21
629 97 29 16

HERSECER, S.L.

Talleres de Aluminio y Cerrajería en General

C/ Periférica, 3. Pol. Ind. El Brajero.
Las Navas del Marqués - 05230 Ávila

Teléf./Fax: 91 897 21 01
www.hermanossanchez.net

Montajes Eléctricos

Hnos. Fernández Segovia, C.B.

Avda. Principal, 134 - Cardadores, 6
☎ 91 897 24 30 - 91 897 02 77 - Móvil: 659 319 310
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

PASTELERIA

El Lauco

CAFETERIA

Avda. Principal, 124
☎ 91 897 21 91
LAS NAVAS DEL MARQUES (ÁVILA)



Avda. Principal, 1 - Tel.: 918 970 058
Las Navas del Marqués (Ávila)
e-mail: rgmanjon@yahoo.es
50 AÑOS DE CALIDAD Y SERVICIO

SG SANEAMIENTOS GARCIA C.B.
TEL. 91 897 22 61

INSTALACIONES DE FONTANERÍA Y CALEFACCIÓN
C/ El Cerro, 93- Pol. Ind. El Brajero Las Navas del Marqués
EXPOSICIÓN Y VENTA
Muebles de baño - Sanitarios - Griferías - Mamparas

CONISANZ
CONSTRUCCIONES S.L.

HERMANOS NIETO. (más de 50 años de experiencia).

CONTACTO: 605033020-652887196
Las Navas Del Marques (AVILA).
construccionesconisanz@hotmail.com

CENTRO VETERINARIO LAS NAVAS
C/ Garcia del Real, 57
05230 Las Navas del Marqués
T: 91 897 13 53

- Peluquería
- Medicina interna
- Cirugía general
- Limpieza dental por ultrasonidos
- Diagnóstico por imagen
- Tienda especializada

Les desea Felices Fiestas

Floristería
Vanessa

Vanesa Pascual Sanz
Decoración de Eventos - Ramos de Noiva
Entrega a Domicilio - Composiciones Funerarias

Avda. Principal, 51 - Las Navas del Marqués
91 897 92 57 / 627 955 752

EL HORNO DEL MARQUÉS
Pan artesano para celebrar la vida

Avenida Principal 39 | 91 897 27 63

Javier Santos Sastre
INSTALADOR AUTORIZADO

699 052 062
Instalaciones eléctricas
Las Navas del Marqués (Ávila)
javiersantos79@hotmail.es

MARTÍN
LIBRERÍA
PAPELERÍA
PRENSA

Avda. Principal
91 897 23 84
05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)

■ COVID-19

Los locos 2020 y 2021

2020 y 2021 serán años que guardaremos para siempre en nuestra memoria. Años en los que aprendimos la grandeza de las pequeñas cosas: de los abrazos, de la presencia, de una caña espumosa... Años en los que cambiamos nuestros hábitos y comprendimos la fragilidad humana y la fuerza de una naturaleza en reconstrucción constante. Años de lucha y supervivencia. Pero también de calma y esperanza inquieta.

2020 y 2021 se guardarán en la retina de todos, incluso en la de los más pequeños, para los que la nueva realidad es su realidad. Es justo en ellos, a través del sector educativo, en quién queremos centrarnos con este artículo. Más adelante, a través de este u otro medio, nos gustaría contar con las experiencias los demás colectivos.

Damos voz ahora al CEIP Vicente Aleixandre, cuyas profesoras del ciclo de Infantil nos cuentan su experiencia:

El pasado curso el profesorado de los centros educativos tuvimos que hacer frente a una nueva situación: la educación a distancia.

La Educación Infantil, fue todo menos fácil. Nuestro alumnado no tiene destrezas técnicas informáticas adquiridas en este ámbito (...).

La incertidumbre de cómo llevar a cabo el confinamiento en esta etapa empezó a avivarse con noticias y decisiones que se estaban tomando en la Comunidad de Madrid.

El viernes 13 de marzo fue cuando nos dieron el aviso definitivo de que se llevaría a cabo un confinamiento estricto y las clases presenciales se cancelaban. Esto fue un día antes del confinamiento y unas horas antes de finalizar la semana.

El equipo, en su globalidad, y en consonancia con el resto de la sociedad, sentía bastante angustia, frustración, incertidumbre y ansiedad por la falta de comprensión de lo que estaba sucediendo, así como por la falta de información ante cómo íbamos a poder desarrollar nuestra labor educativa y de enseñanza.

Nuestro alumnado aprende por imitación, socializando y jugando, y esto a distancia era difícil, por no decir imposible.

Las familias fueron un apoyo incondicional dentro de sus posibilidades. La comunicación con ellas fue el puente de conexión para llegar a los alumnos. Pero la brecha tecnológica en los hogares era altísima (...).

Desde el colegio creamos una red de coordinación como docentes para organizar recursos y llegar a todas las familias y alumnos (...).

Cambiamos las tizas por los teléfonos y pusimos toda la imaginación para diseñar actividades que se pudiesen desarrollar desde casa (...).

La metodología cambió, pero siempre tuvimos en cuenta que las familias desde casa podían presentar dificultades tecnológicas en recursos, conexiones, material, etc. (...) Y no solamente atendimos al conjunto del alumnado, siempre tuvimos en cuenta a todos y cada uno de nuestros alumnos de forma individual, con sus características y necesidades (...).

Lo que parecía algo temporal se fue convirtiendo en permanente y aunque nunca perdimos la esperanza de volver en el tercer trimestre, nuestro corazón sentía que la despedida del curso sería desde casa, pero no por ello menos intensa (...).

El curso terminó, y terminó bien gracias al esfuerzo de una gran familia que formamos compuesta por todas las familias, alumnos, docentes, equipo directivo y toda la comunidad educativa. ¡GRACIAS A TODOS!

Los niños nos enseñan a creer que todo es posible, que el día a día es lo importante, que jugar es necesario para aprender, que las diferencias son necesarias para trabajar la igualdad y la inclusión, que todos y cada uno de nosotros somos importantes.



El curso actual se ha llenado de geles, mascarillas y termómetros, pero siempre con risas, alegría y una gran lección: las dificultades se luchan, se combaten y se ganan. Ser maestras, trabajar felices con ellos, ver a nuestros alumnos, esos pequeños luchadores, día a día, nos hace aprender otra gran lección: lo importante no es lo urgente, amar lo que haces y hacer lo que amas es lo más importante.

Para terminar, nos gustaría dejar una reflexión: como maestras es nuestro deber ser un referente educativo para nuestras familias y alumnos. No solamente educamos, sino que también somos transmisores de valores, y nuestros alumnos nos enseñan cada día y aprendemos de ellos. Nuestra meta es guiar a los niños en su aprendizaje, que sean niños felices para ser adultos felices. Día a día nuestros alumnos nos guían a nosotros hacia una importante meta: su corazón.

ORGULLOSAS DE SER MAESTRAS

Damos voz a los alumnos del CEIP Vicente Aleixandre:

Las clases online estuvieron un poco mal, porque nos mandaban copiar un montón. Lo bueno de lo de ir al cole por el ordenador, es que no tenías que pedir permiso para nada, cuando querías beber agua, bebías; cuando querías ir al baño, ibas; y no tenías que estar ahí las 5 horas que estás en clase y podías dejarte algo para mañana.

La parte positiva del confinamiento es que tienes un montón de tiempo para pasarte un nivel de un juego y nos dio tiempo a ver todas las películas de Marbel. Además, hacíamos una videollamada cada dos días. Nos gustaban mucho porque así los amigos podíamos vernos y teníamos mucho que contarnos. Lo malo es que te tenías que encerrar en tu habitación para que no te oyeran los padres.

