



La capital prepara la vigesimoquinta edición del Otoño Musical Soriano que recupera parte del vigor económico perdido durante la crisis. Ara Malikian, Sara Baras o La Fura del Baus, las estrellas de 3 semanas musicales donde los artistas sorianos se lucen en el Maratón.

PÁGS. 6 Y 7



LA ENTREVISTA PÁGS. 4 Y 5

Morat: “Queremos que la gente de Soria se quede afónica”

Morat, el grupo latino revelación, actuará el jueves 31 en Soria. Prometen un concierto donde la gente se despreocupe, lo pase increíble y se quede sin voz de cantar sus temas.

EN PROVINCIA PÁGS. 10 Y 11

Al Valle con FADES

La ruta senderista del 16 de septiembre permite a ASOVICA-FADESS visibilizar su trabajo con las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental. “Una fiesta” muy solidaria.

CARMEN DE VICENTE



EL TEMA PÁG. 3

“En el Corán la vida es sagrada”



EN DEPORTES PÁGS. 18 Y 19

El Atletismo Numantino tendrá equipo femenino

Oferta vigente del 01/08/2017 al 30/09/2017. Paga con tu tarjeta del Club del Socio y financia a seis meses a "0% TAE" y "0% TIN" las compras de libros y material escolar en cualquiera de los establecimientos adheridos al Club del Socio. Consultelos en www.clubdelocio.es.



SORIA

EMBUTIDOS MORENO SAEZ
MADURGA CONCESIONARIO
PIMPOM
MRW
ESTACIÓN DE TREN
EL CIELO GIRA
LOSERS
UNIVERSIDAD
CAÑADA REAL
SARTÉN POR EL MANGO
CHINO MIGUEL
BAR SAN FRANCISCO
BAR CAMPUS
AQUJLEA
SALÓN DE JUEGOS
BAR LA ESTACIÓN
SEDE PARTIDO POPULAR
QUIJOTE
VENTORRO
CENTRO BECQUER
SEDE NUMANCIA
CHINO FLORES
ASÍSA
CÁMARA DE COMERCIO
C. FÍSIO 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
CAFE 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
ESFORA 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
CAFE 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 HAILAS
MUEBLES FRÍAS
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 ESPOLÓN
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 ÍNTIMA 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 330°
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
TODOPALETES
GOTEC
GASOLINERA GAMAR
EUROMASTER
RESTAURANTE EL POLÍGONO
NEUMÁTICOS ORMAZABAL
ALMENAR
PANADERIA 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 OSMA
ITV
BAR LA PERDIZ
GUARDIA CIVIL
TINTO Y LEÑA
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 OSMA
CABREJAS
MADERA PINO SORIA
TELE CLUB CABREJAS
CALATAÑAZOR
RTE. BAR CASA DEL CURA
HOTEL RURAL RÍO SALIDO
URB. CAMARETAS
VILLA OBANOS
CAFE BIANCO
CAJA RURAL
CENTRO DE SALUD
CENTRO CÍVICO
NEKO
GIMNASIO CAM. FITNESS
CASAREJOS
CABAÑA 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
HOSTAL 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 NAVELENO
CENTRO DE SALUD
NAVALENO
LA LOBITA
C. MICOLÓGICO NAVELENO
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
BAR 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
FABRICA 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 FRENDES
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
BOCATERIA 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**



RECHAZO COMUNITARIO AL TERRORISMO

CASTILLA Y LEÓN. Mohamed El Mizeb, presidente de la Federación de Comunidades Musulmanas de Castilla y León, condena "todo tipo de acto terrorista" en nombre de todos los musulmanes de la Federación.



la noticia



Punto de encuentro en Soria, donde los devotos del Islam se reúnen para distintas actividades. /BERNAT DIEZ.

Mensaje conciliador desde las aulas

La "PAZ", el argumento del Islam

En tiempos convulsos, en los que la Comunidad Islámica se ve gravemente salpicada por los ataques yihadistas, Amina El Ouaraghi, quien imparte clases de esta religión en Soria, pretende sembrar calma, apostando por la esperanza y la convivencia entre culturas. Quiere resolver "inquietudes" y evitar fuentes de información no fiables.

BERNAT DÍEZ

Tras los atentados yihadistas de Cataluña, los más graves de la historia de España, después de los del 11-M en Madrid en 2004, la Comunidad del Islam, directamente e indirectamente, vuelve a estar en el punto de mira. Desde Marruecos, Amina El Ouaraghi, profesora de religión islámica en las escuelas de la Arbolada, Numancia y Pedrizas (Soria), lidia con uno de los conflictos del siglo XXI desde el teléfono. El mensaje es claro, conciliador y pacífico: "Nuestra religión no promueve para nada la violencia. Promueve la paz. Como su propio nombre indica (Islam) significa paz", asegura Amina.

"Esas personas no son más que terroristas. Estos ignorantes no están vinculados a nuestra religión", valora la docente soriana al respec-

LAS REFLEXIONES

CORÁN

LA VIDA

"En el Corán, la vida es sagrada. Tú no puedes quitarla. Si matas a una persona, matas a la humanidad"

INTERNET

TOXICIDAD

"La principal fuente de ese adoctrinamiento: Internet. Ahí los jóvenes intentan resolver sus dudas"

PROFESIÓN

DOCENTE

"La educación es la base de la sociedad. Ser profesores más que enseñar: transmitir esperanzas".

to del ataque en la Ciudad Condal. "Tristeza, enfado y rechazo", así se siente, según Amina, una inmensa mayoría de la Comunidad Islámica. "Manchan nuestro nombre", sentencia la profesora, quien alaba la "convivencia" que propone su religión.

Sus argumentos hacen referencia a lo que describe el Corán, libro sagrado del Islam. "No transmite la violencia. En el Corán, la vida es sagrada. Tú no puedes quitarla. Si matas a una persona, matas a toda la humanidad", argumenta Amina. Además, "el término yihad se está utilizando mal. No significa terrorismo. La yihad es una lucha interior del ser humano para llegar a ser más virtuoso", explica. En los "libros de sexto de primaria" viene reflejado ese concepto.

La docente volverá en septiembre a las clases con más ilusión y ganas que nunca. Quiere resolver esas "dudas e inquietudes" que los jóvenes buscan 'fuera' de forma "poco fiable". Achaca la toxicidad 'educativa' a "Internet" y a las personas "no cualificadas". "Seguiré. No cambiaré mi discurso: sigo lo único que transmite el Islam", desvela. "Es importante que los alumnos resuelvan sus inquietudes dentro del aula". Allí podrían estar a salvo de la intoxicación foránea. "En ninguna aula de España se transmite el terrorismo", deja claro Amina. Ella intentará que sus alumnos "no se lleven una información errónea sobre su religión" y si una información "cierta". A su vez, denuncia que "faltan profesionales dentro del aula que resuelvan la identidad de algunos alumnos". Amina propone actividades que favorezcan a la "convivencia entre culturas en las ciudades" y permita conocer mejor a la comunidad islámica.

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

Soria Noticias S.L.

C/ Mayor nº 17. 42002. Soria

Tfno.: 975 12 34 69

www.sorianoticias.com / info@sorianoticias.com

Dirección: **Sergio García** sgarcia@sorianoticias.com
Coordinación: **Patxi Veramendi** pveramendi@sorianoticias.com
Fotografía: **María Ferrer, Carmen de Vicente y David Almajano**
Redacción: **Bernat Díez, Chusja Andrés, Eva Lezana**
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: **SO-74/2015**

N.A.S: 42-E-10

¿Quieres oír bien? Te lo ponemos fácil.





**50%
EN TU 2º AUDÍFONO
GRATIS**
1 KIT DE LIMPIEZA
2 AÑOS DE PILAS

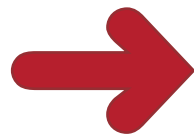
MICROAUDIO

CENTROS AUDITIVOS DE MULTIOPTICAS

Solicita tu REVISIÓN GRATUITA



laentrevista



TRABAJANDO EN EL SEGUNDO ÁLBUM

MORAT. Quieren agradecer el cariño del público y no se les ocurre una mejor manera que trabajando en un nuevo disco que podría salir a la venta el año que viene, aunque no se atreven a dar una fecha porque todavía está en proceso de creación.

Banda revelación en 2016. **MORAT**



MORAT ACTUARÁ EN SORIA EL JUEVES 31 DE AGOSTO

‘Le debemos un segundo álbum al público español’

Son colombianos, pero confiesan que les encanta España. De hecho, la banda integrada por Juan Pablo Villamil, Juan Pablo Isaza, Martín Vargas y Simón Vargas, en 2016 estuvo incluso viviendo en nuestro país debido a la intensa actividad que tenían en tierras españolas. Además, les encanta pensar que hacen algo por mostrar que en Colombia no sólo hay narcotráfico y violencia.

Texto: EVA LEZANA

P: ¿En qué momento de vuestra carrera os encontráis??

R: No podemos valorarlo todavía. Creemos que es muy importante pensar que aún queda mucho, que apenas estamos empezando...

P: Dicen de vosotros que sois grupo revelación. Pero tras premios importantes y nominaciones a premios como el Grammy latino ¿seguís siendo un grupo revelación o ya estáis consolidados en el panorama musical?

R: Es cierto que nos han pasado un montón de cosas que nos tienen muy contentos. Pero estamos trabajando mucho porque sabemos que no es fácil mantener el nivel como el que, afortunadamente, tuvimos el año pasado y estamos trabajando para eso. En este mundo unas veces estás arriba y otras abajo y queremos trabajar para estar más veces arriba.

P: Cuándo montasteis la banda, ¿esperabais llegar hasta aquí?.

R: Si le hubieran preguntado a los Morat que tenían 10 años si ellos pensaban que iba a pasar algo, probablemente te hubieran dicho que sí porque tenían un pequeño rockstar interior que quería tocar en tarimas grandes. Pero la sorpresa es igual. Aunque siempre quisiéramos ser músicos -y llevábamos un buen tiempo trabajando para eso- también es cierto que nos cogió absolutamente por sorpresa porque, sobre todo, pasó muy rápido y no nos lo podíamos creer. De hecho, todavía no nos lo podemos creer cuando llegamos a un sitio y nos tratan tan bien y con tanto cariño. Es increíble.

P: Ese pequeño Morat ¿cómo lleva esta fama repentina, este boom??

R: La verdad es que todavía tenemos mucha ilusión y nos encanta saber que a la gente le gusta lo que hacemos porque además lo hacemos de una manera muy genuina. Es una doble satisfacción porque no solo estás haciendo algo que te gusta sino que además le gusta a la gente y eso motiva un montón. Digamos que lo de la fama y eso no sabemos muy bien cómo se lleva porque ha pasado todo tan rápido que no hemos digerido muchas cosas. Aunque en parte es para bien porque nos hemos mantenido concentrados en trabajar y seguir adelante y creemos que eso está bien..

P: ¿En qué consiste esta nueva gira? ¿Qué estáis ofreciendo al público en los conciertos?

R: A España le debíamos varias canciones que salieron en nuestra reedición del álbum y queríamos venir a presentarlas. Sobre todo las últimas tres que compusimos y la de ‘Yo contigo, tú conmigo’. Son canciones que les ha ido muy bien y que han sido muy bien acogidas en la radio y por la gente de acá. La verdad es que a España le debemos un montón y cada vez que venimos lo hacemos con mucha ilusión. En esta ocasión presentar estas canciones ha sido increíble..

P: En España habéis tenido un gran éxito, ¿cómo os sentís cuando venís aquí??

R: Nosotros tenemos un cariño gigantesco por este país. En parte porque acá sentimos que la vida del día a día es un poco más fácil. Nos encantan las ciudades españolas y aquí las cosas funcionan bien

31 AGOSTO
PLAZA DE TOROS
22:00 H

PREMIO LOS 40 · GRUPO REVELACIÓN 2016
"CÓMO TE ATREVES"
Y TODOS SUS ÉXITOS
EN DIRECTO
SORIA

en ~~des~~ concierto

MORAT



NO PARARÁN, AL MENOS DE MOMENTO

FUTURO. Tras terminar la gira en España, el siete de septiembre el grupo viaja a México donde seguirá ofreciendo conciertos y después a su Colombia natal para continuar, después, por el resto de Latinoamérica. Ahora no pueden permitirse un descanso y la ilusión los empuja para aguantar el ritmo.



y nos encanta también eso. Sobre todo hay una cosa muy importante en cuanto al público, la gente acá tiene la cultura de ir a escuchar la música, la cultura es entretenimiento también y eso nos parece increíble. En otros lugares también pasa, pero acá es especialmente notable.

P: ¿Qué esperáis del concierto en Soria, del público soriano?

R: Estamos muy emocionados, es una ciudad en la que no hemos estado nunca. Esperamos un concierto en el que quisiéramos que la gente se quede sin voz, que la gente cante, que sea todo muy despreocupado y que la pasen increíble con nosotros.

P: ¿Por qué Soria?

R: Este país nos encanta y queremos conocerlo absolutamente todo. Nos emociona como la primera vez que pisamos España ir a cualquier sitio nuevo, nos vuelve locos.

P: Antes de venir a Soria pasáis por el Starlite en Marbella, ¿qué se siente al tocar en un festival donde ha estado Sabina, Coti y un gran número de personalidades internacionales más?

