



La falta de lluvia y las heladas de la pasada primavera condicionan una campaña del acebo “históricamente mala”. En la provincia hay 3.000 hectáreas de este arbusto típicamente navideño, que celebra su feria en Oncala este puente de la Constitución.

PÁGS. 4 Y 5

Mal año para el acebo

CARMEN DE VICENTE



ENPOSITIVO

PÁGS. 6-7

Soria, capital de la Dieta Mediterránea

“La dieta mediterránea tiene múltiples beneficios para la salud”, recuerda Ruiz Liso.

LACHARLA

PÁGS. 14-15

Blogeras Sorianas

LA ENTREVISTA

PÁGS. 10 Y 11

Órdago a los ‘bares’ de pueblo

ENPOSITIVO

PÁGS. 20 Y 21

Llegan las farolas del futuro

EN DEPORTES

PÁGS. 18 Y 19

Europeo de Cross con sabor soriano



ABOVE & BEYOND

RANGE ROVER EVOQUE PURE TECH EDITION DESDE 32.136 €*

UNTORIA 4X4.

Avda. de Valladolid, s/n 42004 Soria
975 22 06 50

Gama Range Rover Evoque: 4,2-8,2 l/100 km, emisiones de CO2 109-185 g/km.

*P.V.P. del Range Rover Evoque eD4 150 CV 4x2 Pure Tech Edición Limitada manual desde 32.136 € que incluye IVA o IGIC, transporte, descuento promocional e impuesto de matriculación (IEDMT). IEDMT calculado al tipo general. No obstante, el tipo aplicable puede variar en función de la comunidad autónoma de residencia. Precio promocional exclusivo para 100 unidades financiadas con FCA Capital España EFC, SAU (entidad que comercializa los servicios financieros de los vehículos Land Rover con el nombre comercial «Land Rover Financial Services») según condiciones contractuales, con un importe mínimo a financiar de 20.000 €, a un plazo mínimo de 37 meses y una permanencia mínima de 24 meses. Oferta válida hasta el 31/12/2017 o hasta finalización de unidades (100) en península y territorio insular. El modelo mostrado puede no coincidir con el ofertado. Más información en la línea Land Rover: 902 440 550. **Oferta válida para vehículos en stock hasta el 31/12/2017.

¡Hacemos historia!
Infórmate en tu oficina

Edición Limitada

NUMANCIA 2017

Caja de Soria

Goldman Sachs

y compra online

www.cdnumancia.com



SORIA

EMBUTIDOS MORENO SAEZ
MADURGA CONCESIONARIO
DON PINPÓN
MRW
ESTACIÓN DE TREN
EL CIELO GIRA
LOSERS
UNIVERSIDAD
CANADA REAL
SARTÉN POR EL MANGO
CHINO MIGUEL
BAR SAN FRANCISCO
BAR CAMPUS
AQUILEA
SALÓN DE JUEGOS
BAR LA ESTACIÓN
SEDE PARTIDO POPULAR
QUIJOTE
VENTORRO
CENTRO BECQUER
SEDE NUMANCIA
CHINO FLORES
ASÍSA
CÁMARA DE COMERCIO
C. FISIO ELENA ANGULO
GIMNASIO GÁLVEZ
BAR EL BARRIO
SEDE PODEMOS
MANÁ
CRUZ ROJA
DIPUTACIÓN PROVINCIAL
CREPERÍA LILOT
CARNICERÍA GIAQUINTA
BAR EL OLMO
PARADOR
BAR SOTO PLAYA
MERBEYE
C. MAYORES AYUNTAMIENTO
UNED
CASA DEL PUEBLO
REY DE ESPADAS
EL 87
MESÓN CASTELLANO
AYUNTAMIENTO
ITS DUERO
BALUARTE
AQUABEL
CAJA RURAL CENTRAL
RESTAURANTE SAN JUAN
LA CHISTERA
SANTIVERI
SIR BOUTIQUE
HOTEL LEONOR CENTRO
RESTAURANTE EL CORZO
MEJILLONERA
PARADA DE TAXIS
OLÉ
CAPOTE
CAJA DUERO CENTRAL
OFICINA DE TURISMO
SUBDELEGACIÓN GOBIERNO
POLICÍA NACIONAL
TODO
MUTUA UNIVERSAL
JUNTA CYL
BAR TERUEL
GASOLINERA REX CENTRO
ALFONSO VIII
ESTANCO AV. NAVARRA
TOP QUEENS
VIAJES ECOCOLOR
EL KIOSKO DE SORIA
CENTRO LA MILAGROSA
BIBLIOTECA
HORMISORIA
CONTRUCCIONES SOTO
SORIA ASESORES
SEDE PSOE
DENTISTA RAFAEL PEÑUELAS
LOS PORCHES
EDUCACIÓN
LA FLORIDA
ESCUELA ADULTOS
PAN Y CAFÉ
VETERINARIO JC DE LA ORDEN
CLÍNICA PIE
CLÍNICA RAQUIS

BAR JAVI
RESIDENCIA GAYA NUÑO
TABERNA CASCANTE
IES VIRGEN ESPINO
IES CASTILLA
RESIDENCIA MACHADO
LOS ALAMOS
RESIDENCIA LOS ROYALES
POLIDEPORTIVO SAN ANDRÉS
CENTRO SALUD ESPOLON
CAFÉ DEL NORTE
ESCOLAPIAS
AUTEO
LORD
PAPILLÓN
BINGO
TERMANCIA
VENUS
FRIACAR
ESTACIÓN DE BUS
TU Y YO
BAR EL ABETO
BAR LA CARRETA
BAR GARI
MUEBLES REY
GALLETAS TEJEDOR
CONSTRUCTO
OPEL JEMOYA
FORD UNTORIA
BAR CABALLO BLANCO
CAFETERÍA EL LAGO
BURGUER KING
VILLAR
PALUX
PLASTICOS ABC
BRIHUEGA - ADASA
TABERNA MERCEDES
LA BALLENA AZUL
GAS HOME
ELECTRICIDAD ISLA
HERNAR
GEINSO
ALUMINIOS CABRERIZO
E.LECLERC
VIVERO DE EMPRESAS
MEMORA
PORCELANOSA
ANVIS
HNOS. MUÑOZ REMACHA
HNOS. MATEO LORENZO
CARTONAJES IZQUIERDO
COMERCIAL ANDRÉS
ELECTRICIDAD GUERRA
PASTISORIA
WAPOWASH
ALQUISORIA
RECAMBIOS PACO
COMERCIAL LISO
CERÁMICAS DELIA SÁNCHEZ
MUEBLES SAN POLO
CS 24
HERMANOS GIAQUINTA
LA DESPENSA
ODORICIO
FICO MIRRORS
PLÁSTICOS FYR
IBERDROLA
JIMENEZ CORTABITARTE
MAVVAL
TALLERES RINO
ESPORA GOURMET
BAR EL POLÍGONO
SORIA MODULAR
SEGURIDAD SOCIAL
JUNTA CYL CALLE CAMPO
TELEPIZZA
TRIANGULO NUMANCIA
VANESSA ROMERA
PERIÓDICOS ROSARIO
JUZGADOS
HOSPITAL MIRÓN
TANATORIO MUNICIPAL
IES POLITÉCNICO
HOSPITAL STA BARBARA
BAR VELA
DON JAMÓN
BAR VENUS
CAFÉ BAR LA ISLA

PAMA
AUTOESCUELA JOSÉ LUIS
DENTISTA PABLO RUIZ
CENTRO JOVEN
HOTEL CIUDAD DE SORIA
VILLA DEL ALMUERZO
CENTRO DE DÍA GAYA NUÑO
ACRISTALAMIENTOS VINUESA
CONSERVATORIO DE MÚSICA
MERINEROS 22
SIGLO XX
SVELTEA
HABEILAS HAJLAS
MUEBLES FRIAS
GIMNASIO ACRÓPOLIS
HOTEL LEONOR
CALIFORNIA
PULSAZIONES
ALMACENES BARCELONA
RINCÓN DE SORIA
ANELE
APRENDIX
PISCIS
LA NIÑA
AVALON
KOR-T PELUQUERÍA
SORAYA PELUQUERÍA
MR BOCATA
EL 9
EL ALBERO
SEGUROS ALONSO & ALONSO
GIMNASIO ESCUELA
SORJA PREVENCIÓN
CAFÉ MODERNO
LOTERÍAS C/ ÁNGEL TERREL
OMEGA CENTER
FISIORUNNING MONCAYO
LA HOZ
TAURO
BABILONIA
TRISQUEL
BOCATERIA
GAROA
BAR TIFFANIS
AGENCIA VIAJES PISA MUNDO
SWING
OFICINA DE CORREOS
RED LYON
CENTRO MAYORES ESPOLO
QUERU
YORK
IRUÑA
BAR PLAZA
ENJOY COFFEE
FOGÓN DEL SALVADOR
PIZOLETTA
RUNAS
ECUS
SALDOS MUÑOZ
ATENEA
BAR RTE. EL TEMPLO
REBI
BAR EL SILENCIO
BAR EL PORTILLO
RTE. STO DOMINGO
IES MACHADO
INEM
ARCHIVO HISTÓRICO
MÁS QUE DOS
BAR PATATA
DENTIX
CARRASCOSA FARMACIA
ANTÓN CACHO
SORIA NATURAL
LAS HERAS
AUTOSERVICIO MUÑOZ
TORCUATO
MULTIOPTICAS
MONREAL
SORIA NOVIAS
RESIDENCIA LATORRE
CENTRO LA PRESENTACIÓN
CADENA Q
BAR EL ROSEL
CLÍNICA ASIX
5 OCEANOS
EL RINCÓN DE SAN BLAS
LA BOTICA DEL PERFUME

TRIBECA
GENERAL ÓPTICA
ROSH BELLEZA Y MODA
MGK VIDEOJUEGOS
NUEVA YORK
JOYERIA BELTRAN
PABLO OCHOA
CASINO AMISTAD NUMANCIA
FLOR DE TAPAS
HOTEL APOLONIA
MODA INTIMA SM
TRAZIA
DOCTORA GONZALEZ
ÓPTICA CARRASCOSA
SEGUROS ADOLFO REJAS
BAR APOLONIA
BAR FELI'S
BAR HERRADORES
LATINO
OFICINAS PARKING RIOSA
BAR PEPI
BAR MONACO
RTE. CASA GARRIDO
COMISIONES OBRERAS
UGT
FOES
CSIF
BODEGÓN
LA CAPITAL
PALAFOX
DORADO
DULCES DUERO
GAES SORIA
RURAL VACACIONES
CHAYOFA
PIZZERIA 330º
SANITAS
BAR ARGENTINA
BAR KANSAS
ABEJAR
HOTEL LA BARROSA ABEJAR
AYUNTAMIENTO
RESTAURANTE FUENTEFRIA
LA PAUSA DE PINARES
GASOLINERA
ÁGREDA
AYUNTAMIENTO DE ÁGREDA
RESIDENCIA VIRGEN DE LOS
MILAGROS
HOSTAL DOÑA JUANA
BAR RESTAURANTE EL
BOSQUE
BAR LOS ARCOS
RESTAURANTE LA SINAGOGA
GASÓLEOS EL MAYORÍA
AGRALCO 2000
ALMAJANO
BAR PLAZA
BAR RESTAURANTE LA PEPA
ALMARZA
AYUNTAMIENTO
POSADA EL MORENDAL
BAR PIQUERAS
ALMAZÁN
NAVALPOTRO
VILLA DE ALMAZÁN
HOTEL RESTAURANTE
ANTONIO
RESTAURANTE MATEOS
RESTAURANTE SABORES
ESTACIÓN AUTOBUSES
RTE. EL RINCÓN DEL
NAZARENO
AYUNTAMIENTO DE ALMAZAN
HOTEL RTE. TIRSO DE
MOLINA
BAR PLAZA MAYOR
C.C. TIRSO DE MOLINA
ARCHI
EL ARCO
PEDRO RESTAURANTE
PASTELERÍA GIL
CASA CENE
MESÓN CASTILLA
RESTAURANTE GASOLINERA
MUEBLES COMODAL
FORJAS CASTILLA
ALUMINIOS CARYUSO

MÁRMOLES BLANCO
TODOPALETS
GOTEC
GASOLINERA GAMAR
EUROMASTER
RESTAURANTE EL POLÍGONO
NEUMÁTICOS ORMAZABAL
ALMENAR
PANADERÍA ALMENAR
HOSTAL BAR ALMENAR
FELICIANO SANZ LALLANA
EMBUTIDOS ALMENAR
ARCOS DE JALÓN
PASTELERÍA RAMIRO
BAR NIZA
HOSTAL NUMANCIA
BAR JALÓN
RESTAURANTE LAS
GRULLAS
AYUNTAMIENTO
CASINO
BARAHONA
BAR GUARNI BARAHONA
BERLANGA
BAR SENDEROS DEL CID
BAR VALLECAS
AYUNTAMIENTO DE
BERLANGA
BAR AINOA
BAR LA PLAZA
CTA. EL BURGO
HOSTAL VENTA NUEVA
BURGO DE OSMÁ
ITV
BAR LA PERDIZ
GUARDIA CIVIL
TINTO Y LENA
VIRREY PALAFOX
CASTILLA THERMAL
BAR MESÓN LUIS
HOTEL VIRREY
PELUQUERÍA PARDO
AYUNTAMIENTO DEL
BURGO
RESTAURANTE 2000
RESTAURANTE CAPITOL
BAR UXAMA
TURISMO
CRUZ ROJA
MESÓN CÍRCULO
CONSTRS. FUENTECARDEÑA
DULCE TÍPICOS EL BEATO
CARPINTERÍA CABRERIZO
INSTALACIONES NAVAS
EMBUTIDOS Z
CENTRO MAYORES BAILDE
PISCINA MUNICIPAL
ACEÑA MOTOR
GAS HOME
BAR AVENIDA
NOCHE Y DÍA
BAR EVOLET
BAR JULI
CAFETERÍA UNO +
BAR ESTACIÓN BUSES
BAR NUEVA ESTRELLA
BAR RINCÓN ACOSTA
BAR REFUGIO
C.S. BURGO DE OSMÁ
CABREJAS
MADERA PINO SORIA
TELE CLUB CABREJAS
CALATAÑAZOR
RTE. BAR CASA DEL CURA
HOTEL RURAL RÍO SALIDO
URB. CAMARETAS
VILLA OBANOS
CAFÉ BIANCO
CAJA RURAL
CENTRO DE SALUD
CENTRO CÍVICO
NEKO
GIMNASIO CAM. FITNESS
CASAREJOS
CABANA REAL DE CARRETEROS
MESÓN JULIO
CIDONES
POSADA EL INDIANO

COVALEDA

BAR QUERU
BAR LAS VEGAS
BAR VICMA
BAR C. AYTO. DE MAYORES
BAR TROPICOL
AYUNTAMIENTO
CENTRO MÉDICO COVALEDA
CUEVA DE ÁGREDA
LA CANTINA
DURUELO
AYUNTAMIENTO DURUELO
BAR MINGO
ASOCIACIÓN CÍRCULO
URBION
BAR TORRE BLANCA
EL ROYO
HOSTAL CINTORA
GARRAY
GOYO GARRAY
HOTEL EL DENARIO
TIENDA PUCHI
GOLMAYO
AYTO. DE GOLMAYO
LOS CANTEROS
GÓMARA
AYUNTAMIENTO GÓMARA
C.S. DE GÓMARA
LAS CASAS
RESTAURANTE CASA TOÑO
LOS VILLARES
HOTEL RURAL LOS VILLARES
MATALEBRERAS
HOTEL MARICARMEN
BAR RTE. MONCAYO
MEDINACELI
RTE. CARLOS MARI
RESTAURANTE DUQUE
CAFETERÍA MOPAL
HOTEL NICO
MOLINOS DE DUERO
TIENDA EMBUTIDOS ARCHE
MONTEAGUDO
BAR MONTEAGUDO
MORÓN DE ALMAZÁN
CASINO LA UNIÓN
NAVALENO
BAR PINO COPA
BAR EL MAÑO
BAR EL HACHERO
AYUNTAMIENTO
MESÓN BAR EL PAJARERO
CASA RURAL NAVALENO
CENTRO DE SALUD
NAVALENO
LA LOBITA
C. MICOLÓGICO NAVALENO
ÓLVEGA
AYUNAMIENTO DE ÓLVEGA
CENTRO SOCIAL DE ÓLVEGA
ANTIGUO AYTO. DE ÓLVEGA
CAFÉ BAR PLAZA
HOTEL MIRADOR DEL
MONCAYO
CENTRO LOGÍSTICO
MOLINERO
CAMPOFRÍO ÓLVEGA
SORAMA
RESIDENCIA DE LOS
MAYORES
PANADERÍA MARIANA
BAR RESTAURANTE EL
POLÍGONO
BAR RESTAURANTE LA
ABUELA ELADIA
BRICOMAT ÓLVEGA
ONCALA
LA POSADA DEL PTO. ONCALA
RETORTILLO
BAR RTE. LA MURALLA
SAN ANDRÉS
SAN ESTEBAN
BAR FURICH
HOTEL EL CONVENTO
AYTO. SAN ESTEBAN
TABERNA CASA ROMANO
BAR EL SOPORTAL

RTE. PUERTA CASTILLA
RTE. RIVERA DEL DURO
BAR ALIJO
BAR PERDIGUERO
CENTRO DE SALUD
BAR LA GASOLINERA
SAN LEONARDO
PUERTAS NORMA
CENTRO DE SALUD SAN
LEONARDO
RESTAURANTE DOÑA
CONCHA
BAR EL PORTALÓN
AYUNTAMIENTO SAN
LEONARDO
CAFETERÍA EL HOGAR
GASOLINERA
SAN PEDRO MANRIQUE
FÁBRICA LA HOGUERA
BAR CIPRIS
BAR LOS MOTORES
AYUNTAMIENTO
RESTAURANTE PILI
STA. Mª DE HUERTA
BAR LA PLAZA
BAR JOSÉ LUIS AGUILAR
MESÓN SAN BERNARDO
SERÓN DE NÁGIMA
BAR LA PLAZA
RESIDENCIA LA TORRE
SOTILLO
RESTAURANTE PICORRO
TARDELCUENDE
RESIDENCIA PARA MAYORES
TOLEDILLO
ASADOR PICO FRENTE
URBION
LA PARRILLA DE SAN BARTOLO
VALDEAVELLANO
RESTAURANTE SIME
RTE. VILLA BAMBA
VALONSADERO
CASA DEL GUARDA
VILLACIERVOS
MESÓN BAR RTE. EL CIERVO
VILLAR DEL RÍO
BAR LA PLAZA
VINUESA
RESTAURANTE TITO
AYTO. DE VINUESA
PASTELERÍA MOGUI
BOCATERÍA PLAN B
BAR PESCADOR
HOTEL ALVARGONZALEZ
RESTAURANTE VIRGINIA
HOSTAL RTE. URBION
YANGUAS
BAR YANGUAS
CTR. LOS CEREZOS

PUNTOS DE REPARTO

**MÁS DE
500
EN TODA
NUESTRA
PROVINCIA**



ESPAÑA NO ESTÁ ENTRE LOS PRINCIPALES PRODUCTORES

PRODUCCIÓN DE PATATA EN EUROPA. Los países de Bélgica, Francia, Alemania, Holanda y Reino Unido son los cinco principales productores del popular tubérculo en la Unión Europea. A nivel mundial China es el primer productor seguido por Rusia y la India.



la noticia



Campaña de la patata 2018

PENDIENTES del precio y del riego

Las previsiones del cultivo de la patata en Soria, para la próxima campaña de 2018 todavía no se pueden hacer, según las organizaciones agrarias. Es difícil saber si se incrementarán o no las 405 hectáreas de la pasada campaña de 2017. El agricultor está pendiente de las posibilidades de riego y de las dudas del mercado.

SORIA NOTICIAS

La campaña de producción de patata de 2017 en Soria ha tenido una superficie de 405 hectáreas, según los datos de la Junta de Castilla y León, lo que supone menos del 3% de la superficie en Castilla y León, que ha sido de 20.500 hectáreas.

Sin embargo, y a pesar de este dato, la patata es un cultivo que está adquiriendo un creciente protagonismo en la provincia, consecuencia de las mejoras que se están produciendo en las zonas de regadío de la provincia, muy especialmente en el canal de Almazán; y también por el impulso que está adquiriendo la industria de transformación de patata frita en la provincia, con varias empresas.