Lo peor de la vuelta al cole ha sido estar unas cinco horas y media con la mascarilla puesta. Los pequeños de 3 años tienen más suerte porque, si no quieren, no tienen que llevar mascarilla. Para ellos no es obligatoria.

Lo que más echo de menos ahora es quedar más con mis amigos.

2º de Primaria

A mi realmente el confinamiento no me gustaba porque, yo creo que sí que es algo que vino bien para la pandemia, pero no me gustaba no poder salir de casa y el hecho de tener el coronavirus me da un poco de susto.

No podías preguntar las dudas a la profesora y los padres tenían que teletrabajar. Por ejemplo, si estaban haciendo una videollamada de trabajo en el salón, no podías pasar por el salón y poner la tele. A mí me pasaba mucho.

Me ha gustado poder volver a quedar con los amigos y vernos sin videollamada. Pero así con



todas las restricciones de las mascarillas y las distancias es un poco más aburrido, pero hay que respetarlas.

Si seguimos estas normas se va a acabar antes la pandemia y habrá menos normas. Pero hay gente a la que le da igual, los negacionistas. No cumplen las normas y van a hacer que se alargue más la pandemia. Hay otra gente que no respeta ni mascarillas, ni distancias, ni nada de eso. Ellos no te respetan a ti. Yo prefiero estar con mascarilla en clase, a tener que hacer las clases online.

5º de Primaria

De la vuelta al cole una cosa que no me gusta de los protocolos COVID es que muchas cosas no las puedes hacer. Antes lo más normal era hacer un torito en alto. Ahora no. Además, si queremos hacer carreras y el espacio del patio que te ha tocado es enano, no puedes -cambiamos de sitio en el patio por mes y un hueco gigante y dos enanos-.

También es difícil para los que nos ha tocado cambios en la clase poder hablar con los amigos de antes. Si tienes enfrente a un amigo que antes iba a tu clase y ahora no, puedes ir al límite y saludarle, pero, poca cosa. Te dejan ir a saludarle, hablar un poco con él y ya está. Luego echan a uno para atrás. Eso si te toca en el mismo turno, lo que es una ventaja.

El hecho de no poder ser más de 6 amigos también es un problema. Por ejemplo, si somos un grupo de 8, a mí me parece mal que simplemente por el coronavirus, 2 personas se tengan que quedar sin quedar. Hay gente que lo hace por sorteo. A algunos les tocaba quedarse en casa y, al día siguiente, son los que eligen.

Lo que más echo de menos es ir sin mascarilla.

5º de Primaria

COVID-19

Damos voz a los jóvenes, los alumnos del IES María de Córdoba:

Recuerdo el confinamiento como si hubiera ocurrido hace dos días. Fue una etapa que me marcó mucho. No fue una buena experiencia, no lo pasé demasiado bien, pero con el tiempo he comprendido que fue necesario. Tengo 14 años, mi vida avanza a mil por hora, y el confinamiento me hizo parar y darme cuenta de muchas cosas. Es muy fuerte que, de un día para otro, dejes de ver a tus compañeros de clase, a tus abuelos, y te encierres en casa para no salir en lo que creías que iban a ser unas vacaciones de 15 días.

Victoria Segovia García, alumna de 3º de ESO

Cuarenta y confinamiento, dos conceptos que sólo conocía de las películas de ciencia ficción, en las cuales diferentes personajes luchaban contra un virus terminal para poder salvar al mundo (...). Durante el confinamiento experimenté sentimientos de lo más confusos y extraños. Como fue la falta de afecto por las personas a las que ya no podía ver o el simple hecho de no poder dar un paseo por las calles que me han rodeado desde pequeña. Esto generó un vacío bastante considerable en mí.

Safae Isham Yaakoubi, alumna de 4º de ESO

“Cuarentena” es una de esas palabras que con solo mencionar te das cuenta cómo la vida puede cambiar de un día a otro, sin previo aviso. Recuerdo aquel viernes saliendo de clase comentando lo difíciles que eran los problemas de economía, y sin saber lo que nos esperaba nos despedimos asegurando vernos el próximo lunes.

Al principio fue todo un caos, y en pocos días pasamos de vernos diariamente en clase a vernos en unas cuantas videoconferencias. En vez de estar separados, nos unimos más que nunca. Si uno no entendía un ejercicio de matemáticas, estábamos todos dispuestos a ayudar, explicar el temario y recordar las fechas para la entrega de trabajos y cuestionarios. (...) Nos ha dado la oportunidad de entendernos a nosotros mismos, reflexionar y valorar (...).

Sara Zamamra Tahajit, alumna de 4º de ESO

Recuerdo la cuarentena como un saco lleno de sentimientos que salían sin ningún control. Aprendiendo a comunicarme con un ordenador o un móvil, para continuar con mis estudios que fueron un descontrol para todos. Viendo infinitas series hasta las tantas de la madrugada sin encontrar algún tipo de cansancio en mi cuerpo que me hiciera dormir. Todos los días eran lo mismo, en casa, con el móvil, redes sociales, haciendo challenges absurdos que nos distraían a todos por Instagram y así semana, tras semana durante

dos meses (...) El horario normal se descuadró totalmente y acabé perdiendo la noción del tiempo (...)

Hacíamos planes día tras día para cuando pudiésemos salir a la calle, un deseo cada vez más ansiado y a la vez lejano que se hizo dueño de todos nosotros.

Andrea Otacoma Femenía, alumna de 4º de ESO

La vuelta a clase fue un gran cambio, principalmente al tener gran parte de la cara cubierta con la mascarilla, la distancia de seguridad y el protocolo COVID que la mayoría de los alumnos nos esforzamos en cumplir. Me ha resultado distante, más frío. Los alumnos que entre nosotros pasábamos el día entre caricias, algún que otro golpe y bromas en las que es necesario tener contacto. Pequeñas cosas que nos hacía sentir cómodos, acompañados... La COVID se lo ha llevado.

Laura García Conde, alumna de 4º de ESO

(...) En la actualidad, todo y todos hemos cambiado. Echo mucho de menos el poder ver a mis abuelos, el abrazar, ver las caras amables de la gente, y esas reuniones de amigos y familiares que tanto me gustaban y me siguen gustando. Confío plenamente en que todo pasará, y que esto solo nos hará mucho más fuertes y valientes. ¡No vale rendirse!

Victoria Segovia García, alumna de 3º de ESO

Y, por último, damos voz a sus profesores:

El primer lunes del confinamiento me sentí como quien corre a toda velocidad, pero sin ir a ningún sitio. ¿Cómo se trabaja on line? Tardé tres o cuatro días en dar con algún método aceptable para atender a los alumnos, porque mi trabajo es enseñar, no bombardear a adolescentes con tareas para tranquilizar así mi conciencia profesional. Superado el desconcierto inicial, creo que casi todos logramos hacer las cosas razonablemente bien: aprendimos a dar clases desde nuestros ordenadores y, en definitiva, a trabajar de otra forma.

(...) Supongo que la libertad ha sido para todos nosotros como la humedad para los peces, que sólo consiguen entender su significado cuando se les saca del agua.

