



Fiestas patronales

P. 04 Programa de Fiestas Patronales

Programación anual

P. 08 Programa de eventos anuales



Naturaleza

Lugares para perderse

P. 14 Aquí te encontrarás...

Donde nace el agua

P. 16 Agua fuente de vida

En contacto con la naturaleza

P. 20 Baños de bosque

Un hallazgo botánico

P. 22 El "alcornocal" de Las Navas del Marqués

Cultura

Personajes como la copa de un pino

P. 26 ¡Ángela María!



Eventos culturales

P. 30 #FIMLasNavas2018, el IX Festival Internacional de Música de Las Navas del Marqués

P. 32 Cartel Festival Internacional de Música

El origen del turismo en Las Navas del Marqués

P. 34 Primeras referencias de Las Navas en las guías de viajes antiguas

La música desde la base

P. 36 Crescendo



Deporte

Deportes minoritarios

P. 40 Boxeo. Apto para todos los públicos

Clubs deportivos

P. 42 De trote borriquero ¡nada!

Muévete por Las Navas

P. 44 Cross de Los Vientos: una carrera con mucha historia

Programa de Fiestas Patronales

SÁBADO 7

22:00

Procesión con la imagen del Santísimo Cristo de Gracia hasta la parroquia, acompañada por la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués. A continuación, fuegos artificiales.

23:00

Pregón de fiestas a cargo de **Álvaro Mateos López**, a continuación, presentación oficial de la Reina de las Fiestas 2018 y sus Damas de Honor.



Elisa Esteban (18 años), Reina de las Fiestas 2018, Martina Álvarez (17 años) y Nerea Pérez (17 años), Damas de Honor 2018.

00:45 a 07:00

Verbena en la plaza de la Villa amenizada por las orquestas "Montecarlo" y "Euforia".



Fotos de: Francisco Javier Flores Nácar

DOMINGO 8

07:00

Chocolatada en la plaza de la Villa y a continuación charanga por las calles de la localidad, a cargo de "Zapatones".

12:00

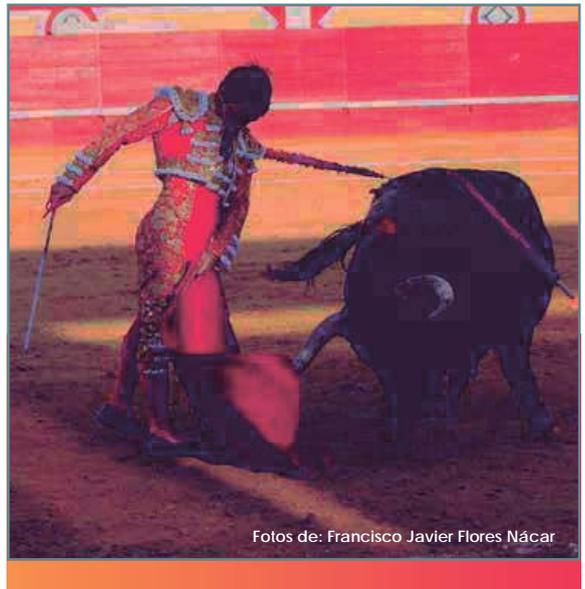
Misa y procesión, acompañada por la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués.

13:00

IX FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA. Festival Jóvenes Promesas: Singing Sensations Youth Choir. Convento Santo Domingo y San Pablo.

19:00

Gran novillada picada mixta. Ganadería Villamarta para los diestros Toñete, Ángel Téllez y el novillero local Sergio Díaz, que debutará de luces. Amenizada por la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués. A continuación, charanga por las calles de la localidad, amenizada por "La Nota".



Fotos de: Francisco Javier Flores Nácar

23:30

Verbena en la plaza de la Villa, amenizada por la orquesta "La Fania".

LUNES 9

12:00

Concurso de Potes Naveros en la explanada del Risco. (El jurado hará la cata a las 13:30, entre los presentados a concurso). Concurso de carpas. Se repartirá cerveza por gentileza del "Bar Nacional". A cargo del Ayuntamiento correrá la elaboración de pote navero para todos los asistentes.



19:00

Gran novillada picada. Ganadería Villamarta para los diestros Alfonso Ortiz y el novillero local Daniel Barbero, que debutará con picadores. Amenizada por la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués. A continuación, charanga por las calles de la localidad, amenizada por "El Chupinazo".

23:30

Verbena en la plaza de la Villa, amenizada por la orquesta "Isla Show".

MARTES 10

11:00

Día del Niño: Gran atracción infantil en la plaza de la Villa, con todo tipo de juegos y animaciones.

12:00 a 15:00

XI Concurso de tapas entre distintos establecimientos hosteleros de la localidad.

19:00

Gran concurso de recortes. A continuación, charanga por las calles de la localidad, amenizada por "Los Parranderos".

23:30

Verbena en la plaza de la Villa, amenizada por la orquesta "Centaurio".

MIÉRCOLES 11

12:00

Misa solemne y procesión, acompañada por la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués. A continuación, gran mascletá fin de fiestas en la glorieta del Cristo.



19:00

Gran Corrida de Toros. Toros Villamarta para los diestros Luis David Adame, Rubén Pinar y Martín Escudero.

A continuación, charanga por las calles de la localidad, amenizada por "Los Fugitivos".

22:30

Actuación de la charanga "Los Fugitivos", campeones del Festival Nacional de Charangas y Fanfarrias 2018, en la plaza del Stmo. Cristo de Gracia.

23:30

Verbena en la plaza de la Villa, amenizada por la orquesta "Moonlight".

JUEVES 12

20:30

Gran parrillada de ternera en la plaza de la Villa para todos los asistentes.

VIERNES 13

12:30

Encierro infantil por la avda. Principal.

19:00

Humor amarillo para las peñas de la localidad en la plaza de toros portátil.

20:00

Presentación del libro "Enigmas y Misterios de Ávila", de Álvaro Mateos López, en el Castillo Palacio Magalia.

Programa de Fiestas Patronales

22:00

Actuación de las alumnas de la Escuela de Baile Moderno de esta localidad en la plaza de la Villa.

21:30

Pasacalles por la avda. Principal a cargo de la Agrupación Musical de Las Navas del Marqués. A continuación, concierto en el Convento de Santo Domingo y San Pablo.

SÁBADO 14

12:00

Gran Torneo de Fútbol en el campo municipal de tierra, entre las peñas locales. Categorías masculina y femenina.

23:30

Verbena en la plaza de la Villa, amenizada por la orquesta "Toletum".

13:00

IX FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA. Coro Ciencias de la Educación Universidad de Granada. Pianista: Alberto Olalla Gallegos. Convento Santo Domingo y San Pablo.

DOMINGO 15

11:00

Marcha cicloturista infantil.
Inscripciones: Mismo día de la prueba, en la plaza de la Villa a las 10:00.
Organiza: Excmo. Ayuntamiento de Las Navas del Marqués.
Colabora: Club Ciclista "Matalacarrera".

CULTOS AL SANTÍSIMO CRISTO DE GRACIA

29 y 30 de junio y del 2 al 6 de julio

20.00 h. Santa Misa y Novena en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia.

Domingo 1 de julio

09.00 h. Santa Misa en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia.
12.00 h. Santa Misa y bautismos en la Iglesia Parroquial de San Juan Bautista.
13.15 h. Santa Misa y Novena en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia.

Viernes 6 de julio

Fiesta de la Iluminación y ofrenda familiar en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia.

Sábado 7 de julio

21.00 h. Santa Misa y Novena en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia y, a continuación, procesión.

Domingo 8 de julio

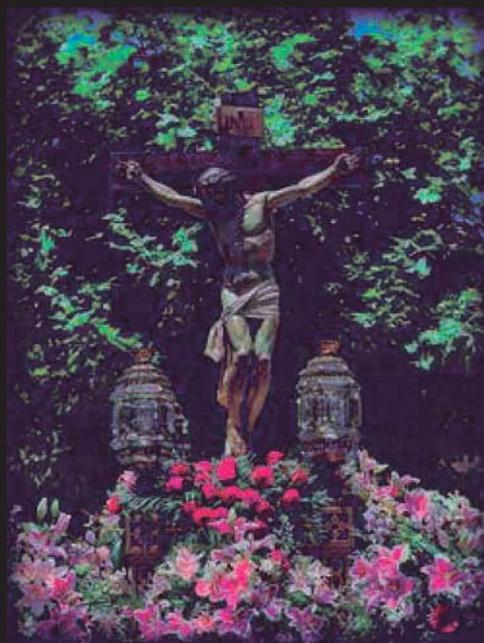
09.00 h. Santa Misa en la Ermita del Stmo. Cristo de Gracia.
12.00 h. Santa Misa en la Iglesia Parroquial de San Juan Bautista y procesión.

Lunes 9 y martes 10 de julio

12.00 h. Santa Misa en la Iglesia Parroquial de San Juan Bautista.

Miércoles 11 de julio

12.00 h. Santa Misa en la Iglesia Parroquial de San Juan Bautista y procesión.



PROGRAMACIÓN ANUAL

MES	FECHA	EVENTOS Y ACTIVIDADES
ENERO	VIERNES 6	CABALGATA DE REYES ACOMPAÑADA DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	HASTA EL DÍA 6	CONCURSO DECORACIÓN NAVIDEÑA DE EXTERIORES "SACAMOS LA NAVIDAD A LA CALLE"
	HASTA EL DÍA 6	EXPOSICIÓN DE BELENES
	DOMINGO 21	ENTREGA PREMIOS TAPAS Y CONCURSO NAVIDAD
	DOMINGO 28	CONCIERTO DE LA BANDA DE MÚSICA EN LAS JORNADAS DEL CONSERVATORIO DE AVILA
	TODO EL MES	ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
		CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)
		CLASES DE PÁDEL (ADULTOS)
		MULTIDEPORTE
		CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS
		GERONTOGIMNASIA
		GAP-PEB
		PILATES
STEP		
FEBRERO	SÁBADO 10	BAILE DE DISFRACES - DISCOTECA MÓVIL
	DOMINGO 11	CINE INFANTIL
	LUNES 12	ESPECTÁCULO INFANTIL DE CARNAVAL
	MARTES 13	TALLER INFANTIL DE CARNAVAL
		TALLER INFANTIL DE CARNAVAL
	MIÉRCOLES 14	BAILE DE DISFRACES INFANTIL
		ENTIERRO DE LA SARDINA Y SARDINADA EN LA PLAZA DE LA VILLA
	TODO EL MES	ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
		CLASES DE PILATES (ADULTOS)
		CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)
		MULTIDEPORTE
		CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS
		GERONTOGIMNASIA
GAP-PEB		
STEP		
MARZO		SEMANA SANTA
	SÁBADO 10	MASTERCLASS DECIMO 10º ANIVERSARIO BODY CYCLING
	SÁBADO 17	CONCIERTO DE SEMANA SANTA DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	DOMINGO 25	DOMINGO DE RAMOS: BENDICIÓN DE RAMOS Y PROCESIÓN
	JUEVES 29	PROCESIÓN DE JUEVES SANTO CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	VIERNES 30	VIACRUCIS
		PROCESIÓN DE VIERNES SANTO CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA
	TODO EL MES	CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)
		ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
		CLASES DE PILATES ADULTOS
		MULTIDEPORTE
		CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS
GERONTOGIMNASIA		
GAP-PEB		
STEP		
ABRIL		DOMINGO 7
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA
	TODO EL MES	ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
		CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)
		CLASES DE PÁDEL (ADULTOS)
		CLASES DE PILATES
MULTIDEPORTE		
CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS		
GERONTOGIMNASIA		
GAP-PEB		
STEP		
MAYO	DOMINGO 6	DESAFÍO TRAIL DE LOS VIENTOS 2018
	VIERNES 11	JORNADAS DE EMPRENDEDORES: NUEVOS NICHOS DE NEGOCIO: EL COMERCIO ONLINE COMO ALTERNATIVA
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA

■ PROGRAMACIÓN ANUAL

MES	FECHA	EVENTOS Y ACTIVIDADES
MAYO	DOMINGO 27	DÍA DEL DEPORTE SOLIDARIO
	TODO EL MES	TORNEO DE PADEL
		ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
		CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)
		CLASES DE PÁDEL (ADULTOS)
		MULTIDEPORTE
		CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS
		GERONTOGIMNASIA
		GAP-PEB
STEP		
JUNIO	SÁBADO 2	RUTA MICROLÓGICA DE PRIMAVERA
	DOMINGO 3	PROCESIÓN DEL CORPUS CHRISTI CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	VIERNES 8	TALLER DE RECICLAJE INFANTIL
	SÁBADO 9	MARCHA POR LA INCLUSIÓN (PRONISA)
		JORNADA DE SENIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL
	DOMINGO 10	SENDA EN LA NATURALEZA PARA NIÑOS
	VIERNES 15	TALLER DE RECICLAJE INFANTIL
	SÁBADO 16	TALLER DE FOTOGRAFÍA 5 SENTIDOS 5 ELEMENTOS
		OBSERVACIÓN ASTRONÓMICA NIÑOS
		OBSERVACIÓN ASTRONÓMICA ADULTOS
		AUDICIÓN ALUMNOS DE LA BANDA DE MÚSICA DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	DOMINGO 17	FIMLAS NAVAS 2018: CONCIERTO FESTIVAL JÓVENES PROMESAS. CORO DE NIÑOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID
		JORNADA DE ORNITOLOGÍA
	SÁBADO 23	RUTA DE SENDERISMO MEDIOAMBIENTAL
		FIMLAS NAVAS 2018: KEW WIND ORCHESTRA
	24 JUNIO	PRESENTACIÓN FERIA TAURINA
	25 JUNIO A 6 JULIO	CAMPAMENTO URBANO PARA NIÑOS
	SÁBADO 30	VISITA AL PARQUE EÓLICO MONTES DE LAS NAVAS
		FIMLAS NAVAS 2018: INTERNATIONALER CHOR HILDESHEIM - CORO EOI - ARCADIA HISPÁNICA
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA
	TODO EL MES	TORNEO DE PADEL
		ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS
		ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS)		
CLASES DE PÁDEL (ADULTOS)		
MULTIDEPORTE		
CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS		
CONCURSO DE FOTOGRAFÍA		
JULIO	DEL 2 AL 31	CONCURSO DE FOTOGRAFÍA
	SÁBADO 7	PROCESIÓN DEL SANTÍSIMO CRISTO DE GRACIA CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
		PREGÓN DE FIESTAS A CARGO DE ÁLVARO MATEOS Y PRESENTACIÓN OFICIAL DE LA REINA Y SUS DAMAS DE HONOR
		VERBENA
	DOMINGO 8	CHOCOLATA Y CHARANGA
		MISA Y PROCESIÓN DEL SANTÍSIMO CRISTO DE GRACIA CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
		GRAN NOVILLADA PICADA MIXTA CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS Y CHARANGA
	LUNES 9	VERBENA
		CONCURSO DE POTES NAVEROS Y CARPAS
		GRAN NOVILLADA PICADA CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS Y CHARANGA
	MARTES 10	VERBENA
		DÍA DEL NIÑO: GRAN ATRACCIÓN INFANTIL CON TODO TIPO DE ANIMACIONES
		XI CONCURSO DE TAPAS "DE TAPAS POR LAS NAVAS"
	MIÉRCOLES 11	GRAN CONCURSO DE RECORTES Y CHARANGA
		VERBENA
MISA SOLEMNE Y PROCESIÓN DEL SANTÍSIMO CRISTO DE GRACIA CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS, A CONTINUACIÓN GRAN MASCLETA FIN DE FIESTAS		
GRAN CORRIDA DE TOROS CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS Y CHARANGA		
JUEVES 12	ACTUACIÓN DE LA CHARANGA "LOS FUGITIVOS", CAMPEONES DEL FESTIVAL NACIONAL DE CHARANGAS Y FANFARRIAS 2018	
	VERBENA	
	GRAN PARRILLADA DE TERNERA	
VIERNES 13	ENCIERRO INFANTIL POR LA AVDA. PRINCIPAL. HUMOR AMARILLO PARA LAS PEÑAS DE LA LOCALIDAD EN LA PLAZA DE TOROS PORTÁTIL	
	PRESENTACIÓN DEL LIBRO "ENIGMAS Y MISTERIOS DE ÁVILA", DE ÁLVARO MATEOS LÓPEZ	
		ACTUACIÓN DE LA ESCUELA DE BAILE MODERNO