R: Es una locura. Imagínate la primera vez que nos contaron eso, que nos dijeron el cartel con el que tocábamos, no podíamos creerlo. Nos hace muchísima ilusión cada vez que estas cosas pasan.

P: Con toda la polémica que está habiendo en España sobre ciertas canciones que no se recomienda poner en fiestas por su contenido machista, ¿qué opinión tenéis? ¿A la música se le puede poner límites?

R: (Suspira) No lo sé. Yo no sé si a la música se le puede poner límites, quizá en la práctica no se puede hacer porque la gente seguirá haciendo la música que quiera hacer y el público seguirá escuchándola porque hay gente para escuchar cualquier tipo de música, aunque sea en diferentes magnitudes. Lo que sí creo es que los artistas tienen responsabilidad social con algunos temas, cada uno con unos y cada cual verá con que se alinea y con qué no. Nosotros hay cosas, de momento, que no estaríamos de acuerdo en discutir en nuestras canciones y eso también nos parece respetable.

P: ¿Si alguien considerase que la letra de alguna de vuestras canciones no es adecuada, qué haríais?

R: Pienso que depende de la magnitud. Si se vuelve algo que de alguna forma fastidia a una población de manera generalizada, lo pondríamos en consideración. Si es el caso de que cualquier persona comenta en internet sin mayor tipo de información que no le gustan nuestras canciones, probablemente no le haríamos caso. Pero si estuviéramos ofendiendo a una población yo creo que no tendríamos ningún problema en echarnos hacia atrás y retractarnos.

P: ¿Cuál es vuestra canción favorita, o a la que más cariño tenéis?

R: Cada uno tenemos una. A veces tenemos favoritas de componer y otras de tocar. A lo mejor a algunas les coges cariño porque no las tocas a menudo y te emociona hacerlo.

A mi, personalmente, (Juan Pablo Villamil) me gusta mucho 'Ahora que no puedo hablar' porque fue un reto a la hora de terminarla.

P: ¿Cuáles son los planes de futuro que tenéis?

R: Giras por Colombia, México y resto de Latinoamérica y estamos empezando a trabajar en el segundo álbum. Tenemos muchas ganas porque creemos que España que fue quien nos abrió las puertas y ya se merece un segundo álbum.

P: ¿Cuándo podría salir?

R: No podemos decir una fecha exacta porque todavía no lo sabemos y no queremos equivocarnos pero esperamos que sea para 2018, que el año que viene ya puedan disfrutarlo.

P: ¿Tenéis manías antes de un concierto, qué es lo que hacéis antes de salir al escenario?

R: Hacemos algunas bobadas. A veces nos gusta tirarnos gominolas para atraparlas con la boca y ver quien atrapa más. Es una forma de divertirnos, pero sin más.

P: ¿Os sentís orgullosos de representar a Colombia con vuestra música?

R: La verdad es que sentimos a Colombia muy cerca y nos encanta pensar que por más pequeños que seamos estamos aportando un granito de arena para ser el colombiano de referencia para alguien. Ayudar a exportar algo más que no sea narcotráfico y violencia que es un poco el bagaje con el que venimos todos los colombianos. Sentir que ayudamos en algo.



Los miembros de Morat estudiaron juntos desde los 5 años en su Bogotá natal.





soriacapital



LA INVERSIÓN SE INCREMENTA EN LA XXV EDICIÓN

REPUNTE. Esta vez, hay "una aportación decidida de la Junta de Castilla y León" para el XXV Otoño Musical Soriano. "Han apostado más por el festival. Dan 14 veces más este curso", apunta Aceña. La Junta dota al OMS con "140.000 euros".

XXV EDICIÓN **OTOÑO MUSICAL SORIANO** DEL 8 AL 29 DE SEPTIEMBRE

Otoño 'celestial' Soriano: música consagrada

Larga vida a las partituras otoñales. El Otoño Musical Soriano, que en esta edición cumple 25 años de historia, se consagra en el calendario de la capital. José Manuel Aceña, uno de los máximos exponentes de un festival con mucha variedad sinfónica, analiza la trayectoria y la consolidación de una "tarjeta de visita muy atractiva". Ara Malikian, Sara Baras o La Fura del Baus son algunas estrellas del cartel de este curso.

Texto: BERNAT DÍEZ

Fotos: CARMEN DE VICENTE

Cuando caigan las hojas en la cuarta estación del año se abrirá el cielo soriano y bajarán de éste partituras celestiales. Una profecía musical que bien podría bautizar a un célebre festival consagrado en Soria. Llega, del 8 al 29 de septiembre, la XXV edición del Otoño Musical Soriano (OMS). Cifra redonda, dos décadas y un lustro, que afianzan todavía más a tal espectáculo en el calendario de la capital, con guiño a 'Nvmancia 2017' incluido, en esta vigésima edición. Historia viva de la música. Tradición otoñal en Soria con un estelar elenco musical. "Se programa para diferentes gustos. Música antigua, renacentista, barroca. Grandes formaciones orquestales. Cada uno puede escoger su plato fuerte", invitan desde la organización.

¡Música, maestro! José Manuel Aceña, uno de los mayores exponentes del Otoño Musical

Soriano, analiza la trayectoria que se ha labrado un festival que ya ha echado raíces. Porque 25 años dan para mucho... El director de la Banda Municipal de Música de Soria agita la batuta, al compás de las palabras. "Hay algo que celebrar", manifiesta Aceña sobre los 25 años de un festival "ininterrumpido y cultural". En concreto, el OMS "lo ha hecho el público de Soria, que ha demandado y presionado para aumentar la calidad", apunta en un Palacio de la Audiencia a oscuras y en silencio, por ahora. En estos 25 años, la calidad, "que es relativa", según Aceña, ha ido 'in crescendo'. "En XXV ediciones hemos tenido un elenco importantísimo de artistas", subraya.

El OMS es "una tarjeta de visita muy atractiva. Hay que 'hacer mucho Collado' para que la gente te cuente. En Soria hay mucha afición por la música. Hay

demanda y se llenan los escenarios", valora el director. Esta edición intenta desmarcarse de las demás. "Se hace con mucho más cariño. ¿Las diferencias respecto al pasado? Hemos querido contar con artistas que han estado presente en otras ediciones y lógicamente, innovar", señala. Aceña pronostica que los platos fuertes de esta XXV edición pueden ser las voces de Sara Baras, La Fura del Baus o el violín de Ara Malikian. "Lo que popularmente la gente conoce", matiza. Sin embargo, la variedad de estilos brilla con partituras propias. "Soria es rica, musicalmente hablando, gracias, entre otras cosas, al Otoño Musical. En los últimos años han salido jóvenes músicos de Soria, que ahora forman parte de grandes orquestas", cuenta Aceña.

Mucho trabajo detrás del vigésimo quinto festival. "Hay algún concierto más. Se programa



"Cada uno puede escoger su plato fuerte. Se programa para diferentes gustos".

"El OMS lo ha hecho el público de Soria, que ha presionado para que haya más calidad".

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

por sabor y calidad
elige Soria, elige **Cañada Real**



www.coleso.com

Campsa gasóleo
REPSOL

GAS home SL
gas pompe ar

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



ARA MALIKIAN DESPUNTA DENTRO DEL GRAN ELENCO

VIOLÍN. Con una amplia discografía a su espalda, el libanés Ara Malikian llega a Soria con 'La Increíble Gira de Violín'. El Polideportivo San Andrés disfrutará del arte de este contrastado artista el próximo jueves 28 de septiembre.



“Este festival es una tarjeta de visita atractiva. Soria es rica, musicalmente hablando”.

“Se programa con mucha antelación para que encajen las piezas del puzzle”.

LOS APUNTES

25:

EDICIONES

"Hay algo que celebrar", apunta José Manuel Aceña. Y es que el Otoño Musical Soriano cumple 25 ediciones de historia en 2017. Una cita otoñal que se consagra en el calendario capitalino.

NUMANCIA

UN GUIÑO

'Nvmancia 2017' también se cuela en la programación del OMS. Por ejemplo, la Orquesta Sinfónica de Radio Televisión Española interpretará 'Nvmancia' de J. Vicent Egea. Un encargo del festival.

150

ABONO

Los abonos para acceder a la XXV edición del Otoño Musical Soriano, que irá del 8 al 29 de septiembre, ascienden hasta los 150 euros. Se empezaron a vender desde el pasado viernes 25 de agosto.

con mucha antelación. Encajas las piezas del puzzle hasta ver como te cuadra. Yo creo que han quedado bien (las piezas). Esperemos que sean del gusto de la gente", explica Aceña.

El director, que programa las ediciones como quien "hace la carta a los Reyes Magos", solicita un deseo. "Mi deseo es que el público siga apoyando al OMS como lo viene haciendo, o más si cabe. El público responde", narra Aceña, que se pone al servicio del respetable. ¡Larga vida a la música en Soria!

→ lo + destacado

Viernes 8

Orquesta RTVE
Inauguración en la Audiencia
20:30

Sábado 9

Coro RTVE
Palacio de la Audiencia
20:30

Domingo 10

María José Montiel
Palacio de la Audiencia
20:30

Domingo 10

María José Montiel
Palacio de la Audiencia
20:30

Martes 12

Natalia Emsemble
Aula Tirso de Molina
20:30

Miércoles 13

Orquesta Castilla y León
Palacio de la Audiencia
20:30

Viernes 15

Hermanas Labèque
Palacio de la Audiencia
20:30

Sábado 16

Sara Baras
Palacio de la Audiencia
20:30

Domingo 17

XIV Maratón Soriano
Diferentes puntos
-Horario por determinar

Martes 19

Ensemble Praeterium
Aula Tirso de Molina
20:30

Jueves 21

Banda Sinfónica Madrid
Palacio de la Audiencia
20:30

Viernes 22

The King's Singers
Palacio de la Audiencia
20:30

Martes 26

Concierto 1700
Aula Tirso de Molina
20:30

Miércoles 27

La Fura dels Baus
Palacio de la Audiencia
20:30

Jueves 28

Ara Malikian
Polideportivo San Andrés
20:30

Viernes 29

Concierto para escolares
Palacio de la Audiencia
11:30

Clausura
Plaza Mayor
21:00

Más actividades

Se hace camino al sonar
Exposición de las 25 ediciones del Otoño Musical Soriano y una Mesa Redonda

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

Carnes a la brasa

Abierto todos los días.



Varias denuncias por robos de bicicletas en la capita

S.N.

Los amantes del ciclismo en Soria están en alerta el último mes ante el incremento de robos de bicicletas. En los últimos 10 días al menos dos bicicletas han sido sustraídas en similares circunstancias, las respectivas denuncias están puestas en comisaría.

Los robos se suelen producir cerca de las diferentes tiendas de bicicletas de la ciudad en horarios próximos a la apertura de las mismas. "Iba a llevar mi bicicleta a revisión" relata uno de los afectados "cuando se me acercó un chico". Según su descripción se trataba de un chico joven, con acento extranjero y aspecto de deportista. "Llevaba ropa de ciclista y una rueda". Otra de las afectadas describe en Facebook una situación similar, el ladrón se gana la confianza del usuario hablando de ciclismo, de las características de las bicis o de las diferentes rutas que se pueden hacer por la provincia.

Y en ese punto, cuando la situación parece una charla amigable entre los amantes del ciclismo que esperan la apertura de la tienda, el ladrón empieza a tocar la bicicleta del afectado y le pide que se la deje probar. Y así, en un abrir y cerrar de ojos el ladrón se lleva una bicicleta que puede alcanzar y superar ampliamente de manera fácil los 1.000€. "Lo peor es que se te queda cara de tonto, como iba a imaginar yo... Parecía tan normal pero lo tenía todo pensado" lamenta uno de los afectados.



Acto del encendido del pebetero. /GAS NATURAL.

EL FIN DE SEMANA DEL 26 Y 27 DE AGOSTO SE CELEBRÓ EN SORIA LA VULCANALIA

Una llama permanente para recordar la gesta numantina

El Ayuntamiento y Gas Natural recuperan el funcionamiento del pebetero instalado hace 45 años en el Palacio Provincia coincidiendo con aquel 23 de agosto del año 153 a. de C., día de la primera derrota de Roma en Hispania.

S.N.

Este miércoles se ha vuelto a encender, tras 45 años inactivo, el pebetero ubicado en la escalinata del Palacio Provincial, dentro del 2.150 aniversario de la caída de Numancia a manos del Imperio Romano.

Un acto al que han acudido los responsables de las distintas administraciones públicas con sede en la ciudad y que estaba encabezado por el alcalde, Carlos Martínez Mínguez, cuyo Consistorio,

junto a la empresa Gas Natural, ha sido el precursor de este encendido, precisamente en un 23 de agosto. Se trata del mismo en el que Roma declaraba la jornada, en el año 153 a. de C., como 'Día nefasto' tras las derrotas sufridas por las legiones imperiales y que habían sido infringidas por los celtiberos garreños y por otros pueblos de la antigua Hispania.

En lo que es "un paso más" dentro de la efeméride Numan-

cia 2017, el regidor capitalino ha querido agradecer a la empresa la apuesta hecha para materializar esta iniciativa -con una inversión que supera los 4.000 euros-, si bien se ha mostrado reivindicativo en los reconocimientos hacia la gesta numantina.