Pascual González Carrillo, profesor del IES María de Córdoba

■ COVID-19

Fatiga pandémica: “Si te caes te levanto, y si no puedo, me tumbo a tu lado”

Esta frase de Julio Cortázar ilustra la fuerza de todos los vecinos de nuestro querido pueblo. Desde el inicio de la pandemia de la Covid-19 hemos incorporado a nuestra vida cotidiana hábitos como el uso de mascarillas, distanciamiento social, lavado de manos... Desde marzo del 2020 que empezó todo esto, todos hemos pasado por diferentes fases emocionales derivadas de una evolución desigual de la situación, con un verano y vacaciones atípicos.

Este tiempo, sujeto al aislamiento y los imprevisibles cambios que ha traído la pandemia, significa una adaptación interna a la mayoría de las áreas de la vida cotidiana. Un punto de ansiedad flota en el ambiente.

Una de las consecuencias directas que ha afectado a cerca del 60% de la población europea es la denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “Fatiga Pandémica”.

¿Qué es la fatiga pandémica?

La fatiga pandémica es un conjunto de sensaciones y emociones derivadas de la crisis sanitaria. Deriva de todos los cambios que hemos experimentado en nuestra vida durante el último año y medio. Incluyendo toda la lista de medidas restrictivas que hemos tenido y que nunca antes habíamos experimentado.

Síntomas de la fatiga pandémica

La fatiga pandémica es una reacción natural y muy común ocasionada por la pandemia de la Covid-19 caracterizada fundamentalmente por los siguientes síntomas:



- **Estrés:** es una respuesta física natural ante la situación que consideramos una amenaza. Ante el intento de adaptación del cuerpo a dicha amenaza, podemos experimentar cefalea, cansancio, miedo, frustración e incluso sentimientos encontrados.
- **Pérdida del sentido vital:** se manifiesta con sentimientos y pensamientos negativos sobre la vida.
- **Angustia y apatía:** causada por las limitaciones que nos impiden realizar ciertas actividades que antes sí podíamos hacer. Incluso acompañadas en ocasiones de anhedonia, que es la incapacidad para disfrutar o sentir placer con actividades de las que antes disfrutábamos.
- **Tristeza:** uno de los síntomas más habituales en la fatiga pandémica. Al no poder hacer muchas de las actividades que nos gustan podemos sentirnos con el estado de ánimo bajo y desmotivado.
- **Reducción de la percepción del riesgo:** como consecuencia del año y medio de presencia del virus, nos vamos acostumbrando a vivir con él y por tanto a dar normalidad a la situación. Esto se puede traducir en conductas de minimización de las precauciones como la limpieza de manos y el mantenimiento de la distancia social.



medios para llevarlo a cabo a pesar de las restricciones y las distancias.

- **Aceptar las emociones** como normales y afrontarlas.
- **Cultivar nuevos hobbies**, actividades y rutinas para compartir con los demás.
- **Tratar de pensar de manera positiva.**

¿Cuándo consultar?

En general, las emociones dejan de ser normales cuando empiezan a afectar a nuestro funcionamiento cotidiano, cuando alteran nuestra capacidad de trabajo, el nivel de concentración, dificultan las relaciones con nuestro entorno, nos hacen estar más irritables...

En estos momentos es conveniente consultar con un profesional sanitario que nos ayude y nos oriente.

El bienestar debe ser una prioridad. Al igual que nos cuidamos físicamente, tenemos que prestar especial atención a cuidar nuestro bienestar interior.

Necesitamos focalizarnos en nosotros mismos, nuestras posibilidades, en el aquí y ahora.

La pandemia nos obliga a vivir en el presente en estado puro. No conocemos el mañana, así que pensemos cada día en aquello que podemos hacer para sentirnos bien dentro de las posibilidades y recursos que están en cada momento a nuestro alcance.

Y por último, cierro con una cita de Isabel Allende como resumen: "Memoria selectiva para recordar lo bueno, prudencia lógica para no arruinar el presente y optimismo desafiante para encarar el futuro".

Inmaculada Vizcaino López

Licenciada Especialista en Medicina de Familia y Médico de Urgencias Hospitalarias

Causas de la fatiga pandémica

La fatiga pandémica se produce fundamentalmente por la prolongación de la crisis sanitaria. La sensación de nunca acabar, la aparición de una "ola" tras otra y las consecuencias de sus nuevas restricciones, todo ello es lo que causa la fatiga pandémica.

Consejos para superar o afrontar la fatiga pandémica

Adaptarse a todo esto puede suponer un auténtico desafío para muchas personas, por esta razón la OMS ha elaborado varios documentos con distintas recomendaciones para superar y/o afrontar la fatiga pandémica. Las más importantes son:

- **Cuidar la alimentación y el estado de salud física**, realizando ejercicio físico regularmente.
- **Limitar el consumo de noticias relacionadas con la pandemia** y las restricciones.
- **Reducir el estrés con ejercicios** apropiados. El yoga, el pilates o ejercicios similares pueden ser de gran ayuda.
- **Mantener contacto con los seres queridos:** disponemos actualmente de multitud de



- ✓ Graduación
- ✓ Audiología ¡NOVEDAD!
- ✓ Medición de la tensión ocular
- ✓ Adaptación lentes contacto

ÓPTICA MIRADOR

📍 Avenida Principal, 106
(en frente de Bankia)

🏠 Las Navas del Marqués

☎ 91 897 26 17

✉ opticamiradorln@gmail.com

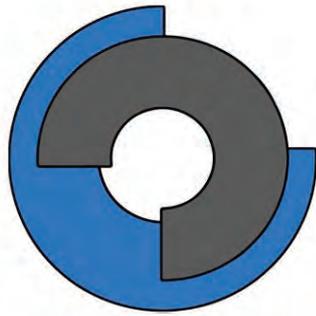


MONTEALIJAR
QUESOS DE CABRA

C/VISTA NORTE 36 LAS NAVAS DEL MARQUES // TF : 619 619 981

 Queseria de campo Montealijar





uzmán & Cubero

DESPACHO DE ABOGADOS

91 897 04 58

www.abogadosguzmancubero.es

Las Navas del Marqués

Aniceto Marinas 1

Madrid

Poeta Joan Maragall 55 1-1



@AboGuzmanCubero

Más de **50.000** seguidores



DESPACHO DE ABOGADOS
GUZMAN & CUBERO

Más de **15.000** me gusta

Linked in

Más de **27.000** contactos

Despacho de abogados número 1 en Internet

licitidadpublicidadpublicidadpublicidadpublicidad

■ VIAJAR PARA QUEDARSE

Entrevista a Rocío Castellano, Ingeniera química y profesora de yoga

Entre Pinares: Para quien no te conozca Rocío, háblanos un poco sobre ti: ¿a qué te dedicas? ¿en qué otros lugares has residido y desde cuando estás viviendo en Las Navas?

Rocío Castellano: ¡Actualmente soy profesora de yoga! Entre otros muchos trabajos que tenemos los autónomos, jeje.

Nací y crecí en el Sur de Madrid, en Leganés. Me gradué como ingeniera química en 2014 en la Universidad Rey Juan Carlos, en Móstoles. Enseguida salté al mundo laboral y me fui a vivir a Villalba, siempre me han llamado la atención las zonas de montaña, pero por trabajo no podía irme muy lejos de Madrid. Parte de mi segundo trabajo como ingeniera se desarrolló en Houston (Texas) y otra parte viajando por toda España y Portugal. Antes de Las Navas y de dar un giro de 180 grados a mi carrera profesional, estuve viviendo un par de años en Fuenlabrada (de nuevo el sur de Madrid).

EP: ¿Cómo conociste este municipio o cuál es tu vinculación con el mismo?