De hecho, destaca la calidad de la patata que se produce en Soria, de-

EN CIFRAS

2,8%

DE LA SUPERFICIE REGIONAL
Es el porcentaje de la superficie de cultivo de patata de Soria, respecto a la totalidad de la superficie en toda la Comunidad de Castilla y León.

405

HECTÁREAS
Es la superficie que se sembró de patata en Soria, principalmente en la zona del Moncayo y de Almazán, en la campaña de 2017.

28%

PRIMER PRODUCTORA
Es el porcentaje de la superficie de Castilla y León, respecto a España.

bido a las características climáticas de Soria y a la altura, que permite cultivar una patata tardía y variedades más específicas para freír. Dada las limitaciones de los cultivos de regadío en la provincia, la patata se ve como una alternativa interesante que puede tener una progresión positiva.

TEMOR POR LA SEQUÍA

Para la próxima campaña, las dudas que mantienen los agricultores imposibilitan realizar una previsión de superficie que se cultive, apuntan las organizaciones agrarias.

El problema de la sequía está ahí, y aunque la Confederación Hidrográfica del Duero o los responsables del Canal de Almazán no han dicho nada, entre los agricultores está el temor de que haya restricciones de riego, si los embalses de la Cuenca y más concretamente el de la Cuerda del Pozo no recuperan su nivel de agua embalsada. El pantano soriano está al 20%, un porcentaje similar a la media del conjunto de los embalses del Duero.

La variabilidad de los precios en el mercado de la patata es otro problema que tienen en cuenta los agricultores, puesto que ese precio sufre significativas oscilaciones. En Soria, aunque la mayor parte de la patata cultivada va para las empresas de patatas fritas, que en principio ofrecen unos contratos más estables, también se sufre la inestabilidad de los mercados.

De hecho, los productores de Castilla y León, que es la principal productora de patata entre las comunidades autónomas de España, demandan la creación de la Interprofesional de la Patata, que regule los mercados y ponga más estabilidad. Un deseo que todavía está pendiente de que sea una realidad.

SORIANoticias.com **EP CYL**
El Periódico de Castilla y León

Soria Noticias S.L

Tfno.: 975 12 34 69

www.sorianoticias.com / info@sorianoticias.com

C/ Mayor nº 17. 42002. Soria

Dirección: **Sergio García** sgarcia@sorianoticias.com
Coordinación: **Patxi Veramendi** pveramendi@sorianoticias.com
Fotografía: **Carmen de Vicente y David Almajano**
Redacción: **Bernat Díez, Chusja Andrés, Eva Lezana y Encarna Muñoz** redaccion@sorianoticias.com

Director Comercial: **Juan Carlos Díaz** jcdiaz@sorianoticias.com
Publicidad: **975 100 900** publicidad@sorianoticias.com

Dpto. Técnico: **Jesús Esteras** jesteras@sorianoticias.com
Imprime: **Calprint** Depósito legal: **50-74/2015**

N.A.S: 42-E-10

2 gafas mó graduadas con antirreflejante

97€

MULTIOPTICAS



CRECE LA DEMANDA, SE DESPLOMA LA OFERTA

CAMPAÑA EN CIERNES. Hasta después de Navidad, mediados de enero, no se podrá hablar de cifras definitivas. Por delante están los días más potentes para la venta de acebo, pero los profesionales insisten en que este año se tendrán que dejar pasar muchas oportunidades por carecer de producto.



Detalle de uno de los pocos acebos que este año lucen en su esplendor. /CARMEN DE VICENTE

CAMPAÑA DE ACEBO

¿Regresará esta Navidad?

El acebo es uno de los productos de la provincia que más ha crecido en popularidad durante los últimos años. Pero la campaña de este año podría dar al traste con los esperanzas de muchos. Si se cumplen las previsiones los kilogramos recolectados podrían sufrir un descenso que superará el 50% respecto al pasado 2016.

Texto: ENCARNA MUÑOZ

Fotos: CARMEN DE VICENTE

Rojo y verde. Colores navideños por excelencia y protagonistas de uno de los recursos endógenos de la provincia que más peso está ganando en los últimos años, el acebo.

Por su nombre en latín el 'Ilex aquifolium' es menos reconocido, pero ya desde la antigüedad este arbusto de hoja perenne y espinosa, madera muy pesada y bayas de alta toxicidad para el humano, siempre ha tenido connotaciones mágicas. Para los celtas el acebo era sagrado y se utilizaba

en el solsticio de invierno para atraer suerte y prosperidad. Tiempo después, se le rodeó de un aura protectora: los setos y cercas de acebo, de endrino y espinos negros sirvieron antaño para vallar villas y granjas porque la creencia apuntaba a que aislaban la casa de intrusos y la protegían de acechanzas de brujas y malintencionados.

Según el Mapa Forestal de España, este arbusto figura como especie principal en cerca de 1.600 hectáreas en Soria, aparece como especie acompañante en otras 2.430 hectáreas, y por su facilidad de dispersión a través de la fauna está presente, aunque sea con presencia más escasa, en otros muchos montes.

Tal ha sido la expansión del acebo soriano durante los últimos años que los ayuntamientos comercializadores decidieron unirse para ganar fuerza en la promoción del producto. Con la marca de garantía Acebo de Soria, impulsada por PROINERSO, se pretende concienciar sobre la forma más adecuada de explotación para una mejor conservación del recurso natural. Un distintivo que, a pesar del crecimiento del producto, no está funcionando todo lo bien que cabría esperar.

Martín Las Heras, alcalde de Oncala y vocal de la Mancomunidad de Tierras Altas, se muestra contundente: "Dentro de la marca de garantía cada uno funciona por libre, sacando provecho de la forma que estima más conveniente. La comunicación entre las personas es nula y para que se pu-



Visita nuestra exposición y busca la palabra **OPORTUNIDAD** en rojo.

Grandes oportunidades en Adasa

¡Promoción válida hasta el 31 de Diciembre!

**ALUMINIOS
JOSE Mª JIMENEZ**

975 22 13 47 | Pol. Ind. Las Casas C/D - Parcela 12, Naves 6 y 7
www.aluminiosjosemariajimenez.com

ALUMINIOS - PUERTAS Y VENTANAS - TECHOS Y FACHADAS - INTERIORES

HOTEL RURAL LOS VILLARES
HUMILDE Y SENCILLA COCINA DE AUTOR

• MENÚS DIARIOS •

SIETE 1^{OS}
SIETE 2^{OS}
A ELEGIR

10€

UN PEQUEÑO VIAJE...
¡CON MUCHO GUSTO!

975 251 255 / 699 410 965



LOS QUE APOSTARON POR ÉL, SIGUEN CRECIENDO

TEMPORADA ALTA. En la comarca de Tierras Altas el mes de diciembre es sinónimo de visitantes. Gracias a la explotación de este producto típicamente navideño han conseguido, entre otras cosas, que durante la celebración de la Feria del Acebo de Oncala, este municipio pase de 16 a más de 3.000 vecinos.



“La campaña va a ser histórica por mala. No se alcanzarán ni los 2.000 kilos de 2015”.

“La posibilidad de abrir nuevos mercados se ha convertido en una ilusión a descartar”.

diese mejorar en comercialización habría que trabajar en este sentido.”

El acebo de Soria va ganando en reconocimiento y también en clientes pero, este año, podría producirse un frenazo en seco de esta progresión ascendente. Las condiciones climatológicas, nefastas para otros sectores como el micológico, tampoco han sido nada favorables para el que nos ocupa. Un año hidrológico históricamente seco y una primavera cargada de heladas han propiciado que la floración del acebo sufriese sus consecuencias

Las previsiones no pueden ser más pesimistas. Después de una campaña, la de 2016, que se consideró histórica con 30.460 kilos recogidos, los pronósticos indican que la de este año podría ser peor incluso que la del 2015, cuando tan sólo se recogieron unos 2.000 kilogramos escasos.

Raquel Merino, socia administradora de la empresa Sendas Vivas, encargada de comercializar el acebo en Oncala, plantea una situación desastrosa. “La falta de lluvias ha teni-

do unas consecuencias tremendas sobre el acebo de la zona. Este año, la posibilidad de abrir nuevos mercados se ha convertido en una ilusión a descartar”, pues según señala, “sólo podemos mantener clientes, pues lo más seguro es que no podamos recoger ni 800 kilos. Nos han llamado muchas personas interesadas en el producto que ofrecemos pero ahora mismo sólo podemos mantener a los clientes fieles”.

Otra de las principales empresas de la provincia en comercialización de acebo es ‘El Acebarillo’. Ellos se encargan de la gestión del parque del Acebal de Garagüeta, además de darle salida al producto, bien al natural o después de su transformación. Su gerente, Cristina Martínez, asegura que “este año el acebo no podrá salir de la provincia. Tan sólo recogeremos un 25% de lo que se poda durante una campaña normal. La naturaleza es la que manda y hay que adaptarse, pero no podremos salir a mercados tradicionales como el de la plaza Mayor de Madrid”.

Resulta conveniente aclarar que el acebo dejó de estar protegido en la Comunidad en el año 2015. No obstante, no todo el mundo puede llevarse ramas a casa. Para permitir su aprovechamiento sostenible, los acebales de la provincia se ordenaron por medio del ‘Plan Dasocrático de los Acebales’, aprobado en 1996. Este año, aunque todo indica que no se llegará ni de lejos al límite, se permiten recoger 34.730 Kg.



Oncala será parada obligada este puente de diciembre. /CARMEN DE VICENTE

La Feria del Acebo de Oncala vuelve seguro

A pesar de estas malas previsiones, la comarca de Tierras Altas sigue apostando de forma decidida por la explotación económica y social del acebo.

Durante el puente de diciembre (del 8 al 10) la población de Oncala se convierte en el centro del mundo del acebo, sus calles se decoran con guirnaldas, coronas e inmensos árboles y se celebra su feria anual con la navidad como núcleo absoluto.

Este año la cita alcanza su décima edición y espera poder superar la cifra récord de 3.000 visitantes que se registraba el pasado año. “Estamos asusta-

dos con las reservas. La feria sigue creciendo y Oncala no puede decepcionar”. Son palabras de su alcalde, Martín Las Heras, que saca pecho ante la cifra de participantes. “80 personas se caracterizarán para el Belén. Esto significa que más de 60 vendrán de ex professo para participar en la Feria”, señala.

El pasado 2016 más de 3.000 personas eligieron esta cita para ‘inundarse’ de Navidad

Una muestra en la que se podrán comprar acebo elaborado y en planta, adornos tradicionales, dulces navideños, alimentos de Tierras Altas, artesanía, y el tradicional ‘potorro’

Las actividades más esperadas son el Belén Viviente, la ruta por el acebal y los talleres de centros decorativos. Pero el programa se completa y este año quiere tener como invitados de honor a los más pequeños. Como novedades se incluyen el concierto de Manolo Madrid del domingo, espectáculos, cuentacuentos y un espectacular iluminatus deseos.



JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

MANTENIMIENTO DE JARDINES
RIEGOS
TRABAJOS DE JARDINERÍA

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA

por sabor y calidad
elige Soria, elige



Cañada Real

www.coleso.com

Hostal **

Goyo Garray

descubre la calma INTERIOR

SORIA turismo rural alternativo

C/ Garrejo, 9. **Garray** * Tfno. **975 05 25 23**





soriacapital



22 AÑOS DE LA FUNDACIÓN CIENTÍFICA

EN 1995 nace con el objetivo de formar a los sorianos en la salud integral. Desde entonces, realiza numerosas actividades en colegios para intentar educar y erradicar la obesidad infantil, y para adultos enseñando la importancia, entre otras cosas, de la alimentación y la dieta saludable.

LA IMPORTANCIA DE LO QUE COMEMOS

Dieta Mediterránea, un valor seguro

Una alimentación sana es una apuesta por la salud que Juan Manuel Ruiz Liso, coordinador del nombramiento de Soria como capital internacional de la Dieta Mediterránea, quiere mostrar en la provincia. Se han preparado así multitud de acciones para ensalzar sus beneficios y concienciar sobre la necesidad de cuidarnos.

Texto: EVA LEZANA

Soria será durante el bienio 2018-2019 el centro coordinador internacional de la Dieta Mediterránea de siete países (Portugal, Grecia, Marruecos, Chipre, Croacia, Italia y España) y de sus comunidades emblemáticas de la UNESCO; es decir, que será la capital de la Dieta Mediterránea en la UNESCO, lo que supone un reconocimiento internacional a su forma de vida y alimentación. Además, este importante hecho coincide con que 2018 es también el año internacional europeo del patrimonio.

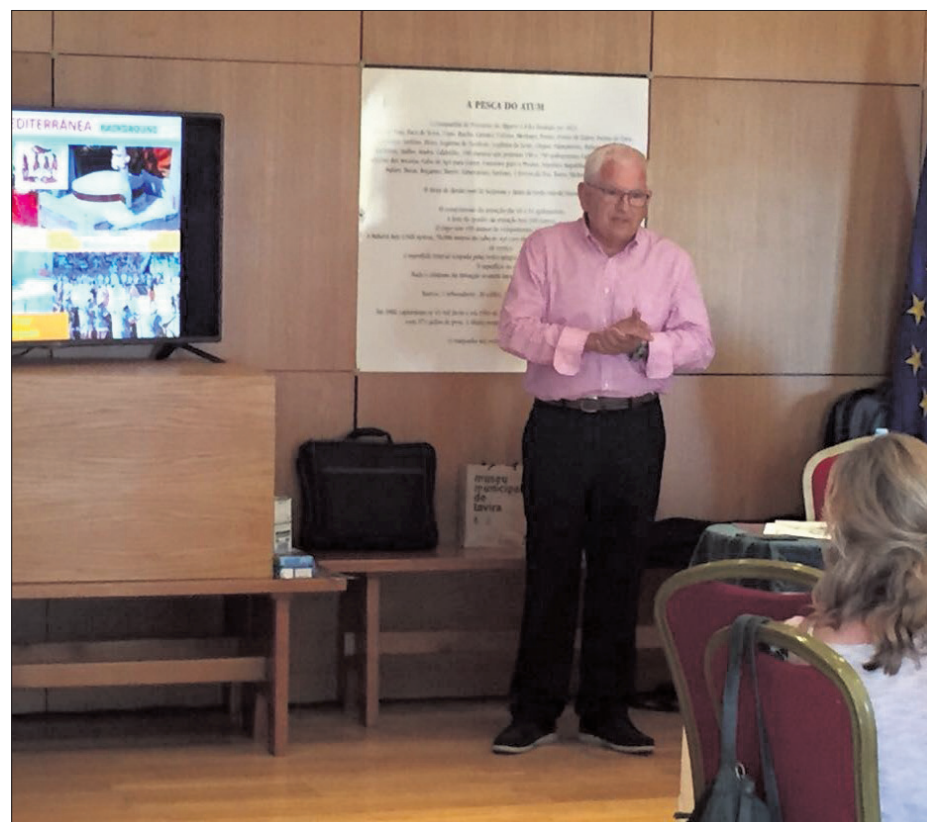
¿POR QUÉ SORIA?

Para responder es necesario entender que la dieta mediterránea no solo recoge la alimentación sino que también engloba la forma de vida y la cultura. El deporte y la cultura son elementos básicos para enten-

“El torrezno no es dieta mediterránea, pero puede comerse siguiendo ciertos consejos”.

“Es imprescindible educar a los niños en los beneficios de la dieta mediterránea”.

“No es más caro seguir una dieta saludable si se compran productos de temporada”.



Juan Manuel Ruiz Liso, en la reunión mantenida en Tavira. /JUAN MANUEL RUIZ LISO

der la dieta mediterránea como tal, y Soria hizo por ello hincapié en su presentación en Numancia 2017 y la alimentación que los celtiberos seguían y que la provincia ha heredado. El resto de países no tuvieron ninguna duda de la necesidad de que Soria fuera la capital y el estandarte de aquello que querían mostrar. Ya los numantinos practicaban una alimentación saludable que incluía los cereales, la caza, los productos del campo, las bellotas o la hidromiel; datos que se tienen a partir de un estudio de los elementos de traza.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Hasta hoy se ha transmitido la sabiduría de los numantinos, pues la dieta medite-

rránea se concibe hoy en día en base a la micología y la trufa -considerados por Ruiz Liso como dos de los principales productos de la provincia- la caza, las verduras (cardo rojo de Ágreda, borrajas...), el pescado, los cereales o las aves. También el único marisco que no produce hipertensión, que son los cangrejos de río. “Las migas son una parte importante de la dieta mediterránea con setas o con uvas. Además, el lomo de cerdo y el jamón son productos tan saludables como otros. El cerdo no es el problema, sino consumir la grasa”.

Por todo esto, se ha propuesto a los panaderos de pan natural, no industrial, que en las bolsas de su pan incluyan el decálogo creado por la fundación como for-

GESTORIA ALFAGEME

**¡Si quieres emprender, no dudes en consultarnos!.
Gestión integral para nuevas y asentadas empresas.
¡Te hacemos más fácil tu proyecto e iniciativa!**



Calle El Peral, 11 - local 1
COVALEDA (Soria) 42157
Email: urbion.asesores@gmail.com
Tel.: 975 370 561 / Mv :609 358 923



C/ Almazán nº 9.
Teléfono
975030024

**Menús diario y de finde semana
Carta y picoteo frío y caliente**



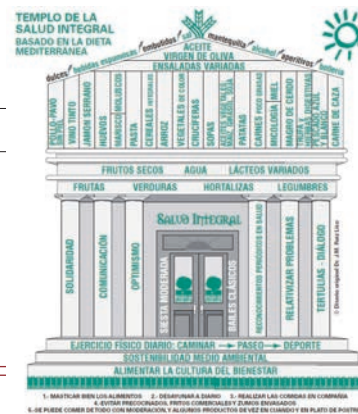
LIMPIEZA DE:
✓ Comunidades de vecinos
✓ Garajes
✓ Oficinas
✓ Domicilios particulares

Tel. 660 414 161
mail: limpima@hotmail.com



EL TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

VARIOS IDIOMAS. El decálogo y el templo creado por la fundación se ha traducido a diferentes idiomas, incluyendo el marroquí, introduciendo dos variantes adaptadas a su cultura: el jamón se cambia por jamón de pato, y el vino por mosto para que puedan consumirlo sin problema. La salud no tiene fronteras.



Representantes de las siete comunidades en Tavira. /JUAN MANUEL RUIZ LISO

ma de información a los ciudadanos. “Por supuesto, en la dieta mediterránea influye el deporte que se realiza, la vida en los pueblos que animan a salir a la calle, a relacionarse con los demás o la calidad que esa vida tiene en la provincia. Y es, sin duda dieta mediterránea el baile de salón, las tertulias o el diálogo, algo tan soriano y tan español. Por ello, se realizará también un estudio sobre longevidad y dieta mediterránea en las comunidades emblemáticas del proyecto, dada la esperanza de vida media elevada que se observa en ellas.

ACTIVIDADES

El doctor Juan Manuel Ruiz Liso, presi-

dente de la Fundación Científica de Caja Rural, explica que es imprescindible la educación en los colegios y a los niños para que aprendan la necesidad de una buena alimentación; y también informar al resto de la población aunque, en muchas ocasiones, ya se conoce la dieta que se debe seguir pero “no se hace por pereza no por desconocimiento”.

Porque, a veces, es más sencillo comer el preparado del súper que preparar en casa una buena comida nutritiva y sana. Pero esto no se puede permitir. “Hay que concienciar a la población de que la dieta mediterránea, la que nos han enseñado las abuelas, tiene múltiples beneficios para la salud y no es más cara que cualquier otra

cosa. Si compramos productos de temporada, puede perfectamente asumirse el coste en cualquier familia”.

Además de hacer hincapié en esta concienciación y educación, durante este bienio se quiere realizar un libro de recetas en el que Soria participará con veinte de ellas, traducido a los siete idiomas de los países representados (griego, italiano, croata, portugués, árabe y español). También el Gobierno portugués realizará un documental en el que explicará todos los aspectos alimenticios, deportivos, medio-ambientales y de sostenibilidad que engloba la dieta mediterránea en cada uno de los países. Por otra parte, se hará una web internacional, se creará un Comi-

té de Control y Gestión, un inventario de la dieta mediterránea y la creación de un museo en cada comunidad.