PROGRAMACIÓN ANUAL

MES	FECHA	EVENTOS Y ACTIVIDADES	
JULIO	SÁBADO 14	GRAN TORNEO DE FÚTBOL ENTRE PEÑAS LOCALES FILMAS NAVAS 2018. CORO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE GRANADA. PIANISTA: ALBERTO OLALLA GALLEGOS PASACALLES Y CONCIERTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS VERBENA	
	DOMINGO 15	MARCHA CICLOTURISTA INFANTIL	
	16 - 27	CAMPAÑAMENTO URBANO INFANTIL	
	SÁBADO 21	FILMAS NAVAS 2018. GALA LÍRICA: MIGUEL BORRALLO, IDORIS DUARTE, FRANCISCO PÉREZ VERBENA	
	DOMINGO 22	FILMAS NAVAS 2018. QUONDAM	
	VIERNES 27	VIERNES DE CINE	
	SÁBADO 28	V FESTIVAL DE CIRCO EN LA CALLE FILMAS NAVAS 2018. VOCES 8 VERBENA	
	DOMINGO 29	V FESTIVAL DE CIRCO EN LA CALLE FILMAS NAVAS 2018. ALUMNOS SEMANA INTERNACIONAL DEL CANTO CON ZENOBIA MÚSICA	
	30 JULIO A 10 AGOSTO	CAMPAMENTO URBANO	
	JUEVES Y SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA	
	VIERNES	VISITAS GUIADAS CONJUNTO DE MONUMENTOS	
	TODO EL MES	CLASES DE BODY CYCLING (ADULTOS) CLASES DE ZUMBA (ADULTOS) CLASES DE PÁDEL (ADULTOS)	
	AGOSTO	VIERNES 3	VIERNES DE CINE
		SÁBADO 4	TIRADA AL PLATO ASOCIACIÓN DE CAZADORES "CASAGRANDE" FILMAS NAVAS 2018. FESTIVAL JÓVENES PROMESAS: ÁLVARO MÉNDEZ GRANDA VERBENA
DOMINGO 5		FILMAS NAVAS 2018. CONFERENCIA: LOS ÓRGANOS DE CASTILLA Y LEÓN. JOSÉ IGNACIO PALACIOS FILMAS NAVAS 2018. CONCIERTO DE ÓRGANO. FRANCISCO JAVIER LÓPEZ	
VIERNES 10		INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO PARA EL XXXV CONCURSO DE PINTURA INFANTIL VIERNES DE CINE	
SÁBADO 11		DESFILE DE GIGANTES Y CABEZUDOS CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS VERBENA	
DOMINGO 12		MISA SOLEMNE, PROCESIÓN CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS FILMAS NAVAS 2018. ALUMNOS TALLIS SCHOLARS SUMMER COURSE CON PETER PHILLIPS Y RUPERT DAMERELL GRAN ESPECTÁCULO DE MAGIA	
LUNES 13		CARRERAS PEDESTRES TEATRO	
MARTES 14		CONCURSO INFANTIL DE DISFRACES GRAN NOCHE DE RONDA - ESPECTÁCULO DE TUNA DISCO MOVIL SHOW	
MIÉRCOLES 15		ROMERÍA DEL VALLADAL (VER PROGRAMA APARTE) GRAN PATATADA Y ATRACCIONES VARIAS	
JUEVES 16		CARRERAS CICLISTAS XXVI VUELTA CICLISTA "VILLA DE LAS NAVAS" GRAN GYNCANA POPULAR	
VIERNES 17		XXXV CONCURSO DE PINTURA INFANTIL AL AIRE LIBRE XVII CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA AL AIRE LIBRE VIII CAMPEONATO DE NATACIÓN PISCINA MUNICIPAL CLIMATIZADA EXPOSICIÓN DEL XXXV CONCURSO DE PINTURA INFANTIL EXPOSICIÓN DEL XVII CONCURSO DE PINTURA RÁPIDA AL AIRE LIBRE EXPOSICIÓN IV CONCURSO DE FOTOGRAFÍA PRIMERA FASE DEL MARATÓN DE MUS FILMAS NAVAS 2018. FESTIVAL DE JÓVENES PROMESAS. CONCIERTO DE PIANO: JULIÁN SEGOVIA SORIANO ENTREGA DE PREMIOS: PINTURA RÁPIDA, PINTURA INFANTIL, FOTOGRAFÍA MASTERCLASS NOCTURNA DE ZUMBA	
SÁBADO 18		VI CAMPEONATO DE LUCHA DE BRAZOS SEGUNDA FASE DEL MARATÓN DE MÚS VIII FESTIVAL DE MÚSICA VOCAL. ALUMNOS DEL TALLIS SCHOLARS SUMMER COURSE MARATÓN DE BODY CYCLING VERBENA	
DOMINGO 19		MARCHA CICLOTURISTA INFANTIL TORNEO DE FÚTBOL CERRADO 3X3 FUTWALL GRAN FINAL DEL XXVIII MEMORIAL DE TENIS "JAIME BERNALDO DE QUIRÓS" FILMAS NAVAS 2018. GALA MAESTROS DE LA LÍRICA: MONTSERRAT MARTÍ Y LUIS SANTANA. PIANO: ANTONIO LÓPEZ	

PROGRAMACIÓN ANUAL

MES	FECHA	EVENTOS Y ACTIVIDADES
AGOSTO	VIERNES 24	VIERNES DE CINE
	SÁBADO 25	SHOW TIME DE BALONCESTO 3X3
	DOMINGO 26	GRAN FINAL IX TORNEO FÚTBOL MEMORIAL FRANCISCO CABRERO "PAQUILLO"
	JUEVES Y SÁBADOS	VISITAS GUIADAS AL CASTILLO PALACIO DE MAGALIA
	VIERNES	VISITAS GUIADAS AL CONJUNTO DE MONUMENTOS
	TODO EL MES	CLASES DE ZUMBA (ADULTOS) CLASES DE PÁDEL (ADULTOS) + CLASES DE BODY CYCLING
SEPTIEMBRE	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA
	SIN FECHA	JORNADAS DE EMPRENDEDORES 2018 EXPOSICIONES EN EL CENTRO CULTURAL ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS
OCTUBRE	SÁBADO 6	VISITA GUIADA Y RECREACIÓN HISTÓRICA DE LA RUTA DE PAISAJES DE FORTINES Y TRINCHERAS
	DOMINGO 7	EXPOSICIÓN "LA VIDA EN LA TRINCHERA"
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS CASTILLO PALACIO MAGALIA
	VIERNES 12	MISA EN HONOR A NUESTRA SEÑORA DEL PILAR E IZADA DE BANDERA EN EL CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	SIN FECHA	JORNADAS DE EMPRENDEDORES
	TODO EL MES	CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS) ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS EXPOSICIÓN ITINERANTE DE DIPUTACIÓN DE AVILA MULTIDEPORTE CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS GERONTOGIMNASIA GAP-PEB STEP
NOVIEMBRE	2, 3 Y 4	JORNADAS MICOLÓGICAS
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS AL CASTILLO PALACIO MAGALIA
	SIN FECHA	TALLER DE DECORACIÓN NAVIDEÑA
	TODO EL MES	CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS) ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS MULTIDEPORTE CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS GERONTOGIMNASIA GAP-PEB STEP
DICIEMBRE	6, 7, 8 Y 9	MERCADO NAVIDEÑO EN EL MERCADO DE ABASTOS CON AMENIZACIÓN DE LA BANDA DE MÚSICA LAS NAVAS
	SÁBADO 8	MASTERCLASS SOLIDARIA DE ZUMBA
	15 - 31	CONCURSO DECORACIÓN NAVIDEÑA DE EXTERIORES "SACAMOS LA NAVIDAD A LA CALLE"
	SÁBADO 22	CONCIERTO DE NAVIDAD DE LA AGRUPACIÓN MUSICAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS. 20:30 EN EL CASINO MUNICIPAL DE LAS NAVAS DEL MARQUÉS
	DOMINGO 23	3º EDICIÓN RUTA DE LOS TEMPLARIOS (C.D. MATALACARRERA Y A.D. EL TROTE BORRIQUERO)
	LUNES 24	AGRUPACIÓN MUSICAL LAS NAVAS DEL MARQUÉS: PEDIDA DE AGUINALDO MUSICAL
	SÁBADOS	VISITAS GUIADAS AL CASTILLO PALACIO MAGALIA
	SIN FECHA	TALLER INFANTIL DE COSTURA – ENTRECOSTURAS TALLERES DE COCINAS (ADULTOS E INFANTIL) ESCUELAS CAMPESINAS TALLER DE TEATRO FESTIVAL DE BAILE (ESCUELA DE BAILE DE LAS NAVAS)
	TODO EL MES	EXPOSICIÓN DE BELENES CLASES DE ZUMBA (NIÑOS Y ADULTOS) ESCUELA BALONCESTO ÓBILA - CLUB MINI LAS NAVAS ESCUELA DE FÚTBOL LAS NAVAS CLASES DE PÁDEL (ADULTOS) MULTIDEPORTE CLASES DE BODY CYCLING ADULTOS GERONTOGIMNASIA GAP-PEB STEP
	TODO EL AÑO (EXCEPTO JULIO Y AGOSTO)	
TODO EL AÑO		ACTIVIDADES PISCINA MUNICIPAL CLIMATIZADA: NATACIÓN PARA TODAS LA EDADES (NIVEL BASICO, APRENDIZAJE Y ESTILOS), NATACIÓN TERAPÉUTICA, NATACIÓN PARA DISCAPACITADOS, WATSU, MATRONATACION, NATACION PARA EMBARAZADAS, NATACION PADRES E HIJOS, WATERPOLO, AQUA FITNESS, AQUA RUNNING, AQUA GAP Y PEB, AQUA ZUMBA Y ABODMINALES, AQUA PILATES, CLUB DE SOCORRISMO ACUÁTICO, PREPARACIÓN DE PRUEBAS PARA POLICIA, GUARDIA CIVIL, SOCORRISMO, TAFAD, INEF...

José Luis González
Carpintería y ebanistería

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

CAVA
DE LAS NAVAS

- Amplia selección de puros - Artículos del fumador
- Artículos de regalo

Azda. Aniceto Marinas, 1 Las Navas del Marqués
01 897 00 19 ÁVILA

BAR DE COPAS

EL GARITO
Rock Bar

C/ San Martín nº 13
Las Navas del Marqués (Ávila)
elgaritorockbar@gmail.com

CARPINTERÍA EBANISTERÍA

606448551

LUCARSC

C/ Tojoneja, 10 - Las Navas del Marqués - 05230 - Ávila

info@wappsstudio.com
679057939

Wapps Studio

Desarrollo de
páginas web y Apps móviles

wappsstudio.com

PARA CONTACTAR CON NOSOTROS
616 520 481
636 126 403

Compra - Venta de vehículos

NAVASCAR
Tu compra-venta de confianza

BM

no es lo mismo

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)

Publicidad

■ LUGARES PARA PERDERSE

Aquí te encontrarás...

“Oh cielos de Las Navas”, nos dicen los fotógrafos que vienen a nuestra localidad a inmortalizar instantáneas de cielos.

Cada vez quedan menos lugares en España que tengan cielos inspiradores para los fotógrafos. En nuestra localidad, tenemos la suerte de disfrutar de unas condiciones idóneas para la observación del cielo y para la fotografía.

Las Jornadas Medioambientales todos los años incluyen la actividad de observación del cielo nocturno tanto para niños como para adultos y, cada año, nos visitan fotógrafos que quieren disfrutar de nuestro cielo sin contaminar para

realizar magníficas instantáneas como las que os traemos aquí “**Lluvia de estrellas**” y “**Luz de Luna**”, de Ángel de Francisco (ADD Foto), y “**Es tiempo de luces**” y “**Apunta alto**”, de nuestro vecino Pablo Guadaño Martín (pablowada).

Estas instantáneas se han sacado de localizaciones como la zona de “Las Tres Fuentes”, cerca del área recreativo del Valladal, el Risco de Santa Ana o Ciudad Ducal.

Déjate inspirar por estos cielos tan limpios.

Turismo Las Navas



Apunta alto



Es tiempo de luces

■ DONDE NACE EL AGUA

Agua fuente de vida

Cientos de manantiales pueblan nuestras tierras desde tiempo inmemorial. A partir de ellos se crearon numerosas fuentes (de agua sin tratar) que refrescan cómodamente el paseo del caminante, sacian la sed del deportista y otorgan un merecido descanso con su hipnótico gorgoteo. Aquí os damos datos de algunas de las más emblemáticas:

1. **Fuente de la Duquesa.** Ubicada en Ciudad Ducal. Dice la tradición que la mandó construir Ángela Pérez de Barradas, Duquesa de Medinaceli, a quién le gustaba tanto el agua de esta fuente que, cuando se marchaba a otros lugares, hacía que sus sirvientes se llevaran agua de aquí. Os contamos más en el artículo "¡Ángela María!".
2. **Fuente del Castañar.** Realizada en fábrica de ladrillo. Esta preciosa fuente se encuentra entre el lago y el embalse de Ciudad Ducal.



3. **Fuente de Las Bereas.** Está en el Alto de Cartagena. Antiguamente se llamaba Fuente Marianejos dado que, con sus aguas, se regaban todos los abundantes huertos de esa zona. Es una de las fuentes de más caudal junto con la fuente "La Juan Buena".



4. **Fuente Giche.** Localizada en Los Manchos. Fuente y casa del guarda de dicho nombre que guardaba la caza del vedado de la antigua Unión Resinera.



5. **Fuente de La Perdiz.** Ubicada en Vallejo Terreros.



6. **Fuente Verato.** Se localiza en Fontuana. Cuando los trenes eran de vapor hicieron un apeadero (apeadero de Fontuana) con el fin de suministrar agua a las calderas. En el apeadero había un estanque que llenaban con agua de dicha fuente para refrescar las máquinas que se sobrecalentaban entre Santa María y Las Navas del Marqués.



7. **Fuente del Saúco.** Ubicada en El Saúco, un sitio de recreo habitual de todos los naveros y veraneantes. Se dice que antes estaba situada un poco más arriba y que estaba formada por un solo caño. Hace ya algunos años la hicieron con dos caños, recogéndola en una zona

más baja para aprovechar más caudal, puesto que arriba, los robles –al ser más grandes–, necesitaban más agua para alimentarse.



8. **Fuente Nueva.** Ubicada en la zona de El Saúco. Su agua viene de la pradera y de la Fuente el Toril.



9. **Fuente Peña Cigüete.** Se encuentra en Prados Concejo. Esta fuente originariamente estaba situada más arriba, donde había un trozo de pino con tea. De ella se servían para beber los carreteros que sembraban y recogían la mies. Muy cerca de ella se encuentran tumbas antropomorfas, excavadas en la roca, de época altomedieval.



10. **Fuente Hoya del Moreno.** Ubicada en Los Llanos. Al parecer es la fuente donde beben los pájaros, siendo los “pardillos de pecho colorada” las aves mejores para el canto.

11. **Fuente Buen Gusto.** Ubicada en La Estación. Antiguamente había un estanque donde enfriaban la leche que posteriormente vendían en vasijas de barro cuando paraban los trenes en la estación. De aquí proviene el dicho “que leche yo de Las Navas”.



■ DONDE NACE EL AGUA

- 12. **Fuente El Toril.** Localizada en el lugar del mismo nombre, siendo una de las zonas que más agua tiene de todo el término. Su agua da para regar prados y huertos y posee una tubería que llega hasta los depósitos aprovechándose cuando hay sequía.
- 13. **Fuente El Convento.** Esta fuente nace pegada al Risco de Santa Ana por el lado izquierdo. Siendo uno de los sitios más agradables de estar en verano por las tardes ya que tiene una situación privilegiada rodeada por el castillo, el convento y el risco.
- 14. **Fuente Los Venerillos.** En Prado los Diegos. De esta fuente nace el arroyo de la Poveda, tiene un pilón y su agua es muy buena.
- 15. **Fuente Mece.** Ubicada en la umbría de la presa. Esta fuente es la más alta del término, está situada en el alto de Cartagena, es la fuente que echa el agua más fría. Tiene casi siempre el mismo caudal, sin apenas variar tanto en invierno como en verano, su corriente vierte en la umbría de la presa.
- 16. **Fuente El Perdigón.** En Navalguería. Situada en el camino del Cubillo anteriormente se localizaba un poco más alta, de ella cogían y bebían cabreros y pastores.
- 17. **Fuente de Los Matizales.** En la urbanización del mismo nombre.
- 18. **Fuente Las Dueñas.** Se la conoce por la cantidad de potes y meriendas hechos con su agua y las comidas familiares o amigables que se han realizado allí, a la sombra de su Roble Gordo.
- 19. **La Tortuga.** En la Dehesa del Boyal. Detrás de ella se encuentra un pequeño recorrido que hace las delicias de los más pequeños con la bicicleta.
- 20. **Fuente del Valladal.** Situada el lugar del mismo nombre. Dicen que es el agua que más sales minerales tiene de todas las fuentes existentes en el término, junto con la de "Las Tres Fuentes".
- 21. **Las Tres Fuentes.** Ubicada cerca del área recreativa del Valladal, junto a ella se descubre



un bello paisaje. Lugar idóneo para la observación de estrellas o la fotografía nocturna.