Así, ha exigido la necesidad de constituir, de manera "oficial y formal" la Comisión Nacional sobre Numancia. "Hora es ya" ha dicho Martínez, para convo-

car una reunión de este órgano y con ello "generar una impronta" en el desarrollo de actividades, no solo para este año sino también para ejercicios venideros.

"Necesitamos echar a andar", ha añadido, quien ha indicado también que en el Consistorio se han formulado diversas peticiones al Ministerio de Cultura para formalizar encuentros entre las partes implicadas. En este punto ha instado a que sea el mes de septiembre para iniciar las conversaciones para cooperar con el Gobierno central en la efeméride, ya que la Junta "está cumpliendo" en la programación prevista.

Por su parte, el presidente de la Diputación, Luis Rey, se ha felicitado por "el lujo" que supone el poder contribuir con este acto a la efeméride Numancia 2017, en lo que es "un símbolo más de lo que representa Numancia para esta provincia".

SAR
SEGUROS ADOLFO REJAS

Ven a visitarnos a nuestras oficinas en C/ Marqués de Vadillo, 9 - 42002 SORIA
Tlf: 975211976 - Email: adolfo.rejas@agentes.catalanaoccidente.com



Quizás tu viaje sea más fácil si nos dejas llevar parte de tu equipaje

**Catalana
Occidente
Seguros**

EN LA AUDIENCIA Y LA OFICINA DE TURISMO

Dos nuevos cajeros culturales para facilitar el acceso a las entradas

S.N. El concejal de Modernización de la administración, Ángel Hernández, ha presentado un nuevo sistema para la adquisición de entradas para eventos municipales que se sumará a la venta presencial y venta online y hará más sencilla y accesible la compra de localidades, comenzando mañana con los abonos del Otoño Musical.

Así, el Ayuntamiento ha instalado dos cajeros táctiles y muy intuitivos para completar este proceso con su ubicación en la

propia Audiencia y en la oficina de turismo en Mariano Granados.

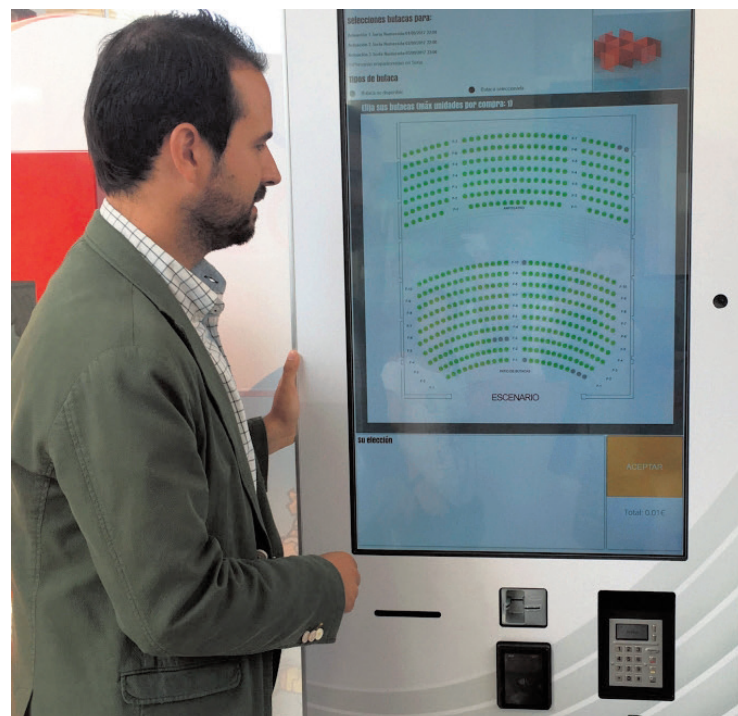
Hernández ha subrayado que se trata de un nuevo servicio "para hacer más accesible y sencilla la programación cultural de la ciudad, aunque la aplicación nos permitirá incluir otros eventos". El concejal ha recordado que se mantendrá la venta presencial en las taquillas y la venta en internet, pero que esta opción es una alternativa intermedia que "puede evitar colas, permitir realizar el proceso en apenas un minuto, obtener la entrada física, que mu-

cho gente la quiere así, y ofrecer otra opción a personas que igual no tienen teléfonos móviles, ordenador o tabletas o acceso a internet".

Las primeras pruebas se están realizando con el Otoño Musical Soriano

No se descartan nuevos puntos e incluir visitas guiadas o eventos deportivos

Hernández también ha querido poner el acento en la sencillez del proceso que "resulta muy rápido y que te guía en todo momento". El pago se realiza con tarjeta.



Hernández con uno de los cajeros. /AYTO

→ elcollado

Trata de mujeres

Agentes de la Policía Nacional, en colaboración con el Departamento de Policía de Helsinki (Finlandia), han desarticulado una organización de carácter internacional asentada en España, que se dedicaba a la trata y explotación sexual de mujeres principalmente en Benidorm (Alicante) y Málaga. Gracias a esta operación se han liberado a 16 víctimas y detenido a 25 personas, 24 en España, una de ellas en Soria, y una en Helsinki, según ha informado el Ministerio del Interior.

El Hogar de la Barriada

El Ayuntamiento de Soria intervendrá en la sede social de la Barriada para mejorarla, dada la necesidad de rehabilitación con que cuenta este local. La sede, muy antigua, requiere mejoras en la accesibilidad y en la eficiencia, además de un mayor espacio con nuevas salas. El Consistorio soriano cuenta con un proyecto de acondicionamiento del interior, que ya se ha presentado a los vecinos y en comisión para incluir sus aportaciones. El presupuesto que contempla el proyecto ronda los 180.000 euros y se centra fundamentalmente en la reforma del salón de actos, espacios comunes con salas polivalentes y la zona de bar.

5 policías municipales

El Boletín Oficial de Castilla y León publicaba el lunes 21 la convocatoria del concurso-oposición para cinco plazas de policía local en el Ayuntamiento de Soria. En la misma se reseñan, entre otros puntos, el temario así como los requisitos que han de cumplir los aspirantes, y el objeto y el calendario de las pruebas. Los derechos de examen serán de 20,00 euros

Cámara

La Cámara de Comercio de Soria ha comenzado la capacitación de 20 jóvenes menores de 30 años para la empresa olvegüña Saiona. Se formarán durante 65 horas en las instalaciones de la Cámara de Comercio y a partir del día 4 de septiembre será la propia empresa la que les proporcione formación en la planta de Ólvega. Asimismo está prevista una segunda actividad formativa a partir del 31 de agosto con otros 20 jóvenes, para una totalidad de la plantilla de 86 trabajadores.

Media Maratón

La Media Maratón soriana alcanza este año su trigésimocuarta edición con guños especiales al que fuera medalla de oro en las olimpiadas de Barcelona 92. La jornada se iniciará por la mañana con cerca de 800 niños y posteriormente tendrá lugar la 5K en la que correrá Fermín Cacho y la Media Maratón Ciudad de Soria que contará con la presencia de Abel Antón. Por segundo año consecutivo a la Media Maratón se unirá la 5K Fermín Cacho, Durante todo el día se proyectarán imágenes para homenajear y recordar los 25 años del triunfo de Cacho en Barcelona 92.

Huelga

Los examinadores de tráfico mantienen la huelga indefinida, que está convocada a partir del 4 de septiembre, al no haber llegado a ningún acuerdo con la Dirección General de Tráfico (DGT) para desconvocar estos paros, así como para fijar servicios mínimos, tras la reunión mantenida entre el organismo y el Comité de Huelga este martes 22 de agosto.

El C.D. NUMANCIA premia tu FIDELIDAD

Si asistes a los **21 partidos** de liga tu abono será un **20%+BARATO** la temporada que viene

ABÓNATE AL C.D. NUMANCIA 2017 / 2018

SIGAMOS CAMINANDO JUNTOS

Caja rural de Soria E.Leclerc REYSAN ATLANTIC



¿QUÉ ES FADESS?

LABOR. La Fundación de Ayuda al Discapacitado y Enfermo Psíquico de Soria (FADESS) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja en Soria desde 2002 con el objeto de la promoción del bienestar, protección, asistencia y reinserción psicosocial de los enfermos psíquicos.

VIII RUTA SENDERISTA-CARRERA POPULAR DE FADESS

Sensibilización y PASOS solidarios

La asociación que protege, integra y rehabilita a las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental prepara para el próximo 16 de septiembre su jornada deportiva con tres modalidades distintas a pie, culminándola con una comida popular con todos los inscritos.

Texto: BERNAT DÍEZ

La sensibilización, la visibilización y la solidaridad, palabras al uso en el Grupo ASOVICA-FADESS, irán a pie por las áreas de Valdeavellano de Tera, Rollamienta, Rebollar o Sotillo del Rincón (El Valle). Pasos y zancadas solidarias a favor de una buena causa. Porque 'Ven con FADESS al Valle', VIII Ruta Senderista-Carrera Popular, vuelve a caminar y/o correr en beneficio de las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental. ASOVICA-FADESS organiza, el próximo 16 de septiembre, esta cita deportiva y popular que cuenta con dos rutas (corta y larga) y una carrera. La jornada culminará con la celebración de una comida popular alrededor de las 14:30 horas y con la posterior entrega de premios y el sorteo de regalos. "El primer objetivo es el de dar visibilidad a la enfermedad mental al exterior. Desestigmatizar, quitar la etiqueta que tienen las personas con alguna enfermedad mental. Así, sa-

car un evento de las paredes del centro al exterior. Mezclarse con la sociedad. Se trata de una jornada de convivencia. Un día de fiesta", apuntan desde ASOVICA-FADESS.

Las inscripciones para participar en los tramos populares y en la consiguiente comida, que se abren el próximo 31 de agosto y finalizan el 12 de septiembre, oscilan entre los 15 euros (para los mayores de 12 años) y 7 euros (menores de 12 años y asistentes que solo participen en la comida). Se limitan el número de plazas, hasta los 600 deportistas y/o comensales ya que hasta donde la organización puede "dar abasto", explica Noelia Jiménez, trabajadora dentro de la fundación. "Nosotros lo tenemos todo organizado para 600 personas", apostilla. ASOVICA-FADESS pretende colgar el 'no hay billetes'. "En seguida, la gente lo sabe y se apunta". Según Jiménez, lo que más moviliza a los asistentes son



Fachada principal del recinto del grupo ASOVICA-FADESS. /BERNAT DÍEZ.

Noelia Jiménez: "Hay muchísimos prejuicios hacia una persona con una enfermedad mental"

"El primer objetivo (marcha) es dar visibilidad a la enfermedad mental al exterior"

Turismo Rural y Restaurante CEREZOS DE YANGUAS
... en los parajes de los DINOSAURIOS

Carretera Diustes, 6. Yanguas
Teléfono de reservas: 975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

www.garciamaquinaria.com

García
Maquinaria agrícola

OPTUM
NUEVO OPTUM CVX DE CASE

Pol. Ind. La Dehesa, 1
Almazán (Soria)

Concesionario Oficial
CASE
AGRICULTURE

975 301 984
610 426 651



Materiales de Construcción

Soria
975 232 321

San Leonardo de Yagüe
975 376 101



SERVICIOS DENTRO DE LA VIII RUTA SENDERISTA-CARRERA POPULAR

TRANSPORTE. El grupo ASOVICA-FADESS presta una serie de servicios el próximo 16 de septiembre para asistir a la zona de El Valle. Habrá servicio de autobuses, cuya asistencia deberá comunicarse con antelación, desde las 07:15 horas con salida desde el Rincón de Bécquer. Otro bus a las 09:00h y el último, 09:30h.



Miembros de FADESS trabajan en cadena durante la elaboración de productos. /BERNAT DIEZ.



Algunos asistentes que participaron en la marcha de 2016. /ASOVICA-FADESS.

“las rutas senderistas”. La Carrera Popular se estableció en su día porque en Soria “hay mucha afición al ‘running’”, detalla Jiménez.

La integrante de AOVICA-FADESS agradece el esfuerzo desinteresado de los voluntarios y colaboradores, como el Club de Montaña Kantueso, uno de los impulsores de la idea deportiva por El Valle. “Un popurrí de gente detrás. Los vecinos de los pueblos nos ayudan.”, manifiesta Jiménez. Una puesta en marcha que empieza “en enero”, cuando se comienza a gestar el proyecto que se llevará a cabo en septiembre. Está el “antes” y el después: “una locura. Mucho trabajo. Montar las carpas, sillas y mesas. Tener los regalos y premios controlados”, destaca Jiménez. Una vecina de la zona de El Valle siempre llama a la fundación para garantizarles que a las 06:00 horas estará junto a la organización. “Es una paliza. Ese día el operativo se despliega

LAS RUTAS

CORTA

SALIDA A LAS 10:30 HORAS

La ruta corta está formada de 13,5 kilómetros y está considerada de dificultad baja. La salida se produce desde Valdeavellano de Tera.

LARGA

SALIDA A LAS 08:00 HORAS

Los más madrugadores. Los participantes deberán recorrer 28,5 kilómetros, inmersos en una dificultad media.

CARRERA

SALIDA A LAS 10:00 HORAS.