EN SORIA

Dentro de la provincia, desde la Fundación Científica de Caja Rural se ha incluido en el Certamen de Cortos de Soria de 2018 un ciclo dedicado a concienciar sobre el sobrepeso y obesidad infantil; y en el Otoño Musical Soriano autores y partituras de las comunidades emblemáticas y sus países.

Además, todos ellos se han ofrecido para que, de forma gratuita, los productos sorianos estén presentes en las ferias de alimentación de estas comunidades emblemáticas, y que tengan relación con la dieta mediterránea. También se quiere crear una tienda en la que poder vender este tipo de productos con fines benéficos. Además, está en proyecto que la hasta ahora feria agropecuaria de Soria en San Esteban de Gormaz se convierta en la feria de la dieta mediterránea certificada. “Hoy en día se ven cosas tan terribles como que el turrón o la margarina se expongan como dieta mediterránea y esto no puede ser”, por lo que se creará un sello que lo certifique, similar al de Tierra de Sabor.

EL TORREZNO Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

Ruiz Liso lo deja claro: “el torrezno no es dieta mediterránea”. A pesar de ello, pueden comerse torreznos de Soria de una forma más saludable y con menos riesgos para la salud. “Siempre de forma moderada; escogiendo aquellos que tengan más parte magra, que hayan sido fritos en aceite de oliva virgen extra para que la grasa saturada se intercambie por grasa saludable”, señala; y da otro consejo muy importante, que se incluya en la misma comida un plato rico en fibra como el cardo rojo o la borraja, ensalada o un buen plato de legumbre”, explica Ruiz Liso, porque “así estarán menos tiempo en el intestino, lo que resulta más saludable”.

Camps gasóleo

REPSOL

GAS home SL

ev2 **home** **er**

Pol. Ind Las Casas
C/ R Parc 294
975 23 08 53

HL **HOTEL LEONOR**
HOTELES **CENTRO**

ESPECIALISTAS EN BANQUETES
BODAS • COMUNIONES • CELEBRACIONES • REUNIONES Y COMIDAS DE EMPRESA

HOTEL **RESTAURANTE** **CAFETERÍA**

Plaza Ramón y Cajal 5 ■ Tel. 975 239 303
leonorcentro@hotel-leonor.es ■ www.hotel-leonor.com

cazuelas, tapas y...

¡olé!

Techo de gasto para el próximo 2018; 52 M€

S.N.

Tras la aplicación de la regla de gasto aprobada por el Gobierno, con un porcentaje de incremento del 2,4%, el techo de gasto municipal marca un límite presupuestario de 52 millones de euros.

Desde el área de Hacienda no se muestran muy conformes con este límite, pues según señala Javier Muñoz, concejal del área, “no es justo que tengamos que reinvertir nuestro superávit sólo en amortizar deuda cuando hay otras necesidades y más cuando hablamos de que los administraciones locales somos las más cumplidoras y las que hemos reducido la deuda en los últimos años”.

Esta cifra será el total de ingresos de los que dispondrá el equipo de gobierno soriano. Los gastos totales se prevén de 50'58 millones de euros.

El Ayuntamiento espera entregar a los grupos de la oposición la próxima semana el primer borrador de los presupuestos y ha pedido tanto a los grupos como a los vecinos que transmitan al Ayuntamiento las propuestas que quieran que sean incluidos en estos presupuestos.

Respecto a la deuda municipal, el Ayuntamiento cerrará este 2017 con una deuda de cerca de 24 millones de euros, lo que supone un porcentaje del 65% sobre los ingresos de 36 millones de euros.

Pero la intención del equipo de Carlos Martínez Mínguez es rebajar la deuda y refinanciar préstamos, para tener más partidas disponibles de cara a aumentar inversión.



Presentación de #InvestInSoria en el Parador Antonio Machado.

CERTAMEN DE CORTOS

Con el fin a los días de cine en Soria, la pregunta es si podrá cumplir 20 años

Los mejores han sido el argentino ‘Chike’, de Lucía Ravanelli (mejor cortometraje); el polaco ‘Pussy’ de Renata Gasiorowska (mejor cortometraje de Animación) y el suizo ‘Ins Holz’ de Thomas Horat y Corina Schwingruber (mejor cortometraje documental).

ENCARNA MUÑOZ

Se acabaron los días de cine. Los cortos abandonan la capital y Soria, con algo de resaca, intenta volver a la normalidad.

Quedan ya, como nombres para la historia de este certamen los de ‘Chike’, ‘Pussy’ e ‘Ins Holz’; mejores documentales de la decimonovena edición para el Jurado Oficial.

También otros sonaron con fuerza durante la gala de clausura, pero el que lo hizo más

El ICAA deniega la ayuda al festival. Se acaba, por tanto, la inversión estatal.

“Esperemos que vuelvan al redil durante 2018. El Certamen lo merece”.

alto, fue el del director Juanma Bajo Ulloa. Él recibía el Caballo de Honor. Premio a una trayectoria protagonizada por títulos como ‘Airbag’, ‘Frágil’ o ‘Rey Gitano’.

Pero, al margen de los premios, lo que realmente se pudo sentir en la Gala de Clausura fue la reivindicación. Durante esta edición llegaba la noticia de que el Instituto de la Cinematografía y de las Artes audiovisuales, dependiente del Ministerio de Cultura,

denegaba la ayuda a este festival. Se acaba la financiación estatal y el Certamen de Cortos tendrá que valerse por sí mismo.

Inés Andrés, concejala de Juventud, señala que el Certamen ha sido un éxito a pesar de la noticia. “Nos daban 5.000€, mucho menos de lo que dan a otros festivales de nuestra comunidad. Nos lo comunicaron a mitad del festival, sin ningún tipo de explicación y nos produce un agujero en el presupuesto tremendo”.

El 2018 el Certamen cumple sus 20 años de existencia y desde el ayuntamiento de Soria no se dan por vencidos. Andrés, de forma tajante apunta, ‘esperemos que el año que viene vuelvan al redil porque este festival ha demostrado que no sólo merece la ayuda, sino que se ha ganado que se amplíe la cuantía.

cazuelas, tapas y...

vóle!

te **ayudamos**
Asistencia integral

Menús caseros

Para diabéticos,
asistidos...

Tupper para microondas
y además

Acompañamiento | Limpieza
Ayuda a domicilio

5
euros
MENÚ
Solo comida

Tel. **678 679 550**
teayudamos.soria@gmail.com

SORIA
CONSULTORES

Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

info@soriaconsultores.com
Tel.: 975 22 83 61

GASTRONOMÍA

Acento internacional para sacar el máximo sabor al diamante negro

S.N. Los días 4 y 5 de diciembre, se celebrará en la capital el primer 'Concurso Internacional Cocinando con Trufa'.

15 de los mejores cocineros del mundo, seleccionados por la Academia Española de Hostelería entre 97 candidatos, competirán por poder decir que cocinan el mejor plato con este preciado ingrediente gastronómico.

El jurado no se lo pondrá nada fácil a los aspirantes pues estará compuesto por doce especialistas

del ámbito gastronómico, prensa y productores, entre los que destacan el presidente de la ya mencionada Academia Española de Hostelería, Rafael Ansón, uno de los mejores chefs de la India, Kapoor, o el cocinero que cuenta con el reconocimiento al octavo mejor restaurante del mundo, Mitsuharu Tsumura.

En el primer día del concurso, lunes 4, se celebrarán tres sesiones de cinco participantes cada una, de donde saldrán los cinco finalistas que pasarán a la se-

gunda y definitiva jornada, la del martes 5. Será entonces cuando se decidirá el nombre del mejor, que se llevará los 8.000€ de premio. Será el que más se acerque a los 100 puntos según el uso que le de al producto, el sabor de la propuesta, la originalidad y la técnica.

Con esta primera edición se pretende no sólo poner en valor el producto, sino destacar las cualidades de la provincia para su producción.

Otra de las consecuencias que se esperan de esta cita es que funcione como revulsivo para el turismo gastronómico, muy importante ya de por sí en Soria, pero que ahora, y al olor del diamante negro soriano, podría ganar en visitantes llegados desde fuera de las fronteras nacionales.



El olor de la trufa una de sus principales características. /S.N

→ elcollado

El CIEDA no llegará

Una carta remitida por el CIEMAT al Ayuntamiento de Soria anunciaba la decisión unilateral del Gobierno de renunciar al cumplimiento del convenio para invertir en distintas fases 11 millones de euros en el edificio del lavadero de lanas, situado junto al río Duero para la instalación del CIEDA (Centro de Estudios Medio Ambientales). Así pues, estas instalaciones continuarán vacías a la espera de decidir un nuevo uso. Desde el ayuntamiento de la capital han manifestado la clara voluntad de exigir al Gobierno que reconsidere esta decisión y cumpla con lo firmado.

Debate por la depuradora

El alcalde de Soria, Carlos Martínez, mostró su insatisfacción por las condiciones de financiación que plantea el Ministerio de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente para la nueva depuradora de agua. El organismo estatal da dos opciones, o construir una nueva en Sinova o rehabilitar la ya existente. Mínguez, acepta el cambio de ubicación pero se muestra inflexible respecto a la financiación "Vamos a exigir mantener el compromiso inicial del 80-20% y que los sorianos y sorianas no tengan que abonar un 65% de 40 millones de 50 millones de euros".

Soria explota su historia

El turismo histórico está en auge y desde el ayuntamiento de la capital se han propuesto sacarle partido. Este puente de diciembre todas las personas que visiten la capital podrán viajar en el tiempo gracias a dos recreaciones históricas. De la mano de la asociación Oria Dauria se permitirá conocer cómo funcionaba un campamento templario y cómo era la vida de estos militares cuando no estaban en combate. Dos jornadas que, además, enlazan con la Ruta Templaria y Caballeresca.



www.sorianoticias.com

Arranca el 'Aula Olímpica'

El Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL) y la Universidad de Valladolid (UVA) impulsan un curso más el proyecto 'Aula Olímpica'. Gracias a él, y de la mano de reconocidos expertos, los sorianos podrán conocer los últimos avances médicos relacionados con el deporte. Conferencias, mesas redondas y cursos de formación conforman un programa financiado por Caja Rural de Soria. El ciclista vasco Markel Irizar dará el pistoletazo de salida el lunes 4 con una conferencia 'Deporte después del cáncer'. Una forma de desmitificar una enfermedad a través de la experiencia personal.

Destino Accesible 2017

Soria presume ya del distintivo que acredita a la capital como Mejor Destino Turístico Accesible 2017. Durante la entrega de la placa, el organizador de la campaña, Thyssenkrupp, destacaba la labor de ayuntamiento de la capital en la lucha por la igualdad de las personas con discapacidad. Ana Alegre, concejala de Acción Local, señalaba que este es sólo "un paso más, un impulso para seguir trabajando en este sentido. Cada proyecto del Ayuntamiento tendrá en cuenta la accesibilidad. Por ejemplo, la Plaza Mayor se rehabilitará pensando en todos".

Navidad solidaria

Delirios Fadess Shop, la marca comercial impulsada por Asovíca Fadess, se ha unido este año a CortabitARTE para conseguir que sus productos ganen en visibilidad. Esta Navidad, del 5 al 21 de diciembre, volveremos a verlos en la Plaza Mariano Granados. En su stand se podrán adquirir multitud de regalos para estas fechas y, además, sabiendo que todos ellos están hechos a mano y sus beneficios se destinan a la inserción socio-laboral de personas con discapacidad mental.

Jornadas Gastronómicas Casquería Fina

Fines de semana
del 8 al 24 de diciembre




camposdecastilla
HOTEL - RESTAURANTE

Barrio de las Casas (Soria)
Reservas: 975 226 600



TRABAJO DENIEGA LAS ALEGACIONES

DECIDIRÁ UN JUEZ. Antes de final de año, si la Inspección de Trabajo no da marcha atrás, la Asociación San Roque deberá presentar un recurso ante el Juzgado de lo Contencioso-Administrativo. La sentencia podría poner fin al caso antes de que acabe el primer trimestre de 2018.

MULTA A LA ASOCIACIÓN SAN ROQUE DE MURIEL VIEJO

El futuro: el café, en casa

La Asociación Cultural San Roque deberá, si la situación no sufre un giro de 180º, hacer frente a una multa cercana a los 20.000 euros. Los motivos, tener abierta una barra de bar durante 3 horas al día con una persona que ejerce de camarero y no está dada de alta en la Seguridad Social. En el pueblo no dan crédito y temen perder el único lugar de reunión para los vecinos.

Texto: ENCARNA MUÑOZ

Fotos: CARMEN DE VICENTE

Póngase en situación. El pueblo donde reside va desangrándose de habitantes año tras año. Se cierran tiendas, los servicios van a menos y, por último, el cartero le visita con una multa que amenaza con dejarles sin el último lugar de reunión para los vecinos. Así, puede parecer un planteamiento hipotético pero es precisamente lo que ha ocurrido en Muriel Viejo.

La Inspección de Trabajo y Seguridad Social reclama una multa a la Asociación Cultural San Roque que se resume en unos 20.000 euros. De forma desglosada serían 13.000 euros por pagos de cotización y 3.500 por la sanción propiamente dicha. Pero a estos 17.500 euros habría que sumar las costas procesales si, definitivamente, son cargadas al colectivo local.

La denuncia llegaba a los integrantes de esta asociación en el mes de junio, después de una visita de un inspector del

área de Trabajo al local que tienen en los bajos del edificio consistorial. Este, después de realizar las pertinentes preguntas de investigación, consideró que al no estar registrados como actividad empresarial no podían prestar un servicio con afán de lucro como es el de un bar. Una irregularidad que se veía agravada por mantener a una persona a cargo de la barra y que no estaba dada de alta en la Seguridad Social.

Desde la Asociación San Roque, además de mostrarse muy sorprendidos por la denuncia ante Trabajo, ya que saben que no se trató de una visita de oficio; se defienden alegando que se trata de una forma de financiar sus actividades. Olga Pérez, miembro de la junta directiva del colectivo señala que con las cuotas de socio apenas se cubren gastos y 'las pocas ventas que se realizan durante las tres horas que el bar está en funcionamiento sirven para mantener en pie la



Socios de la Asociación San Roque en el local cedido por el ayuntamiento.

asociación. Lo que se saca por los cafés sirve para comprar más y pagar la luz y la calefacción'. Además, el que se reclama es un dinero al que no pueden hacer frente. 'El centenar de socios que actualmente pagan una cuota de 10 euros al año no va a poder desembolsar 200 euros de golpe y, mucho menos, si en cada casa hay 4 o 5 socios, es impensable'.

Comprobamos estas declaraciones in situ. En el local de la Asociación San Roque encontramos una quincena de vecinos de todas las edades, pues este

también es la sede de la Asociación de Jubilados. Todos, jóvenes y no tan jóvenes, se muestran muy decepcionados con la decisión de la Inspección de Trabajo. Les achacan falta de sensibilidad o gran desconocimiento del medio rural. "Si supiesen que es el único lugar que los murielenses tenemos para tomarnos un café en compañía igual se planteaban su decisión", declara una mujer que aparta la vista momentáneamente de una partida de cartas. Y es que también nos dice que "el último bar de este municipio cerró hace ya más de 20 años".

975 23 20 20 - 975 23 01 51
Polg. Ind. "Las Casas" C/F p 26 - nave 2

jam@mochuelojam.es

SERVICIO DIARIO CARGAS COMPLETAS
NACIONAL Y PROVINCIAL TT. PESADOS
ENVÍOS INTERNACIONALES EXPRESS





SIN PRECEDENTES JUDICIALES

ARCHIVO DE LA CAUSA. Este fue el resultado del proceso prácticamente idéntico que sucedía en el año 2012 en la localidad turolense de Torres del Arca. Entonces, la Inspección de Trabajo archivó la causa y la Asociación 'San Miguel' no se vio obligada a acudir a los tribunales.



Grandes y pequeños comparten las tardes entre juegos adaptados a su edad.

Otra de las mujeres integrantes de esta emocionante competición reacciona ante las palabras de su compañera: "Todo el día están hablando de la despoblación y el envejecimiento de los pueblos pero aquí nadie hace nada porque los pocos que resistimos podemos tener una vida normal. Parece que quieren que nos encerremos en casa". Eso sí, ambas comparten la opinión de que "las cosas se arreglan hablando y por las buenas. Si nos cierran esto daremos guerra pero no lo haremos a la tremenda".

También continúa en el local el camarero afectado. Él, ante el miedo a la posible sanción, se ha dado de alta en el régimen de autónomos. La cuota reducida, de momento, le permite continuar atendiendo a sus vecinos. "Ayer hice de caja 30 euros y el día de antes, 15. Si alguien entiende de hostelería verá que esto no es rentable. En cuanto tenga que pagar la cuota normal

me iré y ya no habrá nadie al frente". Y el posible cierre del local vuelve a levantar ampollas. Otra vecina de Muriel aprovecha nuestra presencia para mandar un mensaje directo al inspector de Trabajo. "Recapita y piensa que Soria es muy grande. Si has empezado por Muriel tendrás que continuar por toda la geografía soriana y hay muchos casos muy similares al nuestro".

La Asociación Cultural San Roque nació hace cuarto de siglo, cuando el último bar de la localidad estaba echando el cierre. "Queríamos frenar la estampida y darle vida a Muriel, demostrar que merece la pena vivir aquí, apostar por el medio rural", nos dice otro miembro de la Junta Directiva. Ellos son los encargados de organizar los actos del Jueves Lardero, carnavales, las ánimas... Ahora todas estas actividades que conseguían

LOS DATOS

17.500:

EUROS

Esta es la cuantía a la que asciende la multa impuesta por la Inspección de Trabajo a la Asociación Cultural San Roque de Muriel Viejo. Puede aumentar a 20.000 con las costas procesales

46:

VECINOS

Población real de Muriel Viejo. Casi la mitad de lo que registraban los últimos datos del INE del año 2016.

200:

EUROS

Cantidad aproximada que deberá pagar cada socio si se confirma la sanción administrativa. En algunas casas, con 5 socios, deberían abonar 1.000 euros

llenar de jóvenes el pueblo dependen, por lo que parece y a falta de lo que en el pueblo califican como "milagro", exclusivamente de una decisión judicial. Pérez aclara "no podemos hacer nada más. Lo único que puede suceder es que Trabajo revoque su resolución, algo que el abogado nos ha planteado como casi imposible. Por eso hemos decidido dejar e escondernos, movernos y que se conozca nuestra situación".

Y es que, a pesar de las alegaciones presentadas por los socios de esta organización, todo apunta a que este asunto llegará a los tribunales. Antes de que acabe el año deberán interponer un recurso contencioso-administrativo. Un caso que será completamente nuevo. Los precedentes similares se archivaron antes de llegar a la vía judicial. Por ejemplo, en el municipio turolense de Torres de Arcas ocurría un caso prácticamente calcado en el año 2012. La Inspección de Trabajo reclamaba a la Asociación San Miguel 10.000 euros por tener abierto un bar para dar servicio a sus 26 vecinos. Lo mismo sucedió en otras localidades gallegas y el resultado fue idéntico, el archivo de la causa antes de ir a juicio.

La alcaldesa, Ana María Bárcenas, ha querido pronunciarse al respecto. "Desde el ayuntamiento respetamos la legalidad pero creemos que la ley está para interpretarse en función de las características particulares de cada caso. No es lo mismo poner un bar en el centro de Valladolid que en un pueblo de 46 vecinos. Aquí el local tiene una función social y apoyamos a la asociación al 100%".

El aliento del resto de la provincia está siendo prácticamente unánime. Soria se está volcando con este colectivo y prueba de ellos son las firmas registradas en la aplicación Change.org. Más de 6.500 llevan por el momento, pero la cifra no para de ascender. Su objetivo es alcanzar las 7.500 para poder aumentar de este modo la presión sobre el organismo.

**33 años en continua evolución
¡ven a vernos!**

**RESTAURANTE
SANTO DOMINGO II**
C/ Aduana Vieja, 15 - Tel. 975 21 17 17
www.santodomingo2.es

RENOVADO RESTAURANTE - NUEVA TERRAZA CLIMATIZADA - NUEVOS PLATOS

seguridad X naturaleza

GUARDAS RURALES **VIGILANTES DE SEGURIDAD**

RONDAS Y VIGILANCIA DISCONTINUA **GUARDERIO**

Tfno. 975 122 975 - www.guarderio.org



Berlanga acoge la XXI Feria de Artesanía con venta y exhibiciones

El viernes 8 de diciembre se revive la actividad con un concurso a la mejor demostración y a la mayor calidad.