RC: A principios de 2019 conocí en Madrid a la que fue mi terapeuta, Maite. Ella llevaba unos años viviendo en el pueblo, en junio de 2019 me invitó a venir un día a su casa y... ¡la siguiente vez que visité el pueblo en diciembre de 2019 fue para quedarme y saltar a esta gran aventura!

Entre junio y diciembre estuve viajando por la India y Nepal, formándome y empezando a ejercer como profesora de yoga. Aunque años atrás había comenzado la formación, nunca había ejercido ni me había sentido capacitada para ofrecer clases.

EP: ¿Por qué elegiste Las Navas para emprender tu negocio?

RC: Llevaba años queriendo cambiar el rumbo de mi carrera profesional, y mi vida en general. Soñaba con vivir en un pueblo y llevar un ritmo de vida mucho más tranquilo.

Cuando lo visité me pareció un entorno precioso y muy cercano a Madrid, por lo que la idea de negocio no se reducía solo a la población de Las Navas.



Actualmente estoy viviendo en un antiguo hospital en el barrio de La Estación (en Las Navas) y me gustaría poder ofrecer experiencias de fin de semana para, de alguna manera, favorecer el turismo rural y que la economía del pueblo siga creciendo.

EP: Has comenzado en un momento difícil, ¿cómo crees que habría cambiado tu vida profesional y personal si hubieras vivido en una ciudad en esta época de pandemia?

RC: Quizá el aspecto profesional ha sido un poco más complicado en Las Navas porque las medidas de Castilla y León han sido más restrictivas que en otras Comunidades, y eso afecta directamente a los negocios, sobre todo cuando estás empezando.

El aspecto personal creo que lo he llevado muchísimo mejor viviendo en un pueblo que en una ciudad. Creo que aquí he estado mucho más tranquila y feliz.



EP: ¿Qué otras diferencias valoras de vivir en un entorno rural o en una ciudad?

RC: Muchas personas me han ayudado y ofrecido su apoyo con mucho cariño. Me han traído setas en temporada, huevos de campo, pan, bizcochos... cualquier cosa que les ha salido del corazón. Vivir en un pueblo es como tener una gran familia que siempre está ahí. Eso lo valoro muchísimo, sobre todo porque mi familia vive en Madrid y hemos podido vernos muy poco.

Además, poder dar un paseo por los alrededores y respirar un aire tan limpio definitivamente ayuda a ver la vida de una manera más positiva y pausada.

EP: ¿Qué les dirías a los que quieren emprender en un medio rural?

RC: ¡Que se aventuren!

Cuando vives en una ciudad y se te ocurre la idea de emprender es porque tu actual vida no te llena. Creo que solo el hecho de llevar a cabo uno de tus sueños sobrepasa con creces la posibilidad de que el negocio no funcione. Disfruto muchísimo lo que hago y, si algún día decidiera volver a cambiar, me llevaría una gran familia y una experiencia que no puedo describir con palabras de lo bonita que es.

Creo que la generación de ahora si algo tenemos es la capacidad de adaptarnos y de formarnos en varias áreas para que, si una no funciona, apostar por otra.

EP: ¿Ser mujer te ha favorecido o penalizado a la hora de ser emprendedora?

RC: Hasta ahora ni me había favorecido, ni penalizado. No he conseguido cumplir con ningún tipo de ayuda: ni por joven, ni por mujer, ni por entorno rural...

Así que agradezco muchísimo este espacio que me habéis concedido en esta revista para dar un poco de visibilidad a mujeres jóvenes que decidimos emprender.

EP: ¿Qué te gusta más de tu vida, con qué disfrutas más?

RC: Estoy profundamente enamorada de mi trabajo. Me siento feliz y plena con todos los aspectos de mi vida y con el entorno en el que vivo.

Tengo malos días, como todo el mundo. Pero cuando llego a Centro Armonía y me pongo a dar clase de yoga, enseguida consigo recordar rápidamente por qué merece la pena disfrutar la vida. Eso es, en gran parte, gracias a las personas que vienen a recibir las clases, siempre me sacan una sonrisa pase lo que pase. Como decía: son una gran familia.

EP: ¿Cómo describirías el mundo rural para el que no lo conoce?

RC: El ritmo de vida es muchísimo más lento que en una ciudad. La necesidad consumista que tenía en la ciudad se ha reducido y ahora siento que disfruto muchísimo más con cosas pequeñas.

Turismo Las Navas

Pescadería Rosamar
Pescadería - charcutería



Avda. Principal, 56.
Las Navas del Marqués
05230 Ávila

Tel.: 91 897 10 01
Móvil: 661 36 86 69
Daniel

el barco
Carneo a la brasa. Ganadería Propia.



Carlos J. Moreno Herranz
660 53 30 16
C/ García del Real, 16
05230 Las Navas del Marqués
Ávila
carlos.moreno@elbarcoonline.es

 www.quesofagos.com

QUESÓFAGOS
ASUNTOS DE QUESOS

- Quesos artesanos sin fronteras
- Servicio a hostelería y alimentación
- Mesas de queso en celebraciones
- Pedidos y Catas a domicilio
- Lotes para regalo
- Actividades para empresas
- Flexibilidad geográfica



Estamos en La Estación
c/ Sauce 12 Telf: 618 226 204
Llamar para cita

ROTULACIÓN Y PUBLICIDAD

 **BORALMA**
ROTULACIÓN

633 685 528 · 650 703 912
borja.boralma@gmail.com · mario.boralma@gmail.com

Copistería * **BAM** * Regalo
Papelería * Rotulación

Las Navas del Marqués Ávila
Telf. 918 970 826 info.bamlasnavas@gmail.com



EUROCAJA RURAL

únete al
(ruralismo)

T **TALLERES CHAMPI**
MECÁNICA - RECAMBIOS
NEUMÁTICOS, ELECTRICIDAD, DIAGNOSIS, ALINEACIÓN 3D

HACEMOS PLACAS DE MATRÍCULA
 C/ CERRO, PARCELA 125, POL. IND. EL BRAJERO (JUNTO A ITV)
 05230, LAS NAVAS DEL MARQUÉS, AVILA
 TELF: 91 897 11 77 Móvil: 617 199 218 / 664 354 796
 Mail: tallereschampi@gmail.com

Preventiva Seguros | **FERRERO** Delegaciones Preventiva Seguros y Tanatorios Exclusivos

FUNERARIA TANATORIOS SEGUROS

TANATORIO NTRA SRA DE LA PAZ DE LAS NAVAS DEL MARQUES



FUNERARIA TANATORIOS LA PAZ FERRERO | **GRUPO INTERFUNERARIAS** | **AENOR R** | **IONet CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM**

oficina central FERRERO: Av del Caudillo 19-21 Navalperal de Pinares (Avila) **918980667**

Avisos para servicios funerarios: En Las Navas: 91 897 13 84 En Avila: 920 22 22 50 / En Madrid: 91 524 24 24 / 900 160 160

SERVICIOS EN EL DÍA, INCLUSO FESTIVOS



**LIMPIEZA Y DESATRANCOS DE ALCANTARILLADO
FOSAS SÉPTICAS, POZOS NEGROS Y DEPURADORAS
PISCINAS Y POZOS DE AGUA. DEPÓSITOS DE COMBUSTIBLE
CONTRATOS DE MANTENIMIENTO A COMUNIDADES
VEHÍCULOS ESPECIALES PARA SÓTANOS Y GARAJES
GESTIÓN Y TRANSPORTE DE RESIDUOS
INSPECCIÓN DE TUBERÍAS CON CÁMARA DE TV**

**91 858 17 53 GALAPAGAR • 902 111 300 MADRID • ÁVILA • SEGOVIA
URGENCIAS 24 horas 689 999 999 www.arzam.com • arzam@arzam.com**

Soluciones energéticas 



Pol. Industrial El Brajero Calle Vista Norte nº30
LAS NAVAS DEL MARQUÉS 05230 (ÁVILA)

 www.solucionesenergicaserena.com

 info@solucionesenergicaserena.com

 918971390

GEOTERMIA, AEROTERMIA, ENERGÍA SOLAR, GAS Y FONTANERÍA

■ QUÉ PASÓ CON...