- 22. **Fuente el Tejar.** Ubicada cerca de la Casa de Los Cacharros, donde se cocían "los cacharros" que los resineros utilizaban para recoger resina.
- 23. **El Venero.** Ubicada en el paraje del mismo nombre.

Puedes localizar las fuentes en My Maps:
<http://ow.ly/zvaq30ksfOi>.

Turismo Las Navas
 Nuestro agradecimiento a Montes de Las Navas
 y a Carlos de Don Pablo,
 por ayudarnos a localizar las fuentes.

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





Preventiva
Seguros

FERRERO

Delegaciones Preventiva Seguros
y Tanatorios Exclusivos

FUNERARIA
TANATORIOS
SEGUROS

TANATORIO NTRA SRA DE LA PAZ DE LAS NAVAS DEL MARQUES





LA PAZ
FERRERO

GRUPO
INTERFUNERARIAS





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

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
PENA PABLO, S.L.**

¡¡Realizamos tus proyectos!!






Polígono industrial "El Brujero"
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

Publicidad

■ EN CONTACTO CON LA NATURALEZA

Baños de bosque

Una práctica beneficiosa, tanto para la salud mental como física, inspirada en las tradiciones sintoístas y budistas.

Esta práctica que consiste en sumergirse en la naturaleza con los cinco sentidos, se practica en Japón desde los años 80 para mejorar la salud y lo llaman "shinrin-yoku".

La disminución del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo o la reducción de la presión arterial, entre los principales beneficios de esta actividad terapéutica de origen japonés y que es última tendencia en nuestra sociedad.

El contacto con la naturaleza mejora nuestra salud mental y física. Así lo revela el estudio "Baños de bosque, una propuesta de salud", elaborado por el Observatorio de Salud y Medio Ambiente del **Instituto DKV de la Vida Saludable**, en colaboración con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal): los espacios verdes disminuyen los niveles de estrés, ansiedad, insomnio y estado depresivo, a la vez que reducen la obesidad, la diabetes y la presión arterial, ayudan a prevenir determinadas enfermedades no transmisibles y mejoran el sistema inmunitario. Unos males que han aumentado en las últimas décadas, debido a la progresiva urbanización de la sociedad. Según el INE, el 59% de la población sufre de esa tensión provocada por situaciones agobiantes y que se expresan en forma de "que estresazo tengo", "no me da la vida", "no puedo más"... Hay que darle la importancia que tiene, puesto que las bajas laborales debidas a este problema se sitúan entre el 30 y el 40%.

La naturaleza mejora nuestra salud

Entre las instituciones que han analizado los efectos saludables de estrechar los vínculos con el aire libre está la Organización Mundial de la Salud (OMS) que considera que la salud va mucho más allá de la "ausencia de afecciones o enfermedades" para ser "**un estado dinámico de completo bienestar físico, mental y social**" en el cual actúan tanto factores genéticos como culturales, sociales, económicos y medioambientales; y recuerda que la naturaleza juega un papel fundamental en la promoción de la salud ya que mejora la calidad de vida percibida, rebaja la morbilidad, disminuye la mortalidad, reduce el sobrepeso y la obesidad, y ayuda a mantener la salud cardiovascular entre otros beneficios.

Marta Pahissa, responsable de Desarrollo y Gestión de Proyectos de Medio Ambiente de DKV Seguros y coautora de la publicación, dice: "es evidente que gran parte de los efectos que tienen los entornos naturales en nuestra salud todavía se tienen que puntualizar, pero no hay duda que los resultados obtenidos hasta el momento nos permiten posicionar el contacto con la naturaleza como una práctica terapéutica y preventiva tanto para enfermedades psíquicas como físicas".



La Coverra



Roble con cúpulas

Disfrutando del entorno natural

Alex Gesse, guía formado en **terapia de bosque** también apunta: "En Barcelona está creciendo la demanda de este tipo de dinámicas de empresa para conectar con la naturaleza. Dejando un lado estadísticas, observas cómo, al cambiar de escenario, los empleados interactúan, baja el ritmo frenético con el que llegan, se estiran, olvidan por un momento el teléfono móvil, disfrutan del silencio y de los sonidos que rodean la atmósfera, como los pájaros, el aroma de la tierra mojada..."

¿Cómo puedo hacer "baños de bosque"?

Nuestra localidad es un lugar ideal para esta práctica, al margen de que hay profesionales que están preparados para que la experiencia sea plena, también puedes realizar por tu cuenta un paseo meditativo que te conecte con la naturaleza. Céntrate en percibir el entorno que se recorre de una a cuatro horas a través de los sentidos: la vista, recreándote en todo lo que te rodea sin analizarlo, solo disfrutando: el oído, percibiendo los sonidos de las aves, los insectos, los arroyos...; el olfato, que te conecta con esos olores a musgo, a tierra mojada, a flores; y el tacto, este poderoso sentido puedes experimentarlo no sólo con las manos, también puedes descalzarte y sentir en tus pies la humedad del musgo, de la hierba, del agua... Os deseamos buenos baños de bosque o "shinrin-yoku".

Nota: Las fotografías de este artículo han sido cedidas por Pedro Abati.

Fuentes: Diario El Mundo; DKV Salud y Bienestar. Turismo Las Navas

TRYLOGIA

Avda. Principal, 36 - Tel. 918 972 790

MIL MOMENTOS
PASTELERÍA & OBRADOR

PASTELERÍAS

JUANJE

Aniceto Marinas, 1 - Tel. 918 970 788
OBRADOR:
C/ Vistanorte, 72 - Tel. 679 465 990
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

ELABORACIÓN PROPIA
ESPECIALIDAD EN HOJALDRE

SAGAR
SERVICIO INTEGRAL DE INSTALACIONES

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

Ctra. de Peguerinos, Km. 9,4
Las Navas del Marqués
05230 - ÁVILA
www.sagarelectricidad.com

Teléfono de Contacto
918 929 000 / 918 929 022

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)

Publicidad

■ UN HALLAZGO BOTÁNICO

El "alcornocal" de Las Navas del Marqués



El alcornoque (de nombre científico *Quercus suber*), es un árbol de la familia de los robles y encinas (género *Quercus*), caracterizado por la producción de una corteza muy gruesa, elástica, impermeable y muy ligera, denominada corcho, y que no es sino una adaptación de la misma para la protección frente a agentes patógenos y, sobre todo, los comunes incendios forestales del clima mediterráneo.

El alcornoque es quizá el árbol más singular del entorno mediterráneo (es exclusivo de la zona mediterránea occidental), estando sus principales masas en Portugal, España, Argelia y Marruecos, aunque su cultivo se ha difundido por muchos países por las propiedades de su corteza. Botánicamente, el alcornoque se define como una especie termófila, esto es, que requiere de temperaturas medias elevadas para su crecimiento. Es por este motivo que su distribución en la Península se concentra en las regiones del suroeste (Alentejo y Algarbe en Portugal, Extremadura y provincias occidentales de Andalucía principalmente), aunque también lo encontramos aislado o formando parte de dehesas o bosquetes en Cataluña, Valencia (Maestrazgo), Galicia, y las provincias occidentales de Castilla y León, sobre todo Zamora y Salamanca.

Es una especie pues, que rehúye los climas continentales con fuertes heladas invernales, por lo que sólo aparece de forma puntual en las provincias interiores, y siempre a altitudes inferiores a los 1000 metros.

En Ávila no encontramos alcornocales formando bosques, aunque son frecuentes en algunos puntos del Valle del Tiétar en la vertiente sur de Gredos, destacando la localidad de Piedralaves, desapareciendo conforme avanzamos hacia el este, donde aumenta la altitud y disminuyen las precipitaciones.

En la Sierra de Guadarrama es aún más raro; la fuerte continentalidad y la elevada altitud media impiden el desarrollo de esta especie, ocupando las encinas las partes bajas y faldas de la sierra y el roble melojo las laderas y zonas más húmedas, compitiendo con los pinares.

Tan solo aparecen citados ejemplares aislados en la vertiente sur madrileña (La Pedriza, Sierra del Hoyo de Manzanares, Torrelaguna), y algunos ejemplares aislados y generalmente de enorme tamaño, lo que indica su carácter relictivo al no existir regeneración de la especie.

Sin embargo, en una ladera de orientación sur, a 1.150 metros de altitud, y entre grandes bloques de piedra granítica, conocidos como berruecos o berrocales, hallamos –en Las Navas del Marqués–



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 (Avila)
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



C/ Aniceto Marinas 20
Las Navas del Marqués (Ávila)
Teléf. 91 897 25 84

dirsaviajes@cyberagencias.com
viajesdirsa@viajesdirsa.e.telefonica.net



La Tienda

Av. Principal nº 89 Tlf: 91 897 20 28

CARNICERIA HNOS. BARBERO

AVILA AUTOCLAVADO
AVILA
AVILA
AVILA

AVENIDA PRINCIPAL 1º 07 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (AVILA)
TEL: 91 597 14 52 FAX: 91 897 02 95 EMAIL: info@carnesbarbero.com

Bankia

Ana Urbano Cambronero
FISIOTERAPEUTA N.º 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

LA APERA
Joyería
Relojería

TROFEOS DEPORTIVOS
MANDOS A DISTANCIA
RELOJES GARMIN
PULSÓMETROS

www.trofeosymedallasdeportivas.es
Avda. Principal nº 100 Las Navas del marqués (Avila)
918972284 larperlasnavas@gmail.com
info@trofeosymedallasdeportivas.es

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

EMBUTIDOS Y CARNES

Miguel PASCUAL
Carnicería y Charcutería

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

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 Marqués (Avila - España)

ELECTRICIDAD
HNOS. SEGOVIA, S.L.

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

C/ANCICETO MARINAS, N.º 1 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (AVILA)
TEL Y FAX N.º: 91-8972128 (HUENSA) 91-8972144 (NAVE)

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 Visitenos en www.barberautos.es
Las Navas del Marqués



Sastrería José María Martín
 Tel. 918972364

Juan José Moral Azuñedo

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)

mbp
 excavaciones & derribos

Talleres Antonio Segovia S.L.

**Estructuras Metálicas
 Cerrajería y forja
 Aluminio y PVC**

Crta. de Peguerinos, Km. 0,8
 Las Navas del Marqués 05230 Ávila
 Telf.: 91 897 22 87 / Fax: 91 897 27 15
info@tallerasantoniosegovia.com

MONTECARLO
 Restaurante

Hnos. Rosado Sanz



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

ANGEL LUIS PEÑA BERNALDO DE QUIRÓS

Teléf.: 91 897 05 62
 Avda. Principal, 18
 LAS NAVAS DEL MARQUES
 (ÁVILA)

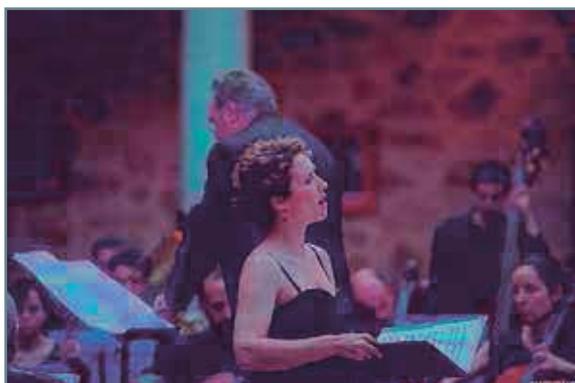
AROMA

Les Saludamos y les deseamos Felices Fiestas

Publicidad

■ EVENTOS CULTURALES

#FIMLasNavas2018, el IX Festival Internacional de Música de Las Navas del Marqués



Coro EOI

Un año más, ya en su novena convocatoria, el Festival Internacional de Música de Las Navas del Marqués sigue presentando un variado programa y muchas novedades que esperamos agraden a todos.

Estrenamos un nombre corto, muy necesario hoy día en las redes sociales #FIMLasNavas2018 que nos definirá y permitirá ir creando los recuerdos de este Festival que ya pertenece al club de los más selectos de España, **al ser admitido el año pasado en Festclásica, y anteriormente en EFFE, la red europea de Festivales de música.** Pertenecen a Festclásica los festivales de música de Santander, Granada, Quincena Musical de San Sebastián, Festival de Segovia, entre otros, además de nuestro Festival Internacional de Música de Las Navas del Marqués.

Nuestro Festival en 2018 tendrá un carácter aún más internacional que nunca pues tendremos un coro norteamericano, una orquesta del Reino Unido y un coro y orquesta de Alemania, además de más de 160 alumnos en nuestros dos cursos de canto coral que proceden **de más de 20 países distintos.** Las Navas se convierte así cada verano en cita y destino de personas interesadas en la buena música y se habla de nuestro Festival en el mundo. De hecho, recibimos ya las peticiones de forma directa de artistas, coros y orquestas del

mundo para venir a visitarnos y formar parte de nuestro verano.

En los últimos años, el Festival ha ido evolucionando y aunque mantenemos su carácter muy cercano a la música antigua, tocamos otros estilos y abordamos otras músicas tanto instrumentales como vocales.

#FIMLasNavas2018 jóvenes promesas

De nuevo este año tendremos nuestro **Festival de jóvenes promesas** en el que contaremos con magníficos pianistas jóvenes vinculados a Las Navas como Julián Segovia, además del Coro de niños de la Comunidad de Madrid y el coro norteamericano Singing Sensations.

#FIMLasNavas2018 antigua y clásica

Entre las secciones habituales, en la parte dedicada a la música antigua y clásica, el grupo internacional que nos acompañará y ofrecerá un concierto este año es **VOCES8, un magnífico ensemble de nivel internacional y aclamado en todo el mundo.** Acuden a Las Navas como profesores en la Semana Internacional de Canto 2018.

Contaremos un año más con el Maestro **Peter Phillips**, ya un clásico en FIMLasNavas, el único Festival español que puede presumir de contar con su presencia año tras año, desde hace seis ediciones. Dirigirá de nuevo el Tallis Scholars Summer Course que celebraremos a primeros de agosto y que nos llevará a ofrecer la música de Tomás Luis de Victoria por distintas iglesias de Ávila y el convento de Las Navas.

El Festival formará parte del proyecto que Zenobia Música ha iniciado este 2018 y que pretende ofrecer las 18 Misas más las dos Misas de réquiem de Victoria entre 2018 y 2020. Se produce una in-

EVENTOS CULTURALES

IX FESTIVAL INTERNACIONAL DE MÚSICA 2018

Las Navas del Marqués



CONCIERTO - Coro de niños de la Comunidad de Madrid
Festival Juvenis Primicias
Las Navas 16 Junio 19:00 Caserío

CONCIERTO - Kove Wind Orchestra
Ávila 22 Junio 20:30 Auditorio San Francisco
Las Navas 23 Junio 20:00 Castillo Palacio de Magdalena

CONCIERTO - Internationaler Chor Hildesheim • Coro EOI Arcadio Hispánica, "The Fairy Queen"
Las Navas 30 Junio 19:30 Castillo Palacio de Magdalena
Ávila 1 Julio 19:00 Auditorio San Francisco

CONCIERTO - Singing Sensations Youth Choir
Festival Juvenis Primicias
Las Navas 8 Julio 13:00 Caserío

CONCIERTO - Coro Ciencias de la Educación Universidad de Granada • Plancha: Alberto Ojalla Gallegos
Las Navas 14 Julio 13:00 Caserío

CONCIERTO - Gala Lírica - Ikeris Duarte, Miguel Borrallo, Piano: Francisco Pérez
Las Navas 21 Julio 20:00 Caserío

CONCIERTO - Quendam
Las Navas 22 Julio 19:00 Caserío

CONCIERTO - Voces
Las Navas 28 Julio 20:00 Castillo Palacio de Magdalena

CONCIERTO - Alumnos Semana Internacional de Canto Zenobia Música
Ávila 29 Julio 12:30 Auditorio San Francisco
Las Navas 29 Julio 20:00 Castillo Palacio de Magdalena

CONCIERTO - Alvaro Menéndez Granda
Festival Juvenis Primicias
Las Navas 4 Agosto 20:00 Caserío

CONFERENCIA - Los órganos de Castilla y León
José Ignacio Palacios
Las Navas 5 Agosto 19:00 Ayuntamiento, Sala de plenarios

CONCIERTO DE ÓRGANO - Francisco Javier López
Las Navas 5 Agosto 20:00 Monumento de San Juan

CONCIERTO DE ÓRGANO - David Large
El Barco de Avila
6 Agosto 21:00 Monumento de Nuestra Señora de la Asunción

CONCIERTO DE ÓRGANO - Ángel Montero
El Tiemblo
8 Agosto 20:00 Abadía de la Santísima Trinidad Puerto de Sanabria

CONCIERTOS - Alumnos Tallis Scholars Summer Course
Directores: Peter Phillips y Rupert Damerell
Ávila 9 Agosto 20:45 Iglesia San Juan
Ávila 10 Agosto 20:30 Iglesia de San Gil
Ávila 11 Agosto 21:00 Iglesia San Pedro
Las Navas 12 Agosto 20:00 Castillo Palacio de Magdalena

CONCIERTO - Julián Segovia Soriano
Festival Juvenis Primicias
Las Navas 17 Agosto 20:00 Caserío

CONCIERTO - Gala Maestros de la lírica
Montserrat Martí, Luis Santana, Piano: Antonio López
Las Navas 19 Agosto 20:00 Caserío

entrada libre
hasta completar plaza



ORGANIZA



PATROCINA



COLABORA



#FIMLasNavas www.festivalmusicalasnavas.com

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



Toldos
Rosado

Toldos
Rosado

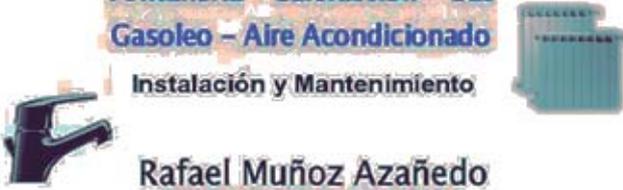
Ernesto Bernandez

Las Navas del Marqués - Ávila
Móvil: 646 873 411

Angelillo, 13. Madrid 28018
Teléf.: 91 303 80 69 - Móvil: 649 168 513

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 J (Barrio Estación)
Tel. 91 897 22 78

Móvil: 609 137 381



GESTOCONSULTOR, S. L. P.