Cerca de medio centenar de artesanos exponen sus productos durante la jornada del 8 de diciembre en la plaza Mayor de Berlanga de Duero, desde las 10 de la mañana, en la vigésimo primera edición de la Feria de Artesanía organizada por el Ayuntamiento de Berlanga de Duero.

Los participantes exhiben sus creaciones con destino a su venta y entran en el concurso anual, en el que el jurado observa las

demostraciones, así como cada puesto de cada artesano, para dar su valoración y entregar los premios. Las inscripciones terminaron el pasado jueves 30 de noviembre.

Hay dos galardones, dotados en ambos casos con 300 euros: el destinado a la mejor demostración artesanal, y el que reconocerá la originalidad y calidad del producto artesano, según informan desde el Ayuntamiento de Berlanga.

Los organizadores han diseñado distintas actividades en el Puente con proyección de 'Los sonidos de la soledad' el jueves 7, y la Jornada de puertas Abiertas el día 9 en el Palacio de los Marqueses de Berlanga, además del Taller Juvenil de Fotografía.

Los puestos estarán en la plaza Mayor desde las 10 a 16 horas.



EL TENOR UNIVERSAL RECITÓ VARIOS TEXTOS EN EL YACIMIENTO DE GARRAY ANTE UNAS 700 PERSONAS

El tenor Plácido Domingo recuerda la hazaña de los numantinos 2150 años después

Unas 700 personas presenciaron el recital ofrecido por el tenor universal en la antigua ciudad de Numancia, en Garray, el pasado 27 de noviembre. El acto supuso un canto a la libertad, un recuerdo al pueblo numantino, a su lucha de la que se cumplen 2150 años, en una tarde apacible hasta que se escondió el sol, y "que va a dejar una huella muy especial en mi corazón", aseguraba la voz universal, en un recital en el que se interpretaron diferentes temas por integrantes de la Joven Sinfónica de Valladolid. La alcaldesa, María José Jiménez, le hizo entrega al tenor del 'Caballito de Soria', en una actividad coordinada desde las Fundaciones Deyna y Científica Caja Rural.



La gastronomía cinegética vuelve a El Royo por las XXXI Jornadas de degustación de platos de caza

Jesús Jimeno, 'Suso', ha recogido el Premio Nacional 'Plato de Oro', reconocimiento de Radio Turismo a una trayectoria en la que ha sabido aprovechar productos de la tierra.

El Royo, municipio con abundantes recursos micológicos, paisajísticos y cinegéticos, tiene en estas fechas una decidida apuesta por la gastronomía de la caza. El restaurante Cintora de El Royo revive la a degustación de platos de caza.

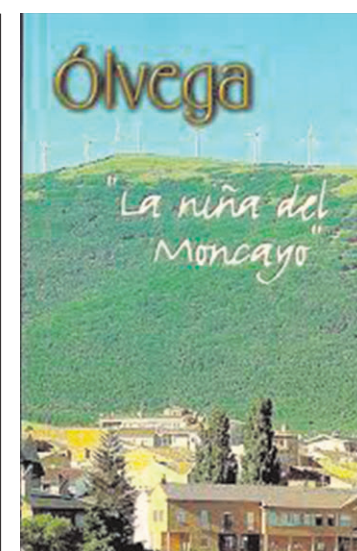
Ya son 31 las temporadas en las que el activo comedor sorprende al comensal con los exquisitos manjares de la caza, una actividad gas-

J.J.A.

tronomía que comenzó ya en los años ochenta Sarvelio Jimeno, y que ahora continúa su sobrino Jesús Jimeno, 'Suso'.

El corzo, el ciervo, la paloma..., todo forma parte de un elaborado menú, y en el que no falta la micología. El programa arranca el próximo 2 de diciembre, se extiende durante el puente festivo y el fin de semana posterior, y culmina el domingo 17 de diciembre.

Jesús Jimeno ha recogido un valor gastronómico de ámbito nacional, como es el Premio Nacional de Gastronomía 'Plato de Oro', al restaurante Cintora por parte de Radio Turismo. "Es un motivo de orgullo que te reconozcan, y lo hagan desde fuera", considera Suso, para quien "es un premio a una trayectoria, y además por parte de gente que conoce lo que estamos haciendo en el restaurante".





El cultivo del Cardo Rojo en Ágreda ya le da esa referencia de producto especial. /J.A.

Las IX Jornadas del Cardo Rojo de Ágreda reivindican el rico manjar

Conferencias, visitas a las Huertas, Masterclass de Cocina, Maridaje del cardo y el vino, Concurso Nacional de Cocina con Platos de Cardo Rojo, demostraciones, y tapas y menús en bares y restaurantes dan vida a un completo programa desde el 1 al 10 de diciembre.

JJ. A. Vecinos y visitantes de Ágreda disfrutan estos días de una nueva edición de las Jornadas del Cardo Rojo, del 1 al 10 de diciembre.

El Concurso Nacional de Platos con Cardo Rojo volverá a ser una de las citas que despierta una mayor expectación. La oferta se complementará con actividades como una 'sacada' de cardos, la II Feria de Comercio y Servicios de Ágreda, masterclass y rutas por las huertas árabes.

En su novena edición, estas jornadas quieren también poner en valor el genuino proceso de cubrimiento de los cardos, una práctica exclusiva de la localidad soriana. Los ejemplares se cubren en un cantero o pirámide de tierra de un metro y medio de altura aproximadamente,

un proceso costoso y laborioso a la par que esencial para que el cardo rojo tome su color característico, madure, pierda amargor y presente unas pencas más suaves.

Dentro del programa, organizado desde el Ayuntamiento, destaca la conferencia "El Cardo Rojo

de Ágreda: un medicamento", a cargo de Juan Manuel Ruiz Liso, la Masterclass de cocina a cargo del chef Manuel Canal, el Maridaje de Platos de Cardo Rojo de Ágreda y los vinos de las Bodegas Castillejo de Robledo, y la cuarta edición del Concurso Nacional de Platos de Cardo Rojo de Ágreda, con 400 euros de premio.

Ágreda completa la promoción de la gastronomía con la cuarta edición de Alimentos Locales, que se desarrolla del 11 al 13 de diciembre. Este año con un guiño a

Japón y la presencia de Patxi Álvarez, Charo Val, Rafa Gil, Jesús Tazueco y Juan Carlos Lavilla, en el Palacio de los Castejón.



El Palacio de los Castejón acoge la muestra de Alimentos. /J.A.

Del 11 al 13 se conoce a Japón en la IV cita con Alimentos Locales.

→ Ensenia

22 acciones formativas para desempleados en Soria

Nacho Benito
DIRECTOR DE ENSENIA

Estas subvenciones están destinadas a la financiación de acciones de formación profesional para el empleo, moduladas de Certificados de Profesionalidad y tienen carácter oficial y validez en todo el territorio nacional, ya que son expedidos por el SEPE y los órganos competentes de las Comunidades Autónomas. Podrán ser destinatarios de las acciones formativas las personas inscritas como demandantes de empleo en el Servicio Público de Empleo de Castilla y León o inscritas como trabajadores en mejora de empleo. Las acciones formativas abarcan diversas especialidades y en todo caso los alumnos deberán cumplir con los requisitos de acceso a la especialidad formativa conforme al programa formativo correspondiente. Desde el curso de Comunicación en Lengua Castellana de Nivel 1 que no tienen requisitos formativos ni profesionales hasta por ejemplo el curso de Seguridad Informática de Ni-

Próximamente se publicará la oferta formativa para trabajadores desempleados en la comunidad de Castilla y León para los años 2017 y 2018, que contará con 22 acciones formativas en Soria.

vel 3 con al menos el título de Bachiller

En Soria está publicada una propuesta de formación a desempleados que engloba 22 cursos que alcanzan un total de 6.330 horas, los cuales deberán comenzar en el trimestre indicado en cada caso de la convocatoria y finalizar antes del 1 de agosto de 2018. Las acciones formativas de cada plan se desarrollarán de forma sucesiva, conforme al orden establecido en la convocatoria.

Las necesidades formativas aplicables a la presente convocatoria se han determinado teniendo en cuenta el carácter certificable de la formación, la demanda formativa de los sectores productivos, las tasas de inserción, las perspectivas de empleo, las ocupaciones más contratadas y las ocupaciones más ofertadas.

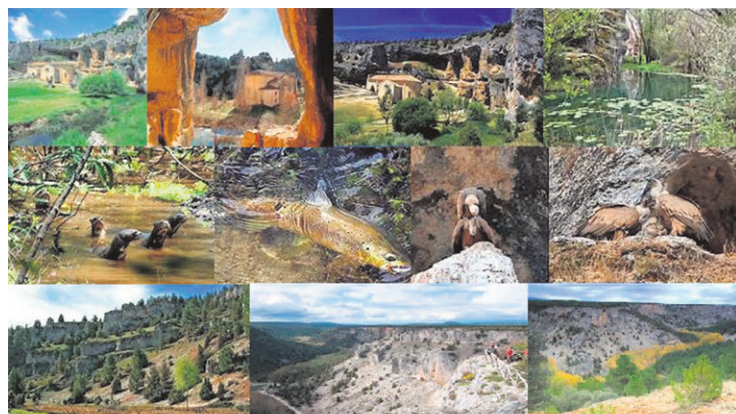
Para una información detallada sobre los cursos pueden ir a la Gerencia Provincial del Servicio Público de Empleo en Soria sita en el Paseo del Espolón, 10 o en el teléfono 975239480



Materiales de Construcción

Soria
975 232 321

San Leonardo de Yagüe
975 376 101



SAN LEONARDO DE YAGÜE,
EPICENTRO DEL CAÑÓN DE RÍO LOBOS.



ABIERTO EL PLAZO DE MATRICULACION DE CURSOS SUBVENCIONABLES A TRABAJADORES Y DESEMPLEADOS

- TRANSPORTE - DOCENCIA

- ADMINISTRACIÓN - GESTIÓN VIAJES Y EVENTOS

Información en:
ENSENIA FORMACIÓN
C/ Ronda Eloy Sanz Villa, 6
Tlfno. 975239300



PROVINCIA CON DEMASIADOS HÁNDICAPS

PROBLEMAS DE COBERTURA. 64 localidades sorianas carecen de cobertura de datos. Además hay 28 pueblos que no tienen cobertura ni siquiera de voz. Estos son los principales datos que se desprenden del último estudio de Diputación Provincial y que muestran a los internautas sorianos como cuasihéroes.

Soria 2.0 con acento FEMENINO

Dentro de la extensa blogosfera escrita desde territorio nacional encontramos casos con denominación de origen soriana, que son más populares fuera que dentro de nuestras fronteras. 'Refugio de Crianza' y 'Mi familia en el Pueblo' sirven como ejemplo y visibilizan cómo es posible hacerse un hueco en el océano de Internet.

Texto: ENCARNA MUÑOZ

Los cálculos, aproximados siempre por la complejidad del medio y la volatilidad de todo lo que está relacionado con lo 'on line', nos dicen que existen 2 millones de blogs activos en España. Importante el matiz, pues si se hablase únicamente de páginas abiertas la cifra se triplicaría fácilmente.

Si nos centramos en lo que sucede dentro de las fronteras provinciales la cosa cambia y mucho, porque teniendo en cuenta que en Soria todavía persisten 64 municipios donde hablar de cobertura de datos suena prácticamente a chino, y donde es noticia destacada en todos los medios de comunicación que internet llegue a Magaña gracias a un concurso; resulta demasiado llamativo encontrar ejemplos de este tipo de páginas que cada día se escriben desde este mismo ámbito rural. Además, no sólo se idean y producen desde Soria, sino que cada día llegan a miles de personas de todo el territorio nacional.

Para empezar, y como este lenguaje se considera relativamente reciente y todos dominamos los términos, se presenta como pertinente aclarar conceptos. La Real Aca-

demia de la Lengua define 'blog' como un "sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor o autores, contenidos de su interés, actualizados con frecuencia y a menudo comentados por los lectores". Como derivada de esta encontramos 'blogger', anglicismo muy utilizado en el lenguaje coloquial que se refiere al creador de estas páginas de internet. Palabra muy común pero que a partir de ahora sustituiremos por 'bloguero', adaptada al español y término recomendado por los expertos.

Estos blogueros pueden llegar a ser au-

Los blogueros sorianos todavía no son estrellas mediáticas. Pero van ganando en popularidad.

La educación y su problemática las ha convertido en famosas a nivel nacional.



En Soria existen rincones que sirven como escenario perfecto para un blog.

ténticas estrellas, mueven miles de seguidores por todo el mundo y se convierten en verdaderos líderes de opinión, lo que ahora, de nuevo adoptado del inglés, se denomina influencer. Sus seguidores confían en ellos y las marcas se los rifan para usarlos como reclamo publicitario. Lo que significa, en términos económicos, mucho dinero que pasa a engrosar las cuentas corrientes de los autores de estas páginas web.

MUNDO BLOGUERO EN SORIA

Sí, es cierto, los casos de la provincia todavía no han llegado a este nivel. Existen varios de blogs de alta calidad y temática variada pero, lo que se puede afirmar es que las mujeres sorianas se han puesto internet por bandera y han conseguido sacarle provecho a esta herramienta. Esto puede sorprender, pero que si se compara con las estadísticas nacionales deja de ser tan curiosa.

En el ciberespacio y si nos referimos sólo a número de usuarios, no existe brecha de género. Durante la primavera del pasado 2016 por primera vez las mujeres superaron a los hombres en acceso a esta herramienta. Dos ejemplos nos sirven para con-

fimar esa aseveración. 'Refugio de Crianza' y 'Emprendedora de Pueblo' son dos blogs con denominación de origen Soria y que traspasan fronteras.

Si buscamos los puntos comunes encontramos a dos mujeres sorianas que apostaron decididamente por el medio rural, que presumen de pueblo y provincia en cuanto se les presenta la ocasión, y que su público objetivo, madres y padres en busca de consejos, normalmente tienen que buscarlo fuera de los límites provinciales.

Dentro del extenso mundo de la blogosfera (conjunto de blogs) en español, ambas eligieron desde un principio la educación como eje nuclear de sus creaciones. Eso sí, se pueden observar diferencias, matices, que las hacen especiales a los ojos del exigente internauta. Se conocen, no en persona, pero se denominan la una a la otra "vecinas", y en más de una ocasión se les ha visto compartiendo bandera por la causa soriana. Coinciden en que lo importante es que "tus usuarios no se sientan abandonados. Tienes que crear contenidos casi a diario". Tímidas, aunque sorprenda, es otra característica común de estas dos blogueras sorianas.

sori asesores La asesoría fiscal, laboral y contable que mantiene al día su documentación

C/Nicolás Rabal, 23-C 1º - 42003
Teléfono: 975.230.003 | 975.230.015 | Móvil: 627.497.859
info@soriaasesores.es

Hotel Rural Santa Coloma

El la fuente s/n. Matute de la Sierra (Soria).
www.casonasantacoloma.com
info@casonasantacoloma.com
696 926 466 • 696 863 563 • 629 991 162

m-audiovisuales

Unidades móviles de radio y televisión.
Emisiones en directo por internet.
Producción audiovisual.
Comunicación y sonorización.

www.m-audiovisuales.es
Teléf. 659 171 258
info@m-audiovisuales.es



PERO TAMBIÉN CON MUCHO A FAVOR

LO DESCONOCIDO SIEMPRE ATRAЕ. Las dos protagonistas de hoy coinciden en señalar uno de los puntos fuertes de la provincia en Internet. Creen que Soria ha pasado desapercibida para el resto de España y ahora todo lo particular con acento soriano despierta gran curiosidad y, por lo tanto, aumenta las visitas.



MÓNICA ÁLVAREZ, CABREJAS DEL PINAR

“En Soria la cobertura es pésima. Tienes que armarte de paciencia”

Navegando por la red de redes encontramos ‘Refugio de Crianza’. Este es un blog soriano al 50%. De sus dos creadoras, una reside en Gijón y otra, Mónica Álvarez, lo hace en Cabrejas del Pinar. Desde la comarca de Pinares nos dice que en internet buscaban una vía de escape. “Empezamos sin intención concreta, las dos necesitábamos un medio de expresión y lo encontramos de esta forma”. Ahora sus consejos llegan a “2.000 visitantes al día, cifra que varía dependiendo de la época del año”. Personas que les siguen y que no son precisamente paisanos, pues Mónica

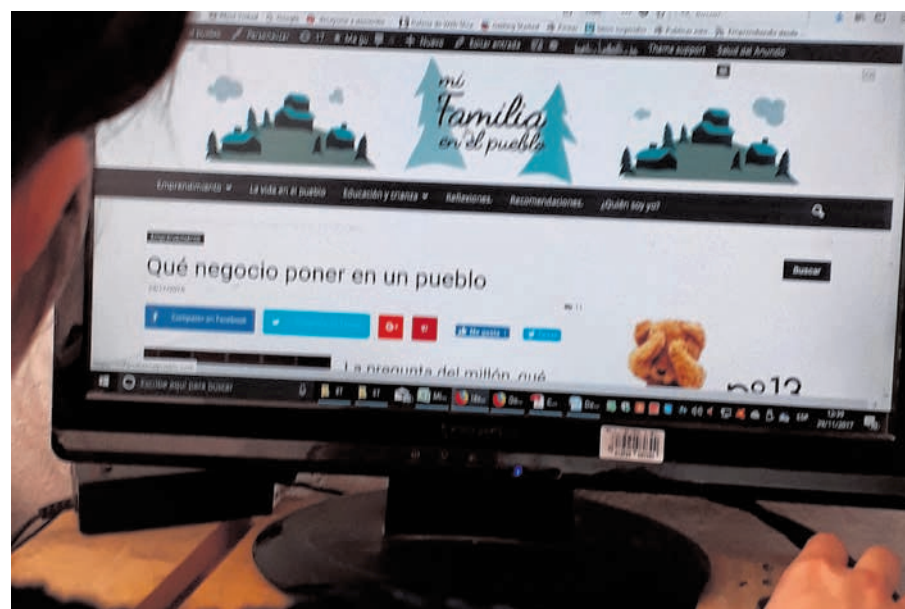
aclara: “Tengo estadísticas que me dicen de dónde proceden mis visitas. Del total, tan

sólo unos 10 proceden del interior de la provincia. En Soria no nos conoce casi nadie”. Reconoce los hándicap que tiene el territorio, “la cobertura es malísima, mejor dicho, es pésima. Hay veces que no consigues subir a Instagram ni un minuto de vídeo”, pero aprovechan toda oportunidad de presumir de hogar, “cualquier cosa que veamos de Soria

que merece la pena intentamos darle un impulso, si podemos ayudar a su visualización, nos volcamos”.

Ahora su espacio sirve para darse algún capricho, porque “en el segundo año de vida comenzamos las colaboraciones remuneradas”. No viven de ello pero han conseguido ponerle precio a una afición.

Refugio de Crianza



EMPRENDEDORA DE PUEBLO, SUR DE LA PROVINCIA

“Un día grité que Soria era lo que quería. Me llamaron loca”

El segundo caso que hoy les descubrimos es el de ‘Emprendedora de Pueblo’. Este es el nombre por el que conocerán a la autora del blog ‘Mi familia en el Pueblo’. En su caso el anonimato es sinónimo a mandamiento. Hoy no diremos su nombre, ni le pondremos cara, sólo se puede apuntar de ella que reside en un pueblo al sur de la provincia y que se define a sí misma como “emprendedora, treintañera y bimadre por la cabeza”. Una exigencia que aclara, “no es por mí, sino por mis hijos”.

Hace unos años, concretamente en el 2014, hizo las maletas junto a su familia, su marido y sus dos niños, y cambió Madrid por un rincón de Soria.

Ahora compagina su pasión 2.0 con el negocio familiar. Está convencida de las ventajas que tiene vivir en un pueblo y se lo hace saber a España entera. “No tenemos cines, teatros, estadios de fútbol, ni grandes acontecimientos deportivos y culturales. Aquí lo que tenemos es tiempo libre”. Además, añade, “con el blog he ganado en

confianza pues hay mucha gente que me escribe para confirmarme que no estoy loca”.