El mismo recorrido y la misma distancia a recorrer que en la ruta corta. Valdeavellano de Tera, Rollamienta, Alzpedra y Villar del Ala, los destinos.

a esa hora”, asegura la trabajadora de ASOVICA-FADESS sobre lo que se produce en Valdeavellano de Tera a primera hora de la mañana.

“LO COMIDO POR LO SERVIDO”

La gestión presupuestaria que gestiona la fundación para este evento se resume en “lo comido por lo servido”. Jiménez asegura que “no se gana dinero con esta marcha. De hecho, algunos años hemos perdido”. ASOVICA-FADESS pretende no “perder dinero”, pues se invierte mucho tiempo”, en la actividad deportiva. Muchos de los utensilios que se utilizan en la VIII Ruta Senderista-Carrera Popular están proporcionados por “los patrocinadores”, que entran en la rueda. La asociación los integra con “invitaciones” y reconocimiento visual.

LOS PREJUICIOS

Los participantes en las marchas andarán,

sin embargo, todavía resta un largo camino para integrar totalmente a las personas que padecen enfermedades mentales. “Hay muchísimos prejuicios hacia una persona con esquizofrenia, por ejemplo, por mucho que se diga que tenemos la mente abierta...Sin quererlo, la gente les mira de otra manera. Quiero pensar que sin querer”, valora Jiménez sobre la percepción de las enfermedades mentales.

Considera que parte de “culpa, entre comillas, la tienen los medios de comunicación, que no tratan muy bien a veces lo que es la enfermedad mental”. “Aún falta mucho por hacer”, sentencia Jiménez, quien asegura que cada vez hay “más gente que padece problemas de salud mental, como las crisis por estrés”. Eso permite que se “acerque más” la problemática a la sociedad. Asimismo, Jiménez hace especial hincapié en la diferencia entre “discapacidad mental” y “enfermedad mental”.

PARQUE
acrobático forestal

Abierto todo el año
628 463 200

Ctra. de Vinuesa a Montenegro Km 2,6,
contacto@vinuesaventura.com





El concierto de las velas prelude las fiestas más grandes en San Esteban

Los festejos de la Virgen del Rivero se vivirán del 7 al 11 de septiembre con actos previos el primer fin de semana.

J.J.A. Diferentes espacios del casco urbano de San Esteban de Gormaz acogen el sábado 2 de septiembre una nueva edición del Concierto de Velas con varias formaciones musicales que interpretaron temas clásicos y modernos. Durante el acto, que cada año congrega a más visitantes, se consigue la iluminación de casi 3.000 velas. En esa jornada del día 2 se incluye la inauguración de la XXXVII exposición de pintura

Novillada con picadores para el día 9 y Gran Prix el domingo 10

Sogonal, a las doce del mediodía.

El concierto con el que se abre septiembre prelude las fiestas grandes de la villa ribereña, con actos organizados desde el Ayuntamiento, que se extienden desde el jueves 7 al lunes 11 de septiembre, y que incluyen momentos emotivos como el canto de la Salve en la Virgen del Rivero, y ya tradicionales en la plaza de toros, con la novillada con picadores de Toñete y el Dani, para el sábado día 9, y el Gran Prix Humor Amarillo para el domingo día 10. Las fiestas concluyen el lunes 11 con la caldereta. El domingo 3 de septiembre se vive el XVIII Concurso de Pesca local y la exhibición de pelota a mano en el polideportivo.



EN EL MARCO DE LAS FIESTAS EN HONOR A LA VIRGEN DE VALVANERA DEL JUEVES 7 AL DOMINGO 10

Fuentetoba revive la Romería a la ermita de la Monjía el viernes 8 de septiembre

Fuentetoba celebra el viernes 8 de septiembre su tradicional romería a la ermita de La Monjía, en la que los vecinos procesionan desde la iglesia parroquial hasta el palacio-iglesia que se asienta a los pies del Pico Frentes, para llevar de nuevo la imagen de la Virgen de Valvanera, advocación por la que se celebran las fiestas toberas. La imagen, tras bajarse de su ermita al pueblo, permanece en la iglesia parroquial durante la Novena; y en el regreso a La Monjía le acompaña la imagen de la Virgen del Rosario. En la explanada de la ermita se volverán a subastar los roscos, y el canto de la Salve en honor a la Virgen, en el marco de las fiestas del 7 al 10 de septiembre.



La A.D. Ólvega pregona el día 13 las fiestas grandes con encierros, peñas, verbenas y actos litúrgicos

El jueves 14 se lidiarán seis novillos con la presencia de Sergio Domínguez y el sábado 16 habrá exhibición de animales exóticos y música de madrugada con los quintos 2017

J.J.A. Integrantes de la Agrupación Deportivas de Ólvega, desde su creación en 1986, serán los encargados este año del pregón festivo de las fiestas de Ólvega en honor al Santo Cristo de la Cruz a Cuestas, el miércoles 13 de septiembre. El programa de festejos cuenta este año con otras novedades, como es la exhibición de animales exóticos el sábado 16 a partir de las 11,30 horas

en la calle Mayor, y la discomóvil durante la madrugada del domingo, solicitada al Ayuntamiento por los quintos de este año, según informa el concejal Javier Navarro, quien considera como uno de los actos más emotivos los homenajes que se realizan a los mayores el jueves 14 en la residencia Virgen de Olmacedo, y el domingo 17, a las 13 horas en la Plaza España.

Para estas fiestas grandes no fal-

tarán los espectáculos taurinos, con La Saca el domingo 10 de septiembre, encierros por las calles, recortes y la presencia del rejoneador Sergio Domínguez, y la lidia de seis novillos con Sánchez Vara, Pepe Mayor y David Garzón en la tarde del jueves día 14, jornada en la que se vivirá por la mañana la procesión y la ceremonia eucarística. Los festejos concluirán con la comida de hermandad el lunes 18.

HOTEL

Alvargonzález
 Avda. Constitución, 20
 Tel. 975.378.505
 42150 VINUESA

COMIDA TRADICIONAL
Hotel - Residencia
Cafetería

El NAÚTICO
 Tel. 677.130.562
 Carretera Cidones a Vinuesa - Pantano de la Cuerda del Pozo

A MANTEL
 CATERING

EN NARROS, A TAN SOLO 15 MINUTOS DE SORIA,
 UN LUGAR PARADISIÁCO PARA TU MEJOR
 CELEBRACIÓN

Av. SORIA, s/n. AGREDA (SORIA). CONSULTAS Y
 PRESUPUESTO SIN COMPROMISO EN 976 647 217
 AMANTELCAETERING@HOSTALDJUANA.COM

limpima
 LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTOS DE SORIA, S.L.U.

LIMPIEZA DE:

- ✓ Comunidades de vecinos
- ✓ Garajes
- ✓ Oficinas
- ✓ Domicilios particulares

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



Imagen de la Bajada de Jesús en la edición festiva del 2016./J.J.A.

Almazán se prepara para sus fiestas de La Bajada de Jesús

La villa adnamatina vive sus días grandes del 30 de agosto al 4 de septiembre, con una espectacular corrida de toros el sábado día 2 con la presencia de los matadores Curro Díaz, Manuel Escribano y David De Miranda. El pregón corre a cargo de la Peña El Lío.

JJ. A. Desde el 30 de agosto hasta el 4 de septiembre Almazán se verá inmersa en un intenso programa que arranca con el XLVIII Premio de ciclismo Villa de Almazán a las 16:30 horas. A las 23:30 horas llega el momento más esperado: el pregón de fiestas. Este año corre a cargo de Ricardo Díez Sebastián 'Riki' y Elena Fau Rueda, de la Peña El Lío. A continuación se presentarán las damas de fiestas y las peñas de honor. Durante los días posteriores, se sucederán los actos que tienen el momento central el domingo 3 de septiembre, desde las 21:30 horas, con

la tradicional procesión con la imagen de Jesús Nazareno, y su estuendoso paso por la plaza Mayor. El 'Jueves Chopero' por la mañana en el parque de La Arboleda

se combinará con el espectáculo 'El bombero y sus enanitos toreros' en la plaza de toros por la tarde. El viernes y sábado, 1 y 2 de septiembre, desde las 11 de la mañana en el polideportivo se disputarán los partidos de pelota a mano, que el día 2 contarán con los campeones de

Euskadi, Yoldi y Peñas. El sábado es la jornada de la corrida de toros monumental con la presencia de los matadores Curro Díaz, Manuel Escribano y David De Miranda, desde las 18 horas, y con toros de la ganadería Sánchez Urbina. Los festejos concluyen el lunes día 4, con la caldereta en La Arboleda y el Gran Prix en la plaza de toros de Almazán.

El alcalde, José Antonio De Miguel, ha destacado a los vecinos las importantes inversiones económicas de Torraspapel, Gotec y Resinas Naturales, y la recuperación de la muralla adnamantina, con la intención de continuar desde la Puerta del Mercado al Convento de Las Clarisas.



El buen ambiente se deja notar durante estos días en Almazán./J.J.A.

El alcalde anuncia la petición para seguir en las obras de la muralla

seguridad X naturaleza

Alcanar, curiosamente



Alcanar, para el Guarderío son cuatro clientes y una docena de servicios, incluso el suspendido con motivo de la explosión, muchos municipales. El Ayuntamiento no organiza un evento sin contar con un refuerzo de Seguridad Privada, superando siempre el mínimo legal establecido, (luego tiraremos piedras desde aquí por el incumplimiento de las Leyes...) hay turismo, se mueve el dinero, la seguridad interesa.

Si tras los atentados del 11M en Madrid ya hice publica advertencia en las revistas especializadas de seguridad de que como había ocurrido "las bolsas de inseguridad" del medio rural se cobrarían en el medio urbano, Alcanar ha venido a reforzar la idea, si he apoyado la publica demanda de una mayor presencia de uniformes policiales en medio rural -cuya presencia tanta seguridad nos da-, no es menos ciertos que son tanto o más necesarios esos efectivos de paisano, que parafraseando a los Yanquis, en esta "guerra que unilateralmente nos

Guarderío opera en el municipio tarraconense azotado por el terrorismo

han declarado" van a salvar vidas. Barcelona, les ha salido caro, ha caído toda la célula, era necesario endurecer el objetivo, avisar de que quien pretenda hacer algo así debe estar dispuesto a morir y la respuesta contundente era necesaria, oportuna, proporcionada, salvará vidas. Cuando los terroristas se den cuenta que hay lugares donde probablemente los efectivos Policiales existentes sean tan escasos que tengan pocas posibilidades de proporcionar la respuesta, que hay sitios donde es más barato obtener el mismo resultado, nos daremos cuenta que no cumplir con los mínimos de contratación de seguridad privada y prescindir de esta forma de un colectivo capacitado y activo en una provincia como Soria es una atrocidad mayor que negarse a poner bolardos en las ramblas, pero seguro que alguien aun lo razonará conveniente

HOTEL RURAL LOS VILLARES
HUMILDE Y SENCILLA COCINA DE AUTOR

• NUEVOS MENÚS DE VERANO •

ESPECIALIDAD EN ESCABECHADOS MICOLÓGICOS Y PLATOS REFRESCANTES DE VERANO COMO EL GAZPACHO Y SALMOREJO DE CEREZAS. 10 ENTRANTES.

UN PEQUEÑO VIAJE... ¡CON MUCHO GUSTO!

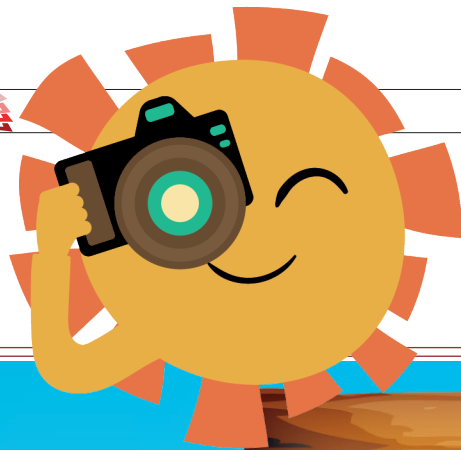
975 251 255
699 410 965

seguridad X naturaleza

GUARDAS RURALES **VIGILANTES DE SEGURIDAD**

RONDAS Y VIGILANCIA DISCONTINUA **GUARDERIO**

Tfno. 975 122 975 - www.guarderio.org



postales de verano



ÁGREDA: Centenares de personas se vistieron la camiseta azul para homenajear al campeón olímpico de los 1.500m en Barcelona 92. Fermín Cacho se mostró muy alegre y contento por el cariño recibido. /M.F.



NAVALENO: El grupo Azúcar Moreno congregó a miles de sorianos para disfrutar de sus éxitos.



RENIEBLAS: 170 personas realizaron "el sendero de Nobilior" por los campamentos romanos en una actividad enmarcada dentro de los actos de Numancia 2017. /C.R.R.



SORIA. La vuelta del fútbol es sinónimo de que el verano ya va tocando a su fin. Afortunadamente, el Numancia regresó con una merecida victoria ante el Huesca con gol del novato Pere Milla, que gustó a la grada. /L.F.P.

Casa Vallecas

Berlanga de Duero

PRUEBA ESTOS DÍAS NUESTRA TAPA MICOLÓGICA 'VIEIRA CON TRIGO MOLIDO Y TROMPETA NEGRA'

975 34 30 43

Un espacio único donde celebrar tu boda, junto al castillo.