La Asociación Trece Roeles

¿Quién no recuerda sus bailes en la plaza del pueblo los días de verano? Los más jóvenes quizás no, pero seguro que tienen algún familiar, amigo o conocido que ha formado parte de este grupo. Este año queremos recordar a la Asociación Socio-Cultural Trece Roeles. El nombre, como todos imaginarán, hace referencia al escudo de Las Navas del Marqués.

Para ello hablamos con Jesús Pascual, "TBO", Isabel Herranz, primera presidenta oficial, y Angelines Martín, última presidenta de la Asociación.

Jesús y su mujer Nicasia han sido dos pilares de este grupo, al que han pertenecido incluso antes de su formación. Recuerda "TBO" que una de las primeras veces que actuaron -mucho antes de su constitución oficial como asociación- fue hace 40 años, aproximadamente.

"Nos llamaron para bailar en el Castillo y dar la bienvenida a un grupo que venía a alojarse". En aquel entonces apenas llegaban a una decena de componentes, eran prácticamente un grupo de amigos que se reunían para bailar y que poco a poco fue creciendo.

Su formación oficial con estatutos propios llegó en 1995 con Isabel Herranz como presidenta. Es en ese momento cuando quedó constituida la Asociación Socio-Cultural Sin Ánimo de Lucro Trece Roeles. "Entonces, el pueblo no tenía nada

de folklore y Ana Azañedo, la profesora de baile, había visto que en otros pueblos sí tenían grupos como el nuestro, legalmente formados, y propuso crear la Asociación", explica Isabel.

Fue ella, Isabel, quien en el momento de la constitución oficial del grupo se puso en contacto con el Departamento de Promoción Cultural de Ávila y a través de ellos, y ya como Asociación Socio-Cultural, actuaron en varios pueblos de la provincia. "Cantiveros fue el primer lugar al que fuimos", recuerda.

En sus inicios actuaban con música grabada, aunque con cantantes naveros que los acompañaban, luego se formó la rondalla y la música de guitarra, bandurria y laúd también pasó a ser en directo. Entonces las actuaciones cobraron más vida.

"Daba gusto escuchar la música, oír cantar y ver bailar al grupo" recuerda Angelines Martín Mátute, que coge las riendas de la presidencia en 1998 y se mantiene hasta el final. Reconoce "el gran apoyo" que recibió de Isabel en sus inicios.

Actuaciones

El repertorio del grupo estaba formado por una decena de piezas, entre jotas y seguidillas. Jesús asegura que siempre le ha obsesionado la colo-





cación de los bailarines. "El grupo de baile tenía que tener su formación y era fundamental que todos estuviéramos bien colocados, en líneas claramente visibles para el espectador. La gente nos alababa y nos reconocía lo bien que bailábamos para no ser profesionales".

Y lo dice este hombre que, a sus 94 años, raro es el día que no baila en su cabeza. "Nicasia y yo nos hemos dado muy bien la mano en el baile, dábamos los pasos al mismo tiempo y ahora que ya no podemos, bailamos con la mirada", afirma emocionado.

Además de las actuaciones que hacían cada verano en Las Navas, el grupo actuó en varios teatros y plazas de Madrid, y también en otros pueblos como San Martín de Valdeiglesias, Burgoondo, Navalunga o Casa Vieja.

Una de las actuaciones que todos recuerdan fue la que hicieron con Miguel de la Cuadra Salcedo, cuando trajo la famosa Ruta Quetzal a Ávila. "Prepararon una hoguera con unas llamas enormes y el grupo actuó alrededor, quedó muy bonito", comenta Angelines. Recuerda otra actuación en Madrid, por la Puerta de Toledo, "preparamos un pote e íbamos dándolo a la gente que entraba. ¡Qué bien lo pasamos!".

Este grupo navero también actuó en algunas ediciones de la Feria de Turismo Interior (Intur), de la Feria Internacional de Turismo (Fitur), y en varias residencias de ancianos de Ávila y Las Navas, donde acudían a "alegrar la tarde" a los mayores.

Iniciativas solidarias

No podemos olvidar los fines sociales que tenía esta Asociación. Y es que todo el dinero que recibían por sus actuaciones iba a iniciativas solidarias, en unos casos a ONGs o asociaciones, y en otros casos eran ellos mismos los que, ante catástrofes naturales, proponían festivales para recaudar dinero, tal y como hicieron para ayudar a damnificados en Melilla o Badajoz, entre otros.



Entre las asociaciones que contaron con su ayuda está Cáritas y la Asociación del Síndrome de Down. Esta última pudo remodelar algunos de los pisos tutelados donde vivían los chicos con el dinero que donó Los Trece Roeles, confirma Angelines, que tiene todo apuntado minuciosamente en sus cuadernos.

Todos coinciden en que disfrutaron mucho aquellos años como parte de esta Asociación a la que describen como "una hermandad y una familia" y que se disolvió en torno al año 2.000.

Angelines tiene en su poder los dos estandartes de la Asociación y asegura cederá cuando haya un grupo de baile oficial. Además, quiere destacar que "la Junta Directiva estuvo muy agradecida a todos los componentes de la Asociación, desde los más pequeños hasta los mayores. Muchas gracias a todos por haber formado parte de este maravilloso grupo".

Verónica Fernández Rodríguez

Periodista

Poema de Jesús TBO

En la provincia de Ávila,
Hay un pueblo llamado Las Navas del Marqués.
Había un grupo folclórico divino de ver.
Por donde quiera que hemos ido,
siempre hemos quedado tan bien.
Con diez bailes diferentes,
muy bonitos de ver.
Pero tanto a mi mujer Nicasia como a mí,
el baile que más nos gusta
es el "baile de a tres",
que junto con nuestra nieta Ana

disfrutábamos de él.
Y dice así...
Gerineldo, Gerineldo,
Gerineldito pulido
Quién te pillaré esta noche
Tres horas a mi albedrío
Como soy vuestro criado
Señora, burláis conmigo.
No me burlo Gerineldo,
que de veras te lo digo...

■ NUESTRAS COSAS

La bandera de Las Navas



Bandera actual de Las Navas del Marqués

Las banderas no son simples telas como algunos piensan, son un símbolo cuando tienen significado de patria, región o pueblo. También existen banderas para comunicarse, por ejemplo, entre barcos, para saber si te puedes bañar en el mar, etc.

Hace veinticinco años Las Navas carecía de bandera, esto hizo que las autoridades municipales aprobasen un concurso abierto a todos los vecinos de nuestra villa para elegir la enseña que mejor reflejase lo que el pueblo reunía en todas sus facetas.

Tuve el inmenso honor de que mi propuesta de bandera fuese elegida por unanimidad por todos los integrantes del pleno municipal, por lo tanto, comenzamos ya con un signo de unión y representatividad.