Para ella “Soria, y en concreto mi zona que está lejos de todo, está abandonada en cuanto a las telecomunicaciones”, pero a pesar de

esto su blog tiene 500 visitas diarias, llegadas incluso desde América del Sur.



Distribuidor oficial **CEPSA**

Petrosoria

GASÓLEOS A DOMICILIO

Tel. 975 230 659

info@petrosoria.com

¡¡¡DESCUBRA NUESTRA NUEVA WEB!!!

www.petrosoria.com

El Balcón del Brezal

C/ Mayor
El Quintanarejo
Soria
Tfno. 975 37 83 03
Móvil 617 33 85 30
jmarri@wanadoo.es



la opinión



LA SOCIEDAD SORIANA RESPONDE A LA LLAMADA DE SORIA YA

COMRPOMISO. Cerca de una treintena de sorianos, muchos de ellos residentes fuera de la provincia, han mostrado su interés de colaborar con la plataforma tras el llamamiento público realizado por sus portavoces en este periódico hace 15 días. Una buena noticia que es un hilo de esperanza para Soria.

Villa Iter



ROBERTO
VEGA

Cross ideal: Valonsadero

Como Whitman Dylan, creo en la heroicidad sobre la pradera seca del Monte: montar el circuito, correr por una bolsa de gusanitos y un botellín de agua...

¿Qué misterio oculta el Campo a Través para los atletas?: tradición, emular a los mejores, poder difundir una organización sobresaliente... Yo sé otro: que nace en las laboriosas extraescolares del colegio. Whitman guarda unas fotos, de cuando el supermercado Leclerc vino a Soria, donde se retratan siete personalidades distintas en formación: alguna con talento, otras ya entrenaban en club, ninguna alcanzaría la gloria.

Junto a Dylan y Actividades Formativas la escuela atlética de La Arboleda trabaja en el Sotoplaya con veinte atletas desde septiembre, mientras llega Valonsadero ese magno cross que compite contra el fútbol mañanero (Nástic). Aunque aquí no ha llovido el invierno es bajo cero, una luz pequeñita para entrenar por la tarde, toneladas de ganas para trabajar coordinadamente al grupo y serenidad.

Un vigente Abel Antón volvió, a nuestra invitación, a las profundidades esenciales de una hora bien aprovechada para afrontar la competición dominical. Sólo nos contempla el cielo arbolado. Pero, en un Valonsadero siempre exigente y poco multitudinario, completamos la sesión: que hay que aprender a dominar la angustia, que una caída nos destroza las esperanzas, que una compañera consigue la victoria absoluta en sub10, "que son todos los que vienen, pero no vienen todos los que son".

Roberto Vega,
entrenador de base.

La carta del director

Aquí los analfabetos

Si ustedes son de los que pasan las tardes de verano viendo el Tour de Francia sabrán que el último de la clasificación recibe una atención especial. Ser el último de algo tiene mucho de simbólico, de saber que seguramente nunca llegue tu momento pero de, pese a todo, seguir en la batalla. Por ello los partidos políticos acostumbran a reservar el último puesto de la lista para una perso-

na singular, alguien que no quiere meterse en la primera línea pero que capta y representa la esencia y los valores de la formación.

El próximo día 21 habrá elecciones en Cataluña, sí, otra vez Cataluña. Y hoy quiero hablaros de la persona que cierra la lista de Esquerra Republicana (la fuerza política mayoritaria en Cataluña) por Barcelona, Ramón Cotarelo. Este profesor universitario y uno

de los ideólogos primogénitos de Podemos tiene unas declaraciones de hace unos meses en las que afirma que "nunca ha habido nación española", que "Castilla se ha apoderado del conjunto de la península por los avatares de la historia", y -ojo que aquí viene lo gordo- "ahora Castilla es un andrango y en el siglo XV y XVI era un conjunto de pastores y analfabetos". Como bien me apuntaba un amigo, Cervantes, Santa Teresa, San Juan de la Cruz, fray Luis de León, Gutierre de Gámez, o el marqués de Santillana debían ser unos don nadie. Clasismo del bueno, superioridad moral sin ambages, ignorancia sin prejuicios y manipulación sin sonroja.

Al tiempo, el Gobierno del PP (liberal y centralista dicen algunos) vuelve a comprar su estabilidad política al PNV con un acuerdo insultante sobre el cupo vasco. Un acuerdo objetivamente insolidario, porque da más a quien más tiene, e injusto, todos los expertos dicen que el cálculo se aleja de la realidad, que cuenta con el beneplácito de todos los partidos políticos menos Ciudadanos. Y mientras aquí seguimos nosotros, pidiendo las migajas y dejando que nos traten como tontos. A ver si va a ser verdad que somos unos pastores analfabetos...

Sergio García,
director de Soria Noticias.

La tribuna



Repoblación: una nueva etapa

JOAQUÍN
ALCALDE

Quiero pensar que la feria Presura, que se celebró en El Hueco hace dos semanas, será vista en los próximos años como el momento en el que la España Vacía se miró al espejo..., y se gustó a sí misma. Esa España descubrió en Soria que, si bien puede estar poco poblada, aún está habitada por gentes que tienen unas enormes ganas de luchar por su futuro.

Las cifras de Presura son las que sustentan esta opinión. Más de 60 expositores, unos 3.000 visitantes, 660 minutos de coloquios, mesas redondas y conferencias, con 41 ponentes: emprendedores, expertos, académicos, políticos, otros 480 minutos más de exposición de proyectos en la sección Ágora... y todo esto con los diferentes auditorios repletos de público.

La repercusión mediática de Presura fue también enorme, y no solo en el ámbito de los medios locales. Presura rebasó esa frontera, difícil de traspasar, para llegar a las televisiones nacionales (La 1 y Tele 5), programas de radio nacionales (La Ventana, de la SER; Las Mañanas de Herrera, de COPE), y prensa nacional y regional (Abc, El Norte de Castilla, El Mundo...).

En los medios digitales de toda España se informó de Presura y en las redes sociales las cifras también son rotundas. En Twitter, Presura tuvo un alcance potencial de 6,7 millones de usuarios, y se publicaron casi 9.000 mensajes sobre la feria. En Facebook las visitas a la página de El Hueco se incrementaron un 350% y se reprodujeron 16.000 minutos de vídeo.

Conseguir una difusión global del evento fue uno de los objetivos que se impuso el comité organizador porque solo de esta manera podría llegarse a ese público potencial al que Presura iba dirigido: al de las personas que quisieran emprender en el mundo rural.

Creemos que la España despoblada se ha despertado de su letargo y, sin caer en un optimismo falso, pero abandonando también su secular pesimismo, entra en una nueva etapa en la que la confianza en sí misma y un espíritu de trabajo, autocritica y superación conviven con la siempre necesaria reivindicación de nuestros derechos.

Necesitamos urgentemente políticas y presupuestos reales que fomenten la repoblación. Necesitamos poner en marcha proyectos de impacto colectivo a los que podamos sumarnos todos los actores que trabajamos en la misma dirección. Reclamamos infraestructuras básicas para el desarrollo, como la conexión de internet de banda ancha. Reclamamos políticas de género que garanticen una igualdad real entre hombres y mujeres e incentiven la permanencia de la mujer en las zonas reales. Necesitamos vehículos de inversión específicos para invertir en los emprendimientos sociales que se generen en nuestra tierra. Necesitamos una fiscalidad que premie el esfuerzo de las empresas que desarrollan su actividad, contra viento y marea, en una clara inferioridad de condiciones, en nuestras comarcas más despobladas.

En resumen, necesitamos un compromiso del Estado a largo plazo, basado en un amplio consenso de todos, que permanezca más allá de la alternancia política en el Gobierno para sacar nuestra tierra adelante. Pero, sobre todo, necesitamos convencernos de que nuestra tierra tiene futuro.

Joaquín Alcalde
Director de El Hueco y Presura



UNA VISITA DE ALTOS VUELOS PARA EL MITO DE NUMANCIA

ESPALDARAZO. A todos nos hubiera gustado que en la vista a Soria Plácido Domingo hubiéramos tenido más tiempo para deleitarnos, y que hubieran sido miles y no cientos los sorianos que hubieran podido verlo en directo, pero debemos valorar la relevancia que tiene una figura como Plácido Domingo y el espaldarazo que supone a la proyección internacional de Numancia.

El pasado día 18 se produjo un encuentro de alumnas del Colegio Sagrado Corazón, mujeres que hacía, en muchos casos, que no se veían en 35 años y que, gracias al esfuerzo de unas pocas, se convirtió en una celebración que no sé aún cómo describir. Fue un sentimiento nuevo, algo que nunca habían experimentado, la sensación de recuperar algo que siempre estuvo ahí, pero que por algún motivo estaba perdido o soterrado. Los besos y abrazos de la entrada, cuando cada cuál se identificaba, no acababan. La fiesta comenzó con una misa en la Capilla del colegio que las Hermanas de la Caridad cedieron gustosas, pues como dicen ellas, el colegio sigue siendo de ellas. Se desempolvieron guitarras y cánticos de antaño y por un momento todas retrocedieron

La ventana



Mª JOSÉ
FUENTES

La añada del 67

en el tiempo, emocionándose hasta el sacerdote que oficiaba. El día continuó con risas, besos, fotos, comida y copas, bailes y cantes. Alegría. Cada una con sus vivencias, con el bagaje que

la vida, por propia elección o por obligación, les ha ido trayendo, con momentos buenos y otros menos buenos. Es con diferencia, el acontecimiento más feliz que algunas han vivido este 2017 por ese sentimiento que flotaba en el aire, una experiencia que deberían vivir todas las personas que deseen experimentar lo que es el hermanamiento auténtico, la sensación de volver a estar con los tuyos y que no tiene que ver ni con la familia, ni con los amigos. Es un hermanamiento distinto, un vínculo invisible que te une a quien compartió tanto contigo, años y años de vivencias comunes. Es, con diferencia, lo mejor que me ha pasado este 2017. Gracias, compañeras.

Mª José Fuentes,
concejal del PP en el Ayuntamiento de Soria.

Desde Variena



CARLOS
LAFUENTE

El traje del emperador

Ha sorprendido en Soria que el tenor Plácido Domingo nos visitara para conocer el Yacimiento de Numancia, acercarse a su Historia y de paso deleitarnos con sus dotes como rapsoda y como artista lírico.

Pero hubo más sorpresas en la jornada. Por lo menos para mí fue sorprendente oír al Sr. De Marichalar pedirnos agradecimiento para su abuelo que “donó” los terrenos donde se ubica el yacimiento arqueológico de Numancia.

Cabe preguntarse a quién se los compró o cómo los adquirió la noble familia. ¿Se los compraron a Retógenes? ¿O más tarde a Escipión? Me gustaría recordarle que los yacimientos arqueológicos son Bienes de Interés Cultural. No debemos olvidar la finalidad social de la propiedad.

Como digo, me pareció el acto un poco retrógrado y nacionalreivindicativo (muchacha bandera de España, mucha autoridad mona, pero ninguna sola). Eso sí, allí no faltaba casi nadie si de autoridades hablamos.

Y es que lo que si tiene la familia Marichalar es que atrae a nuestros representantes con fuerza. No hay más que mirar la Fundación DEYNA y sus Agendas 21. Que, por cierto, nada eran y en nada se quedaron. Solo sirvieron para mayor gloria y ventura de D. Amalio.

Pero como en el cuento de El Traje del Emperador, nadie se atrevió a decirle al Conde que iba desnudo, y todos alabaron su traje. Eso casi que tampoco lo vamos a agradecer. ¿O no?

Gracias, de nada



Reserva Regional de Caza de Urbión, de los paisajes más bonitos de Soria, con los hayedos ya desnudos y las hojas decorando el suelo entre areniscas grises salteadas de líquenes, en un mar de pinos y robles que se entremezclan en una paleta de colores suaves que regalan la vista entre verdes, ocres y rojizos serbales. El río Razón que languidece entre las piedras que ahora dominan el cauce después del largo y seco verano intenta ser el de antes con las pocas lluvias caídas y saltar con brío al Chorrón para deleite de fotógrafos. Desde una balconada que asoma al valle espero la entrada de algún “navajero” que se precipite al cortafuegos, después de una larga y helada espera con el frío que da la altura y casi-diciembre, con olor a pino, a hojas húmedas en el suelo..., de arrendajos chillando de aquí para allá y pequeños trepadores picoteando agarrados a la corteza de los pinos, de aire limpio que duele al respirar en estos días previos del invierno en esta serranía ibérica que ahora te

El Zaguán



CARLOS
CASTRO

De batida

lo muestra todo sin pudor, palabras mayores...

Hoy se escucha todo, ha salido la mañana limpia y serena, ni una nube en el cielo, con buena helada mañanera los rehaleiros un día más acompañados por una enjambre de perros patean monte arriba y abajo al unísono de las voces y caracola del dueño que los dirige por brezales, arroyos y zarzales, teniendo que pasar a gatas por los sitios

más “pretos” de maleza, o escalar las “cuerdas” de piedras que adornan la ladera, para levantar los “macarenos” que se resisten a abandonar el encame tirando de su fino olfato y no peor oído para escapar por algún “regato” para atrás.

De repente un ladrido fino de un podenquillo a lo lejos que corre entre los robles con algo delante alerta a toda la rehala que corre en una única dirección y rompen el silencio del valle con sus latidos apretando al jabalí hasta el “cortadero”, donde le espero con el corazón en la boca y salta a lo limpio a la velocidad del rayo intentando ganar el refugio de la maleza del otro lado y, esta vez, me ha ganado el lance y se me ha colado, los perros lo pierden al rato..., otra vez será... El ritual se repite en nuestros montes estos días en batidas, ganchos y monterías que ayudan a regular la superpoblación de animales, que tantos accidentes y daños provocan en la agricultura.

Carlos Castro,
agricultor.

Carlos Lafuente,
empleado público y contertulio.

en juego



LA SELECCIÓN ESPAÑOLA, ABONADA AL PODIO EN LOS EUROPEOS DE CROSS

MEDALLA TRAS MEDALLA. El equipo español es un fijo en los cajones de los Europeos de cross. En categoría absoluta masculina, España no se baja del podio desde la edición de Tilburg (2005). Esta vez, en 2017, Adel Mechaal y Trihas Gebre capitanean a los varones y a las féminas, respectivamente en Samorin.



Los sorianos Marta Pérez y Dani Mateo en el Campo a Través de Soria. /BERNAT DÍEZ

CAMPEONATO DE EUROPA DE CROSS (SAMORIN, ESLOVAQUIA)

Dani Mateo y Marta Pérez, el aire de Soria en el Europeo

Los dos referentes del atletismo de la provincia, acompañados por el Sub-23 del CAEP David Bascuñana, lograron el billete que les hará volar hacia la prueba de fondo el próximo 10 de diciembre.

BERNAT DÍEZ

La 'marca Soria' pasará su lujosa estampa en el Campeonato de Europa de cross el próximo 10 de diciembre en Samorin (Eslovaquia). Los dos referentes del atletismo soriano, Marta Pérez y Dani Mateo, volarán hacia el Europeo. Se ganaron el billete.

Ellos serán los pulmones de Soria, que descargarán todo su aire en el circuito eslovaco. No estarán solos, ya que David Bascuñana, atleta Sub-23 del CAEP, también obtuvo una plaza. No hay dos sin tres. La Federación Española de Atletismo confirmó el pasado 28 de noviembre la

lista oficial de los atletas que viajarán a Eslovaquia. Un total de 40.

Las lágrimas, el sudor y la tenacidad de Marta Pérez, a quien no le quedó otra que resucitar en Alcobendas, la última prueba puntuable para acceder al Europeo, tras un 'mal cálculo' en Valonsadero, le llevan

a su primer Europeo como Sénior. "Me concentré en hacer las cosas bien", apuntó la atleta soriana sobre la prueba en Alcobendas, la que le premió con el billete. 'Carrerón' de Pérez, quien fue la tercera mejor española en Madrid. "Regulé mucho mejor", apostilla la soriana. "Muchos kilómetros, mucho recorrido, mucho bosque, mucho ritmo. Ya llevamos mucho hecho", considera la fémmina al respecto de su preparación para Samorin. "En cuanto a objetivos me atrevo a decir poca cosa. En la pista controlo mucho más. ¿Objetivo? Hacer una carrera digna y acorde a lo que estoy entrenando. Estar al nivel de las españolas. A nivel individual no creo que vaya a sacar un

resultado excepcional", valora una prudente Marta Pérez.

Los 40 puntos, obtenidos en Atapuerca y Valonsadero, de Dani Mateo dejaron en una situación más cómoda a El Embajador, respecto a Marta Pérez. Tanto fue así, que el adnamantino ni corrió en Alcobendas. Ya tenía garantizada su plaza en Samorin. Segundo Europeo como Sénior para Dani Mateo. "Estoy muy ilusionado por el hecho de que me encuentro bien. Todo va en una línea positiva", subraya un Mateo que espera "afinar un poco mejor" en los días previos. "A por todo", exclama. Respecto a los hipotéticos resultados, "es muy difícil hacer un pronóstico. Un Campeonato de Europa es

LA ARMADA ESPAÑOLA

SORIA

DANI MATEO Y MARTA PÉREZ
Los dos referentes del atletismo soriano representarán a la provincia en el Europeo de Cross.

CHICAS

TRIHAS GEBRE, A LA CABEZA
El equipo femenino en Eslovaquia: Trihas Gerbe, Ana Lozano, María José Pérez, Nuria Lugueros, Maitane Melero y Marta Pérez.

CHICOS

ADEL MECHAAL, EL REFERENTE
Escuadra masculina en el Europeo de Cross: Adel Mechaal, Ayad Lamdassem, Javi Guerra, Jesús España y Juan Antonio Pérez.

Restaurante - Asador

Ecus

C/ Numancia 6 - 42001 - Soria

Especialidades

Cochinilla Asada	•	Cordero Lechal Asado	•	Chuletillas a la Parrilla
Tabla de Ibéricos	•	Riñones a la Parrilla	•	Pulpo a la Gallega
Carnes Rojas				

Asados de encargo y para llevar

Reservas y pedidos: 975 221 058 / www.restaurantecus.com

XXXI

JORNADAS

DEGUSTACIÓN

PLATOS DE CAZA

2,3,6,7,8,9,10,16,17
de diciembre

Menú Degustación 2017

Precio: **50€** (IVA INCLUIDO)

Reservas: **975 27 10 07**
689 18 90 22

www.restaurantecincora.com



EL NUMANCIA SE ENFRENTA A SU PEOR RACHA LIGUERA DESDE EL INICIO DE TEMPORADA DOS DERROTAS SEGUIDAS. El Numancia quedó apeado de la zona de promoción, después de varias semanas instaurado en ésta, al perder dos partidos de forma consecutiva (Nàstic y Oviedo), en lo que ya es la peor racha liguera de los sorianos en liga. Revertir la situación, una obligación para un equipo que vuelve a ilusionar a Soria.



muy abierto", opina el discípulo de Pascual Oliva.

Para Dani Mateo "no hay una táctica clara" a seguir. "Seré ambicioso. Salir a por todas: a luchar", narra el adnamantino. Pérez se mueve en otra esfera. Seguirá una táctica: "En las tres primeras vueltas deberé ser más conservadora", detallaba. A la postre, regular su cuerpo.

LAS ESPERANZAS NACIONALES

De entre los 16 nombres Sénior que correrán en Samorin, dos son sorianos. Marta Pérez formará equipo junto a Trihas Gebre, vigente campeona española de cross, Ana Lozano, María José Pérez, Nuria Lugueros y Maitane Melero. "Intentaré hacer una carrera buena para sumar la máxima cantidad de puntos. Si el atletismo femenino de fondo saca un buen resultado, mucho mejor para nosotras", destaca la mediofondista soriana.

Mientras que Dani Mateo se encuentra en una formación capitaneada por Adel Mechaal, actual campeón español de cross y que completan Javi Guerra, Jesús España, Juan Antonio Pérez y Ayad Lamdassem.

El próximo domingo 10 de diciembre, Marta Pérez afrontará el pistoletazo de salida a las 11:15 horas en el Hipódromo de Samorin. La soriana deberá abordar 8.230 metros. Por su parte, Dani Mateo completará 10.180 metros a partir de las 11:55 horas. A destacar que se celebrará el primer relevo mixto. Solange Pereira, Esther Guerrero, Víctor Ruiz y Jesús Gómez representarán a España después de haber sido los cuatro mejores en la pradera Valonsadero.