C.R. Campos de Castilla

Centro Residencial Campos de Castilla
Avda. Madrid s/n Almazán
Tfno: 975 318 052 | campos.de.castilla@hotmail.com



MANTENIMIENTO DE JARDINES
RIEGOS
TRABAJOS DE JARDINERÍA

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



postales de verano



MÁNDANOS TUS POSTALES DE VERANO

¿Una paella en el pantano? ¿La piscina del pueblo a rebosar? ¿Cabezudos y verbenas por las fiestas patronales? Mándanos tus mejores fotos de este verano a postalesdeverano@sorianoticias.com junto con un breve texto, y podrás aparecer en estas páginas con el resumen más refrescante de los últimos 15 días.



CABREJAS DEL PINAR: El mejillón volvió a ser el protagonista en el paraje de El Cubillo. /M.F.



VILLAR DEL RIO: La XII BTT Ruta de las Icnitas reunió a más de 150 ciclistas que disfrutaron de una buena comidad de hermandad con los vecinos de Villar para reponer fuerzas /B.M.



SORIA: Centenares de sorianos y turistas quisieron mostrar su apoyo a las víctimas de los atentados yihadistas cometidos en Cataluña y su repulsa al terrorismo y la barbarie. /S.G.



SORIA. El pebetero del Palacio de la Diputación luce ya la llama en recuerdo de las victorias sobre los romanos. /P.C.



Un lugar exclusivo
donde vivir momentos inolvidables



BURGO DE OSMÁ
HOTEL TERMAL

www.castillatermal.com
reservas@castillatermal.com
902 330 015



la opinión



LA CESIÓN DE LAS AGUAS, PAPELES INVERTIDOS

REGANTES Pocas son las ocasiones en que desde Valladolid se viene -literalmente- a Soria para pedir algo. En este caso ha sido agua y han sido los regantes Regantes del Bajo Duero. Desde Almazán se han mantenido firmes y les han dicho que verdes las han segado. Cada uno es responsable de sus actos.

Villa Iter



ROBERTO
VEGA

Historia de Soria

Amable lector, lee-
rás una elegía.
Un 31 de julio de 1998.
Tarde de cierzo muy fría. El arqueólogo de Numancia y el redactor se encontraron en la calle Postas; cada uno a su manera lloraba la ausencia del arqueólogo de Tiermes. Casi veinte años más tarde en el camposanto las violetas están abrasadas por el sol.

Unos pocos años antes el redactor tenía una idea que era hablar con los historiadores. Visitó el despacho del Director del Museo Numantino, consultó datos en su biblioteca y aún conserva el guion con los nombres y cargos que ostentaban por aquel entonces los historiadores con los que iniciar la conversación sobre la provincia.

Hoy el redactor canturrea los versos de Virgilio Soria "Como yo no me fio ni un pelo de la Historia y no quiero trifulcas con mis historiadores..." cuando en el Espino desdobra la hoja y recita: José Luis Argente Oliver, Alfredo Jimeno, Manuel Santonja, Carmen García Merino, Lourdes Cerrillo, José Javier Fernández Moreno, Fernando Romero Carnicero, Julio Gómez Santacruz, Agustín Rubio Samper, Margarita Caballero, Juan Antonio Gómez Barrera...

Un 17 de agosto de 1997. Fiestas de la Virgen del Val, Pedro; periodista, arqueólogo y Felipe González Varas coincidieron en el manantial; sus rumbos eran dispares pero conversaron sobre la Comarca Termestina.

Durante la Semana Santa de 1998 José Luis Argente Oliver ofreció la primicia al redactor: ¿vienes a ver nevar a Carratiermes?

Lector, esto ha sido un canto de dolor.

Roberto Vega,
entrenador de base.

La carta del director

Imágenes de la tragedia

Hace un par de semanas Cataluña sufría los peores ataques terroristas perpetrados en nuestro país desde el 11-M. Ante la barbarie solo queda el acompañamiento a las víctimas y el reconocimiento y apoyo sin fisuras hacia quienes a diario lucha para evitar - y muchas veces conseguir - que esto suceda.

Paralelamente al atentado surgieron los debates políticos de siempre, en un país con tanta miseria mo-

ral ni una tragedia se queda sin ser usada para intentar sacarle rédito. Pero hay un debate, que se escapa de lo político para meterse en lo sociológico del que si me gustaría opinar, el debate de las fotos.

Primero porque nos permite ver qué tipo de sociedad estamos construyendo, segundo porque afecta profesionalmente a nuestro sector y, tercero, porque en pequeña escala lo vivimos en nuestra provincia cada vez un suceso trágico sacu-

de nuestra tranquila cotidianidad.

Parecía un mensaje único la petición de no difundir imágenes de la tragedia. Pues bien, las fotos han servido a lo largo de décadas para cambiar el mundo, en la sociedad de lo audiovisual lo que no se ve no existe.

Dolor, personas asesinadas, cuerpos desmembrados, niños muertos, sangre, desesperación, lágrimas, impotencia. Duele leerlo, sí, y duele escribirlo, créanme, y debe doler mucho más verlo y vivirlo pero esa es la realidad de lo acontecido en Barcelona.

Esas foto remueve las tripas de una sociedad adormecida y buenista, esa foto muestra el horror en su más macabra expresión,

nos enseña a lo que nos enfrentamos, lo que nos podemos encontrar cualquier día paseando por la calle. Y por eso debe ser publicada.

El periodista - o el fotógrafo - es un profesional que cuando otros huyen, el acude. El periodista no está allí (allí puede ser un atentado, un accidente de tráfico o una catástrofe natural) por gusto, ni por morbo, ni tan siquiera "por un puñado de clics". El periodista está allí haciendo su trabajo, como el bombero, el policía o el médico. Y su trabajo es contar la realidad. Y esas fotos muestran la crueldad, el sufrimiento, el dolor del momento; la realidad. Y por eso deben ser publicadas.

Sergio García,
director de Soria Noticias.

La tribuna



Reflexión sobre el Islam

AHMED
EL BOUTAYBI

Es tiempo de reflexión a pesar del sufrimiento y el dolor que han dejado los atentados de Cataluña en el corazón de la humanidad, a cualquier persona le duelen las imágenes de niños en el suelo sangrando o gritando buscando a sus madres. o madres buscando a sus hijos. No me pregunto si los autores de este horrible atentado son musulmanes. Yo me pregunto si son seres humanos. Es el terrorismo es enemigo de la vida. El islam es otra cosa. La palabra Islam en el diccionario Árabe significa la paz, y el saludo de los musulmanes es: assalam alaykum que significa: que la paz sea con vosotros. La paz no ha sido solamente un eslogan, sino que los musulmanes han compartido los valores de la paz, la convivencia y la tolerancia entre ellos y con las minorías religiosas en los países musulmanes. En Marruecos, por ejemplo, la población judía ha sido muy importante, y en otros países como Túnez o Egipto también, con sus sinagogas y escuelas de idioma hebreo.

Las iglesias en los países musulmanes tienen cientos de años de historia y siguen siendo iglesias y nunca en ninguna época de la historia han convertido en mezquitas o museos o atracciones turísticas. Solo en Egipto hay 2.069 iglesias. Y una de las antiguas iglesias del mundo es la Iglesia de la Natividad en Palestina. Y sigue siendo iglesia a pesar de todos los dolores y malos tiempos de la historia.

Me pregunto ¿si el Islam no ha sido peligro para las minorías religiosas en los países de mayoría musulmana porque ahora se habla en Europa del peligro del Islam, donde los musulmanes son minorías? Es la islamofobia, la influencia que está afectando a Europa y que esta "destruyendo" los valores de occidente. Occidente ha luchado muchos siglos para llegar a este régimen que es el mayor logro de la humanidad, y que occidente tiene que trasladarlo a todo el mundo como ejemplo de conviven-

cia y respeto. Estos valores que vienen en la filosofía de occidente desde antes de Friedrich Nietzsche hasta después de Francis Fukuyama.

Estos valores que se basan en los elementos de la democracia, ciudadanía, y derechos humanos se van perdiendo con estas nuevas-viejas ideologías que quiere crear un mundo menos tolerante.

El discurso común de estas ideologías no coge estos valores como referencia y por eso buscan otras referencias como por ejemplo el discurso de prohibir las mezquitas en Europa porque la Arabia Saudita no permite iglesias. Están tomando el régimen Saudí como buen ejemplo en los derechos humanos y de lo que hay que hacer. Pero en Arabia Saudita también prohíben que una mujer conduzca un coche. ¿Van a pedir quitan a los musulmanes los permisos de conducir por este motivo?

Los atentados de Cataluña son un gran dolor para todos los musulmanes de España y Europa. Porque los musulmanes también son víctimas del terror. Y los jóvenes que han provocado este dolor nunca han estudiado ni han vivido el Islam en sus vidas cotidianas. El falso Imam de Ripoll; el autor de estos hechos tiene antecedentes penales como traficante de drogas, tuvo su primer conocimiento sobre el Islam mediante un terrorista de los atentados del 11M. También los jóvenes miembros de esta célula han conocido el Islam mediante un terrorista. Y no mediante la sociedad donde comparten musulmanes y judíos y musulmanes y cristianos el pan en la ciudad de Fez o Marrakech donde la convivencia entre musulmanes y judíos empezó desde el 1438 y continúa hoy mismo.

Los terroristas nunca han leído los mensajes del profeta Mohamed que dicen: "Aquel que cree en Allâh y en el Último Día no debe causar molestias a su vecino; aquel que cree en Allâh y en el Último Día hará los honores a su invitado; aquel que cree en Allâh y en el Último Día debe hablar sin malicia o guardar silencio en absoluto."

Ahmed El Boutaybi es portavoz de la comunidad islámica de Soria



OBLIGACIÓN DE OFRECER OPORTUNIDADES Y NO SOLO BIENESTAR

DESPOBLACIÓN Duplica Soria su población durante este mes de agosto y la pregunta que nos hacemos todos es como lograr que esas visitas se conviertan en población. Nunca está de más recordar que son los puestos de trabajo y las oportunidades de desarrollar un negocio los que crean la posibilidad de que alguien decida venir a vivir a Soria.

Finaliza agosto y con él, el espejismo de ver nuestra provincia repleta de sorianos retornados, de sus hijos y sus nietos, repleta de vida. Muerta me quedo cuando salta la noticia de que tenemos casi 30 millones de euros para este 2017 que nos llegan de la Junta de Castilla y León dentro del Plan de Dinamización para Soria, y que vamos a perder por no tener ningún proyecto que fije riqueza, población y empleo en nuestra provincia. Viene a resultar que después de tanto lloro, tanto "exigir" medidas urgentes para Soria y los sorianos, nos encontramos con que no tenemos proyectos empresariales, o de emprendimiento como se dice ahora, en los que invertir los dineros. El Presidente de la Diputación, Luis Rey, ha tenido la

La ventana



M^a JOSÉ
FUENTES

Despoblación y lucecitas

ocurrencia de dotar a nuestros pueblos de luces led como proyecto de dinamización, en un intento de convencer a los sorianos de la diáspora de que con esas lucecitas tan bonitas, están mucho mejor aquí que

en Zaragoza; y ya, en un arranque de inspiración, ha propuesto también dar mil euros a cada nuevo soriano que nazca, como quien da un bono para pañales durante un año. Este PSOE demagogo que gobierna nuestras instituciones y que lidera siempre las exigencias y reclamaciones a las administraciones gobernadas por el Partido Popular, se queda desarmado cuando le ponen 30 millones de euros encima de la mesa, instalados en esa política del lloro y el victimismo que tan buen rédito electoral les da y que tanto daño hace a Soria. No es lo mismo predicar, que dar trigo. Menos palabrería y más trabajo.

M^a José Fuentes,
concejala del PP en el Ayuntamiento de Soria.

Desde Variena



CARLOS
LAFUENTE

La Universidad

Comienza el nuevo curso. Eso significa que muchos jóvenes se marcharán a la Universidad. La mayoría salen a educarse a otras ciudades y algunos también se quedan en el Campus de Soria.

Siempre he creído que el hecho de salir a estudiar fuera forma parte del proceso formativo/educativo de los jóvenes: abandonar el nido, encontrarse con la urbe, administrarse, cocinar, etc.

Pero no todo el mundo puede permitirse ese lujo. Y digo lujo porque eso es. En mis tiempos (y no soy tan viejo) todo aquel que tenía talentos para estudiar lo podía hacer con buenas becas que cubrían las necesidades de las familias. Hoy no es así. La Universidad se ha convertido en un negocio: primero hacer el Grado correspondiente, y luego los obligados máster y prácticas que hay que hacer soltando pasta. ¡Qué bien lo han hecho estos señores de la derecha pare dar gusto a sus amigotes! A los máster y prácticas les llamaron así porque "ir a galeras" estaba ya cogido.

Se echa de menos una ayuda de nuestras Instituciones para esos sorianos que necesitan ir a un Colegio Mayor o alquilar una habitación y están en inferioridad de condiciones con otros ciudadanos. ¿Por qué no promover un Colegio Mayor para estudiantes sorianos? Lo veo más útil que las casas regionales/bingos.

Lo que de verdad me duele de este tema es los muchachos brillantes que no pueden estudiar lo que quieren por no tener posibilidades. Eso sí, luego, cuando no se integren en los mercados laborales, vendrán las administraciones cubiertas de subvenciones europeas a organizar cursos, jornadas, talleres de empleo y no sé cuántas cosas más.