Os contaré el porqué y el significado de nuestra bandera. Tiene forma rectangular y consta de dos colores: blanco y verde. La zona central está atravesada por una gran cruz blanca, con el crucero a un cuarto de la zona izquierda de la bandera. Significa que el centro es Cristo crucificado y la cruz es blanca porque la Gracia es de ese color en la liturgia cristiana; por lo tanto, esta imagen nos lleva directamente al patrón de nuestra villa: el Santísimo Cristo de Gracia. El color blanco también nos guía a la nieve consustan-

cial a nuestro pueblo. Sin olvidarnos de la famosa por entonces leche de Las Navas.

El color verde significa nuestra esperanza en el porvenir del pueblo y de nuestros hijos y no deja de ser un buen antídoto contra la depresión. Además, si miráis a vuestro alrededor veréis un enorme mar de pinos. Si tenéis la oportunidad de subir en globo, helicóptero o tener la vista de un dron disfrutaréis de una formidable alfombra urdida con las acículas de los pinos, las hojas de los robles y la hierba de las praderas.

En el centro del crucero va el escudo de nuestra villa. El escudo de Las Navas no es otro que el de los Dávila. Existen varias teorías sobre su origen –ninguna de ellas cierta según los historiadores actuales¹. Una de ellas, se adopta a raíz de la victoria de D. Pedro Dávila (antecesor del primer Marqués de Las Navas), al servicio de los Reyes Católicos en la reconquista de Al-Ándalus, durante la toma de la plaza Ronda. En esta batalla él interviene con naveros entre sus filas. Tras la victoria sobre los musulmanes traen a Las Navas, como bofín de guerra, un estandarte bordado en oro con trece roeles azules según Fidel Pérez Mínguez en su libro “Un castillo y varios castellanos”. En este mismo libro, Pérez Mínguez vuelve a describir el escudo al contrario, con trece roeles de oro sobre campo azul.



Cuadro con el escudo enmarcado en el bar de Tinin Moral

De pequeño recuerdo ir al Ayuntamiento y quedarme mirando un repostero que había colgado en la pared, sobre campo de oro había trece roeles azules.

Cuando diseñé el escudo insignia de la AD. Las Navas, en el cuartel de la izquierda llevaba el escudo de Las Navas: sobre campo de oro trece roeles en azul. En el bar de Tinin Moral había un cuadro enmarcado, del que le pedí me enviase la fotografía que se ve en este artículo. Gracias Tinin y sigue siendo el mismo.

Confieso que de heráldica no tenía ni idea, hasta que me dijeron una palabra que jamás había oído. Lo primero que hice fue comprar un libro sobre heráldica y creyendo que ya sabía lo más imprescindible, me llevó a indagar en la familia Davila. Diciéndome lo siguiente: "DAVILA. Castellano, de la provincia de Ávila, se extendió por toda la península y América. Armas. Unos traen sobre campo de oro seis roeles en azul. Otros vienen en campo de azul con seis roeles en oro²" [Se refiere a otra rama de la familia Dávila sobre la que también existe la disyuntiva sobre el color del escudo]. No entiendo nada. Os invito a que indagéis la palabra maldita que nadie ha pronunciado: "bezantes". Estudiadla y luego hablamos del escudo de Las Navas.

La corona del escudo no pudo ser la del marquesado, por imperativo legal tuvo que ser la corona real.

Antonio Bernaldo de Quirós Blanco

1. Lo referente a las armas de los Dávila está revisado en la siguiente tesis (páginas 23 – 33). En ella se explica el interés de la nobleza en fundamentar sus armas con distintas teorías para perpetuar su linaje. Los lectores podrán acceder a la tesis y conocerlas desde aquí: <https://bit.ly/3yPOB3L>.

Revejo Paz, José Adolfo, La Casa de Villafranca de la Sierra y Las Navas durante la Edad Media (2ª mitad del siglo XIII a 1ª década del siglo XVI), Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Escuela Internacional de Doctorado. Programa de Doctorado en Historia e Historia del Arte y Territorio, 2018

2. González Doria, Fernando, Diccionario heráldico y nobiliario de los reinos de España. Bitácora, Madrid (España), 1987.

ENCARNA PADILLA
Advanced aesthetic

PRESENTA TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES, CON PROTOCOLOS PERSONALIZADOS PARA CADA PACIENTE. HIFU, HYDRAFACIAL, REMODELING FACE, MESOTERAPIA VIRTUAL, MICRONEEDLING, MICRODERMOABRASIÓN, LAVATRON (TECNICA INDIBA), NEW LIFE, LIPOSONIX, VELASMOOTH, DRENAJES LINFÁTICOS; TRABAJANDO CON FIRMAS RECONOCIDAS; BIOLOGIQUE RECHERCHE, MEDIK 8, HAUTE CUSTOM, BB GLOW.

CENTROS DE ATENCIÓN EN MADRID Y LAS NAVAS DEL MARQUE
CONTACTO 609391800 | ENCARNAPADILLAESTHETIC@GMAIL.COM

■ NUESTRAS COSAS

Mag Alliah



Castillo Palacio de Magalia (primera década del siglo XX)

1082. Unos huidos llegan desde los llanos de Campo Azarvaro, atravesando el paso de Navalberguería, donde avistaron los dos grandes cubos de Atalaya, otrora protegidos por Allah y ahora por el dios de los cristianos. Depuestos los antiguos próceres musulmanes, dependientes del reino de Toledo, la frontera iba bajando la Península.

Eran cuatro familias, la de Nuño el librero, Aven-daño el espadero, el transportista Mansuero y yo, Sancho, médico, sobrino y discípulo de Avensole, que me quedé en Las Navas (Mag Alliah – Lugar prominente de Allah) al retenerme el nuevo dueño del castillo para ayudar a sofocar una epidemia de tuberculosis.

Llegamos a final de primavera y el resto se fueron en octubre a Astorga, su tierra. Nos juntamos la noche anterior en casa de un musulmán y recordamos cómo habíamos planeado meses atrás la huida en la trastienda de mi tío Avensole, en Toledo. Éste, ya entrado en años, contó emocionado su aprendizaje. Su noble padre, desde León, tie-

rra cristiana, lo había enviado a estudiar al mejor sitio para aprender, a la Córdoba musulmana. Aprendió árabe, aprendió medicina, aprendió a vivir y aprendió a no dejar de aprender, en unos tiempos convulsos donde nada era para siempre y todo podía cambiar de un día para otro. “Pero ya soy viejo, ya no me queda vida para empezar de nuevo, demasiado tiempo huyendo. Si Alfonso de Castilla vuelve a atacar Toledo, Al Mammun necesitará médicos aquí, seré útil. Así pagaré con mis curas las enseñanzas de los musulmanes, recibidas por la misericordia de Allah. Si la necesitan los soldados de Alfonso, aliviare a los cristianos, como me mandó mi padre al enviarme a Córdoba a aprender medicina. Ya no sé si creo en todos o no creo en nadie, pero he decidido no huir más, me quedaré en Toledo”. Y concluyó Avensole: Idos con Dios, con el dios que os apetezca, abandonad esta morada de miserias, reconstruid vuestras vidas, que yo me quedo aquí para cumplir el destino a que mi padre me encargó: cuidar enfermos y os aseguro por Jesús y por Allah que tengo de ello cantidad, para pa-

gar, aunque sea tarde la moneda de esperanza de mi familia y la inversión en ciencia que unos y otros han puesto en mí.

Llevo aquí en este miserable villorio más de cuatro meses. Nuestra caravana fue hecha prisionera y traída a este lugar, donde gracias a los salvoconductos de nuestros amigos mozárabes fuimos dejados libres, a pesar de ir en una caravana musulmana. Ellos pudieron marchar, pero el nuevo señor de la Alcazaba, al saber mis conocimientos de medicina, me invitó con rudeza a quedarme para atender a los heridos de las refriegas, y ver si podía hacer algo. El nuevo Señor temía por su vida y quería tenerme cerca.