Los jugadores del Numancia celebran el tanto del empate en La Rosaleda. /LIGA DE FÚTBOL PROFESIONAL.

EL CD NUMANCIA SUPERA AL MÁLAGA (3-2) Y ESTARÁ EN LOS OCTAVOS DE FINAL DE LA COPA DEL REY

La testarudez soriana provoca el delirio copero

B.D. El Numancia degustó, saboreó y masticó, nuevamente, otra proeza en la Copa del Rey. Otro brindis, y ya van cuatro desde septiembre. Otra alegría 'copera' que permite al soriano recordar mientras sonríe

y viajar en el tiempo. El Numancia se cargó a un Primera, el Málaga CF, en los dieciseisavos de final (3-2) y estará en el bombo de octavos el próximo 5 de diciembre, 12 años después.

La testarudez y la ilusión numan-

tina por la Copa silenciaron el pasado martes 28 de noviembre a La Rosaleda (1-1). A la luz de los focos malacitanos, relucieron las insignias sorianas: cierta solidez defensiva y el éxito a balón parado. Munir, el guardameta que defiende los palos

de la escuadra rojilla en la Copa, se reivindicó en La Rosaleda con tres 'paradones' a Juanpi que hicieron no desfallecer al Numancia. Y mientras uno se encargaba de sujetar a los suyos, otro, Elgezabal, enmudecía el estadio andaluz cuando remataba con la cabeza a gol un saque de esquina. Ese empate, acompañado de sufrimiento hasta el final de la contienda, refrendó la remontada (2-1) de los sorianos en Los Pajaritos. Otra machada en la Copa; acto costumbrista del Numancia.

EL BOMBO Y EL 'GORDO'

"Caer contra un equipo de Segunda es imperdonable", manifestó Michel, entrenador del Málaga, tras la conclusión de la eliminatoria. Menudo Segunda, apunta a ser uno de los pocos supervivientes entre tanto 'coco', el que estará en el bombo junto a los 16 mejores equipos de España. La suerte está echada, sin embargo el Numancia ya sueña con el '¿Y si cae aquí?'. El 'Gordo' podría caer en Soria. ¿Real Madrid, FC Barcelona? Ahora ya todo puede suceder en el torneo del KO. Todos contra todos. Aunque, si el Numancia vuelve a quedar emparejado con otro Primera, la ida de octavos se celebrará en Los Pajaritos. Reglas de la competición.

→ el cronómetro

El bádminton soriano tiene cantera

La delegación soriana del Club Bádminton Soria no ha podido acabar con mejor sabor de boca la primera prueba del Circuito de Edad sub-11. Daniela Corchón y Adrián Díez se proclamaban campeones en las modalidades individuales.

El Uxama saca la cabeza con su primer triunfo

Después de 16 jornadas, el Sporting Uxama, con 'Ruta' en el banquillo, obtuvo su primera victoria de la temporada (1-0) en el Municipal de El Burgo de Osma contra el Arandina. Así, se acerca un poco más a la salvación en el Grupo VIII de Tercera.

El BM Ágreda se aferra a su posibilidad de ascenso

Las féminas del Balonmano Ágreda, quienes militan en la Primera Nacional Femenina de Aragón, mantienen con un empate (21-21) ante el BM Colores, líder, sus posibilidades de ascenso a la segunda del balonmano nacional. Son segundas con 9 puntos.

Los hermanos Díez Severino, en la cima del patinaje

Los hermanos sorianos Héctor y Ángela Díez Severino (categorías cadete y alevín, respectivamente) cerraron, prácticamente, en la V Copa de Aragón su temporada de patinaje artístico. Mientras que Héctor fue primero, su hermana Ángela fue segunda.



www.sorianoticias.com

fisio
running
MONCAYO

- Fisioterapia • Dietética y nutrición
- Logopedia • Psicología
- Entrenamiento personal y grupos
- Ejercicios para embarazadas

619 904 862 / 975 12 03 54
C/ Navas de Tolosa, 16. Bajo. Soria
C/ Ávila, 8. Ólvega. Soria
fisiorunningmoncayo@gmail.com
www.fisiorunningmoncayo.es

Sir
BOUTIQUE
25 ANIVERSARIO
C/ Claustrilla, 3. Soria Tfno. 975 23 10 83

CONSTRUCTO, S.A.
LAS MEJORES MARCAS
EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS
Placo, Keraben, KERA KOLL, TAU CERAMICA
Avda. Valladolid, 107. Soria. Tfnos.: 975 220 158 - 975 220 749



EFICIENCIA ENERGÉTICA PARA LOS MUNICIPIOS DE LA PROVINCIA

AHORRO. El 15% de los puntos de luz de los pueblos de la provincia ya se han renovado con tecnología LED, y en algunas localidades como Aldealpozo o Aliud el cambio ha sido completo. Ahora, otros 88 municipios han solicitado nuevas ayudas para incorporarse a este cambio de su iluminación nocturna.

LA ILUMINACIÓN INTELIGENTE PARA LOS PUEBLOS

La revolución tecnológica de las farolas

Decir que la provincia de Soria no puede perder -esta vez no- el 'tren' de la revolución del cambio energético puede entenderse. Pero escuchar que esta nueva revolución socio-económica del mundo, es decir, nuestro futuro, pasa por aplicar el sistema lumínico LED en las farolas de nuestros pueblos... Esto sí requiere una explicación.

Texto: PATXI VERAMENDI

"Europa está trabajando para coger y liderar el cambio energético. Una revolución potente, un tren del futuro tremendamente potente que Soria, esta vez, no puede perder. 'LED' es la palabra mágica del futuro, la puerta de entrada a un mundo tecnológico inteligente, con posibilidades que ahora podemos intuir, pero que en pocos años nos sorprenderá. Y nuestra provincia tiene que estar ahí, en la vanguardia de una nueva revolución para el hombre y para su sociedad, que es otra oportunidad de desarrollo para la provincia de Soria. Perdimos el tren de la revolución industrial del vapor, de la del petróleo, todavía no hemos conseguido engancharnos a la de las nuevas tecnologías TIC de internet... Y ahora no podemos dejar escapar la revolución del cambio energético, que ya la tenemos en-

Evitar la contaminación lumínica y propiciar la telegestión inteligente, dos de los objetivos.

La revolución del cambio energético está llegando muy deprisa, y para quedarse.

La utilización del LED en la iluminación nocturna reduce el 80% del recibo de la luz.



José Antonio Martínez muestra una luminaria con tecnología LED en su despacho de la Diputación. /P.V.

cima".

Así lo afirma con convencimiento y firmeza el ingeniero de la Diputación Provincial y director del nuevo Servicio Provincial de Energía (SEPEN), José Antonio Martínez. La institución provincial, integrada en la agencia EnerAgen (Asociación de Agencias Españolas de Gestión de la Energía) lleva unos años trabajando en el consumo razonable y eficiente de energía de los pueblos sorianos, y más concretamente en la implantación del sistema LED, que más allá de ser una nueva manera menos costosa de iluminar los pueblos por la noche, y de propiciar una acción más respetuosa con el medio ambiente, abre un mundo de posibles apli-

caciones de tecnología inteligente para la gestión de los municipios y la mejora de los servicios que ofrece a los ciudadanos.

Y lo más llamativo es que esta nueva 'revolución' energética y tecnológica se puede conseguir "con algo tan sencillo, tan económico y tan común como son las miles de farolas que iluminan nuestros municipios", apunta Martínez.

Los puntos de iluminación o farolas "son la única infraestructura municipal energizada que tienen los ayuntamientos, distribuida por todo su municipio, capaz de adaptarse a los sistemas inteligentes y de transmisión de datos que ofrece el LED".

La Diputación de Soria y los ayuntamientos, gracias a las ayudas de planes

www.aseos2000.com
TELÉFONO 975 230 483



Somos profesionales, cercanos y tenemos las mejores marcas, precios y atenciones, garantizado.

BAÑOS 2000

15 AÑOS
GARANTÍA LIMITADA
COLCHONES



¡Compra en Soria!



CAMBIO DEL MODELO ENERGÉTICO

EL SERVICIO PROVINCIAL DE LA ENERGÍA es una nueva agencia creada por la Diputación Provincial de Soria, que está integrada en el organismo EnerAgen, que nace para asesorar a los municipios y a los sorianos, en el objetivo de aplicar nuevas maneras de consumir energía de una manera eficiente.



Nueva iluminación con tecnología LED en una calle de Fuentetoba, que reduce la contaminación lumínica del cielo y protege la biodiversidad. /P.V.

provinciales han cambiado ya el 15% de los puntos lumínicos de las poblaciones sorianas. Ahora, explica José Antonio Martínez, 88 municipios (repartidos en 10 agrupaciones) han solicitado el cambio de iluminación y la instalación de LED, conforme a la nueva normativa europea, esta vez para casi 12.000 puntos de luz. Este número supone la mitad de los que tiene la provincia.

El presupuesto para estos proyectos supera los 9,3 millones de euros, de los que un 50% están subvenciones por los fondos europeos FEDER, es decir, más de 4,6 millones. El resto del dinero de la inversión lo soportan la Diputación (10%) y los ayuntamientos (40%). El retorno de lo

invertido se recupera en unos cuatro años.

La primera ventaja de la incorporación del LED a la iluminación nocturna de los pueblos es el importantísimo ahorro en la factura por el menor consumo, que puede bajar de 140 a 20 vatios en un punto de luz, dentro de la zona clasificada E2 como zonas rurales de bajo consumo, ahorrando en torno al 80% del recibo de la luz. Sin tener en cuenta la capital soriana, Diputación prevé un ahorro de unos 2 millones de euros al año, con la aplicación LED en la iluminación de los municipios sorianos.

El responsable del Servicio Provincial de Energía ha explicado Diputación ofrece el asesoramiento a los municipios, y supervisa los proyectos, ya que la complejidad

de la normativa europea y del reglamento de eficiencia energética hace que un alto porcentaje de los proyectos presentados exige rectificaciones, en cuanto a iluminación o a las posibilidades de telegestión.

TERRITORIO STARLIGHT

Evitar la contaminación lumínica del cielo y proteger la biodiversidad del medio ambiente es otro de los objetivos que tiene la aplicación del LED en la iluminación nocturna de los pueblos de la provincia de Soria. Están comprobados los daños y perjuicios que causa la iluminación artificial nocturna en las personas y en la fauna y flora.

Con esta iniciativa, lo que la Diputa-

ción de Soria pretende es preparar unas instalaciones para poder reconocer la mayor parte posible de la provincia como territorio Starlight, libre de contaminación lumínica en el cielo. Esta reconocimiento puede ser un valor interesante para el recurso turístico y un aval de la calidad medioambiental de la provincia, favoreciendo además la mejora de la calidad de vida de las personas y de la biodiversidad.

INTERACTUACIÓN Y TELEGESTIÓN

La otra gran ventaja de la tecnología LED es que la luminaria o farola se puede convertir en un instrumento de telegestión e interconexión con muchas posibilidades, para la gestión municipal y la atención de servicios al ciudadano.

Los sistemas de sensorización e inteligentes (smart cities) que pueden incorporarse son un mundo todavía por explorar, pero que son una realidad y que ya están en las ciudades y pueblos. Su aplicación no sólo permitirá una gestión más económica y eficiente de los servicios municipales (aguas, basuras, seguridad, iluminación, averías y otras); sino que a los ciudadanos también aportará otras posibilidades, como propiciar el teletrabajo, las telecomunicaciones, la distribución energética, la recarga en vehículos eléctrico y otras transmisiones de datos que aporten telegestión al ayuntamiento, a la actividad empresarial o a las viviendas familiares.

Para José Antonio Martínez, las aplicaciones futuras de la tecnología LED son una incógnita, pero está seguro de que el llamado 'internet' de las cosas "viene a muchísima velocidad y para quedarse". Van a cambiar muchos conceptos en el día a día de la sociedad, de la actividad económica, de la movilidad con vehículos o drones y de las telegestiones inteligentes. El futuro de una provincia dispersa como Soria puede tener una oportunidad en esta nueva 'revolución' tecnológica, y la Diputación se está preparando. No es ciencia ficción. Sólo es tecnología.

BABILONIA
café • copas • música

H Grupo Hoteles Wlfre
Hostal La Vitorina | Hotel Castilla | Hostal Centro | Hotel Alba

www.soriadormir.com
Más información: 608 83 40 77- 975 22 61 22

Piscis Bar Restaurante

CENAS Y COMIDAS DE NAVIDAD PARA GRUPOS Y EMPRESAS
!RESERVE YA! PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
VARIEDAD DE MENÚS Y PRECIOS.

Calle Tejera, 14, 42001 Soria • Telef. 975 22 20 51 • www.hermanosarranz.com



Restaurante Yantar: la nueva propuesta gastronómica de la capital soriana

CARLOS ALONSO OMEÑACA Y ROSALBA ANDRÉS VUELVEN A LA ZONA DE LA CALLE ALMAZÁN Y BARRIO DE LOS PAJARITOS CON UN ILUSIONANTE PROYECTO

S.N
La oferta hostelera de la capital soriana cuenta con un nuevo establecimiento: el restaurante Yantar, en la calle Almazán 9. De esta manera, los hosteleros Carlos Alonso Omeñaca y Rosalba Andrés San Miguel cumplen con lo prometido a su clientela y vuelven al barrio, ya que hace unos meses regentaban otro establecimiento en la zona.

“Estamos tremendamente agradecidos a nuestra clientela, que ya nos conoce. Ellos nos avisaron de la disponibilidad del local, nos han sugerido el nombre de ‘Yantar’ y nos han estado animando y empujando a poner en marcha este nuevo e ilusionante proyecto hostelero, que seguro que sacaremos adelante con el apoyo de tantos amigos, con los que nos hemos reencontrado”, señala Carlos Alonso.

“Queremos que nuestro bar y restaurante sea como somos nosotros. Que sea muy cercano al cliente, con un ambiente familiar y acogedor, en el que todos estemos a gusto”, añade. Y ese ambiente cálido se refleja en la decoración que se ha elegido para el nuevo restaurante Yantar, nombre que evoca ese término del castellano viejo que alude al comer bien, al ‘buen yantar’, que es lo que quieren ofrecer esta joven pareja de hosteleros que ya tienen una larga experiencia profesional en la hostelería.

Él de Ágreda y ella de Covaleda, han sumado dos caracteres definidos con los que han llenado de una personalidad singular su establecimiento.

En la decoración, para la que no han faltado los consejos de los amigos Mariano y Esther, se ha apostado por una combinación de colores ocres, marrones, terrales, consiguiendo un espacio acogedor, cálido y envolvente, con un estilo moderno, lineal y ligero.

Por supuesto, el toque pinariego de la madera no podía faltar, y resalta una de las paredes del bar, tridimensional, hecha a base



de variados recortes de madera, que se completa con un gran mural fotográfico de una cuba y dos sugerentes copas de vino.

EXPOSICIONES

Rosalba Andrés destaca que han dejado las paredes diáfanas, sin ningún elemento decorativo, para ofrecerlas a pintores y artistas que quieran exponer sus obras. Quiere que el restaurante Yantar aporte su granito de arena a la cultura. Por eso hace un llamamiento para que los artistas interesados se pongan en contacto con el establecimiento.

Y no se puede olvidar la cocina del ‘Yantar’, que dirige Carlos Alonso Omeñaca. Unos menús diarios hasta el viernes, y otros más elaborados para el fin de se-

Menús diarios hasta el viernes y otros más elaborados para el fin de semana.

“Cocina casera y muy buena, con productos de calidad, salsas y postres caseros”.

mana, junto a unas cartas más informales de tapeo y raciones para las noches, que también puedan ofrecerse en la barra, conforman la oferta del restaurante Yantar.

Su cocina la califica Carlos de “casera y muy buena, con productos de calidad, salsas y postres caseros, y una buena selección de vinos”. Entre las especialidades, se destaca los platos de bacalao, la ternera, el entrecot...; y en el bar los aficionados a la buena cerveza encontrarán varias marcas de importación.

El comedor tiene capacidad de hasta 60 personas, dependiendo de la posición de las mesas, por lo que ofrecen menús especiales para comidas de empresa, celebraciones familiares o ‘lunch’.

CONTACTO

● Dirección: C/ Almazán, 9 (Soria)

● Teléfono para reservas: 975 030024

turismo#ruta en coche#



PUNTOS CLAVES

01:

ERMITA DE SAN MIGUEL

La ermita está situada a los pies del castillo de Gormaz. En ella se pueden encontrar restos romanos y visigodos, y frescos fechados en el siglo XII, de enorme valor artístico, comparables a los de San Baudelio de Berlanga.

02:

RECUERDA

Un pequeño pueblo por el que pasear y disfrutar de su caserío, iglesia y de sus singulares bodegas, que recuerdan la importancia que tuvo el cultivo de la viña, hoy prácticamente

de Gormaz son espectaculares se mire desde donde se mire, pudiendo pasear por sus zonas claramente diferenciadas: al este, el alcázar, protegido por muros y torreones, que conserva restos bastante visibles y donde se encuentra un gran aljibe abovedado. En la parte oeste se encuentra una alberca para dar de beber a los animales y una gran explanada donde acampaban las tropas. Es, sin duda, un paraje digno de ver por su buena conservación y su importancia histórica.

Si la tarde se nos hace corta con esta visita, a unos kilómetros,

siguiendo la carretera que nos llevaba hasta Gormaz, encontramos la localidad de Quintanas, un pequeño pueblo que posee un edificio especial: las antiguas escuelas. Se encuentran en un estado increíble de conservación y destaca por su fachada, con balcones, columnas y un escudo.



desaparecido. Estas bodegas también señalan la cercanía de la denominación de vino Ribera del Duero.

03:

BRÍAS

Pequeña localidad a la que nos podemos acercar y encontrar un palacio renacentista restaurado, convertido en posada rural. Fue construido en 1694, y en su fragua se encuentra un sarcófago posiblemente del XV o XVI que sirvió para templar las rejas. También posee escuelas, simas y ermitas dignas de visitar y fotografiar.

El edificio, de principios del siglo XX, acoge un espacio museístico en torno a la abandonada industria resinera de la comarca. En su interior se pueden encontrar réplicas de las distintas técnicas de resinación, así como los instrumentos y herramientas que se utilizaban. También se explica para qué se utiliza la resina en nuestros días.

Ser resinero era una actividad que ocupaba a la mayor parte de hombres de las localidades colindantes, siendo pocas ahora las personas que se dedican a esta actividad, habiendo provocado que muchos de estos pueblos queden más despoblados.



Castillo de Gormaz.

El CASTILLO de Gormaz y el museo de la RESINA

Desde **EL BURGO DE OSMÁ** y por la carretera provincial **SO-160** se llega a las localidades de **GORMAZ Y QUINTANAS**. La primera acoge la singular **FORTALEZA CALIFAL** que fue clave en la Reconquista por su cercanía al Duero. La segunda, un destacado edificio que eran las **ANTIGUAS ESCUELAS** y que ahora es el Museo de la Resina. Un recorrido perfecto para ver en un día y conocer además los pueblos de la zona.

E.L.
El castillo de Gormaz es una fortaleza islámica califal mandada edificar por Al-Haquem II a finales del siglo X sobre restos anteriores, en un intento de reforzar la frontera al norte del Duero. Ayudó a mantener a los cristianos lejos de Medinaceli. El recinto amurallado de aproximadamente 1.200 metros de forma longitudinal y eje este-oeste le hacen ser el mayor castillo de la Europa Occidental. Se accede a través del pueblo de Gormaz, pasando -sin duda- por la ermita de San Miguel.

Las vistas desde la fortaleza



RENAULT
Passion for life

AUTO GONSE SA
CONCESIONARIO OFICIAL SORIA

POLÍGONO INDUSTRIAL
LAS CASAS
CALLE F 200A (SORIA)
TELÉFONO: 975 240 944
EMAIL: autogonse@red-renault.es

belleza y salud



NO DES LA CARA DE FRENTE

NUNCA. Otra sencilla argucia es aparecer un poco de lado, ya que las fotos de frente son muy poco favorecedoras. Y por supuesto, si se hiciera una foto frontal, en cualquier caso las piernas deben aparecer cerradas a no ser que sea una foto especial y diferente que lo requiera.

→ Fisiorunning Moncayo

Operación polvorón



En estas fechas que nos encontramos, muchas son las personas que hacen promesas de empezar una dieta o hacer ejercicios con el inicio del año. Pero no hay que olvidar que hay que mantener estas rutinas a lo largo de todo el año.