ALFONSO BURGUILLO SAN JUAN
(Abogado)

DIEGO BARBERO GUADANO
(Gestor administrativo)

Tlfn: 91 897 01 89
91 897 11 38
Fax: 91 897 13 08
Mov: 686 76 55 06

Avda. Principal 85, 2º
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)
gestoconsultor@gestoconsultor.com

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
FERRERÍA
DROGUERÍA Y PERFUMERÍA
PAPELERÍA 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

LA BODEGA



MISTELA, BOTELLÍN
Y BANDERILLA,
RINCON DE TODOS,
LA BODEGUILLA.

COOP
RPG



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

Publicidad

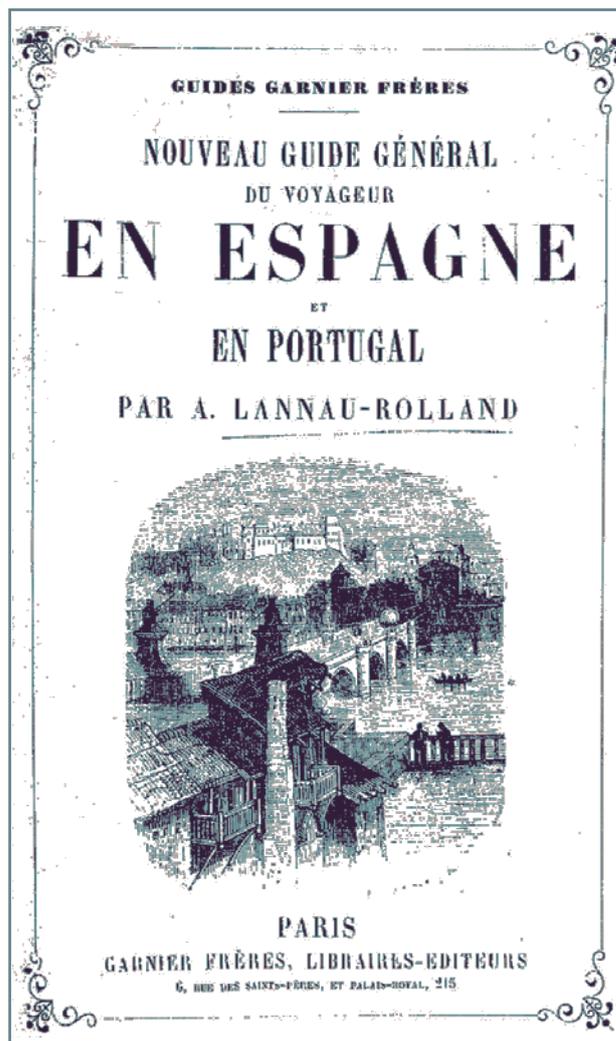
■ EL ORIGEN DEL TURISMO EN LAS NAVAS DEL MARQUÉS

Primeras referencias de Las Navas en las guías de viajes antiguas

Como recuerda Pablo Strubell en el nº 152 de la Revista Mercurio, el origen de las guías de viaje, o documentos de similar naturaleza, que sirvan para tener un conocimiento genérico de un lugar que se visita y de las posibilidades de ocio que ofrece, no es ni mucho menos reciente. La creación de este tipo de textos fue posible gracias a la aportación de conocimientos previos procedentes de mapas y cartas de navegación, atlas, expediciones científicas, planos militares y a la difusión promovida por Sociedades Geográficas, instituciones públicas y privadas, así como empresas que entendieron como objeto social de su actividad el conocimiento de otros países como forma de invertir dinero en una actividad lúdica.

En el origen de las guías turísticas españolas, Francia tuvo un rol relevante y, a esta vecina nación, nos vamos a remitir para tratar de hallar qué referencias pueden habernos dejado, principalmente en el último tercio del siglo XIX, en la redacción de libros que se entienden como los antecedentes de las guías de viajes del siglo XX.

Veamos qué reminiscencias han llegado hasta nuestros días derivadas de **la difusión del topónimo Las Navas del Marqués en textos del país galo**. Y para ello tomemos como ejemplo su reseña en una guía española del año 2005: "**Navas del Marqués. Al S.O. de las estribaciones del Guadarrama, entre extensos pinares y a los pies del elegante castillo de Magalia, la más**



oriental de las villas abulenses comparte las características de las inmediatas localidades de la sierra madrileña. Como ellas, es un tradicional lugar de veraneo". De aquí podemos extraer algunos elementos interesantes y que serán recurrentes en la mayoría de los textos decimonónicos tales como ubicación geográfica; paisaje y el clima; su conexión con provincias limítrofes; por último, la oferta turística. Por lo que respecta a su localización espacial, una de las menciones más antiguas está contenida en el *Diccionario Geográfico de España y Portugal. Itinerarios de esos reinos*, situándola a "11 leguas al N.O. de Madrid en la ruta que conduce a Ávila". El *Gran Diccionario Universal del siglo XIX* define a Las Navas como "un pueblo de España, situado a 53 km. del S.E. de Ávila".

El Paisaje se convierte en una seña de identidad destacada. En un extracto de la *Revista de Gran Bretaña y América* se indica que "Las

■ LA MÚSICA DESDE LA BASE

Crescendo



Durante el curso 2017-2018, cinco niños y niñas de 4º de Educación Primaria del CEIP Vicente Alexandre en las Navas del Marqués, se han sentido ilusionados y emocionados gracias a la música y al trabajo que han realizado a través de ella. Estos alumnos han participado en ¡Crecemos con Crescendo!, un concurso entre colegios de toda España, organizado por Crescendo, el nuevo formato pedagógico infantil de Radio Clásica. Un programa en el que se descubren los efectos más divertidos de los instrumentos, las músicas preferidas de los niños, las apasionantes historias de los compositores cuando eran pequeños o las razones por las que la música te puede hacer disfrutar sin límite. Los niños ponen historias a las obras más importantes del repertorio clásico, cantan sus peticiones musicales...

El concurso se organiza en varias eliminatorias donde los alumnos tienen que superar una serie de pruebas sobre teoría musical, historia de la música y audiciones, así como realizar interpretaciones musicales.

Una de las piezas elegidas para su interpretación fue una variación del tan conocido canon de Pachelbel, para cinco instrumentos. El saxofón, el instrumento que realizaba la melodía principal, estaba interpretado por Teresa y la flauta trave-

sera por Cayetana. El xilófono lo tocaba Lucía y el metalófono Daniela; ambos realizan una base armónica para esta melodía y son instrumentos de percusión determinada. Por último, la caja china, que hace un acompañamiento rítmico, estaba a cargo de Pablo.

Este trabajo ha sido posible gracias al esfuerzo realizado por los alumnos, no sólo en las horas escolares, sino el estudio en casa. En este aspecto es muy importante destacar la **gran labor realizada por la escuela de música de la Asociación Musical de Las Navas del Marqués**, ya que dos de nuestras alumnas acuden a ella para recibir una formación musical no sólo en la interpretación del instrumento sino en el aprendizaje del lenguaje y cultura musical, asistiendo una vez por semana al centro.

En nuestro centro contamos con numeroso alumnado que además de recibir su formación académica en el colegio, acuden los viernes por la tarde a la Escuela de Música. De esta manera, a través de los distintos cursos podemos encontrar clarinetistas, flautistas, percusionistas, trombonistas...

En esta escuela se produce una iniciación musical, sobre todo a partir de los 6 años, que dará

paso a la formación musical y a la práctica de un instrumento.

Quizá no somos del todo conscientes de lo que supone para nuestra localidad contar con un lugar donde poder formarnos musicalmente. A la vista quedan los extraordinarios resultados conseguidos.

También contamos con numerosos alumnos que participan en la Banda Municipal, aprovechándose de la maravillosa posibilidad que ésta les brinda de poder compartir la música con otros compañeros, la verdadera fuente de enriquecimiento musical.

Como profesores de música, uno de nuestro objetivo más importante es estimular y motivar al alumno para que aprenda a entender y apreciar la música, facilitando así un acercamiento a la misma a través de actividades que sean activas y dinámicas. Y la mejor manera de enseñar música es promoviendo que los alumnos participen activamente en actividades musicales.

A algunos niños **la música les proporciona seguridad emocional, confianza, se sienten mejor al estar compartiendo experiencias musicales en conjuntos, creando un clima de ayuda, colaboración y respeto mutuo.** No hay que olvidar que

la música es beneficiosa para aumentar el nivel de concentración que sirve para mejorar sus capacidades en el resto de las áreas.

Gracias a la música aprenden a utilizar nuevos recursos al adaptar su movimiento corporal al ritmo de la obra, ayudando a controlar rítmicamente su cuerpo, mejorando su coordinación y su nivel psicomotriz.

Es por todo esto y mucho más, que la música tiene una gran importancia en la formación integral y globalizadora del niño y que tiene que estar muy presente en todos los centros escolares y de manera extra escolar en las escuelas de música que completan en los alumnos ese aprendizaje que tantos aspectos positivos mejora en el crecimiento de nuestros alumnos.

Por último, agradecer tanto al programa Crescendo de RTVE, como a las familias del centro su colaboración y ayuda para conseguir nuestro objetivo principal: aprender a hacer música.

Elena Caballero Escudero
Profesora de música
en el CEIP Vicente Alexandre
de Las Navas del Marqués

Clínica Dental



PREMODEN



C/ Príncipe de Vergara, 97
28006 Madrid
Tel. 91 450 71 18
AVDA. AMERICA 

C/ de los Trece Roeles, 9
05230 Avila
Tel. 91 831 60 27
Las Navas Del Marqués

www.clinicapremoden.es

Azher
Servicios integrales de carpintería

Teléfono 879-41-00-97
Fax 880-19-31-90
Jesus 867-73-42-09
E-mail: azher@hotmail.com

ECOKALOR

Distribuidor de:

- Estufas
- Calderas de Biomasa
- Venta de Pellets

646 061 995 • 660 887 440

Plaza del Cristo, 2
LAS NAVAS DEL MARQUÉS

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

MMT Taller Talleres José Sastre
¡Tu taller multimarca, tu taller de confianza!

- Mecánica
- Autodiagnos
- Electricidad
- Pre-ITV
- Neumáticos y paralelo
- Aire acondicionado y climatización

¡Cuidamos de su coche, cuidamos de usted!

C/ La Iglesia, 14 Las Navas del Marqués Tfno. 918 972 136 / 608 927 337 Email: talleresjosesastre@gmail.com

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

- Acrilamientos 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 todas sus clientes y amigos y les ofrece sus tapas selectas.

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

BAR NACIONAL
LÓTERIAS 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 Drajero", Las Navas del Marqués (05230 - Avila). Tfno.: 91 897 22 56.
Tfnos: 678 46 41 02 (Justo) - 03 (Manolo) - 04 (David)

Francisco Correal, S.A.
TODO PARA LA CONSTRUCCIÓN

JOTUL

Pol. Ind. El Brajero, C/ Vista Norte, Parcela 36 - 37
 Las Navas del Marqués - 05230 - Ávila
 Tlf.: 91 897 20 06 - Mvl.: 690 71 42 78 - Fax.: 91 897 20 66

TRAMEB
TRABAJOS de GRUA

Mariano Esteban: 600 445 805
 J. Ramón del Rosario: 600 445 804

Pol. Ind. El Brajero, C/ Vista Norte, Parcela 36 - 37
 Las Navas del Marqués - Ávila 05230
 Tlf.: 91 897 20 06 - Fax.: 91 897 20 66

avanza v grupo

- Soluciones TIC infornavas
- Eventos events
- Formación avanza 5

91 897 25 02
www.avanzav.com

ELECTRICIDAD - ILUMINACIÓN - ELECTRODOMESTICOS

HERSANCÓN

Tlf. y Fax 91 897 23 23 -- 91 897 07 77
 AVENIDA PRINCIPAL Nº 134 LAS NAVAS DEL MARQUÉS

Martes a Sábado
 Cita Previa

Erica
 Estilista Unisex

C/Aniceto Marinas 24-L4 • Teléf.: 91 897 10 49
 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

Casa EL Robledal

www.casaelrobledal.es
 @ casaelrobledal@gmail
 Tel. 629 576 304
 Las Navas del Marqués (Ávila)

Inmobiliaria Las Navas

Avda. Principal, 64
 Las Navas del Marqués (Ávila)

Teléfono / Fax: 918972162
 Móvil: 629202915

Consulte nuestra web: www.inmobiliarialasnavas.com

G H H

HORMIGONES - MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ E HIJOS, SL
 POL. IND. "EL BRAJERO" PARCELA 18
 05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

C/ PITANZA, 15
 05250 HOYO DE PINARES (ÁVILA)
 TEL/FAX: 91 863 86 08. MÓVILES 616 93 08 77-78-79-80

■ DEPORTES MINORITARIOS

Boxeo. Apto para todos los públicos

Fútbol, baloncesto, tenis... Con seguridad si preguntamos a alguien sobre estos deportes nos podrán contar muchísimas cosas, aun sin practicar ninguno de ellos. Son deportes conocidos en todas partes del mundo, los medios de comunicación llenan a diario su programación con noticias acerca de ellos. Pero existen otros muchos deportes que no cuentan con esta popularidad, son grandes desconocidos que no disponen de las ayudas económicas necesarias, ni del apoyo suficiente para sacar adelante a sus deportistas, en muchos casos campeones a nivel nacional e internacional. Estamos hablando de **los deportes minoritarios**.

En Las Navas del Marqués tenemos la suerte de contar con varias escuelas en las se forman alumnos en disciplinas deportivas más desconocidas o "minoritarias" y a pesar de ello, son verdaderas canteras de campeones a nivel regional y nacional. Una de estas escuelas, capitaneada por Jose Luis Barbero Romero y Francisco Javier Lapuente, es el **club de boxeo Team Tiger**, que enseña esta disciplina deportiva a niños y niñas de todas las edades.

El boxeo es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado para tal fin.

Luchar con los puños como competición y espectáculo es tan antiguo como el mismo deporte. Fue aceptado como deporte olímpico hacia el año 688 a.C. Los concursos de boxeo se han practicado desde la antigüedad. Los púgiles griegos llevaban guantes (no acolchados) y protecciones bajo los codos como único atuendo, ya que competían desnudos.

Todo el mundo puede practicarlo, de hecho, la mayor parte de las personas que van a un gimnasio y se suben a un ring, no compiten de manera profesional, siendo un deporte que requiere de concentración, atención, disciplina y un comportamiento ejemplar con el compañero.

El **club Team Tiger** de Las Navas del Marqués comenzó a dar sus primeros pasos, no sin dificultad, hace tres años con la intención de enseñar esta disciplina deportiva en nuestra localidad. A la cabeza del club, su fundador y director técnico, Jose Luis Barbero Romero, ha conseguido, en poco tiempo, dar a conocer este deporte con una labor destacable en la enseñanza del boxeo





en edad escolar, también llamado “boxeo educativo”, cuyos principios y valores nada tienen que ver con la percepción del boxeo profesional. En la actualidad el club Team Tiger cuenta con 18 alumnos del equipo de formas (edad escolar) y 12 alumnos junior, joven y élite.

Ilusión, constancia y un gran equipo técnico han hecho posible que este joven club se haga hueco en las principales competiciones regionales y nacionales, contando entre las filas de su equipo infantil de formas, varias medallas de oro, plata y bronce. Campeón y subcampeón de Castilla y León y subcampeón de España.

La reciente celebración del Campeonato de Formas de Castilla y León, que tuvo lugar en nuestra localidad el pasado 14 de abril, niños y niñas de toda la comunidad se dieron cita para demostrar toda su técnica y esfuerzo. Las Navas ha sido escenario perfecto para enseñar los beneficios de un deporte que últimamente está adquiriendo un merecido auge, desligándose de ciertos prejuicios que empañaban su verdadera identidad.