Con los heridos, a medida que las lesiones en cuerpos sanos iban siendo tratadas, evolucionaban poco a poco, pero el brote de tisis era tan fuerte como la falta de alimentos; poco se podía hacer. Me vi obligado a proponer que se quemaran las viviendas de las familias infectadas, aunque huían sus habitantes a casas de familiares, que pronto se infectaban. A medida que el pueblo iba concentrándose, el Señor aprovechaba para apropiarse de las viviendas vacías, autonombrándose propietario de lo mucho abandonado.

Los prisioneros de la alcazaba se contaminaron a causa de las visitas de familiares enfermos, e infectaron a carceleros y soldados. Una noche el Señor salió huyendo, dejando al mando de la atalaya a su capitán de guardia. Los soldados sanos decidieron quemar el ala de enfermería, enfermos incluidos, se les fue de las manos y acabó ardiendo todo el castillo. Tan solo lograron salvarse 20 prisioneros, los que estaban en las mazmorras más profundas. Uno de ellos era Abser, el que fuera el prometido de Benafsay Mag Allia, la hija del Cadí de la ciudad. El huido conquistador cristiano lo había encerrado para casar a Mag Allia con uno de sus hijos. Yo, como médico accedía a las mazmorras y le pasaba alguna carta de su amada:

"En el nombre de Allah, el misericordioso, recibe amadísimo Abser Banhafsun, mi saludo.

Está hecho el aire de tus suspiros y los míos, son sus silbos el modo que nos queda de escuchar

nuestros mensajes, su crujir es nuestro abrazo, con su brisa recibo tu caricia y hago que llegue la mía hasta tu retiro saliendo de mi aposento. El aire que mis pulmones no absorben, y el que a ti falta en ese tu oscuro calabozo lo unimos libremente en el espacio para estar juntos.

Con los aromas que el aire adentra en mi habitación percibo tu cálida proximidad, y espero que lleguen a ti los míos cargados de benéfica ternura para aliviar tu cautiverio, y estate cierto, mi amor, que moriré antes que el hijo del Cristiano, que a mi padre ha exigido en matrimonio, consiga imponerme tal martirio.

Deposita en aire tu anhelo, lo mismo que en él yo pongo mi esperanza. Dale al viento tus angustias, pon en la brisa tu empeño. Es él el que nos rodea, él se adentre en tus lucernarios haciendo sonar mi nombre y al recordarte mi amor, él nos hace vivir este imposible. Y si faltó, antes que tú abandones tu mazmorra, dejaré encargado al viento de sonar por siempre entre las piedras, almenas y ventanas de lo que quede en pie de esa atalaya para que te haga llegar mis latidos en cada ráfaga".

Tu Benafsay"

Cuando llegamos a la mazmorra de Abser, estaba fatalmente contagiado de la enfermedad, apenas con fuerzas para devolver el mensaje:

-Tú confiabas en el viento para hacerme llegar tus latidos, yo le he pedido que borre los vestigios de ese castillo cruel, y he acordado con el ábrego del norte que se retuerce y silba entre las rocas, que haga recordar el nombre de la que es la Señora de Mag Alliah a todo el que pasare por aquí para que sepan que tú eres de estos lugares la dueña indiscutible.

Cuentan que aún, casi diez siglos después, en los fríos inviernos un viento espeso y bronco levanta el polvo de las calles, moviliza los cardos y se crispa pareciendo al ulular decir: ¡Mag-Alliaah!, ¡Mag-Alliaah!

Adaptación del texto de Doroteo Labrocal.

Juan José Vilar

MUEBLES ANGEL FERNANDEZ
DECORACION
TODOS LOS ESTILOS
Pol. Ind. "El Brajero", Nave 5
Tel. 91 897 13 06 - 677 72 73 09
Las Navas del Marqués (Ávila)

Ayuntamiento de
Las Navas del Marqués

Las Dalias
 FLORISTERÍA - MANUALIDADES
 SERVICIO DE ENVÍOS FLORALES

© 918 972 313 / 639 865 955
 ✉ lasdalias@hotmail.es
 www.floristerialasdalias.es

C/ Jardín del Cristo nº 6
 Las Navas del Marqués (Ávila)




CHALET PREFABRICADOS
 VENTANAS DE MADERA
 Y MADERA-ALUMINIO

CARPINTERÍA HNOS. HERRANZ S.L.

CTRA. DE PEGUERINOS KM. 0,100
 05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 TELF. Y FAX : 91-8971101



MOVIL 666-570878 y 666-570845
carpinteriahermanosherranz@yahoo.es

RESIDENCIA 3.ª EDAD

“Ciudad Jardín”

LAS NAVAS DEL MARQUÉS
 (Ávila)

C/ Luis Valero, 23 · Teléfono 918 971 121
 Móvil 619 726 588

Construcciones y Reformas

**Hermanos
 PEÑA PABLO, S.L.**

¡¡Realizamos tus proyectos!!



Polígono industrial “El Brajero”
 Las Navas del Marqués
 05230 Ávila

-610 230 457
 -610 230 458



PLACAS DE CEMENTO EXTERIORES
 TECHOS METÁLICOS
 TECHOS REGISTRABLES
 AISLAMIENTO TÉRMICO
 AHORRO ENERGÉTICO

SISTEMAS DE PLADUR Y DISEÑO DE INTERIORES

TELF. 691 572 013
 686 791 047

navasplac@hotmail.com

CARPINTERÍA Y DECORACIÓN

**INICIATIVAS
 VISTANORTE, S.L.**

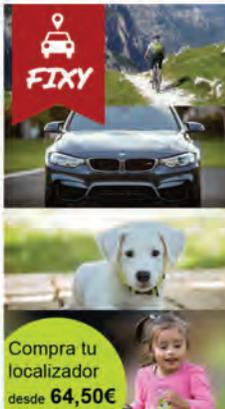
C/ Vista Norte, 32
 05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS
 (ÁVILA)

91 897 12 66
iniciativasvistanorte@yahoo.com

PARA CONTACTAR CON NOSOTROS
 616 520 481
 636 126 403

Compra - Venta de vehículos

NAVASCAR
 Tu compra-venta de confianza



Compra tu localizador desde 64,50€

www.appfixy.com

**LOCALIZADORES GPS
 EN TIEMPO REAL**

Localiza tu vehículo y evita su robo desde el móvil

644291109

Localizadores indicados para:

- Ciclistas
- Coches
- Mascotas
- Personas
- Etc.





Toldos, pérgolas, persianas, puertas y ventanas de PVC, carpintería de aluminio, motorización...