Los tres pilares de la calidad de vida son el ejercicio, la alimentación y el descanso; y si estos tres pilares los llevamos a cabo, podremos sentirnos mejor.

Algunos de los consejos que debemos tener en cuenta son:

1. Alimentación: Aprende a comer con moderación y planificando tus menús semanales. Recuerda que lo ideal es respetar las cinco comidas diarias recomendadas, y apostar por una dieta cuanto más variada mejor; sobre todo abundante en fruta y verdura, pescado a la plancha, cereales, pasta, arroz, legumbres, lácteos. Si tú mismo no puedes controlarte puedes consultar con expertos nutricionistas.

2. Ejercicio: Un buen comienzo puede ser subir y bajar escaleras para fortalecer glúteos y piernas, o ir al trabajo andando. Lo ideal sería dedicar al menos 30 minutos diarios al ejercicio físico durante 3 días a la semana. Puedes también apuntarte al gimnasio, a

clases de Pilates o practicar deporte al aire libre con actividades como el running, siempre con personas cualificadas para ello.

3. Duerme para vivir más y mejor. No descansar lo suficiente daña nuestro organismo y nuestra salud. Se recomienda dormir entre 7 y 9 horas al día sin interrupciones, para que nuestro cuerpo no se resienta. Además, estas tres proposiciones podremos acompañarlas de otros deseos como eliminar estrés, ya que este nos provoca ansiedad y tensión y por tanto bloquea nuestro bienestar. Para ello, podemos hacer el propósito de dedicarnos un tiempo para nosotros mismos.

En nuestro centro Fisiorunning Moncayo ofrecemos un pack salud que consiste en un entrenamiento personalizado y servicio de nutricionista, para aquellas personas que desee comenzar con buen pie el año. Está comprobado que las personas que se sienten motivadas tienen mayor probabilidad de persistir en el intento de mejorar su calidad de vida.



Trabaja tu fotogenia Triunfa en las fotos

Cada vez más, las redes sociales mueven numerosas imágenes de chicas y chicos normales, que son capaces de vender por sí solos los productos más insólitos, o crear tendencias y ser la mejor publicidad. Te damos las claves par lucir como una auténtica top.

LORENA MARTÍNEZ

Ahora, gracias al fenómeno de las redes sociales, blogs y apps como Instagram, tus fotos se han convertido en tu mejor carta de presentación. Sácale el máximo partido con los trucos que te damos a continuación.

Un mal gesto o un make up fallido pueden arruinar tu mejor foto. Olvidate de las manos en los bolsillos, las manos apo-

yadas en las caderas o sacando excesivamente pecho. Una pose que nunca falla es con las piernas ligeramente cruzadas, las rodillas semiflexionadas y los pies mirando hacia delante. No olvides esconder en cada una de las fotos los posibles defectos que pudieras tener o que sean producto de nuestro vestuario. Deja siempre más visible lo que quie-

ras resaltar de tu cuerpo y que a simple vista quieras que se vea. Las piernas cruzadas quedan mucho más estilizadas si las juntas escondiendo una detrás de otra, e intentando esconder la parte más gorda del gemelo para que estás se vean más delgadas.

Sabemos que no es una pose demasiado cómoda pero como dice el dicho, para presumir muchas veces hay que sufrir. Y en



BALUARTE

Oscar García

Caballeros 14 bajo
42002 Soria
T 975 21 36 58
www.baluararte.info
contacto@baluararte.info

Reconocido con 1 Estrella Michelin  y 2 Soles Repsol  



EL EFECTO JUGOSO

LA LUZ. Un poco de iluminador alrededor de tus labios acentuarán mucho más tu sonrisa. Si no quieres que esta resulte demasiado forzada, opta por mostrar una media sonrisa. Y, eso sí, mejor que sea lo más sincera que puedas.



una foto, la manera de posar ante la cámara es clave.

MAQUILLAJE

Un maquillaje lo más profesional que podamos será la clave para que nuestras fotos sean un triunfo. Lo primero que debes hacer es igualar el tono de la piel de todo tu cuerpo, o por lo menos de las partes que se vean. Para ello, utiliza un polvo bronceador parecido al tono natural de tu cuello y otras zonas más claras. Cuidado también con la base que eliges. Jamás de efecto mojado, pues tu piel parecerá grasa, pero tampoco muy empolvada ya que la luz natural de tu piel debe traspasar la base.

Para que tus ojos no se conviertan en una mancha blanca, evita las sombras claras o brillantes, ya que reflejan en exceso la luz. Aplica este concepto también a tus labios y no te excedas con el gloss.

Puedes dar un toque de luz en tus pómulos, el lagrimal y el arco de las cejas para potenciar tus rasgos. Pero ten cuidado con las partículas nacaradas ya que deslumbran con el flash, por lo que te harán muy pálida.

No olvides cuidar al máximo tu pelo. Un peinado cuidado (por muy desenfadado que sea) y una buena base de maquillaje son el binomio que finalmente da como resultado una buena imagen.

LOS TRUCOS

Ya sabemos que hay gente mucho más fotogénica que otra. Por eso la clave del éxito de una fotografía está en saber unos sencillos y prácticos trucos.

Lo primero que debes tener en

SORIA NOVIAS

NUEVA COLECCIÓN DE COMUNIÓN 2018



Ya puedes encontrar en Soria Novias la nueva colección de Comunión. Las mejores firmas del mercado para hacer de la Primera Comunión de tu pequeña un día inolvidable. Rosa Clará, Francis Montesinos, Angel Schlesser, Marla y más. Acércate a conocer los exclusivos diseños pidiendo cita por whatsapp en el 600 03 17 00 ó llamando al 975 03 09 45. Tu niña se sentirá única en un día tan señalado. Además, si el modelo que quieres no está en tienda, te lo piden. Lujo y exclusividad al alcance de tu mano. Visita más modelos en Facebook o Instagram. posibilidades en Soria Novias.

→ las tendencias

Llevar un vaquero

Los trabajadores vistieron los pantalones de algodón por su comodidad. Con la incorporación de distintos modelos los han vuelto sofisticados. Hoy un pantalón de algodón se usa con americana y camisa.

TWIDD "La tienda para el hombre"

C/ Numancia 26, Soria.
975 23 00 20



Parka de Bomboogie

Parka de hombre con relleno real y capucha de piel sintética. Chaqueta impermeable y cortaviento con cuatro bolsillos frontales. Los puños acanalados protegen del paso del aire. Un estilo contemporáneo que nunca pasa de moda. Ven a por la tuya a Sir.

Boutique SIR

C/ Claustrilla 3, Soria.
975 23 10 83



→ decoración



Alfombras

Son el recurso ideal para hacer acogedora una casa, pero sigue estos consejos.

Fíjalas, pon siempre una red antideslizante debajo de ellas. En las áreas de más paso, es mejor que ocupen casi todo el ancho de la zona, o de lo contrario será un estorbo. Si



en una estancia tenemos una única alfombra, lo mejor es que esté en el centro. Apuesta por los estampados, darás un toque diferente a tu estancia. Elige el material que mejor te convenga dependiendo del uso. No te compres una alfombra solo por el precio, asegúrate que sea del color y el tamaño idóneo.

SMDECOR

C/ Puertas de Pro 11, Soria.
975 23 00 78

ESPECIAL. DESCANSO.

135 x 190 cms.

* Consulte Otras Medidas

+
=

328€

C/ Puertas de Pró , 11
C/ Numancia, 8
Tfn: 975 23 00 78

#clasificados#

Pisos/casas venta

VENDO CASA en Oncala: 2 plantas -63 m2 cada una- y ático. Calefacción. También pequeño huerto regable. Tel. 975 230 230

VENDO PISO en calle Ferial. 105 m2, 3 habitaciones, 2 baños, salón y cocina. Tel. 975227980 (tardes)

SE VENDE piso amueblado para entrar a vivir frente hospital del Mirón y parada bus: 85 m2, 3 habitaciones, 2 baños, 1º. Ascensor, calef. individual gas. Tel. 699664587

SE VENDE piso 50 m2 para reformar. Primero sin ascensor. 2 habitaciones. Calefacción individual gas. Poca comunidad. Céntrico. 30.000€. Tel. 654 029 075

VENDO casa en Soria, dos plantas y 110m² de patio, sin gastos. Tel. 659 303 791

VENDO finca de 2028 m2 en Almazán (Carretera de Madrid). Tiene Agua. 12.000€ negociables. Tel. 635 567 743

VENDO casa con terreno en Fuentes Cantos. A 10 Km de Soria. Todo urbanizado. Tel. 650 933 525

VENDO piso C/ Tierno Galván. 3 habitaciones, baño, servicio, salón y cocina nueva amueblada. 2 armarios y cochera cerrada. Tel. 636 058 645

SE VENDE piso calle Caballeros, cochera cerrada. Tel. 652 649 161

VENDO o intercambio piso de 4 habitaciones céntrico. Amueblado. Con garaje. Facilidades de pago. Tel. 644 034 387

SE VENDE casa de 300 metros con tres alturas en Medinaceli. Tel. 975 300 934

SE VENDE en el centro de Soria piso de 160 m. con cuatro habitaciones, tres baños, salón, cocina con despensa, Tel. 677 786 852

SE VENDE ático en el centro de Soria tiene tres habitaciones, un baño,

salón, cocina con galería y dos terrazas. Tel. 677 786 852

VENDO Piso en calle Ferial. 105 m², 3 habitaciones, 2 baños, salón y cocina. Tel. 975 227 980 (tardes)

VENDO casa en Matamala de Almazán de dos pisos abajo, cocina comedor y baño grandes y dos habitaciones cochera para tres coches y calefacción de gasóleo y arriba mas. Precio a convenir. Tel. 674 098 167

SE VENDE piso 4 habitaciones. Reformado. 145.000 euros. Negociables. Tel. 615 934 858

SE VENDE piso de 102 m2 útiles cuatro dormitorios, salón, comedor, cocina, dos baños, dos terrazas altas calidades. Tel. 630 169 189

SE VENDE finca urbanizable, vallada, cerca de Soria, con agua y luz para enganchar, 1700m cuadrados. 30.000€ negociables. Tel. 653 960 970

VENDO Finca vallada con Casa moderna reformada En Montejo Tiernes, Agua Electricidad Calefacción móvil Barata. Tel. 609 764 834

VENDO casa en Oteruelos (Soria). Tel. 975 221 633 ó 629 146 224

BUSCO terreno económico en Carbonera, Ocenilla, Cidones o Pedrajas. Tel. 616 693 832

SE VENDE. Piso céntrico en c/ Juan Antonio Simón nº 20- 4c Soria, con ascensor. Orientación sur-muy luminoso. 93 m2 útiles. 4 dormitorios, salón-comedor, cocina, baño y terraza cubierta. Calefacción central. Plaza de Garaje. 80.000 €. Tel. 651 381 240

VENDE piso en alicante, amplio, cómodo, a 100 m de estación ferrocarril 130.000 €. Tel. 629 532 586

SE VENDE piso 3 habitaciones, salón, cocina, un baño, calefacción central (excelente), ascensor, plaza de garaje, soleado, exterior, poca cuota de la comunidad de vecinos. Totalmente amueblado. Tel. 975 247 034

SE VENDE piso amueblado 3hab, salón, cocina, 1 baño, zona San Pedro. Tel. 653 501 275

VENDO casa antigua a 40km de Soria, ideal para veranear muy grande, 4 dormitorios amplios, luz, agua y finca unida. Tel. 677 753 049

SE VENDE piso zona Las Pedrizas, 4 habitaciones salón/comedor cocina, baño y aseo. Trastero cochera. Tel. 686 016 033 / 975 214 220

SE VENDE piso 3 habitaciones, todo exterior, soleado, céntrico, pocos gastos de comunidad. Tel. 675 673 182 - 617 456 991

VENDO huerto de recreo con árboles, entre el río y la carretera de Berlanga km13, Los Llamosos. Tel. 627 561 593

VENDO apartamento nuevo en Marques de Vadillo, Soria precioso céntrico 60m2 cocina comedor habitación y baño. Tel. 628 520 714

VENDO casa 20 kilómetros Soria 80 metros nueva cochera 70 metros 600metros terreno Huerto Arboles. Tel. 649 827 800

VENDO finca de recreo a 7 minutos de Soria. Tel. 609 070 163.

VENDO parcela en Soria en C/ Eduardo Saavedra de 700 m2. Para construir chalet. Tel. 609 070 163.

VENDO Piso céntrico, con ascensor. Todo exterior. Orientación sur-soleado. 4 dormitorios, armarios empotrados, amplio vestidor. Salón, cocina, terraza, 2 baños. Amueblado. Tel. 671290351

VENDO parcela urbanizada, 315 m2, en Abejar. Tel. 626 941 055

VENDO piso de 70m en Soria, C/ Real 44. Todo exterior. 3 dormitorios. Trastero. 40.000€. Tel. 659 432 649

VENDO piso 3º con ascensor en c/ Sagunto, 4 habitaciones, salón, cocina, 2 baños, galería, calefacción central, plaza de garaje. Vistas exteriores a plaza de toros. Tel. 660 068 035

SE VENDE piso 55m2 con plaza de garaje y trastero, amueblado y soleado. Tel. 655 054 011

VENDO CASA para entrar a vivir y almacén-cochera en Lubia, 12 Km por autovía desde Soria. Tel. 676 696 839

VENDO PISO céntrico en c/ Caballeros totalmente reformado y equipado. Salón, 3 dormitorios, despensa, trastero.... Tel. 696 426 849

Pisos / casas alquiler

ALQUILO piso totalmente amueblado. Céntrico. Calefacción central. Ascensor. Estudiantes. Profesores. Funcionarios. Económico. Tel. 648 826 561

SE ALQUILA piso amueblado. Dos dormitorios, dos baños, cocina y salón. Zona Santa Barbara. Tel. 675 098 421

SE ALQUILA una habitación en piso compartido, en piso de tres habitaciones, con todas las comodidades. Tel. 630 169 189

ALQUILO piso C/ Tierno Galván. 3 habitaciones, baño, servicio, salón y cocina nueva amueblada. 2 armarios y cochera cerrada. Tel. 636 058 645

SE ALQUILA vivienda en pueblo a 27 kms de Soria. 320 euros mas gastos. Tel. 615 934 858.

SE ALQUILA piso de 4 habitaciones, dos baños, todo amueblado, 2 terrazas calefacción de gas ciudad, céntrico, por 395 €. Tel. 975 222 517.

ALQUILO apartamento amueblado de 1 habitación. Interesados llamar. Tel. 630 677 995.

ALQUILO apartamento céntrico amueblado, ascensor, dos dormitorios, soleado. 400€ mas gastos. Ideal profesores. Tel. 627 286 214

SE ALQUILA pequeño loft centro de Soria. Despacho o mini vivienda. 220 euros. Tel. 615 934 858

SE ALQUILAN se alquila piso para curso 17/18 solo profesores o estudiantes tres habitaciones, salón-comedor, cocina, baño, ascensor etc. Tel. 696 008 547

SE ALQUILA piso por habitaciones exterior, soleado, estudiantes y profesores, céntrico, universidad. Tel. 675 673 182 - 617 456 991

ALQUILO piso amueblado de 2 dormitorios, seminueva, ascensor, gas ciudad y garaje. Zona Calaverón. Tel. 975 221 490

SE ALQUILA piso con plaza de garaje, tres habitaciones servicios centrales cerca estación autobuses. Tel. 975 220 710

ALQUILO piso en Zaragoza amueblado, junto a Aljafería, completo o por habitaciones, para estudiantes o profesores. Tel. 618 95 20 29 y 653 04 63 52

SE ALQUILAN dos habitaciones en piso compartido para curso escolar para compartir con otra estudiante, tres habitaciones, salón-comedor, cocina, baño, terrazas totalmente amueblado y equipado. Tel. 605 200 083

SE ALQUILA piso recién reformado frente a fuente luminosa (Espolón), 3 habitaciones, 2 baños, cocina y salón muy amplios. Todo exterior. Ascensor. Tel. 677 02 16 26

SE ALQUILA piso pequeño, económico zona magisterio. Tel. 618 216 627

Locales venta/alquiler

SE ALQUILAN despachos a emprendedores, empresas y negocios. Tel. 661 92 33 45

SE ALQUILA nave de 300m2 en polígono "Las Casas". Tel. 670 354 102

ALQUILO local de 56m2 para almacén o garaje. Tel. 975 221 055

SE ALQUILA local de 60 metros acondicionado para oficina taller, comercio, o academia. Tel. 975 222 517

ALQUILO local de 45 m2., acondicionado, dos despachos, baño y almacén. Mucha luz. Junto Centro Cívico Bécquer. Tel. 676 696 839.

SE ALQUILA Despacho en plaza mayor. Dispone de baño y cocina. 250 euros mes. Tel. 615 934 858

SE VENDE O ALQUILA local de 100 metros con dos alturas (diáfano), se puede sacar, arriba piso y abajo cocheras, o bar, C/ Albar Salvadores. Tel. 975 222 517

SE VENDE O SE ALQUILA Oficina / estudio en plaza Ramón y Cajal, 6 (edificio Regio) de Soria. Tel. 619 509 580

SE ALQUILA local acondicionado para Peluquería, C/ Cardenal Frías de Soria. Tel. 975 228 345

ALQUILO local de 70 m. en Fueros de Soria. Totalmente acondicionado. Tel. 975 225 791 y 690 280 086

ALQUILO local comercial en Venerable Palafox. Totalmente acondicionado. Tel. 975 225 791 y 690 280 086

ALQUILO local de 70 m. en Fueros de Soria. Totalmente acondicionado. Tel. 975225791 y 690280086

TÚ PUEDES SALVAR VIDAS

DONA SANGRE
NO OLVIDES LLEVAR EL DNI

CENTRO DE SALUD SORIA NORTE 1ª PLANTA LUNES DE 15:00-20:30

HOSPITAL SANTA BÁRBARA: MARTES Y MIÉRCOLES DE 9:00-14:00

airelibre EVENTOS

Sara Ruiz Barcones, organizadora de bodas y eventos.
Teléfono: 680 57 42 36
www.airelibreeventos.es | info@airelibreeventos.es

CENTRO MÉDICO PAMA

C/ Ronda Eloy Sanz Villa, 2.
Tfno: 975 22 80 52
info@cmpama.es

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET CONducir y PERMISOS DE ARMAS, OFTALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA, TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA, PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS, FISIOTERAPIA

VENDO Nave 300m2 calle H, zona Punto Limpio, 2 patios privados, acondicionada, precio a convenir. Tel. 607 455 528

ALQUILO despacho para actividad médica. Equipado. Incluido en clínica céntrica. Wifi. Tel. 679 194 605

SE VENDE O SE ALQUILA local comercial, o tres plantas para oficinas, despachos, en el centro de Soria, Calle Collado 35.- Tel. 687 034 745

Negocios

SE ALQUILA O SE VENDE bar, oportunidad, reformado, todo montado, funcionando (pisos verdes) buen precio, negociable. Tel. 626 913 061

SE TRASPASA tienda de ropa, por jubilación. Tel. 660 339 151

SE ALQUILA bar Boira totalmente insonorizado y reformado. Tel. 680 406 680 y 653 438 821

Garajes

venta/alquiler

SE ALQUILA plaza de garaje a buen precio en zona paseo la florida. Tel. 676 790 057

ALQUILO plaza de garaje en la calle de Elio Antonio de Nebrija en Soria. Tel. 673 461 203

ALQUILO plaza de garaje con opción trastero. Doctor Fleming. Santa Bárbara. Tel. 662 357 306

SE ALQUILA cochera en C/ Almazán nº3 Soria. Tel. 975 212 639

SE VENDE plaza de garaje en Venerable Carabantes nº 13. Tel. 689 410 694.

SE VENDE plaza de garaje sita edificio paseo la florida 28-30 entrada a nivel de calle. Tel. 630 169 189

SE ALQUILA cochera abierta en c/ Diego Acebes, frente el conservatorio de música. Tel. 661 919 022

SE VENDE plaza de garaje en Venerable Carabantes nº 13. Tel. 689 410 694.