Los participantes, divididos en categorías según la edad (cadete, infantil, alevín y benjamín) deben realizar tres ejercicios diferentes, sombra, comba y saco o manoplas, con un tiempo que oscila entre los 30 segundos y 1 minuto de duración y son puntuados por mesa arbitral designada por la Federación Española de Boxeo. Se busca la psicomotricidad del niño/a y su capacidad de adaptación a los trabajos de coordinación,

valorándose la técnica, rapidez de los golpes, desplazamientos y capacidad de transmitir –ante una oposición– todo aquello que han aprendido. A través del entrenamiento en boxeo, los niños descubren y fortalecen sus capacidades y aprenden el verdadero sentido de la práctica deportiva. Aumentan la confianza en sí mismos, desarrollan su cuerpo de forma equilibrada, estimulan la psicomotricidad, canalizan emociones, asumen responsabilidades con la planificación y logro de los objetivos marcados, aprenden a encauzar el fracaso como parte del proceso del éxito y a ser constantes, entre otras muchas cosas. Todo esto se enriquece con los valores que aporta el trabajo en equipo, ya que se fomenta la cooperación entre ellos, referencia tan necesaria en la correcta socialización de los menores. La participación de niños y niñas, compartiendo metas con los mismos niveles de trabajo y esfuerzo es, además, una importantísima aportación en la construcción de una sociedad igualitaria y sana.

El trabajo de escuelas, clubs o asociaciones deportivas, como el club de boxeo Team Tiger, nos dan la posibilidad descubrir y entender mejor estas disciplinas deportivas, que como en el caso del boxeo, se han mantenido ligadas a una imagen distorsionada, al tiempo que ofrecen una oferta de formación de calidad a pequeños y mayores.

Turismo Las Nava

Fotografías de Francisco Javier Flores Nácar

CLUBS DEPORTIVOS

De trote borriquero ¡nada!



Carreras de verano 2016

- Buenas tardes, vengo a inscribirme a la carrera.
- Muy bien, ¿nombre del club?
- A Trote Borriquero.
- ¡¿Cómo?!
- A Tro-te Bo-rrí-que-ro.
- ¡Ah! Bien, bien...

Y una sonrisilla se escapa entre los labios del organizador de la carrera.

9:00 de la mañana, punto de salida de la Maratón de Madrid, tercera línea, y un murmullo entre los corredores:

- ¡Mira! ¿Te has fijado en el nombre del club?
- Sí, jeje - dice el otro.

A 200 metros de la meta, se oyen unos gritos de ánimo: -¡Vamos A Trote!-. Después, comentando con el resto de corredores: - De trote borriquero ¡nada!, vaya ritmo lleváis, jeje-.

Este fue nuestro comienzo en el mundo del correr o del running. Detrás de estas pequeñas anécdotas, muchas reuniones, esfuerzo y tiempo. Con ilusión y ganas todo parece fácil, pero no es así, tuvimos que superar muchos obstáculos en el camino y lo seguimos haciendo, siempre manteniendo vivo nuestro objetivo: fomentar la práctica del deporte tanto en niños como en adultos; y es que, gracias a estos requisitos, hemos conseguido pasar de ser un "grupo de amigos que salen a hacer deporte", a formar un club que cuenta con medio centenar de socios y que está respaldado por entidades y patrocinadores. Además, tal y como indica nuestro logo, somos

un club deportivo, en el cual la práctica del atletismo es un pilar importante pero no el único, ya que también practicamos otras modalidades deportivas tales como el ciclismo, la natación o el trekking, los cuales nos permiten fortalecer otros grupos musculares además de recuperar de la carga de kilómetros y series que realizamos mensualmente, esto es lo que comúnmente denominamos "entrenos cruzados o regenerativos". Volviendo a nuestros orígenes, solo una cosa teníamos clara, el nombre del club. Aquí no había discusión. Fue un buen punto de partida. Bajo este nombre tuvimos que unir a todos los corredores y corredoras que practicaban este deporte en solitario o en pequeños grupos, y hacer que funcionara. Esto no fue coser y cantar, ya que el running es un deporte individual, "una lucha constante contra sí mismo", en el que cada uno tiene su ritmo y horario de entrenamiento.

Ya han pasado seis años y creemos que sí hemos aportado valor al deporte en Las Navas. Como ejemplos citamos el empuje a la "San Silvestre navera" del 31 de diciembre, además de la colaboración en la organización y desarrollo de las pruebas pedestres que organiza el Ayuntamiento. Por otra parte, estamos muy comprometidos con el **Día de Deporte Solidario** que, junto con las asociaciones deportivas de la localidad, organizamos para los amantes del deporte y que tiene como fin la recaudación de fondos para la Asociación Española Contra el Cáncer. En esta oca-

sión, como novedad hemos incluido una marcha infantil, cuyo objetivo es que los niños participen en nuestras actividades deportivas, ya que entendemos que el hábito del deporte debe ser introducido desde la niñez y es por ello por lo que pretendemos ser un ejemplo para los más pequeños.

No todas nuestras actividades deportivas se concentran en la localidad, también recorreremos la geografía española para participar en diferentes pruebas y eventos de carácter deportivo y solidario, algunas de estas actividades son los maratones de Madrid, Valencia, Sevilla y Barcelona; medias maratones como las de Madrid, Ávila, Segovia, Toledo y Getafe. Respecto a los cross: Campeonato de Madrid de Cross corto por relevos, Cross Ciudad de Ávila, Cross de Robledo, La Adrada, Cross Alpino Cebreño, Beceril de la Sierra, El Barraco y San Juan de la Nava. Por supuesto, también participamos en el **Cross de los Vientos (que este año ha cambiado de nombre, por el de Desafío Trail los Vientos)**. Como anécdota, citar que este año estuvimos presentes en el 10K de Laredo, carrera de interés nacional y en la que, en esta edición, se batió el record de España de 10K ruta, siendo Antonio Abadía Beci el autor de esta heroicidad. Anualmente realizamos dos rutas que ya son tradición: el 30 de diciembre, la subida a "Las antenas de Valdequeda", marcha que tiene como objetivo alcanzar la cima del Risco grande de Santa Catalina situado a 1.386 metros de altura; y, en torno a octubre, la subida a "Cueva Valiente", donde se asciende hasta los 2.000 metros de altura. **Las vistas hacen que el sufrimiento merezca la pena.**

Me gustaría destacar, que estamos muy orgullosos de la organización de la **RUTA DE LOS TEMPLARIOS**, junto con la colaboración Club FueraPistas, Club Deportivo Matalacarrera y en especial, por la dedicación de Alberto Santos, el ideólogo de estas maravillosas rutas. Se trata de un cross diseñado para disfrutar del paisaje y descubrir la historia que hay en nuestro entorno. Solo hemos organizado dos ediciones en el 2016 y 2017 pero



Marcha Día del Deporte Solidario

esto es solo el principio, futuros retos nos esperan. Siempre el punto de partida es el patio de armas del Castillo Magalia. En el 2016 la ruta fue del Castillo Magalia hasta el Monasterio de El Escorial, y el año pasado hasta La Iglesia de San Eutropio, en la localidad de El Espinar.

Somos conscientes de que aún nos queda mucho por hacer. Las rutinas diarias y los compromisos familiares hacen mella. Aun así, seguimos marcándonos objetivos como el de aumentar el número de socias para que sean más visibles en el deporte, y la organización de un duatlón. Para ello necesitamos más deportistas que se suban a este barco, y que remando todos juntos consigamos que nuestros proyectos lleguen a buen puerto.

Para finalizar, quiero agradecer el apoyo de nuestros patrocinadores: **Transportes Esteban, Ayuntamiento de Las Navas del Marqués, Relojería LARPER y el Bar Nacional**, que no dudaron ni un segundo en confiar en nosotros. En segundo lugar, a todos aquellos que nos han ayudado durante estos años y que, por motivos profesionales o personales, ya no pueden. Y, por último, a nuestros socios y socias que son los que llevan el nombre del club por todo el territorio nacional y son un gran ejemplo para la juventud.

¡Gracias a tod@s!

Sara Blanco y Alberto Santos Monge
C.D. A Trote Borriquero



Ruta Los Templarios, llegada a El Escorial

■ CROSS DE LOS VIENTOS

Una carrera con mucha historia



Cross de Los Vientos. Una carrera con mucha historia. Sin apenas darnos cuenta, sobrepasamos el meridiano de este 2018, que deportivamente hablando, podemos considerar como un año excepcional, consecuencia directa de un amplio y cuidado programa deportivo con un claro objetivo: la promoción del deporte como estilo de vida saludable y hacer de nuestro municipio un referente de destino turístico deportivo.

2018 ha sido un año repleto de novedades y records de participación en cada una de las actividades. En esta ocasión le reservamos un lugar de honor a una prueba con mucha historia: la carrera de montaña **Cross de Los Vientos**, que el pasado 6 de junio celebró nada más y nada menos que su **10º aniversario**.

Con aires renovados y rebautizado con el nombre **Desafío Trail de Los Vientos**, esta veterana prueba celebró sus 10 años de historia, con una edición que ha destacado por una impecable

organización y un record de participación con más de 700 inscritos, sentenciándose como una de las pruebas de trail running más importantes a nivel nacional. "Desafío" nada fácil en un momento en que este tipo de pruebas proliferan a lo largo de la geografía nacional.

El Cross de Los Vientos se celebra por primera vez, un 14 de junio del año 2009, con el nombre de **I Carrera Popular de Las Navas del Marqués**, consecuencia del empeño por parte de Montes de Las Navas y el Ayuntamiento de las Navas del Marqués por organizar un evento deportivo de nivel y a la altura que el municipio se merecía. Con 250 corredores y un recorrido de 10,5 km. da sus primeros pasos una carrera que, con el paso del tiempo se convertiría en una de las pruebas más importantes de nuestra localidad y **referente de carreras de montaña del panorama nacional**.

Turismo Las Navas





Oscar Mendez Segovia
Agente Exclusivo

Subida Al Grupo Escolar, 1
05230 Las Navas del Marques
T. 918 971 007
M. 649 871 924
F. 918 971 007
oscar.mendezsegovia@gmail.com

JOSÉ GARCÍA ÁLVAREZ E HIJOS, S.L.



C/ Colmenar, 16 2ºC
05230 - Las Navas del Marqués(Ávila)
Móvil: 629 42 43 99 - Tel/Fax: 91 897 11 69
Email: josegarciaalvarezehijos@gmail.com

Construcción y Reformas
Obra Civil - Mantenimiento de Gasoductos




Gasóleos Las Navas
distribución de Gasóleos a domicilio.

91 897 26 33 ☎ 649 57 90 72

Oficina: C/ Alejandro Mas, 5. Las Navas del Marqués (Ávila)



ESPECIALIDADES:

- PAN CANDEAL
- PAN DE FLAMA
- PAN DE MANTEQUILLA
- COLONES
- MAGDALENAS
- PASTAS
- ROCAS
- TORTAS Y RESFRIADAS

CE NTRAL: Avda. Principal, 70
SUCURSAL: Avda. Principal, 97
Tel.: 91 897 00 92
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)








SEGUNDO ESTEBAN S.L.
DISTRIBUCIONES

C/ Nueva, 1 - 1.
Tel. 91 897 22 98
Almacén: Pol. Ind. - P. 56-57 - Calle B
Tel. y Fax 91 897 12 73
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)



"La Parrilla Charra"
ESPECIALIDAD EN COMIDA CASERA

C/ Aniceto Marinas, 27
Telefono: 91 897 23 82
Las Navas del Marques (Ávila)



CONSTRUCCIONES
ROCOSA

91 897 01 37
629 61 78 60

www.construccionesrocosa.com

CAFETERÍA - PASTELERÍA



Alejandro Mas, 5
05230 Las Navas del Marqués
Teléf.: 91897 10 55

Bajada de Don Alonso, 1
05003 Ávila
Teléf.: 920 22 18 02

■ SACAMOS LA NAVIDAD A LA CALLE

Mercado Navideño 2017

Este año hemos inaugurado una actividad que ha sido un éxito rotundo: tanto por el número de participantes (17 entidades) como por el número de visitantes que nos acompañaron durante los tres días que fueron más de 500 personas diarias llegando, en algunos momentos, a tener que esperar a la entrada para poder pasar.

Gracias a todos los empresarios y particulares que ofrecieron sus productos en el Mercado Navideño 2017, los visitantes pudieron disfrutar de una gran variedad de alternativas de compra en un solo espacio. Se completaba esta oferta con talleres para niños y entrega de cartas a Papá Noel para que los más pequeños tuvieran también su espacio en este mercado.

Estamos llenos de ilusión para el próximo año y esperamos mucha participación, programaremos más actividades para niños, incorporaremos la música como parte del mercado, propondremos exhibiciones gastronómicas... En fin, todo nos parece poco para que los naveros y visitantes tengan una experiencia estupenda y puedan completar el recorrido por las decoraciones na-



videñas con esta iniciativa que el Ayuntamiento pone a disposición de todos. Os esperamos en el Mercado Navideño 2018.

Relación de stand del Mercado Navideño 2017

- Montealijar - Quesos
- Carnes Manjón - Productos cárnicos
- Raquel Yeves García - Velas, jabones, centros, cremas
- Ana María Esteban Martín - Regalos y Navidad
- Joyería Larper - Joyería
- AMPA Colegio - Manualidades
- Embutidos y Carnes Miguel Pascual
- Quesófagos - Embutidos y quesos
- Floristería Las Dalias - Plantas y artículos de Navidad
- AEECC Las Navas - Variedad de artículos
- Viveros Rosado - Plantas y artículos de Navidad
- Escuelas Campesinas - Restauración con tapas y cocina de Navidad
- El Sauco - Pastelería
- La Marquesa - Leche y sus derivados
- AMPA IES María de Córdoba - Artículos de segunda mano
- Esther Cubero García - Artesanías en cuero
- Global Soluciones Gráficas - Ropa/Artículos de papelería



no destino navideño

SERVICIOS EN EL DÍA, INCLUSO FESTIVOS

ARZAM
LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN
DE PISCINAS Y ALCANTARILLADO

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 SOTANOS Y GARAJES
GESTIÓN Y TRANSPORTE DE RESIDUOS
INSPECCIÓN DE TUBERIAS 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

■ SACAMOS LA NAVIDAD A LA CALLE

Concurso de decoración navideña

Son ya tres las Navidades en las que hemos disfrutado del Concurso de Decoración Navideña. Vecinos y negocios se han volcado un año más por llenar nuestras calles de ilusión con sus decoraciones.

Los premiados de esta edición en la **categoría establecimientos** han sido: *Los querubines del bosque*, de Floristería Las Dalias (1er. Premio); *Navidad en Carnes Barbero* y *Navidades en el Mar*, de Carnes Barbero y el Centro Veterinario Las Navas (2º premios); y *Guitarras Navideñas* y *Sueños de Navidad*, de FlasRock Bar y Viajes Dirsa respectivamente (3º premios).

Este año el concurso ha contado con una **nueva categoría: COLECTIVOS**. Una categoría pensada para decorar espacios públicos y contribuir así a embellecer nuestro municipio durante los festejos navideños. La AMPA del colegio Vicente Aleixandre se ha encargado en esta labor con sendas decoraciones en sus dos centros educativos. Esperamos poder contar con estos pequeños y sus papás el próximo año y con nuevas iniciativas de grupos de amigos o asociaciones, para decorar, por ejemplo: la entrada de la ermita del Cristo, fuentes, plazas, rincones con encanto...

En cuanto las **viviendas**, las decoraciones galardoadas han sido: *Navidad en el bosque encantado*, de Consuelo Monge Alonso, y *Llegada de Papá Noel*, de Sonia Pablo Peña (1º premios); *Troncos de Navidad*, de Miriam de Dompablo (2º premio); y *Navidad cerca del cielo*, de David Peña Cabanillas (3er premio).

Nuestra enhorabuena para todos ellos, para las menciones especiales y para todos los participantes. ¡Gracias por sacar la Navidad a la calle!