Gástenlo antes, que de burro muerto la cebada al rabo, ¿o no?

Carlos Lafuente,
empleado público y contertulio.

Gracias, de nada



En este paseo marítimo el aire agita las hojas que suena a rompeolas, el mar amarillo se balancea suavemente y las tórtolas simulan piruetas de gaviotas. En este paseo marítimo las piedras son baldosas que llegan a la dehesa y el aire seco huele a rastrojo y cantueso. En este paseo marítimo las avutardas madrileñas turistan, los abejarucos hacen música playera y las barandillas son de pasto y hierba. En este paseo marítimo regalan helado de mora en la zarza de la acequia, los corzos te deleitan haciendo triple salto y después te miran esperando un aplauso. En este paseo marítimo una bandada de milanos busca hotel para echar un sueño y mañana emprender el vuelo. Las perdices son familia numerosa y entra en fila al restaurante donde comen saltamontes y ensalada de cebada. En este paseo marítimo las alpacas son esculturas perfectas y al atardecer hacen sombras alargadas. En este paseo marítimo la verbena

El Zaguán



CARLOS
CASTRO

Paseo marítimo

nocturna anima la plaza y la barra del bar es el chiringuito de playa. En este paseo marítimo no hay fuegos artificiales, pero disfrutamos de las estrellas fugaces. En este paseo marítimo los bacalaoos tienen lana y sumergen la cabeza para comer paja. En este paseo las almejas tienen cuernos y se crían en los huertos. En este paseo marítimo cogemos langostas de río con

reales y las comemos con tomate un poco picantes. En este paseo marítimo los faros parpadean en lo alto y las aspas giran con el viento, los barcos flotan en grandes ruedas y salen de madrugada a recoger las cosechas. En este paseo marítimo los mayores se sientan a las puertas mientras los niños juegan sin necesidad de marionetas. En este paseo marítimo no hay tiendas y los chavales se divierten en las peñas. En este paseo marítimo el voleibol se juega en el frontón, no tenemos pista de arena pero se puede jugar en la era. En este paseo marítimo no funciona el wifi, no te puedes conectar a las redes pero puedes hablar con otros chavales.

En fin, gracias a todos los que habéis decidido pasar estos días con nosotros en el pueblo y habéis cambiado de paseo marítimo...hasta pronto

Carlos Castro,
agricultor.



UN LUGAR DONDE SE ENSEÑA A LOS ANIMALES

‘Un PERRO es como un hijo’

Para tener un perro y cuidar de él, es imprescindible saber que es una responsabilidad. No es un capricho ni un juguete sino un ser vivo al que hay que atender. En la residencia canina “Como en tu Casa”, Marta Pérez y Jesús Romero, se dedican a cuidar de ellos durante las 24 horas del día. Educan y cuidan y también los adiestran para la caza o la competición.

Texto: EVA LEZANA

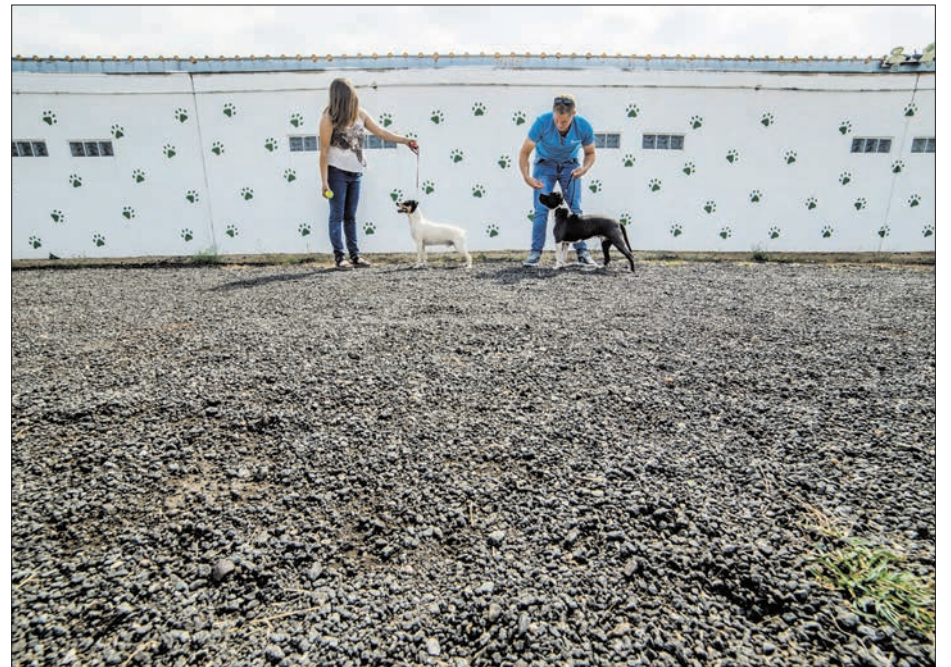
Fotos: DAVID ALMAJANO

En la Residencia “Como en tu Casa” se ocupan de los animales como si fueran sus propios hijos. Así lo siente el propietario, Jesús Romero, que confiesa que incluso le cuesta a veces desprenderse de algunos de los cachorros que ha criado. A pesar de ello, también comenta que nunca los da con menos de dos meses, cuando ya tienen todas las vacunas puestas “porque este es un error que se comete con frecuencia. El comprador te dice que lo quiere pequeño para que se adapte a él, pero es importante dejar al animal crecer ese primer tiempo con su madre y, cuando ya están las vacunas y todo en regla, se puede llevar a otro lugar al animal. Si no esperas ese periodo, el perro no podrá salir de casa hasta que le pongas las vacunas y no corra peligro, por lo que, además, tendrás que preocuparte mucho más por él”. Pero a Romero es una preocupación que no le importa. Vive en el mismo lugar en el que tiene la residencia con su mujer, Marta Pérez, y se ocupan todo el tiempo de los perros. “La puerta de la co-

“Vendría bien que se realizasen competiciones en Soria, anima el turismo”.

“Nunca hay que comprar un perro como capricho, es una responsabilidad”.

“Uno de los problemas es creer que el animal solo necesita salir para hacer pis”.



Jesús y Marta junto a dos de los perros de su residencia. /D.A.

cina da a las habitaciones de la residencia, hasta tal punto llega la conexión”, explica Jesús. Viven las 24 horas del día alerta por si a alguno de los canes les pudiese ocurrir algo y los educan y cuidan como a sus propios hijos. “Para mí, mis perros son mis hijos”. Y no concibe otra forma de hacer su trabajo. “Normalmente la gente, cuando va a comprar o adoptar un perro, lo hace porque le gusta, coge el que le parece más bonito pero no debe hacerse así. Primero hay que informarse, conocer al animal, saber qué cuidados va a necesitar y el tiempo que puedes darle. Cuando me preguntan siempre recomiendo, sobre todo para la adopción, que se acuda durante al menos 15 días al lugar donde el perro se encuentre y, si al tercer día ya hay excusas para no acudir, no vas a poder cuidar bien de él”. Porque el principal problema es el desconocimiento, “la mayoría de las personas que tienen un perro creen que con sacarlo a hacer sus necesidades y alimentarlo es suficiente pero el perro necesita socializar con otros perros,

LOS DATOS

30:
PERROS

Alrededor de esta cifra es lo que ahora mismo tienen como perros de competición. Suyos y de otros dueños que se los dejan para que les enseñen.

4:
AÑOS

Esta pareja puso en marcha su sueño hace ese tiempo. Desde entonces, dedican su vida a los animales y quieren hacerlo por mucho más.

24:

HORAS AL DÍA

Dedicados a los animales. Para Marta y Jesús lo más importante es cuidar bien de ellos y velar para que no les ocurra nada.



Piscis
Bar Restaurante

ASADOS Y PAELLAS POR ENCARGO.
Cochinilla y lechales Fritos o asados

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

SORIA
CONSULTORES

Avenida Valladolid,
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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



Algunos de los reconocimientos logrados por 'Como en tu casa'. /D.A.



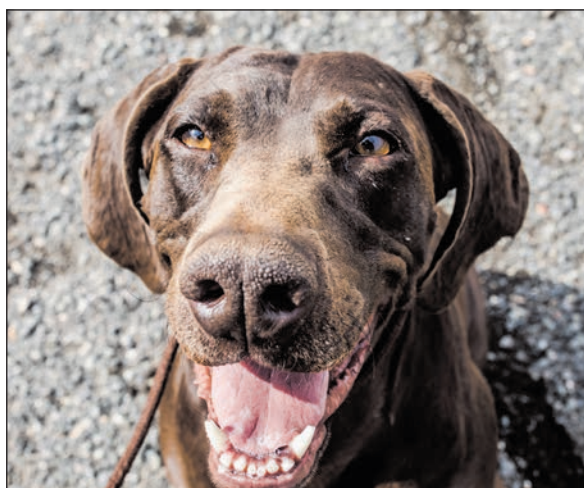
Una buena alimentación, clave en el desarrollo de la mascota. /D.A.

juguar, correr, relajarse. No puede estar siempre encerrado en casa, aunque la casa tenga jardín”, se lamenta Jesús Romero.

EL ADIESTRAMIENTO

Cualquier raza de perro puede adiestrarse y, mediante esta técnica, pueden eliminarse prácticamente todos los problemas que un animal pueda producir. En “Como en tu casa” utilizan un sistema de adiestramiento positivo en el que animal nunca recibe castigos, sino premios. Cuando hace algo bien, se le premia. Y confiesa Jesús que requiere de mucha más paciencia; pero es más beneficioso. Además, también los adiestran para participar en competiciones y tiene algunos animales premiados. “Ganar un primer premio te da prestigio. Son competiciones muy exigentes, a veces, incluso demasiado. Aquí en Soria no están muy extendidas pero hay calidad para poder hacerlas”. Y la prueba es que hasta este centro en Ontalvilla de Valcorba acuden numerosas personas de otros lugares de la geografía española. “Quizá en

Soria las autoridades podrían implicarse más con este tema, porque genera turismo y riqueza. Hacer una competición no es costoso y podría prepararse perfectamente”, comenta Romero. Pero, en general, desde el sector se quejan de que las autoridades solo se preocupan por que los animales estén censados y con las vacunas en regla y, consideran, que muchos problemas vienen de que las leyes son demasiado laxas. “Hay países en los que está prohibido dejar a tu perro solo en casa más de cuatro horas. En España, lo mínimo que se deja –en gene-



ral- a un animal solo, son ocho”.

LA RESIDENCIA

En la residencia se ocupan de los cuidados diarios de los perros, paseos, comidas y, también, peluquería. Porque es importante que los animales estén limpios y aprendan que el

baño tiene que formar parte de su rutina. En función de la raza y el tipo de pelo necesitarán una frecuencia u otra. Además, cuidan a los animales durante el tiempo que al dueño le haga falta, desde unas horas hasta una estancia de lar-

ga duración. “Atendemos cualquier necesidad”. Otra parte de su trabajo consiste en educar a los animales aunque, casi siempre, es necesario educar primero a los dueños. “Es importante saber que si tú estás nervioso, al animal le trasladas ese estrés y automáticamente se pone en alerta”, explica el adiestrador. Considera imprescindible este entrenamiento para los perros, pero también hay que tener en cuenta que son animales y nunca van a perder sus instintos. “Un perro de caza siempre va a tener esa conducta, lo puedes adiestrar para que la ‘pierda’, la olvide, pero siempre va a estar ahí porque es su naturaleza”. A pesar de ello, considera que no hay razas peligrosas más susceptibles de atacar que otras siempre y cuando estén bien educados. Esa es siempre la clave. Pero, por otro lado, hay que tener en cuenta también enseñarles a relajarse, a vivir libres de estrés, y esto se trabaja desde la psicología canina y, en el centro, incluso a través de masajes para relajar a los animales.

Caleya Mascotas

TRASLADO A ANTIGUO FAUNA FOODS PLAZA LAS ERAS

Juan Carlos de la Orden
clínica veterinaria

Cirugía, Rayos X, Ecografías, Vacunaciones, Urgencias, Peluquería y tienda

Ronda Eloy Sanz Villa, 8 - bajo
Tels. 975 220131 - 610 764172 - 637 804867

cazuelas, tapas y...

¡olé!



DESDE
1945
EL KIOSCO
SORIA

El Kiosko: un lugar cosmopolita, moderno y tranquilo en el corazón de Soria

APOSTAR POR RECUPERAR LA ESENCIA CULTURAL DISTINGUE EL KIOSKO DE CUALQUIER BAR O RESTAURANTE CONVENCIONAL CON EL DELEITE DE TODOS LOS SENTIDOS

S.N
El proyecto de El Kiosko de Soria era más ambicioso que crear un bar al que poder ir a tomar algo. Quería recuperar la esencia de la cultura en un ambiente relajado y perfecto enclavado en el corazón del Parque de la Dehesa donde los artistas pudiesen tener un lugar para exponer sus creaciones. Por eso, en el centro de Soria, se puede disfrutar de un local creado al más puro estilo cosmopolita de otras capitales españolas o europeas donde pueden encontrarse, en numerosas ocasiones, desde exposiciones hasta espectáculos tranquilos que hacen las delicias del público que allí se encuentra.