ALQUILO plazas de garaje céntricas en edificio vigilado por portero de la comunidad. Venerable Carabantes 21. Tel. 628 166 000

Motor

venta

VENDO Quad Suzuki LTZ 400. Muy cuidado, con muchos extras. Tel. 636 667 889

SE VENDE Buggie Funt Tech. 2 plazas. 900 euros. Tel. 615 934 858

SE VENDE land Rover Freelander. Motor bmw. enganche. 3900 euros. Tel. 615 934 858

SE VENDE Autocaravana Ford Transit 2.5 D. 4 plazas. Muchos extras. Tel. 639 430 069

VENDO Opel Astra 110 CV 46000 km; año 2015; garantía hasta junio 2019; consumo 5 l. 11500 €. Tel. 685 621 912

VENDO Renault Megane 1.9 DRN recién pasada ITV. Tel. 608 405 511

VENDO Renault Laguna II 1.9 DCI 120 CV 6V. Buen estado. Poco consumo. Muchos extras. Tel. 620 053 055

SE VENDE Buggie 2 plazas fun tech. Tel. 615 934 858

SE VENDE Autocaravana Fiat Ducato 2.5 D. 5 plazas. Tel. 615 934 858

SE VENDE Buggie Fun Tech 2 plazas. 850 euros. Tel. 615 934 858

Varios

SE VENDE cuco grupo cero con ISO-FIX para coche, con adaptadores para bugabu como nuevo. Tel. 652 415 802

SE VENDE bañera de bebé con patas en perfecto estado muy cómoda en altura precio negociable. Tel. 652 415 802

VENDO mesa comedor estilo libro 6 sillas, mesa de centro y taquillón ambos de madera y mármol. Tel. 620 312 059

SE COMPARTE huerto a 10km de Soria. Sin problemas para el riego. Tel. 620 312 059

VENDO carracas y cinchas para amarrar mercancías. Ideales para transportistas. Buen precio. Tel. 667 384 468

VENDO sillón de una plaza seminuevo. Tel. 620 597 384

SE VENDE dos somieres de láminas con patas 1,05x1,90. Tel. 677 251 789

SE VENDE tapiflex nuevo 1,35x1,90 Tif 670 544 669

SE VENDE Bicicleta con motor Velsorex original. Un capricho. 750 euros. Tel. 615 934 858

VENDO 4 sofás orejeros en buen estado. Baratos. Tel. 975 213 326

SE VENDEN 30 tomos de la enciclopedia Larousse muy baratos. Tel. 628 144 800

SE VENDEN. Tres estuches con cuatro pelotas de tenis cada uno en total 12. precio 12 euros. Tel. 628 144 800.

SE VENDE andador 50€ silla ruedas de casa 100€ y silla ruedas para calle 150€ todo en muy buen estado. Tel. 674 317 127

SE VENDEN 5 puertas de Sapelly nuevas. Tel. 678 878 477.

VENDO colchón de viscoelástica de 135x190 con menos de 1 año y prácticamente sin uso. Tel. 615 086 178

SE VENDE sofá nuevo de dos plazas de tela, barato. Tel. 675 673 182

SE VENDE grúa para levantamiento de ancianos y silla de ruedas. Tel. 975 300 934

SE VENDE viola de 13 pulgadas. Tel. 657 985 846.

SE VENDEN 25 tomos sin usar de la gran historia de España del Club Internacional del Libro 25 euros. Tel. 628 144 800

VENDO escritorio de madera estilo colonial. Tel. 630 794 858

VENDO banco de taller grande con tornillo grade y sus respectivos armarios precio a convenir. Tel. 660 545 296

SE VENDE maquinaria de hostelería,



mesas, sillas, ect. Tel. 609 75 78 77
VENDO camilla Ceragem Master cgm-3500 nueva a estrenar. Tel. 628 166 000

VENDO dos sofás de una y tres plazas. Puede ser por separado. Tel. 626 266 717

SE VENDE manecillas doradas de puertas interiores nuevas. Tel. 630 169 189

SE VENDE carro tienda para camping con poco uso en muy buen estado 900€. Tel. 625 608 690

SE VENDE mesilla de dormitorio de dos cajones en perfecto estado precio 15 euros Tel. 630 169 189

VENTA DE Violín, 4/4 con arco y funda en buen estado de uso. Tel. 651 37 54 43

VENDO sofá de tela de tres plazas. Perfecto estado. Tel. 975 225 791

SE VENDE polipasto de obra; 150 KG. de carga en perfecto estado; precio a convenir. Tel. 635 464 053

VENDO tejas usadas, rodillo liso de cuatro metros con enganche para transporte Tel. 689 903 619

VENDO acordeón de madera diatónico de principios siglo XX, botonera de nácar, marquetería fina. Tel. 620 54633.

VENDO 20 sillas, 4 mesas rectangulares y 2 redondas por cese de negocio. Gran precio negociable. Tel. 645 818 077

VENDO Radiadores hierro fundido

90 cm altura, 4, 7 y 10 elementos, 10€ elemento, 370€ todos. Tel. 650 571 704

VENDO máquina de escribir Hispano Olivetti studio 46 color mostaza con su caja de madera. Tel. 620 547 633.

VENDO máquina de coser antigua ALFA funcionando, en mueble dos cajones y tapa con llave. Tel. 620 547 633

VENDO somier y colchón nuevos por 10€. Tel. 617 910 521

VENDO radiadores Roca de hierro fundido 80cm de alto. De colgar, 41 elementos a 8€/elemento. Tel. 975 044 197

SE VENDE cuco grupo cero con ioxif para coche con adaptadores para bugabu en perfecto estado precio negociable. Tel. 652 415 802

SE VENDE mesa ordenador-escritorio en perfecto estado y precio a convenir. Tel. 696 008 547

VENDO báscula inteligente Xiaomi Mii Scale 1, bluetooth compatible con Android y Apple. Precio: 30€. Tel. 975 128 345

VENDO horno Teka con placa de fuegos 2 meses de funcionamiento. Tel. 637 930 478

Trabajo

venta

EMPRESA DE NUEVA IMPLANTACIÓN NECESITA: mecánico, chapista, contable, encargado de almacén y recepcionista de taller. Enviar currículums a la dirección de correo ofertadetrabajo06@gmail.com.

clasificados

Gratuitos para particulares

Requisitos:
Nombre, Dni, dirección y teléfono

Envío a El periódico de Soria:

Correo ordinario: C/ Mayor nº17 bajo. 42002 - Soria
Correo electrónico: clasificados@elperiodicosoria.com

Máximo 17 palabras



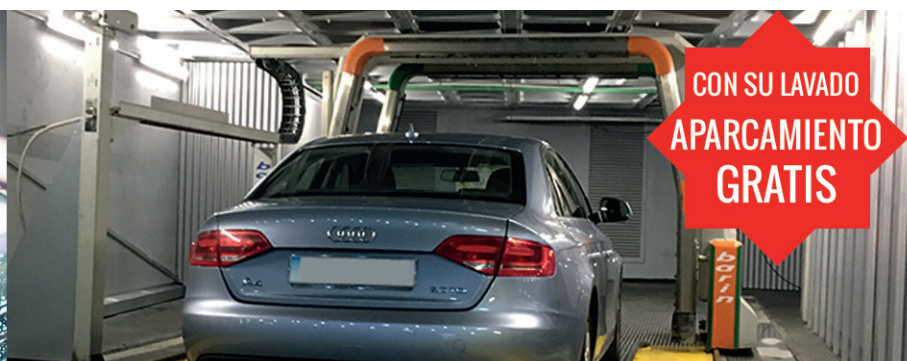
**LAVADO
MANUAL**

DESDE **19€**
IVA INCLUIDO

**LANZAS Y
ASPIRADORES**

6,50€
IVA INCLUIDO

**LAVADO
AUTOMÁTICO**



**CON SU LAVADO
APARCAMIENTO
GRATIS**



COCHES DE SEGUNDA MANO

SORIANoticias.com



SEAT IBIZA 1.6 TDI 105CV STYLE ITECH 5P.
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: STRYLE ITECH
AÑO: 2014
KILÓMETROS:48000
VENDEDOR: E.E. MOTOR
INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:

11.200€



RENAULT KANGOO COMBI PROFESIONAL DCI
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: 5 PUERTAS
AÑO: 2017
KILÓMETROS:KMO
VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:

13.400€



TOYOTA AYGO 1.0 VVTI LIVE 5P
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: TOYOTA AYGO 1.0
AÑO: 2011
KILÓMETROS:50000
VENDEDOR: E.E. MOTOR
INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:

6.390€



RENAULT CLIO SPORT TOURER GT-LINE TCE
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: FAMILIAR 5P
AÑO: 2017
KILÓMETROS: 8000
VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:

16.500€



OPEL CORSA COSMO 1.4 5P
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: CORSA COSMO
AÑO: 2007
KILÓMETROS:90000
VENDEDOR: E.E. MOTOR.
INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:

5.990€



RENAULT CLIO IV ZEN DCI 90CV
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: 5 PUERTAS
AÑO: 2017
KILÓMETROS: 2000
VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:

13.700€



FIAT COUPE COUPE 16V 2P
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: COUPE
AÑO: 1994
KILÓMETROS: 183.000
VENDEDOR: E.E. MOTOR.Y
INFO. DE CONTACTO: 975 222 735

PRECIO:

5.000€



RENAULT TWINGO ZEN TCE 90CV EDC
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: 5 PUERTAS
AÑO: 2016
KILÓMETROS: 5000
VENDEDOR: AUTOGONSE S. A.
INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:

12.500€



OPEL INSIGNIA 1.9 CDTI SELECTIVE
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: FAMILIAR
AÑO: 2013
KILÓMETROS:110.000 - 120.000
VENDEDOR:AUTOKEY
INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:

13.800€



CITROEN C3
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: COMPAC
AÑO: 2007
KILÓMETROS:208000
VENDEDOR:PARTICULAR
INFO. DE CONTACTO: 620338431

PRECIO:

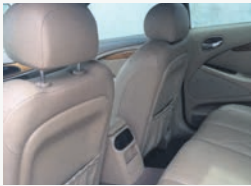
2.850€



PEUGEOT 208 1.6 HDI STYLE 5P 75CV
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: TURISMO
AÑO: 2017
KILÓMETROS: 0-10000
VENDEDOR: AUTOKEY.
INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:

12.700€



JAGUAR S-TYPE
COMBUSTIBLE: GASOLINA
CARROCERÍA: SEDAN
AÑO: 1999
KILÓMETROS:267000
VENDEDOR:PARTICULAR
INFO. DE CONTACTO: 620338431

PRECIO:

3.300€



ISUZU D-MAX 2.5 163CV SINGLE SATELLITE
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: 4X4
AÑO: 2014
KILÓMETROS:60.000-70.000
VENDEDOR: AUTOKEY
INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:

16.300€



MERCEDES 123
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: SEDAN
AÑO: 1982
KILÓMETROS: 280.000KM
VENDEDOR: PARTICULAR
INFO. DE CONTACTO: 620 338 431

PRECIO:

4.999€



CITROEN XSARA PICASSO 2.0 HDI
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: MONOVOLUMEN
AÑO: 2001
KILÓMETROS: 260000-270000
VENDEDOR: AUTOKEY
INFO. DE CONTACTO: 699557921

PRECIO:

2.500€



RENAULT KADJAR TECH ROAD DCI 110CV
COMBUSTIBLE: DIESEL
CARROCERÍA: SUV 5P
AÑO: 2017
KILÓMETROS: 1000
VENDEDOR: RENAULT AUTOGONSE S.A.
INFO. DE CONTACTO: 975240944 / 636989045

PRECIO:

19.500€

#consejosgastronomía#

Navidad. Sin prisa pero sin pausa

Si se planifica con tiempo se puede rebajar considerablemente el gasto. Además, la provincia ofrece opciones muy apetecibles para innovar a la mesa durante estas Navidades

ENCARNA MUÑOZ

La Navidad se acerca irremediablemente. Estas fechas, deseadas y temidas a partes iguales, suponen para muchos un reto organizativo y logístico de altura. Pero si este es su caso, no tema, todavía quedan días por delante para que el bolsillo no sufra en exceso y la cuenta de enero no supere un desnivel inasumible.

Todos los consejos en esta dirección giran en torno a la palabra 'Planificación'. Y para ponerle las cosas fáciles vamos a dividir esta tarea, sencilla únicamente en apariencia, en cuatro pasos concretos.

1. Idear un menú que nos



permita caprichos pero que se ajuste a nuestro presupuesto. Si se prepara con tiempo, un plato delicioso no tiene por qué ser necesariamente un lujo. Los productos de temporada, frutas y verduras facilitarán la tarea y permitirán bajar varias calorías a la propuesta. No tenga miedo

a la originalidad, la tradición ya viene impuesta.

2. Elabore una lista de la compra. En ella es recomendable que aparezca todo lo que necesitarán en las fechas destacadas. No deje nada a la improvisación.

3. Decida dónde va a comprar y cuándo. No deje lugar a la pereza. Anticípese y elija bien entre las muchas opciones de compra, pues los precios varían y mucho.

4. Los caprichos ya están incluidos en la lista, no se deje llevar por la iluminación y los villancicos. Que el consumo no le consuma.

Con estos pasos ya debería estar preparado pero, si quiere sorprender, un apunte más. En Soria existen alternativas muy



atractivas para descartar de una vez por todas los langostinos.

Con el famoso torrezno, aunque siempre puede ser una

→ la receta

ENSALADA DEL YANTAR.

RESTAURANTE - BAR - EL YANTAR

INGREDIENTES:

- Endivias,
- Lechuga de roble y rizada.
- Manzana y naranja
- Perdiz
- Jamón de pato
- Frutos rojos
- Setas

ELABORACIÓN:

Hacemos un escabeche suave e incorporamos las endivias, manzana y las setas. En un plato montamos las lechugas un trozo de endivia, manzana y las setas, y colocamos también un jamoncito de perdiz y unas lonchas de jamón de pato. Aliñamos con una pizca de salsa de frutos rojos y naranja en trocitos.



buen opción de aperitivo, se puede innovar -por ejemplo- con un toque crujiente.

La variada micología soriana también debería tomarse en consideración. La temporada acabó hace tiempo pero se pueden encontrar productos deshidratados en numerosos establecimientos. Está la trufa negra, que aporta un toque de

distinción a cualquier elaboración y al paladar de sus invitados, que le agradecerán el esfuerzo.

Se puede tomar un buen vino soriano de la Ribera del Duero. Hay para elegir, blanco, tinto o, incluso, espumoso. Por último, si su intención es escapar al turrón, la mantequilla de Soria es el ingrediente que puede hacer

que sus postres sean recordados, por lo menos, hasta las próximas navidades.



TODA UNA ALDEA PARA TI

Valdelavilla

Todo un pueblo entero para tu celebración por menos de lo que te imaginas

Bodas rurales en Valdelavilla, organiza con nosotros la boda más romántica y divertida de la historia

Ctra. de Valdelavilla, SAN PEDRO MANRIQUE, Soria, T. 975 18 55 32
www.valdelavilla.es | reservas@valdelavilla.es

BAR - RESTAURANTE

Goyo

Disponemos de habitaciones

C/ Ramón Benito Aceña, 2.
42162 Garray (Soria)
Tfno. 975 25 20 07

... Un lugar simbólico donde comer
Un restaurante para comer rico
Un bar para tapear

ÁGREDA

la Sinagoga

C/ Vicente Tutor, 14
(junto a la Plaza Mayor)
ÁGREDA.
Tel: 976 19 71 44

HOTEL LEONOR

CENTRO

ESPECIALISTAS EN BANQUETES

BODAS • COMUNIONES • CELEBRACIONES • REUNIONES Y COMIDAS DE EMPRESA

HOTEL RESTAURANTE CAFETERÍA

Plaza Ramón y Cajal 5 ■ Tel. 975 239 303
leonorcentro@hotel-leonor.es ■ www.hotel-leonor.com

#agenda#



AYUNTAMIENTO
Soria



www.sorianoticias.com

'Cocinando con Trufa'

En la planta superior del Mercado Municipal de Soria se llevará a cabo una serie de talleres infantiles, bautizados como 'Cocinando con Trufa', el próximo 2 de diciembre. Está organizado por el Ayuntamiento de Soria. La inscripción es gratuito y está dentro de la actividad I Concurso Internacional de Cocina con Trufa. Los niños harán un plato saludable siguiendo una receta que sirve de guía. Los talleres están comprendidos entre diferentes horarios: a las 10:00, a las 11:00, a las 12:00 y a las 13:00 horas.

FECHA: 2 DE DICIEMBRE

'Nvmancia y el arte' pone punto y final

La exposición 'Nvmancia y el arte', que inició su andadura en el Centro de recepción de visitantes (Fielato) el pasado 12 de abril, apura sus últimos días en el recinto. Esa recopilación de imágenes en diferentes formatos y libros de cómo se ha ido plasmando a lo largo de diferentes épocas de la historia la imagen de Numancia y lo acaecido entre la civilización celtibérica y el Imperio Romano se clausurará este próximo 10 de diciembre.

FECHA: HASTA EL 10 DE DICIEMBRE

'Nora' en la Audiencia

La obra 'Nora 1959', de Lucía Miranda, se representará en el Palacio de la Audiencia el próximo 7 de diciembre a partir de las 20:30 horas. Teatro de posguerra.

PRECIO: 16 EUROS



1 Y 2 DE DICIEMBRE

Gran Recogida de Alimentos 2017

La Gran Recogida de Alimentos de Soria, impulsada por el Banco de Alimentos de Soria, llega a la capital con el objetivo de alcanzar los 220 voluntarios que puedan recolectar, al menos, 40.000 kilogramos de comestibles. La recogida, visibilizada con la presencia de Abel Antón, Fermín Cacho y Enrique Pascual Oliva, tendrá

lugar a principios de diciembre, el día 1 y el 2, concretamente, en once establecimientos de la capital soriana. Cacho, Antón y Pascual Oliva invitaron al soriano y a la soriana a "dar el paso voluntario" en este acto que pretende movilizar a un grueso importante de personas en torno a una causa solidaria.

Música de dulzaina

Otro año más, el XXVIII Certamen de Dulzaineros llega al Palacio de la Audiencia. Una cita con la música tradicional y popular el 2 de diciembre a las 20:30 horas.

FECHA: 2 DE DICIEMBRE

'Animales Nocturnos'

El próximo 13 de diciembre, de 20:30 a 22:00 horas, el Cine Club UNED proyectará el thriller 'Animales Nocturnos', de Tom Ford, en el Centro Cultural de Soria.

PRECIO: 5 EUROS

Soria y Carlos I

La Junta de Castilla y León ha organizado la exposición, en forma de muestra, 'Soria en la época de Carlos I' en el Archivo Histórico Provincial.

FECHA: DEL 20 DE NOVIEMBRE AL 31 DE ENERO

→ LA PROVINCIA



Cardo Rojo en Ágreda

Del 1 al próximo 10 de diciembre, la localidad de Ágreda celebra en esa región la IX Jornadas del Cardo Rojo. El consistorio agredense, tutelado por Jesús Manuel Alonso, cita a profesionales e invitados al Concurso Nacional de Platos con Cardo Rojo, elemento protagonista de las Jornadas, que se celebrará el 9 de diciembre en el Palacio de los Castejón. El programa del Cardo Rojo en Ágreda ofrece conferencias, exposiciones, visitas, masterclass de cocina, teatro, humor o música, entre otras muchas actividades del 1 al 10 de diciembre.

FECHA: DEL 1 AL 10 DE DICIEMBRE

LUGAR: ÁGREDA

Artesanía en Berlanga

La localidad soriana de Berlanga de Duero, Premio provincial de Turismo 2006 y 2016, celebra el próximo 8 de diciembre la XXI Feria de Artesanía.

FECHA: 8 DE DICIEMBRE



A TU MANERA®



POR TIEMPO
LIMITADO

Promoción válida del 14 de marzo al 10 de abril de 2017 en restaurantes adheridos. PVP 1,49€ a elegir entre 9 aros de cebolla o 9 chicken nuggets. Consultar restaurantes adheridos a la promoción en www.burgerking.es. No válido en Baleares. La imagen de la salsa que se muestra en este cartel es ilustrativa. Las marcas y logos de Heinz son marcas registradas y usadas bajo licencia de H.J. Heinz Foods UK Limited. TM Burger King Corporation. © 2017 Burger King Europe GmbH. Todos los derechos reservados.

1'49€
ELIGE ENTRE:

9 NUGGETS

9 AROS
DE CEBOLLA