Los querubines del bosque



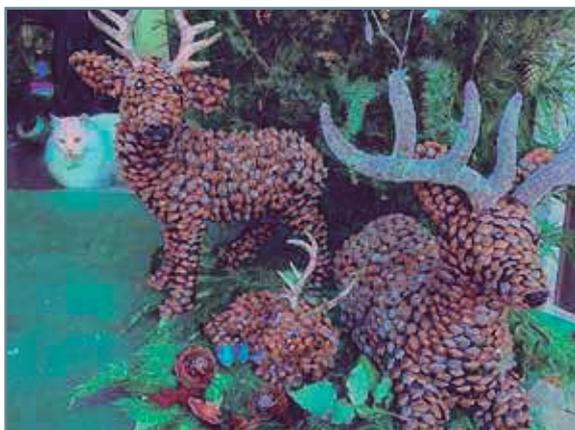
Navidad en Carnes Barbero



Navidades en el Mar



Guitarras Navideñas



Los querubines del bosque



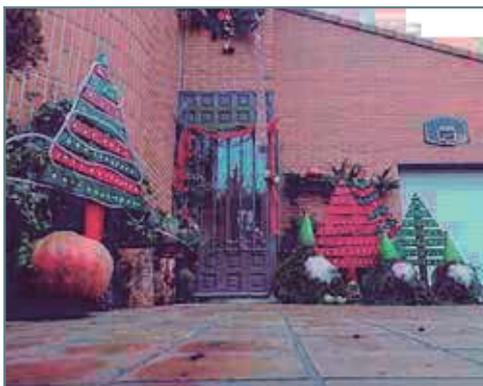
Sueños de Navidad



Decoración del AMPA



Decoración del AMPA



Navidad en el bosque encantado



Llegada de Papá Noel



Troncos de Navidad



Navidad cerca del cielo

Soluciones energéticas



erena S.L.

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

@ www.solucionesenergeticaserena.com

✉ info@solucionesenergeticaserena.com

☎ 918971390

GEOTERMIA, AEROTERMIA, ENERGÍA SOLAR, GAS Y FONTANERÍA

ANIVERSARIO
1959-2009

Mascelino
MANJÓN
CARNICERÍA

Avda. Principal, 1 - Tels: 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/ García 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

ERRANZ
CONSTRUCCIONES

Construcciones Eugenio Herranz S.L.
C/ La Paz nº 32
Las Navas del Marques (Ávila)
Tel. 918971316 / 696447017
e-mail: angel@eugenioherranz.com

EL HORNO DEL MARQUÉS
Pan artesano para celebrar la vida

Avenida Principal 39 | 91 897 27 63

MONTEALIJAR
QUESOS DE CABRA

C/Vista Norte, 36 Las Navas Tfno 619619981

MARTÍN
LIBRERÍA
PAPELERÍA
PRENSA

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

HELADOS ITALIANOS



PALAZZO

DESPACHOS:
LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)
FUENGIROLA (Málaga)
ÁVILA

FABRICA MADRID
 Santa Teresa, 20
 ☎ 91 897 23 10

LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)

C M Q

ALEROS
 RECERCADOS
 VIERTAGUAS
 CHIMENEAS
 ESCALERAS
 ENCIMERAS
 SOLADOS
 BALAUSTRADAS
 MESAS
 JARDINERAS

FÁBRICA
 Y
 EXPOSICIÓN:
 POL. IND.
 EL BRAJERO

C/ CERRO, Nº 55 Y 59
 LAS NAVAS
 DEL MARQUÉS
 05230 - ÁVILA

TEL: 91 897 08 70

Trabajos de cemeniterio

PREGAMAR S. L.
PREFABRICADOS, GRANITOS Y MÁRMOLES

Carnes

La Comercial

TERNERA DE LAS NAVAS

Avda. Principal
 ☎ 91 897 24 42

LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)



**CONSTRUCCIONES
 Y
 REFORMAS**

VERDUGO IBÁÑEZ S.L.

C/ Iglesia, 10
Las Navas del Marqués
05230 (Ávila)

Telf: 918970166
Fax: 918970166
Móvil: 627675665



A.M.G
INSTALACIONES ELÉCTRICAS
ÁNGEL MAGANTO GARCÍA
 instalacioneselectricasamg@gmail.com

VOZ Y DATOS
 REFORMAS ELÉCTRICAS
 INSTALACIONES ELÉCTRICAS INTEGRALES
 MONTAJES DE CUADROS ELÉCTRICOS PARA AUTOMATISMOS

**TU HOGAR
 TU NEGOCIO
 TU EMPRESA**

**LAS MEJORES SOLUCIONES
 PARA INSTALACIONES ELÉCTRICAS**



Tel. 626 472 434 **A.M.G.**

Cafetería-Pastelería

EUROPA
 Fabricación propia

C/ Aniceto Marinas, 25. Las Navas del Marqués (Ávila)
 Telf.: 91 897 22 25

ASESORIA - INMOBILIARIA

AGR

ASESORÍA JURÍDICA PERMANENTE:
 CIVIL, PENAL, MATRIMONIAL, HERENCIA
 Y CONTRATOS

SERVICIOS INMOBILIARIOS INTEGRALES,
 GESTIONES CATASTRALES,
 VALORACIONES, TASACIONES, PERITACIONES

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS, COMUNIDADES DE PROPIETARIOS

Avda. Principal, 65
 Tel. y Fax 91 897 20 90 - 91 897 04 55
 05230 Las Navas del Marqués (Ávila)

E-mail:
 agarciarosado@wanadoo.es



ruyzan@ruyzan.es
 www.ruyzan.es

☎ **647 006 954**
918 970 624

Transportes de ganado



Felices Fiestas

Publicidad

■ EMPRENDER EN EL MEDIO RURAL

Patrimonio natural de Las Navas del Marqués y las posibilidades de emprendimiento

Desde hace ya bastantes años, en España está cambiando la manera de entender el turismo, especialmente el turismo de interior y de montaña, muy alejado del concepto "apartamento y playa" de hace décadas, y más acorde con los gustos generales europeos, que buscan un valor añadido a sus viajes, principalmente en los valores históricos, culturales y medioambientales de los lugares que visitan.

Las Navas del Marqués destaca por alcanzar una elevada nota en esos tres valores que, combinados, hacen de la localidad un potente destino turístico, máxime teniendo en cuenta la oportunidad que nos brinda la cercanía de ciudades como Madrid y Ávila, y las capacidades que nos ofrece el medio natural.

Vamos a esbozar aquí las posibilidades de emprendimiento a través del turismo de naturaleza aunque, como decíamos, no va desligado del resto de los aspectos que hacen que un territorio

pueda ofrecerse como un destino interesante y que satisfaga plenamente al visitante.

- **Turismo de naturaleza:** es la actividad turística que se desarrolla sin alterar el equilibrio del medio ambiente, *promoviendo la conservación de la naturaleza* y los ecosistemas existentes, *realizando actividades recreativas de apreciación y conocimiento de la naturaleza* a través de la interacción con la misma.

Muchas son las posibilidades de emprendimiento relacionado con el medio ambiente, también conocido como "**empleo verde**", hasta el punto de crear unas expectativas de generar **2 millones de empleos en los próximos 10 años**, desde la gestión de residuos y la producción de EERR, hasta la gestión de espacios protegidos y el propio turismo de naturaleza, en el que nos vamos a centrar.



El esquema anterior es adecuado y comúnmente aceptado para diferenciar las distintas posibilidades de acercamiento al medio, en función del

grado de especialización e información que se ofrece al visitante. De modo resumido, podemos definir las actividades en el cuadro siguiente:

I. ECOTURISMO		
<ul style="list-style-type: none"> - Visitas guiadas - Observación/interpretación de la naturaleza - Actividades de educación ambiental 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación de aves - Observación de cetáceos - Fotografía de naturaleza - Ecoturismo científico 	
II. TURISMO ACTIVO		
II.1. Actividades terrestres	<ul style="list-style-type: none"> - Área de marcha - Alpinismo/escalada - Marcha a caballo - Ciclomontañismo - Espeleología - Cicloturismo - Puenting - Paintball - Barranquismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Esquí de travesía - Esquí de fondo - Raquetas - Perros con trineo - Motos de nieve - Tiro con arco - 4x4 - Quads - Outdoor training
II.2. Actividades acuáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Piragüismo/kayak - Turismo fluvial - Buceo/submarinismo - Surf/Windsurf/Kitesurf - Moto náutica 	<ul style="list-style-type: none"> - Rafting - Hidrobobl/Hidrospeed - Vela - Esquí acuático
II.3. Actividades aéreas	<ul style="list-style-type: none"> - Ala delta - Globo aerostático - Parapente - Paracaidismo de pendiente - Paracaidismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ultraligeros - Vuelo sin motor - Heliexcursión
III. TURISMO DE ESPARCIMIENTO EN LA NATURALEZA		
<ul style="list-style-type: none"> - Picnic - Rutas en vehículo por carretera 	<ul style="list-style-type: none"> - Esparcimiento masivo - Baño 	

Descartando las actividades acuáticas y otras no posibles por falta del recurso (escalada, espeleología, o aquellas relacionadas con la nieve), el resto son posibles en Las Navas, puesto que existen el territorio y los valores que permiten desarrollar dichas actividades.

El turismo de esparcimiento en la naturaleza no implica la presencia de administraciones y/o empresas que medien entre el visitante y el medio natural; simplemente el atractivo que posee una zona es suficiente para que se genere una demanda de uso social, aunque luego estas visitas puedan canalizarse hacia una repercusión económica en las localidades, siempre que exista una oferta de calidad en hostelería y alojamiento.

Las actividades de ecoturismo sí que suponen ya recurrir a especialistas o empresas con un claro conocimiento de las disciplinas de las que se pretende transmitir conocimiento: botánica, micología, fotografía en la naturaleza, ornitología, visitas guiadas... En este sentido, las posibilidades que nos ofrece Las Navas del Marqués son innumerables; las más de 8000 hectáreas de pinares,

robledales, enebrales, pastizales o matorrales, muestran un complejo mosaico de vegetación, hongos, fauna y paisaje, que permite una interacción fácil y cercana con el medio. A menudo ha sido el propio Ayuntamiento el promotor de dichas actividades, pero también a menudo lo ha efectuado a través de empresas o profesionales del sector.

Por último, el turismo activo es una fuente y motor de desarrollo rural muy potente, sobre todo en el caso del turismo de montaña. Ahora, cada vez más, las personas buscan actividades más especializadas y diferentes a lo habitual, con el fin de vivir su "propia aventura". A las clásicas actividades de BTT, rutas a caballo o montañismo, se unen ahora las más especializadas de tiro con arco, marchas en bicicleta eléctrica, pruebas de trail running, ascensos en globo, rogaine, parques de cuerdas... Las posibilidades son infinitas, con el único límite de nuestra imaginación y, por supuesto, el respeto al medio ambiente.

Pedro Abati Gómez,
Director Técnico de Montes de Las Navas SA

■ MUJERES RURALES HOY

Mujeres que inspiran

En el mundo rural hay una serie de estereotipos que con el tiempo han ido cambiando. Las mujeres rurales de hoy son mujeres que tienen profesiones en las que se desdibuja la frontera entre lo rural y lo urbano. Gracias a las nuevas tecnologías pueden emprender aquí del mismo modo que lo harían en una ciudad, con las ventajas del entorno rural: calidad de vida, tranquilidad, contacto con la naturaleza y, por supuesto, conciliación de la vida laboral y familiar.

Como muestra te traemos el ejemplo de tres mujeres, tres ejemplos de emprendedoras en el mundo rural.

Verónica Fernández Periodista - Freelance

1. ¿Por qué elegiste quedarte en Las Navas para emprender tu negocio?

Elegí quedarme en Las Navas porque, afortunadamente, mi trabajo me permite vivir aquí y trabajar desde aquí la mayor parte del tiempo. El hecho de ser periodista freelance y tener mis clientes en Madrid, a una hora de camino, me facilita mucho las cosas.

2. ¿Valoras la diferencia de vivir en un entorno rural o en una ciudad?

¡Claro que lo valoro! Sé lo que es vivir en una ciudad como Madrid y todo lo que ofrece una urbe de tales dimensiones, que es mucho, pero también sé lo que te quita, te quita algo tan valioso como el tiempo.

Tiempo de desplazamientos, de esperas... Y precisamente eso es lo que te ofrece vivir en un entorno rural, en el que, además de olvidarte del estrés, del tráfico y de los agobios, puedes salir a la calle y respirar aire puro.

3. ¿Qué les dirías a los que quieren emprender en el medio rural?

A aquellos que opten por emprender en el medio rural les diría que hay mucho negocio por explotar, pero antes hay que estudiar bien el mercado y comprobar qué puede funcionar y qué no para que las cosas marchen bien y no haya que lamentar.

4. ¿Ser mujer te ha favorecido o penalizado a la hora de ser emprendedora?

La verdad es que ni una cosa ni la otra. Las circunstancias laborales que se me presentaron en un momento de mi trayectoria profesional me pusieron sobre la mesa trabajar como autónoma o freelance, y así ya llevo camino de once años.

5. ¿Qué te gusta más de tu vida, con qué disfrutas más?

En general, me considero muy afortunada por tener la vida que tengo porque es la que quiero y la que he elegido. Disfruto de poder trabajar



en lo que me gusta y para lo que he estudiado, y de poder hacerlo desde casa, la mayor parte del tiempo, teniendo a mi familia y amigos cerca. Disfruto haciendo deporte, dando un paseo por el campo, de una cena con amigos...

6. ¿Cómo describirías el mundo rural para el que no lo conoce?

El mundo rural es lo contrario a la ciudad, con sus pros y sus contras, claro está, y hoy en día creo que tiene mucho que ofrecer. Además, puede ser una gran oportunidad para aquellos que estén cansados de una vida en la ciudad y deseen un cambio, sobre todo en un sitio como Las Navas, a un paso de Ávila y de Madrid.

María Peña Álvarez Propietaria de la Posada Rural La Flor

1. ¿Por qué elegiste quedarte en Las Navas para emprender tu negocio?

Sin duda, a la hora de fundar un negocio de turismo rural el enclave es fundamental. Las Navas se encuentra en un entorno privilegiado, no solo por la proximidad a importantes capitales turísticas, sino también por la propia oferta de naturaleza para nuestros clientes.

Poder pasear por sus pinares, disfrutar de la tranquilidad del entorno, desarrollar actividades deportivas como el senderismo y rutas en bicicleta, saborear nuestra riquísima gastronomía y sobretodo disfrutar del propio pueblo, sus habitantes y tradiciones, es una garantía de éxito para nuestro negocio.

Rehabilitamos una casona de piedra preciosa que la familia de mi marido regentaba como alojamiento turístico desde hacía años. Así fue como nos lanzamos a esta aventura hace ya 15 años.

2. ¿Valoras la diferencia de vivir en un entorno rural o en una ciudad?

Por supuesto que lo valoro, y muchísimo. Creo que somos muy afortunados al vivir en un entorno rural. La vida se disfruta de una forma más tranquila, aprovechando el tiempo al máximo al no tener que hacer grandes desplazamientos todos los días. Además, me encanta el trato cercano con mis vecinos y valoro muchísimo la vida familiar, donde los niños gozan de más libertad y autonomía que en la ciudad.

3. ¿Qué les dirías a los que quieren emprender en el medio rural?

Les animaría a hacerlo. Emprender no es fácil, ni en el medio rural ni en el urbano. Pero si es cierto

que el entorno rural cuenta con un gran abanico de posibilidades para el emprendimiento, no solo relacionadas con el turismo, como es mi caso, sino también de otros muchos sectores.

Hoy en día con la tecnología tenemos acceso a fantásticas plataformas que nos aproximan y nos dan la posibilidad de llegar a un gran número de clientes. Las barreras desaparecen... y, ya que vas a dedicar tu vida a tu propio negocio, qué mejor lugar para hacerlo que aquí.

4. ¿Ser mujer te ha favorecido o penalizado a la hora de ser emprendedora?

Creo que he contado con las mismas oportunidades como mujer que si hubiera sido hombre.

5. ¿Qué te gusta más de tu vida, con qué disfrutas más?

Disfruto muchísimo de mi familia y de mi trabajo. Soy muy afortunada por poder dedicarme a algo que me apasiona.

Cuidar de mi Posada Rural es un disfrute diario. Requiere un grandísimo esfuerzo y mucho sacrificio, pero lo compenso compaginándolo con dedicación a mi familia.

Me ilusiona muchísimo saber que con mi esfuerzo en la Posada, consigo crear un lugar donde los clientes se sienten como en casa, confiando en nosotros para disfrutar de sus días de ocio. Y, a la vez, siento que tengo una gran suerte por poder organizar mi tiempo para disfrutar de mi familia y amigos.

6. ¿Cómo describirías el mundo rural para el que no lo conoce?

Lo definiría como un entorno que proporciona una calidad de vida extraordinaria sin renunciar a todos los beneficios que aporta una gran ciudad.



■ MUJERES RURALES HOY

Maricarmen Segovia Rosado
Propietaria Floristería Las Dalias

1. ¿Por qué elegiste quedarte en Las Navas para emprender tu negocio?

Porque es mi pueblo y lo adoro y vi posibilidades de emprender en él con una tienda de floristería y manualidades, actividades que me llenaban desde siempre. En la Comunidad de Castilla y León y en el Ayuntamiento me era todo fácil de gestionar... Para mí fueron todo ánimos y ayudas.

2. ¿Valoras la diferencia de vivir en un entorno rural o en una ciudad?