Calle Sierra Bermeja 11, Madrid - Las Navas del Marqués

91 303 80 69 - 649 16 85 13

www.toldosrosado.com



PRONISA Plena Inclusión Ávila

-  Centro de Día de Mayores y Discapacidad
-  Formación para el Empleo, Formación Dual, Itinerarios personalizados para la formación y el empleo, Centro Especial de Empleo
-  Atención a la dependencia en el medio rural, Atención Integral, servicios Centrados en la persona
-  Servicios de Promoción de la Autonomía Personal (Fisioterapia, Rehabilitación, Estimulación Cognitiva, Psicología...)
-  Especialización en la atención a personas con grandes necesidades de apoyo

Centro Multiservicios Las Navas del Marqués
Calle Lepanto 1
05230 Las Navas del Marqués (Ávila)
Telf. 91 897 06 92 - Mvl. 683 47 67 43
lasnavasdelmarques@pronisa.org

Innovación y desarrollo, construyendo futuro



CONSTRUCCIÓN

636954465/ 656431938 /656406189
www.navas3000.com
navas3000@navas3000.com



Rehabilitación



Promoción de viviendas

Residencial e Industrial

**CASA JARDÍN
EL COLMENAR**



El grupo NAVAS 3000 crece



Centro Hípico El Linar Del Cabo

- Pista cubierta 20x60 m.
- Pupilaje: 40 Boxes 3x3 m.
- Picadero redondo
- Caminador para 6 caballos cubierto
- 2 Guardarnés con taquillas
- Duchas para los caballos
- Prados de descanso
- Servicio Veterinario 24 h.
- Doma de caballos
- Clases de Equitación (Distintos niveles. Desde 4 años)
- Rutas a caballo por la Sierra Camino de Santiago
- Vehículos transporte de caballos
- Coches de caballos para Bodas o Eventos
- Compra-Venta de caballos
- Bar-Cafeteria
- Pista redonda cubierta para clase de niños

Donde estamos:
Urbanización Los Matizales s/n
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)
Teléfonos: 610 010 110

www.facebook.com/EILinarDelCabo
[centrohipico_ellinardelcabo](https://www.instagram.com/centrohipico_ellinardelcabo)





SALON DE UÑAS

Avenida Principal 59
Las Navas del Marques
Telefono: 672542212
Instagram: LizyNailsperfect
Facebook: LizyNailsFuencarral

LAS UÑAS SON COMO EL PUNTO FINAL DE UNA FRASE COMPLETAN TU LOOK

LIZYNAILS OFRECE SERVICIOS Y PRODUCTOS DE CALIDAD, MAS DE 400 TONOS DE ESMALTES A ELEGIR PARA ESA OCASION ESPECIAL

- UÑAS DE GEL/ACRIGEL/ACRILICO
- MANICURA Y PEDICURA NORMAL
- MANICURA Y PEDICURA SEMIPERMANENTE
- MANICURA DE PRINCESAS DECORACIONES DISNEY Y MUCHO MAS...

LIZYNAILS NO ES SOLO UN SALON DE UÑAS...ES EL LUGAR DONDE VAS A RELAJARTE, PINTARTE LAS UÑAS, TOMAR UN TE, UN CAFE Y ESCUCHAR TUS CANCIONES FAVORITAS EL UNICO MODO DE HACER UN GRAN TRABAJO ES AMAR LO QUE HACES

EN LIZYNAILS CUMPLIMOS CON LAS RECOMENDACIONES MARCADAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE COVID 19

Delicias De Kristina

Comida artesanal (para llevar)
Pizzas a la piedra, pollos asados, hamburguesas, bollería, postres, tartas...
Av. Principal 84 (nuevo 78), Las Navas Del Marqués

WWW.DELICIASDEKRISTINA.ES
PEDIDOS POR TEL.: 611 349 402

Estela Sanz
BELLEZA & BIENESTAR

COSMÉTICA ORGÁNICA Y NATURAL
TRATAMIENTOS FACIALES
TRATAMIENTOS CORPORALES
FOTODEPILACIÓN - DEPILACIÓN TRADICIONAL
MAQUILLAJE - RELAX - PELUQUERÍA

Trabajamos con cita previa ☎ 605 621 805
Estamos en: C/ San Juan, 30 - Las Navas del Marqués
📱 estelasanzbelleza ✉ estelasanzbelleza@outlook.es

PELUQUERÍA STYLO

SERVICIO A DOMICILIO

Telf: 644 926 134
C/ SOL, 9
05230 LAS NAVAS DEL MARQUES

- Peluquería
- Cabina rayos
- Estética
- Maquillaje
- Depilación
- Manicura
- Pedicura

U

GRAFFITI DECORATIVO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
LOGOTIPOS Y CARTELES

PERSIANAS METÁLICAS - MUROS - PUERTAS DE GARAJE - ALADARES
NAVES INDUSTRIALES - VINILOS - CARTELERÍA - FLYERS - ESPACIOS DEPORTIVOS

ULTIMA CAPA 696699935
615017645
617940409

UCAP.PINTURAMURAL@GMAIL.COM

Pan de Pueblo
Cocido en Horno de Leña
Panadería - Bollería

"La Moderna"
Especialidades

Panes Caseros • Barras de Leña
Barras de Pata Negra
Colones • Magdalenas Caseras
Bollas de anís

Pan de Las Navas del Marqués
Tels.: 918 97 10 78 - 686 65 50 98 - 91 897 02 70

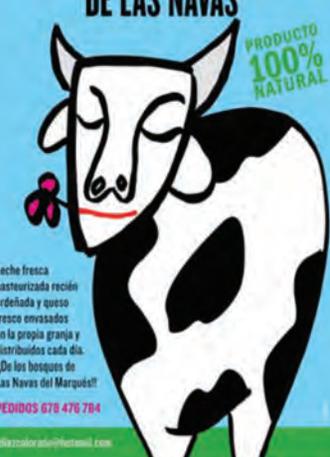


BM
no es lo mismo

DIÁZ COLONADO S.C. presenta

LA MARQUESA DE LAS NAVAS

PRODUCTO 100% NATURAL



Leche fresca pasteurizada recién ordeñada y queso fresco envasados en la propia granja y distribuidos cada día. ¿De los bosques de Las Navas del Marqués??

PELIDOS 670 470 704

diacolano@telefonos.com

LARPERA
Joyería Relojería

TROFEOS DEPORTIVOS
MANDOS A DISTANCIA
RELOJES GARMIN
PULSÓMETROS

www.trofeosymedallasdeportivas.es

Avda. Principal nº 100 Las Navas del Marqués (Ávila)
918972284 larperlasnavas@gmail.com
info@trofeosymedallasdeportivas.es

MARIBEL
Innovación, Tendencias, Moda & Stilo

Neodepilación Avanzada
Rejuvenecimiento Facial
Dermotricología y Terapias
Tratamientos Anticaída.
-Seborea, Caspa, Dermat-
Tratamiento Keratina
Extensiones Kódigo 4
Rayos UVA
Joyas Dentales
-Sin perforación dental-
Coloración sin Amoníaco
Perfumes Yodeima
Linea BOHI SPA
"THERMAL WATER & MINERALES"
91 897 14 32 - Cita Previa
Las Navas del Marqués



Mogambo®



CAFETERÍA - RESTAURANT
Especialidad en comidas caseras



Aniceto Marinas 27 Telf.: 91 897 24 00
Las Navas del Marqués 05230 Ávila

MAGALIA

RESTAURANTE
PARRILLA
HORNO DE LEÑA
BAR
TERRAZA
CELEBRACIONES
COMIDA PARA LLEVAR

CARRETERA C 505
KM 54.200
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
ÁVILA
TEL 91 897 24 49
magalia@restaurantemagalia.com

ACTIVIDADES
Musculación- ciclo indoor
crosstraining- yoga- pilates - karate

ENERGym
Fitness Centre

HORARIO
Lunes a Jueves: 9:30 a 13:30 y 16 a 21
Viernes: 10:30 a 13:30 y de 17 a 21
Sábado: 10 a 13

Pol. Ind. "El Brajero"
C/ Vista Norte. Parcela, 28
Las Navas del Marqués (Ávila)
Tlf: 91 897 20 89

La Cañada
INDUSTRIAS CARNICAS



www.carnicasdepinars.com
La Cañada (Ávila) 920 272 002