LA CULTURA

Los artistas, crean para los demás, para enseñar lo que hacen. Por eso, desde El Kiosko, se les brinda un lugar acogedor en el que siempre están abiertos a todo tipo de manifestaciones culturales. Además, la naturaleza, desde siempre, ha invitado a los artistas a inspirarse. Por las mañanas, cuando todo está tranquilo, casi siempre puede verse a personas con libros o libretas de papel dibujando. Y esta es la esencia que El Kiosko quería recuperar, la de los poetas que en los años 50 se reunían en La Dehesa para crear. Pero con un toque moderno, actualizado, donde todo el mundo tenga cabida.

EL KIOSKO

La parte de bar está al inicio y en ella se ubica una de las terrazas principales. Decorado de una forma moderna, el ambiente es tranquilo y los libros están por todas partes, incluso en la barra del bar. Allí es donde se hacen, en ocasiones, pequeños conciertos en los que se apuesta por la música y la cultura sorianas. También se han hecho espectáculos de lectura de poesía en directo acompañada por música y está pensado para acudir



desde la hora de los almuerzos (abre a las 11:00) hasta la primera copa por la noche (12 de la noche). Una vermutería en la que no falta el producto de calidad servido con mucho gusto y esmero.

LA TABERNA

En el centro se ubica el restaurante al que se accede por una puerta lateral y en el que se encuentra una gran vinoteca para servir a los clientes. Abre tanto a mediodía como por la noche y ofrece una carta elaborada con productos de temporada. Cocina tradicional con un toque moderno en un local decorado con buen gusto y acogedor para disfrutar de una velada tranquila con los mejores y más variados vinos con capacidad para 50 personas.

En los años 50, los poetas utilizaban La Dehesa para reunirse y crear.

El restaurante tiene una carta elaborada con productos de la tierra en cada época.

EL KIOSQUITO

En la parte trasera, una gran terraza corona las instalaciones de El Kiosko de Soria. Es un lugar amplio, pensado más para la temporada estival pues está al aire libre y en él se puede disfrutar de la paz y la tranquilidad del parque. Algunas de las mesas están más resguardadas y no pueden verse desde el paseo, lo que aporta un plus de intimidad y relajación. El Kiosquito ofrece así a los clientes un ambiente apacible en el que se puede estar muy a gusto cuando las temperaturas son más suaves tomando algo con amigos.

CONTACTO

- Dirección: Alameda de Cervantes s/n
- Web: www.elkioskodesoria.com / Teléfono: 975 187 833

turismo#ruta a pie#



Imagen de la torre del Castillo de Langa de Duero, localidad donde concluye la ruta. /S.N

Senderismo por la ribera del Duero soriana

El **GR-14** trasncurre paralelo al curso natural del río Duero. La localidad de **SAN ESTEBAN DE GORMAZ** acoge el inicio de la octava etapa del sendero a su paso por la provincia, concluyendo en otro de los pueblos de la zona, **LANGA DE DUERO**. Casi 22 kilómetros en los que se puede disfrutar del patrimonio arquitectónico de ambos pueblos, además, de escuchar el canto de una gran variedad de aves como el **RUISEÑOR**, el **PETIRROJO** o el **PÁJARO CARPINTERO**.

S.N.
La senda del Duero, denominada GR-14, es uno de los caminos más agradables con los que cuenta la provincia de Soria. El recorrido completo tiene 759 kilómetros de longitud, y sigue el curso natural del río desde Duruelo de la Sierra, lugar de su nacimiento, hasta la localidad de La Fregeneda, en Salamanca.

La etapa 8 del sendero discurre por la provincia, uniendo el municipio de San Esteban de Gormaz con Langa de Duero a lo largo de casi 22 kilómetros. Una ruta no solo para disfrutar de la naturaleza, sino también para conocer el patrimonio arquitectónico de ambos pue-

PUNTOS CLAVES

01:

HOTEL RIVERA DEL DUERO

El Hotel Rivera del Duero está situado en el casco de la localidad de San Esteban de Gormaz, y es el lugar perfecto para descansar y disfrutar de una buena comida castellana. Su restaurante 'El Bomba' ofrece una variada carta de vinos que alberga espumosos, blancos, rosados y tintos, tanto de bodegas sorianas como de otros lugares del país.

02:

LA VENDIMIA

San Esteban de Gormaz y Langa de Duero son tierras de viñedos. Si se realiza la ruta durante el mes de octubre se puede aprovechar el

blos, que albergan joyas como la iglesia románica de San Miguel en San Esteban o la torre del castillo de Langa.

La duración del trayecto se estima en unas cuatro horas más o menos, y no solo se puede realizar a pie, también con bicicleta, ya que es 100% reciclable. Además, es un paseo sencillo que se puede recorrer durante todo el año.

La ruta comienza en San Esteban, donde los primeros indicadores aparecen en la zona del río cerca del Ecomuseo 'El Molino de los Ojos'. Una vez en la localidad hay que atravesar el polígono industrial

hasta alcanzar la senda situada junto a la orilla del Duero. Los 22 kilómetros del camino se realizan sin pérdidas, ni problemas, concluyendo en las pistas de Langa de Duero.



viaje para contemplar la vendimia, la cosecha y recolección de las uvas para la fabricación de vino. Además, se pueden visitar las bodegas que existen por la zona y degustar los caldos de la tierra.

03:

OTRAS RUTAS DE LA ZONA

La comarca de El Burgo de Osma ofrece multitud de rutas. El GR-14 atraviesa diferentes localidades de la ribera del Duero soriana, como por ejemplo la etapa 7 de Gormaz a San Esteban, con una longitud de 33 kilómetros. Además, otras muchas como el camino del Cid, desde San Esteban hasta Alcubilla del Marqués (8,8 km).

FAUNA Y FLORA

La fauna es muy diversa y durante el recorrido se puede ver y escuchar el

canto de diferentes aves como el petirrojo, el pájaro carpintero, el ruiseñor, la garza, el cormorán y el espectacular ánade real con sus vistosos colores verdes y azulones.

Además, se pueden encontrar otras especies como la nutria, el barbo, la trucha, la boga, el cangrejo señal y rojo, y el visón americano, que tras escaparse de las granjas destinadas a la industria peletera, pone en peligro al autóctono, el europeo.

Respecto a la flora, se pueden encontrar ejemplares de chopo, álamo, fresno, aliso y sauce. También otros tipos de plantas herbáceas como la manzanilla, el té de risco, el espleigo o la sanguinaria.

www.aseos2000.com
TELÉFONO 975 230 483



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

¡Compra en Soria!

BAÑOS
2000

15 AÑOS
GARANTÍA LIMITADA
COLCHONES





UNA CENA DE LO MÁS LIGERA

LA RECETA. Si nunca sabes qué cenar y siempre terminas comiendo pizzas, hamburguesas, croquetas... toma nota. Para cenar escoge comida que se digiera fácilmente: pescado a la plancha, pechugas a la plancha, espárragos, marisco, tortilla francesa...

→ Fisiorunning Moncayo

¿Te duele la espalda?



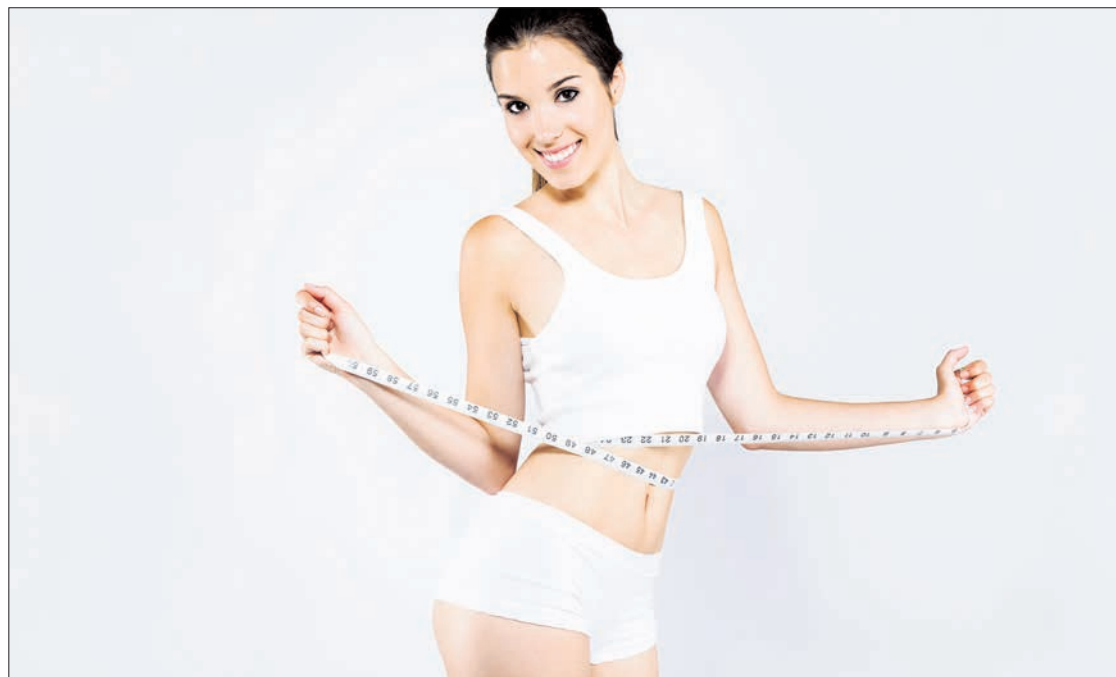
El 80% de la población sufre, alguna vez **molestias de espalda** y la mayoría de ellas las padecen casi a diario, de forma crónica. De hecho la lumbalgias son las más frecuentes siendo esta la primera causa de baja laboral. Las principales causas que lo producen son las malas posturas, exceso de peso, sedentarismo o el estrés. Estos son los consejos para prevenir este tipo de patologías:

1. Alimentación: La dieta tiene que ser sana y equilibrada, respetando las 5 comidas y adecuando cada una de ellas al metabolismo de cada persona
2. Descanso. Deberemos de dormir en una posición de lado o "fetal" para que nuestra espalda pueda estar en una posición correcta (alineada). Además debemos de tener una buena almohada acorde a cada persona así como un buen colchón. Se recomienda cambiar el colchón entre 8 y 10 años ya que va perdiendo su función.

3. Ejercicio. La mayoría de las personas que se lesionan de la espalda son sedentarias. Esto se debe a que no tienen un tono muscular adecuado. Para saber cuál es nuestro tono corporal, debemos de analizar las actividades que realizamos de forma diaria en el trabajo, en casa, en la calle y así podemos saber que tono tenemos que adoptar para prevenir las lesiones:

a. Adoptar buenas posturas
 b. Según que trabajo desempeñemos debemos de tonificar más unas zonas que otras
 c. Realizar el ejercicio adecuado. ¿Cómo sabemos cuál es la actividad física tengo que hacer para tener un correcto tono corporal? Esto dependerá de aquellas zonas que estén más débiles. Si es el tono muscular general es el que está débil, una buena opción será el Pilates. Si es una zona más concreta la mejor opción será el entrenamiento personal.

Es por ello que en **Fisiorunning Moncayo** tenemos servicio de fisioterapia y un gimnasio donde por un lado impartimos clases de Pilates y tonificación y estiramientos de espalda de forma grupal y en grupos reducidos para que se pueda tener una postura correcta en todo momento y por otro lado entrenamientos personales para cualquier persona que se marque el reto de conseguir tener mejor calidad de vida.



Adelgaza de donde lo necesitas respetando tu cuerpo

Si no estás del todo a gusto con tu cuerpo y si has cogido algún kilito de más durante las vacaciones, tenemos la solución. Evita las dietas milagro, adopta una alimentación equilibrada y realiza ejercicio regularmente. Es sólo una rutina saludable. Lo lograrás.

LORENA MARTÍNEZ
 Para conseguir nuestro objetivo, es imprescindible que estemos seguros de lo que queremos. La reeducación de las rutinas alimentarias o de ejercicio no son sencillas al principio, pero más tarde resultan de lo más saludables y lograrán que nos sintamos mucho mejor con nosotros mismos, además de con nuestro aspecto.

Por ello, lo principal de todo es que estés concienciado de que realmente quieres lograr lo que ansias desde siempre con fuerza de voluntad. Si tu mente es fuerte, el trabajo será mucho más fácil.

Una vez asumido que los milagros no existen para recuperar la línea, lo mejor será adaptar nuestra rutina de entrenamiento

a nuestros objetivos. Por ejemplo, si queremos acabar con la grasa acumulada en los abdominales o los glúteos, lo mejor es seguir una dieta baja en grasas y ejercicios aeróbicos que activen su disolución.

LAS RECOMENDACIONES

La mejor forma de mantener un peso adecuado y saludable a

Sra. Izia
 gusto de mujer

calle Puertas de Pro
 Número 10
 42002
 (Soria).

Svelte

Camino la Verguilla, 14

Fotodepilación desde 10€

CENTRO MÉDICO PAMA

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

CERTIFICADOS MÉDICOS DE GARNET
 CONDUCIR Y PERMISOS DE ARMAS,
 OFTALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA,
 TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA,
 PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,
 FISIOTERAPIA



LA MEJOR HORA PARA HACER EJERCICIO

LA RUTINA. Desde el punto de vista metabólico y fisiológico, el mejor momento para hacer ejercicio es a primera hora de la mañana. La actividad por la mañana también favorece a las personas a establecer una rutina y ser consistentes para hacer ejercicio con regularidad.



medio y largo plazo es no pasar hambre, hacer 5 ingestas y mantener una alimentación variada y equilibrada.