Lo valoro, porque por esa diferencia he podido cumplir 27 años de experiencia laboral, por la vecindad de todo: facilidad de aparcar, tranquilidad y fluidez a la hora de hacer gestiones, compras, bancos... Al conocerlos todos es como una familia grande. Es fácil aconsejar a tus clientes, porque sabes de sus gustos y, al mismo tiempo, aprendes mucho de ellos para poder orientar el negocio como su mejor servicio.

3. ¿Qué les dirías a los que quieren emprender en el medio rural?

Les diría que quizás no obtengan tantos beneficios económicos como pintan en las provincias o capitales, pero que se gana en "esas otras cosas" que nos ayudan a vivir mejor: mucha ilusión, buena preparación profesional y entusiasmo. La calidad de vida es un valor fundamental, que, por supuesto, también incide en el desarrollo de los negocios.

4. ¿Ser mujer te ha favorecido o penalizado a la hora de ser emprendedora?

Me he acogido a alguna de las ayudas para mujeres; he obtenido subvenciones y también he asistido a diversos cursos por mi condición de mujer emprendedora. Tanto las ayudas económicas como de formación me han servido de impulso y motivación para continuar con mi proyecto con ilusión. Por otra parte, al ser madre, también he recibido alguna compensación.

5. ¿Qué te gusta más de tu vida, con qué disfrutas más?

Con mi trabajo disfruto mucho. Puedo ofrecer mi creatividad y tener ese contacto familiar con mis clientes que tanto me llena. El lema de mi negocio es "Repartiendo emociones" y, desde ese enfoque, estoy muy próxima a esa parte humana emocional, sentimental... Tengo muchas satisfacciones en el trato de tú a tú, me ayuda a superar esas dificultades que se presentan a veces y a disfrutar de mis pequeños éxitos con alegría.



Al final, las relaciones humanas "mandan" en todos los aspectos de la vida.

En el día a día también siento mucha conexión con la naturaleza. Me gusta mucho el campo.

6. ¿Cómo describirías el mundo rural para el que no lo conoce?

Más o menos, todos conocemos las ventajas de la vida en los pueblos, aunque sea cuando hacemos turismo, pero, desde mi experiencia personal, puedo contarles que, cuando amanece, me encanta respirar el aire puro, ya sea con nieve o con sol, y ver el pueblo como un bonito lugar de expansión, como un centro comercial grande, donde está todo cerca, apacible, en contacto con la naturaleza y donde todos conocemos y sabemos de todos y, por tanto, nos relacionamos desde esa confianza y proximidad.

■ ENTREVISTA A UN EMPRENDEDOR

De Las Navas del Marqués a China

Hablamos con Javier Esteban, un vecino de nuestra localidad que ha pasado de ser cerrajero a inventor. Durante la entrevista nos cuenta cómo su empeño por mejorar la productividad en su taller le llevó a sacar la patente de su primer invento y de ahí, a adentrarse en la carrera de fondo del I+D+i.

Revista Entre Pinares: Estos últimos, han sido años de reconocimientos y cobertura mediática, ¿qué premios has conseguido y qué medios de comunicación relevantes se han hecho eco de tus inventos?

Javier Esteban: Son varios los premios y reconocimientos recibidos en tan poco tiempo, mencionare los que creo más importantes:

1. Chicago 2015, Estados Unidos. INTERNATIONAL HOME & HOUSEWARES SHOW. Reconocimiento a la mejor idea y publicada en grandes medios especialista de cocina.
2. FERROFORMA 2015 - Segundo premio Ferroforma al mejor invento de Europa.
3. INNOVA BARCELONA 2016 - Exposición Internacional. Primer premio medalla de oro y ganador del certamen a la mejor Innovación y tecnología internacional.
4. PREMIO EUREKA 2016 - Tecnología e Innovación. Mejor Invento e inventor de Europa, y a la mejor tecnológica de Europa.
5. Elegido como mejor producto que revolucionara el mercado 2017. Publicado en REVISTA EMPRENDEDORES (Los Edison del siglo XXI atacan de nuevo).

Por otro lado, se han mencionado mis proyectos en diversos medios de comunicación: en la televisión, radio, prensa, revistas etc... Tanto a nivel nacional como internacional. Cada cierto tiempo hago una búsqueda por Google y me sorprende ver artículos en EE.UU., Japón, Rusia, Latino América, etc...

EP: De cerrajero a inventor, cuéntanos, ¿cómo empezó este viaje?

JE: Ya desde niño apuntaba maneras de inventor, siempre haciendo experimentos, con el miedo de mis padres a que algún día prendiera fuego a la casa, jeje...

Después de finalizar mis estudios de electrónica me incorporé al mercado laboral en la cerrajería de mi padre, Félix Esteban. Su forma de trabajo, tan pre-

cisa para entregar al cliente un producto manufacturado de gran calidad, me ayudó a mejorar e innovar nuevas técnicas de producción acordes a la actualidad y sobre todo para el futuro.

Hace cinco años, empecé mezclando en una coctelera tres factores: inventor + electrónica + un taller para experimentar. Con estas tres claves ya podía dedicarme profesionalmente a este sector.

EP: Si no nos equivocamos, tu primer invento fue un sistema para meter la goma en el marco de las ventanas. ¿Cómo fue el proceso desde que se te iluminó la bombilla hasta que patentaste este mecanismo?

JE: Como mencioné anteriormente, siempre buscaba cómo acrecentar el producto final para mejorar las ventanas y opté por incorporar juntas (gomas) de mayor tamaño en los perfiles de los marcos, para una mayor estanqueidad.

Esto me sumó un problema de salud, ya que para introducir las juntas en los canales se necesitaba un gran esfuerzo, causándome el famoso síndrome de túnel carpiano. Para un problema, siempre hay una solución. Por eso inventé y diseñé *Introjuntas*, una herramienta que, sin esfuerzo, introduce todas las gomitas de las carpinterías de aluminio de 1 metro en tan solo 1 segundo, con el valor añadido de poder introducir mejores gomitas y poder cambiarlas el día de mañana para así no perder estanqueidad en las mismas.

EP: ¿Qué otras cosas has inventado?

JE: Mi última patente PCT (Patente Internacional) consiste en una nueva tecnología aplicada a los metales. Esta tecnología permite introducir cartuchos calentadores y sensores de temperatura que, asociados a una compleja electrónica, llevan la temperatura al punto deseado, controlando la transmisión térmica, separando los electrones, y manteniendo la temperatura constantemente independiente.

Con esta nueva tecnología se abre un amplio abanico de posibilidades, pues se puede aplicar en diferentes campos: automoción, aeronáutica, construcción, electrodomésticos y un largo etcétera.

Para autofinanciarme, decidí aplicarlo primero en la cocina: con una herramienta tan sencilla como un cuchillo que se calienta sólo. ¿Quién no tiene un cuchillo en la cocina?, me pregunté.

EP: Tu principal negocio es este de los cuchillos, ¿en qué consiste el sistema innovador que presentan tus cuchillos? ¿Dónde se pueden conseguir?

JE: Aplicando la tecnología antes mencionada, los cuchillos Frozen Cut, son los únicos del mundo en los que, solamente pulsando el botón, la hoja se calienta.

Cuentan con dos temperaturas: 110°, idónea para untar (mantequillas, patés, quesos, cortar helados etc.) y 200°, ideal para cortar congelados sin esperas y así no cortar la cadena alimenticia.

Otra ventaja es que gracias a que alcanza los 200° de temperatura en tan solo 15 segundos, se consigue la completa desinfección y desconaminación de las herramientas de corte, cumpliendo con la normativa europea y española, así como con el sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC).



En cuanto a la distribución, comentar que ya están a la venta en EEUU, China, Latino América, y parte de Europa, a través de venta en TV y grandes *retails* como Carrefour, Amazon Market, Walmart, etc.

EP: El centro de producción de estos cuchillos se encuentra en China. ¿Por qué te has ido tan lejos? ¿Cómo se gestiona un negocio a tan larga distancia?

JE: Una vez realizados los primeros prototipos, opté por presentarlos en EEUU para observar la reacción de las diferentes empresas. No solo les gustaron los cuchillos, sino que me encargaron los primeros pedidos con una fecha de entrega. Esta situación implicó buscar y preparar las fábricas lo antes posible.

Conocí a españoles que llevaban trabajando varios años en China. Comenzamos trabajando poniendo en marcha tres fábricas para la manufactura de los diferentes componentes y para el montaje de los cuchillos y así, poder satisfacer la demanda.

Por otra parte, gracias a las conexiones por Internet y a las redes sociales, tenemos abierto el mundo a través de una pantalla. De Las Navas del Marqués al mundo, diría yo.

EP: El nombre de tu marca comercial es semejante al de una famosa película de dibujos. Cuéntanos, ¿de qué marca se trata?, ¿qué supone esta patente?

JE: Cuento con varias marcas registradas, una de ellas es FROZEN CUT.

Cuando decidí registrarla, me aconsejaron que no lo hiciera por la similitud con la famosa película Frozen, hice caso omiso y tiré para adelante, al final lo conseguí.

Todo esto lo diseñé como estrategia para su futuro comercio. Una estrategia que consiste simplemente en que cuando alguien busque por Inter-

net la palabra *Frozen*, le aparezca el cuchillo. De esta manera es visible, ahorrando en marketing.

EP: Una de tus buenas ideas es impulsar un centro de I+D en Las Navas del Marqués. ¿En qué punto del proceso se encuentra? ¿Puedes adelantarnos algo?

JE: Unos de los retos más complicados de este mundo es desarrollar prototipos y ensayos de los mismos, es una fase muy delicada y complicada de ejecutar a distancia. Por eso, mi intención es elaborar toda esta fase de desarrollo aquí, incluso fabricar algún modelo nuevo.

Existen diversas fórmulas impulsadas por la Unión Europea para I+D+i, que deberíamos aprovechar

EP: Por último, ¿qué le dirías a la gente que tiene una idea brillante en mente? ¿Qué proceso tienen que seguir para llevarla a cabo?

JE: Personalmente, mi primer consejo es realizar una búsqueda vía Internet. Una vez observado que no existe nada similar, efectuaría otra búsqueda en OEPM (Oficina Española de Patentes y Marcas). Si dicha búsqueda resulta negativa y no se encuentra nada parecido, procedería a un registro de Modelo de Utilidad o Patente, para una prioridad, con un Modelo de Utilidad es suficiente para estar protegido, es muy económico, ya que sólo cuesta 78,00 €. Los pasos a seguir están recogidos en la siguiente página web: www.oepm.es. Me gustaría recalcar que todavía no está todo inventado y animar a toda persona que tenga una idea, que no la abandone en el cajón, que la saque. Esto es beneficioso tanto para esta persona como para toda sociedad, puesto que impulsa la economía y la industria local.

Por último, si desean asesoramiento gratuito será un placer ayudarles para resolver sus dudas en el siguiente email: info@jaesgoinnova.com y en www.frozencut.com.

CONSTRUCCIÓN, REHABILITACIÓN Y REFORMAS

TELÉFONO: 636 95 44 65

NAVAS 3000, S.L.

CONSTRUCCIÓN



Rehabilitación



Reformas y Mantenimientos



Residencial e Industrial



636954465 – 656431938 - 656406189

www.navas3000.com

navas3000@navas3000.com





la confianza de toda una vida...

Avenida Principal 25 - LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)
TELÉFONO: 918 970 565 - **e.mail:** asistencia@navasdental.es
HORARIO: Lunes a Viernes de 09:00 a 20:00 - Sábado de 08 a 14:00



www.navasdental.es

Gracias por elegirnos como vuestra Clínica Dental de confianza



■ TE QUEDARÁS HELADO...

Helados italianos Palazzo

El 29 de junio de 1965, día de San Pedro, se abrió la heladería Gemma en la Avenida Principal de Las Navas. Este es el comienzo de la historia de los helados italianos Palazzo.

El empleo de hielo y nieve mezclado con frutas y miel para producir postres y bebidas refrescantes está documentado en muchas civilizaciones como el Imperio Romano, Egipto, China, etc. No obstante, **los primeros helados, tal y como los conocemos hoy en día, aparecieron en Italia en el siglo XVII**, cuando un artesano siciliano logró desarrollar una técnica de refrigeración empleando hielo mezclado con sal, lo que permitía enfriar la crema por debajo de su punto de solidificación. Uno de los orígenes de difusión del helado desde Italia son las localidades situadas en el valle de Zoldo y Cadore en los Dolomitas. **Desde esta pequeña comarca en la región italiana de Veneto partieron a finales del siglo XIX centenares de artesanos a las ciudades del Imperio austrohúngaro universalizando el helado**, ya que lo vendían en carros por las calles a un precio asequible, dejando de ser un postre servido únicamente en los banquetes de la alta sociedad europea. Una de las características de este tipo de migración era la temporalidad ya que, al finalizar el periodo estival, los heladeros volvían a su localidad de origen lo que fomentó que año tras año el número de artesanos que hacían la temporada fuera en aumento y que el conocimiento permaneciera entre las mismas familias.

Durante el siglo XX este movimiento migratorio se expandió al resto de Europa y España no fue una excepción. De hecho, la mayoría de **las heladerías más antiguas de las ciudades españolas tienen su origen en las décadas de 1930 y 1940** y fueron fundadas por artesanos procedentes de esta región italiana.

Una de estas heladerías estaba situada en la calle Atocha de Madrid y **Gemma, su propietaria, era cliente de la lechería que mis abuelos, Miguel Cea y Luisa Esteban, tenían en la calle Amor de Dios**. Jose Luis, el mayor de los hijos, y sus hermanos Antonio y Carlos recibieron de Gemma las nociones básicas para la elaboración de helados, pudiendo conocer los secretos que durante generaciones sólo fueron transmitidos entre artesanos italianos.

Estos conocimientos no son suficientes, lograr un producto tan notable requiere además de ciertos ingredientes como la pasión por el trabajo, la perseverancia y el respeto por el método artesanal. Estos "ingredientes" añadidos, nos han permitido mejorar continuamente el helado e innovar con sabores haciendo las delicias de los clientes. En la actualidad, el obrador está dirigido por mi hermano Luis que lleva haciendo helados



Heladería Palazzo en la calle Bailén

desde que me acuerdo y que, día a día, con gran dedicación trabaja para perfeccionar, aún más, el producto que elabora.

La heladería de la Avenida Principal de Las Navas, permaneció abierta durante muchos años y pronto quedó regentada por la abuela Luisa, ya que en el verano de 1966 se abrió la primera heladería Palazzo en la calle Bailén, junto al Palacio Real, del que adoptó su nombre. Le siguieron las heladerías de Luchana, Gran Vía, Preciados, Oca, Vallecas, Bravo Murillo, Sol, Aluche, Goya y Narvárez en Madrid, Majadahonda, Pozuelo y Las Navas.

En la fábrica de Las Navas se realiza toda la producción que se reparte diariamente a los despachos de Madrid. En total trabajan más de 50 personas y es de justicia decir que el éxito de esta empresa se debe, sin duda, a las personas que trabajan y han trabajado en Palazzo durante todos estos años.

La elaboración de los helados Palazzo después de más 50 años sigue los mismos principios que al inicio: **ingredientes naturales, productos de temporada de calidad, leche fresca, nata, huevos frescos y el empleo de baquetas de vainilla** siguiendo la tradición zoldana. La selección de la materia prima siempre ha sido fundamental y los ingredientes de las recetas proceden de todas partes del mundo: vainilla de Madagascar, fresas de Huelva, limones de Valencia, pistachos de Irán, coco de Sri Lanka, almendras de Levante y, por supuesto, la leche de Las Navas.

El helado favorito de los que entienden es el de vainilla, a mí me encantan el de pistacho y el de trufa, pero sabores hay para todos los gustos.



Las mejores materias primas

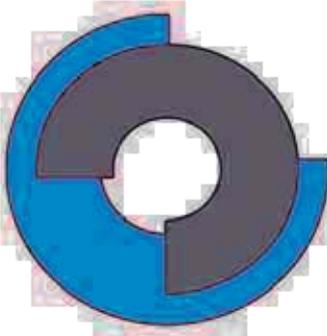
El de arroz con leche es una obra de arte. A los más pequeños les encantan el de plátano, el de fresa y el de leche merengada. Para refrescarse los mejores son el de menta, el de melón y el de limón o un granizado, una horchata o una leche helada. ¿Los más vendidos?, el de chocolate y el de *stracciatella*. Puedes utilizar el de nata para hacer un blanco y negro o elegir directamente uno de café. Puedes hacer un batido con fresas o frutas del bosque. Para los amantes de los licores están el de ron con pasas y el de coñac. Hay muchos más: yogur, coco, avellana,



Hasta 32 gustos diferentes

turrón, *tutti frutti*... ¡hasta 32! Cada uno tiene su favorito sólo o combinado con otros. El verano es la mejor época para disfrutar de un helado en Las Navas, después de un paseo por los pinos apetece más. Durante todo el verano están abiertas las heladerías de la Plaza del Cristo y de *La Fábrica*, no se puede perder la ocasión de comprobar que, como decía un parroquiano: "los helados Palazzo son mejores que los mejores".

Ángel Cea Soriano



Guzmán & Cubero
DESPACHO DE ABOGADOS

91 897 04 58
www.abogadosguzmancubero.es

Las Navas del Marqués
 Calle Aniceto Marinas, 1

Madrid
 Calle Capitán Haya, 55

Icons for Twitter, Facebook, and Google+ are also present.

■ Y VINIERON DE ULTRAMAR...

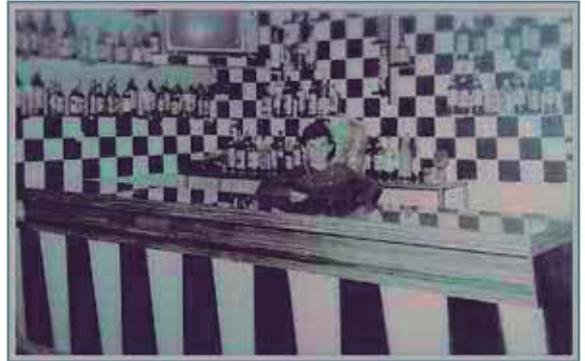
El último ultramarinos baja el telón

Vivimos en una vorágine constante, una espiral de quehaceres cotidianos que nos lleva a olvidar que el dios Cronos sigue arrancando hojas del calendario. Recientemente tuvo lugar un hecho que me sirvió de toque de atención. Lo que era un rumor tomó cuerpo de realidad a través de un whatsapp de Toño: "Como muchos de vosotros ya sabréis Las Tres Cruces baja el telón, al menos de momento, después de sesenta y tantos años ininterrumpidos. Como a los que os llegará este mensaje habéis sido parte muy activa de este 'proyecto', os invitamos a que vengáis el día 31 a tomar el aperitivo para celebrarlo, con todo el cariño pero sin ningún compromiso. Muchas gracias a todos. Un abrazo".

Últimamente no paso demasiado tiempo en Las Navas, pero hay cosas que son innegociables y ésta es una de ellas. Así que allí fui, el 31 de diciembre, el último día del 2017, para brindar con la familia Sanz Martín y recordar que la arena de mi reloj también sigue cayendo. Este verano se cumplen 18 años de mi paso por uno de los negocios más entrañables y, por qué no, peculiares, de nuestro querido pueblo. Y digo peculiar porque allí era posible comprar yogures, detergente y hasta fiambre, para después tomar una caña con su correspondiente aperitivo (especialmente destacable el de bonito con pimiento) para coger fuerzas de camino a casa.

Corría el año 2000 y con la cabeza puesta en Selectividad y otras banalidades propias de un estudiante, el verano se presentó ante mí como lo hace esta estación en Las Navas, casi sin avisar y de forma solapada a un tiempo que escapa a la definición de primavera. Otra vez fue Toño mi interlocutor y conector con una posibilidad en el mercado laboral, porque así es como surgen muchas veces las mejores cosas en la vida, de forma inesperada. Sí, iba a ser camarero, y lo iba a hacer en un establecimiento que no era nuevo en absoluto para un joven que se crió en La Bardera y que, por tanto, sabía lo que era ir a hacer recados en forma de compras a ese ultramarinos.

La primera conversación ya me sirvió para hacerme una idea sobre lo que me esperaba. La charla con Jose Mari fue un reflejo modelo de lo que es él como persona; transparencia y honestidad a raudales. "Prepárate, porque aquí la impresión cuando estás detrás de la barra es bien diferente", me comentó en una frase con un sentido tan



marcado que no acerté a valorar en su justa medida.

Y sí, así fue. El aviso de Jose Mari se cumplió a rajatabla. Fueron tres meses de trabajo, de esfuerzo bien llevado, como suele suceder cuando los jefes son el mejor modelo; pero también de sonrisas y de enseñanzas, de conocer a gente y de aprender, de forma intensiva, a tratar y lidiar con la clientela, a saber cuándo se puede gastar una broma y como, en otras ocasiones, es mejor limitarse a callar y cumplir escrupulosamente con el trabajo.

El otoño posterior a esta experiencia me incorporé a la Universidad, pero casi sin saberlo ya había cursado un Máster. Relaciones personales, economía, turismo, gastronomía... **son tantas las asignaturas que se 'impartían' en Las Tres Cruces que, con el acertado poso que sólo deja el paso de los años, uno no puede más que sentirse agradecido.** A Jose Mari, a Marisa, a Toño, a Patricia, pero también a las personas que allí coincidieron conmigo, ya fuera a un lado o al otro de la barra, del bar o de la tienda. Porque

no hay mejor definición de Las Tres Cruces que la palabra familia. Antes y después pasaron otros trabajadores que, seguramente, aportaron más que yo o quizás dejaron un recuerdo mayor. Da igual. Lo que nos une a todos es la sensación de que, con el cierre de Las Tres Cruces, no sólo se ha perdido el último establecimiento de Las Navas que aglutinaba bar y ultramarinos, sino una parte de nuestras vidas.

Francisco Quirós
Periodista



www.incorisa.com

FÁBRICA COCINA-BAÑO



EXPOSICIÓN - VENTA

Pol.Ind.El Brajero naves 46-47 - **Especialistas en electrodomésticos** - C/ Aniceto Marinas nº 22

Telf./fax 91 897 00 45

Las Navas del Marqués

Telf./fax 91 897 12 09

fabrica@incorisa.com

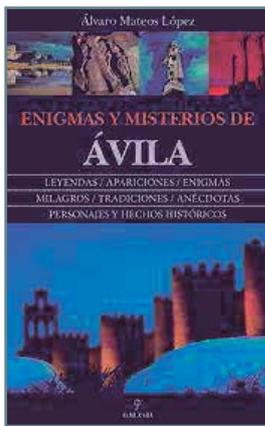
incorisa@incorisa.com

LA BIBLIOTECA

¿Qué leer este verano?

Enigmas y misterios de Ávila

Mateos López, Álvaro



Los grandes enigmas de Ávila están ligados a la tradición, a la historia y a sus protagonistas, unos inquietantes, otros ejemplares. Este ejemplar resume las principales leyendas de la provincia, con el acento puesto en Santa Teresa de Jesús en su año jubilar. Respecto a nuestra localidad, cuenta las historias de poder e influencia de los Dávila, con la famosa anécdota del palacio de Ávila: "Donde una puerta se cierra, otra se abre". Además, recoge los sucesos de los lamentos del Convento de San Pablo, el célebre pasadizo y los misterios del cadáver que se le aparecía al marqués. Respecto a la ciudad, el mito de San Segundo, la historia del obispo hereje, Prisciliano; el príncipe Juan, enterrado en Santo Tomás; historias de convivencia y disputas entre cristianos, judíos y musulmanes...

Naverismos. El habla popular de Las Navas del Marqués

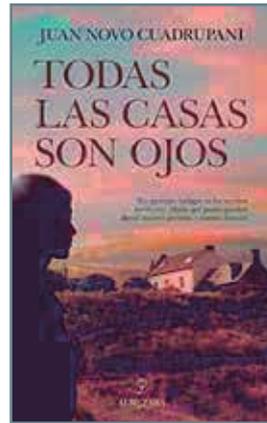
García Yebra, Tomás



En el taller de escritura del Museo de la Estación se han recuperado nuestras señas de identidad en este magnífico ejemplar. Actualmente hay cinco lenguas cooficiales. Confiamos en que, muy pronto, la Carta Magna incorpore la lengua navera. Calidad y cantidad no le faltan. He aquí unos botones de muestra: *Apiolar*. La Real Academia Española contempla apiolar como "atar un animal muerto de las patas". Nosotros interpretamos esta voz como el acto de matar. "Qué bruto es el tío José, gallina que deja de poner huevos, gallina que apiola". *Apercollar*. Significa matar de un golpe en el cogote. Dice la RAE que está en desuso. ¿En desuso?; que se lo pregunten al tío José.

Todas las casas son ojos

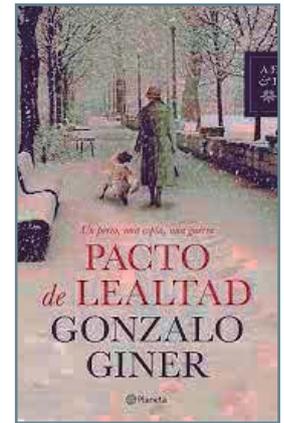
Novo Cuadrupani, Juan



Con una carga de tensión que mantiene el suspense hasta el final, Juan Novo Cuadrupani, narra la historia de dos familias en la que sus recuerdos, sus secretos enterrados y sus mentiras ocultas en el pasado, formarán parte de un intrincado puzle que se tendrá que resolver en el presente, pues de ello dependerá el futuro de una de sus protagonistas. Todo comienza cuando Luisa se pregunta por qué en una noche lejana, uno de los hombres que mataron a su primer novio, Julián, le perdonó la vida. Mucho tiempo después, en la pedida de boda de su nieta, Nerea Gorostiza se topará en una casa de Las Navas del Marqués con el rostro de aquel hombre pintado en un cuadro goyesco. La abuela le pedirá a su nieta que la ayude a averiguar qué fue lo que verdaderamente ocurrió durante aquella lejana noche y Nerea iniciará una investigación que no sólo la perturbará sino que le hará replantearse su boda con Álvaro de los Gabrieles.

Pacto de lealtad

Giner, Gonzalo



La vida de Zoe da un vuelco cuando se cruza en su camino Campeón, un perro sin estirpe que la ayuda a superar los problemas que le acechan. Junto a él emprende un viaje en busca de su destino: la devoción por los animales y la libertad, cuya senda le ha señalado su padre. Cargada de arrojo, Zoe no solo se enfrentará a las pruebas que su tiempo le impone, sino que tendrá que luchar contra sí misma cuando el amor la encuentra. Una novela trepidante que recorre el período más dramático del pasado siglo: la Guerra Civil y el auge del nazismo, y que narra, por vez primera, el papel de los canes en los conflictos armados. Espías, experimentos secretos para hallar un perro de guerra mitológico, traiciones, amor...

ALFREDO SANZ
CARPINTERÍA · DECORACIÓN · COCINAS · BAÑOS

Telf. 91 897 22 68
Móvil: 649 795 891
www.alfredosanz.es
a.sanz@alfredosanz.es

FABRICA DE MUEBLES DE COCINA Y BAÑO
SANZ OTERO S.L.

Ctra. De Peguerinos, s/n
Antigua fábrica de cocinas Sanz Otero, S.L.

Tel. 918 972 268 - 649 795 891
www.alfredosanz.es
a.sanz@alfredosanz.es

- Amplia exposición de cocinas
- Venta de electrodomésticos
- Todo tipo de trabajos en madera

Nuevo audífono sin pilas

Cellion
Oír bien nunca ha sido tan fácil

REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA

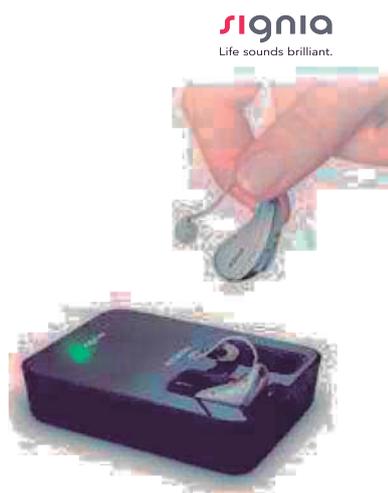
GAES Navas del Marqués
Aniceto Marinas, 2
Tel. 91 897 11 17

R.M.S. 05-ES-0001

* Oferta válida hasta el 31 de julio de 2018.
Gabinetes de Audioprótesis, Electromedicina y Servicios, S.A. c/Asturias, 2. 03007 Alicante.

Hasta un **25%** dto.
en el modelo Cellion Signia*

SOLO HASTA EL 31 DE JULIO



TEATRO REAL
200 AÑOS

GAES
Centros Auditivos

Publicidad

uno encargado de la carretera hacia Madrid por Valdemaqueda, otro en la carretera de Peguerinos y otro en dirección Ávila.

Y hablando de carreteras, y aunque nada tenga que ver con éstas, entre los oficios hoy desaparecidos estaba el de **carretero**, que era quien, con una pareja de bueyes y un carro de madera, transportaba los paños de la fábrica que había en Las Navas, los barriles de resina o la piedra desde las canteras. También se dedicaban al cuidado de los huertos para la siembra del cereal y posterior acarreo cuando se recogía la cosecha. Y sin dejar el campo encontramos al **guadaño**, que era quien, con una guadaña, segaban la hierba de los prados.

Preparados para el fin de semana

Tras una larga semana de trabajo, llegaba el fin de semana y todo el mundo quería vestir sus mejores "galas". A ello ayudaba el **zapatero remendón**, que se encargaba de reparar los zapatos y al que se le "exigía" que estuvieran listos para el domingo.

La barbería era otro de los lugares más concurridos los sábados. Allí acudían los caballeros para que el **barbero**, al calor de la estufa o el brasero, les arreglase la barba, les afeitara con brocha o cuchilla o les cortase el pelo, y así lucir buen aspecto el domingo.

En Las Navas también se sabía de taxidermia gracias a un **taxidermista** que, aunque era de Navalperal, tenía su tienda en la avenida Principal.

Se dedicaba a la venta de animales disecados y disecaba aquéllos que le llevaban los cazadores.

La **venta ambulante** era otro de los oficios por el que muchos optaban, sobre todo en verano. Los inviernos de Las Navas no eran como para estar vendiendo por la calle... Es así que durante los meses más calurosos podíamos encontrar vendedores de queso y miel. Se aprovechaba también la plaza de la Villa, muy concurrida los días de baile, para vender helados. Allí se instalaba una caseta donde se podían comprar de diferentes sabores. Y para quien no estuviera en el baile había otro vendedor que con su carrito y sus cubetas recorría la calle Principal. La misma calle Principal era lugar donde también se instalaba un puesto para la venta de melones y sandías, cuyo dueño, por temor a que le robaran la mercancía, dormía en él todas las noches de verano.

Y muchos recordarán, sobre todo los más mayores, a una señora que con su cesta de mimbre llena magdalenas y bollitos, se paseaba por el pueblo y por el pinar, ofreciendo sus dulces caseros a quienes pasaban las tardes a la sombra.

No olvidamos a los vendedores de uvas, que venían desde pueblos cercanos como El Hoyo de Pinares o Cebreros. Tras la vendimia, cargados en caballos y mulos con los serones llenos, no se volvían a su pueblo hasta que no tenían todo vendido.

Especial recuerdo merecen también el sereno, el resinero (oficio que ha resurgido en los últimos años), el trabajo en la fábrica de hielo o en el tejar, oficios que hemos destacado años anteriores.

Verónica Fernández Rodríguez
Periodista

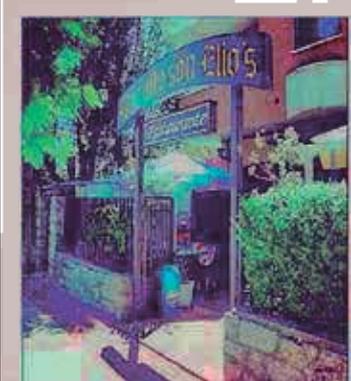


Cuadro pintado por Conchi Segovia

Pan de Pueblo
Cocido en Horno de Leña
Panadería - Bollería
"Pa. Moderna"
Especialidades
Panos 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



RESTAURANTE ELIO'S
CARNES, PESCADOS Y MARISCOS
91 897 21 93
AVDA. DE NAVALPERAL N.29
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)



LA MARQUESA DE LAS NAVAS
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"
91 897 21 93
www.carnicasdepinares.com



Bar de copas Bali
LAS NAVAS DEL MARQUÉS



MARIBEL
Innovación, Tendencias, Moda & Estilo
Neodepilación Avanzada
Rejuvenecimiento Facial
Dermatología y Terapias
Tratamientos Anticalda.
-Seborrea, Caspa, Dermatitis
Tratamiento Keratina
Extensiones Kódigo 4
Rayos UVA
Joyas Dentales
-Sin perforación dental-
Coloración sin Amoníaco
Perfumes Yoqema
Línea BOHI SPA
THERMAL WATER & MINERALES
91897 14 32 - C/da Pavia
Las Navas del Marqués



Mogambo
CAFETERÍA - RESTAURANT
Especialidad en comidas caseras
Aniceto Marinas 27 Telf.: 91 897 24 00
Las Navas del Marqués 06230 Ávila




MAGALIA
RESTAURANTE
PARRILLA
HORNO DE LEÑA
BAR
TERRAZA
CELEBRACIONES
COMIDA PARA LLEVAR



Florería Vanesa
FLORES - PLANTAS - MANUALIDADES
Vanesa Pascual Sanz
Avda. Principal, 51
Telf.: 91 897 92 57
Móvil.: 627 95 57 57
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
05230 - Ávila



La Cafetera
www.carnicasdepinares.com
La Cañada (Ávila) 920 272 007