Saltarse las comidas solo desencadenará una serie de reacciones en el cerebro que llevarán inmediatamente a desear ingerir alimentos calóricos, como grasas y azúcares. El efecto saciante no será el recomendado. Lo más importante es enfrentarse a los problemas y buscar soluciones, separando la comida de nuestros propios conflictos, ya que en muchas ocasiones se come para aliviar emociones y no el hambre.

No olvides dormir aproximadamente 8 horas al día. Tu cuerpo encontrará el descanso que necesita y tu mente la paz para controlar la ansiedad y no ceder ante los temidos atracones. Te aconsejamos además que consultes siempre con uno o varios expertos para tu educación alimentaria y para además saber así qué tipo de deporte es el que te conviene.

DESCUENTOS FINAL DE TEMPORADA

SORIA NOVIAS



Solo durante un tiempo limitado en Soria Novias hacen los descuentos más lujosos. A la espera de la nueva temporada y durante un tiempo limitado, los descuentos más lujosos los encontrarás en las marcas más punteras del mundo de la moda. Hasta el 60 por ciento de descuento. Pide cita sin compromiso en el 600 031 700 o en el 975 03 09 45.

EN FORMA

Para conseguir un trasero de infarto, realiza unas sentadillas. De pie, con los pies en paralelo y separados, flexiona las rodillas desplazando los glúteos hacia atrás. Inclina el tronco ligeramente manteniendo la espalda recta. Haz de 20 a 30 repeticiones. Otra forma de realzar los glúteos es tumbándote en el suelo con las rodillas dobladas. Coloca un tobillo en el muslo contrario y por encima de la rodilla. Levanta las caderas hacia el techo y vuelve a bajar. Realiza otras 20 o 30 repeticiones.

Y para terminar con la barriguita veraniega, tumbate en el suelo con los pies apoyados en el suelo. Gira el tronco hasta que una mano toque la contraria, que deberás tenerla también posada en el suelo. Otro ejercicio consistirá en; con el tronco flexionado y los pies y manos separados, levanta lentamente una mano hasta que toque la contraria, que estará también en el suelo.

decoración



Doctor color

Hay estudios que demuestran que la cromoterapia puede ayudar con determinadas dolencias y afecciones. Estos son los efectos, virtudes y poderes de cada color:

El Blanco, te ayuda a sentirte más fuerte, con más ánimo, favorece que mantengas el cuerpo tonificado. El Arena, te ayuda a relajar la vista, y calmar la ansiedad. El azul te relaja, ayuda a conciliar el sueño, atenúa los dolores de muelas y migrañas, digestivos o de menstruación. Si te resfrías a menudo, incluso tienes asma, el naranja es tu aliado. El Color Rojo te ayuda a estar más activo y creativo, ayuda en los problemas de circulación sanguínea. El amarillo estimula la capacidad intelectual, relaja las tensiones nerviosas y musculares. El Malva se ha demostrado que tiene beneficios para problemas articulares y linfáticos.



Síguenos en Facebook

SMDECOR

C/ Puertas de Pro11, Soria.
975 23 00 78

las tendencias

Próxima temporada

Pantalones más entallados tanto vestir como en sport. Americanas cruzadas, sigue el color azul como predominante.

Corbatas y camisas de vestir, lisas o micro dibujos. Camisas de sport de cuadros, tipo leñador.

TWIDD "La tienda para el hombre"

C/ Numancia 26, Soria.
975 23 00 20



25 años juntos

En Sir continuamos de REBAJAS. Variedad de pantalones a 50€ y polos a 25€. Últimas unidades, no te lo pierdas. Te esperamos en SIR.

Boutique SIR
C/ Claustrilla 3, Soria.
975 23 10 83



Camuflaje

El Trazia nos hemos vuelto locos con las últimas tallas. La S de esta chulísima chaqueta de camuflaje de Mangata tiene un descuento espectacular; de 387€ a 99€. Ideal para las noches de verano y otoño.

TRAZIA "Gusto de mujer."
C/ Puertas de Pro10, Soria.
975 67 81 31



Colores:
Blanco, cambia y nogal

OFERTA
Canapé Gran Capacidad

185€

* Precio para cama de 90, consultar para otras medidas.



C/ Puertas de pró, 11
Tel. 975 23 00 78

clasificados

Pisos/casas

venta

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

SE VENDE piso de 102 m2 útiles, cuatro dormitorios, salón-comedor, cocina dos baño, dos terrazas cocina y baños amueblados igual que tres habitaciones precio 135.000 negociables. Tel. 605 200 083

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. Tfnos. 660 068 035 y 669 206 647

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 Lobia ,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.... Muy luminoso. Comunidad muy económica. Sin ascensor. Precio: 70.000€. Tel: 696 426 849

VENDO piso en Almazán, exterior, 2 dormitorios, 2 baños, ascensor, calefacción de gas natural, electrodomésticos, amueblado. 51.000€. Tel. 626 820 415

VENDO piso junto plaza toros, 90m 4 habitaciones, salón, cocina con terraza, baño, calefacción, ascensor Tel. 649 555 881

VENDO piso céntrico, 3 dormitorios, 2 terrazas. Amueblado. Soleado. Trastero. Cochera opcional. Buen precio. Tel. 687 721 047

VENDO piso 3 habitaciones, salón, cocina, un baño y galería. Completamente amueblado y con plaza de garaje y trastero en C/ Merineros. Tel. 619 564 068

VENDO piso barato céntrico, 58m2 zona pabellón de la juventud, Tel. 669 835 126

SE VENDE Despacho centro de Soria. 18500 euros. Tel. 615 934 848

VENDO terreno urbano de 200m cuadrados a 15km de Soria, luz y agua en la misma entrada. Tel. 649 119 039 y 975 225 268

VENTA casa en el Calaverón. 3 dormitorios, cocina, 2 baños, salón, terraza cerrada. Plaza garaje - trastero. Económico. Tel. 667 595 102

VENDO Piso de 74 m. 16 años, dos habitaciones, dos baños, amueblado, bien conservado, gas natural, soleado. Pajaritos. Tel. 630 939 070

SE VENDE piso frente hospital del Mirón y parada bus: 84 m2, 3 habitaciones, 2 baños, 1º con ascensor, calefacción individual gas, poca comunidad. Tel. 699 664 587

VENDO piso 108m2 con plaza de garaje en zona fuente del rey 128.000€ Tel: 628 586 579

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 económico en Almazán, facilidades de pago. Tel. 609 757 877

SE VENDE piso, 2 habitaciones, completamente amueblado, céntrico. 88.000 €. Para entrar a vivir. Tel. 677 383 326

SE VENDE piso céntrico, de 70 m2, 2 habitaciones, completamente amueblado. Tel. 667 956 476

VENDO casa antigua a 10km de Soria, ideal para veranear muy grande, 4 dormitorios amplios, luz, agua y finca unida. Tel. 677 753 049

VENDO adosado en camaretas excelente ubicación, dos baños, amplio jardín, 4 habitaciones dos baños buhardilla dos terrazas cochera muy amplia. Tel: 615 218 274

SE VENDE terreno urbanizable en Valdelubiel orientación norte, este. sur. 134 metros. Tel. 609 041 484

SE VENDE casa en Valdelubiel con cochera jardín, reformar entera 318 metros buena orientación. Tel. 609 041 484

VENDO piso amueblado calle tejera, edif Telepizza, tres dormitorios, dos baños, salón y cocina, para entrar a vivir. Tel. 975 227 202

SE VENDE piso en Patios de Don Vela con 2 dormitorios, cocina, salón y baño. Tfno. 975 221 281.

SE VENDE terreno urbano en Matamala de Almazán. Tel: 630 262 703

VENDO casa antigua a 40km de soria. Muy cómoda para verano. 4 dormitorios luz agua y baño. Muchos metros construidos. Tel. 975 228 075

SE VENDE casa en Velamazán. 239m2. Planta baja y desván. Patio, salón, 3 dormitorios, cocina, baño y

despensa. Huerto de 94m2. 12.000€. Tel. 975 230 225

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

VENDO en Noviercas, Naves de 300m² baja + 90m² alta. Puerta grande + solar urbano 1200m². Tel. 685 973 027

VENDO en Santervás de la Sierra "Garray" fincas urbanas. Tel. 675 317 849

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

VENDO piso amueblado, dos habitaciones, dos baños, calefacción gas Natural individual, pocos gastos, zona pajaritos, muy bien conservado. Tel. 630 939 070

SE VENDEN fincas rústicas en el término de Pedrajas y de Ocenilla. Tel. 630 381 238.

SE VENDE piso 85m2, frente hospital Mirón y parada bus: 1º con ascensor, 3 habitaciones, 2 baños, calefacción individual gas, poca comunidad, 120.000 euros. Tel. 699 66 45 87

VENDO piso amueblado 200m incluye garaje, céntrico, mariano Vicén nº8. Tel. 676 251 003

VENDO casa en Matamala de Almazán cocina baño y comedor, grandes dos habitaciones también grandes todo con parquet, calefacción de gasóleo y cochera para tres coches. Tel: 606 732 628

SE VENDE piso en Barcelona de 4 habitaciones, todo amueblado, 2 baños, céntrico, luz a cuatro calles, buenas comunicaciones. Tel: 975 222 517

Pisos / casas alquiler

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

ALQUILO piso mes de agosto, muy céntrico, tres dormitorios baño completo y aseo, cocina totalmente equipada. Tel. 645 440 449

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

BUSCO trastero en alquiler zona Barriada, Avda. Valladolid, Royales o Sta. Bárbara. Tel. 607 455 528

SE ALQUILA habitación por 175€ mas gastos. Persona tranquila y responsable. Contrato mínimo un año. Zona IES Virgen del Espino. Tel. 695 524 504

ALQUILO habitación en paseo de la Florida nº20, 200€. Calefacción y amueblado. Tel. 617 822 270

SE ALQUILA se alquilan habitaciones en piso compartido para curso 17/18 estudiantes o profesores, tres dormitorios, salón, cocina, baño, terrazas, totalmente amueblado y equipado y con todas las comodidades. Tel. 630 169 189

SE ALQUILAN habitaciones para curso 17/18 solo estudiantes o profesores en piso de tres habitaciones sala-comedor, baño terrazas cale y agua centrales con todas comodidades precio 180,195 y 200 según habitación. Tel. 696 008 547

ALQUILO piso amueblado, temporada verano o todo el año, tres habitaciones, gas ciudad, sin gastos comunidad. Tel. 609 568 635

ALQUILO piso, Céntrico, Exterior, Tres Habitaciones, Calefacción Central, Agua caliente. Tel. 605 959 659

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



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

SE ALQUILA casa en pueblo a 27 kms de Soria por semanas, quince días o meses. Ideal parejas o familias con niños. Muy bonita. Tel. 615 934 858

SE ALQUILA casa en pueblo a 27 kms de Soria por semanas, quince días o meses. Ideal parejas o familias con niños. Muy bonita. Tel. 615 934 858

SE ALQUILA piso céntrico. Llamar al Tel. 975 220 380

ALQUILO dos bonitos pisos céntricos todo exteriores para la temporada de verano. Tel. 975 22 62 77

ALQUILO piso amueblado de 2 dormitorios, ascensor, céntrico, soleado, seminuevo. Tel: 608 932 123 y 687 425 030

Locales venta/alquiler

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

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

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

SE ALQUILA local de 60 metros acondicionado para oficina taller, comercio, o academia en calle albar salvadores, No 1, Soria. Tel. 975 222 517

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

ALQUILO nave en polígono de Almazán 720m orientación sur, local en hurtado de mendoza 160m. Tel. 975 310 318 noches

ALQUILO local muy céntrico en So-

ria unos 85 m² con cuarto de baño y todo tipo de suministros. Tel. 626 803 565

SE VENDE o se alquila local en perfecto estado totalmente acondicionado. Tel. 628 947 459- Julián

SE VENDE. Local comercial de 29 m en Puertas de Pro. Baño y almacén. Acondicionado para uso inmediato. Tel. 620 239 939

SE VENDE local de 100 metros con dos alturas en calle Albar Salvadores. Tel. 975 222 517

SE VENDE o se ALQUILA local en perfecto estado totalmente acondicionado. Tel. 628 947 459- Julián

VENDO local comercial en camaretas, totalmente reformado. Tel. 616 747 121

SE VENDE local comercial 60m², preparado para cualquier negocio. Hoy en día esta abierto. Tel. 616 747 121

ALQUILO local en el Arco del Cuerno, junto a Plaza Mayor. Ayudas Ayuntamiento al Casco. 60m². Baño. Tel. 669 181 323

Negocios

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

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

ALQUILO plaza de garaje, calle Cronista Rioja, Residencial San Andrés. Garaje con pasillos amplios y fácil entrada. Tel. 618 952 029 y 653 046 352

SE VENDE plaza de garaje zona edificio Paseo de la Florida 28-30 entrada a nivel de calle precio negociable. Tel. 630 169 189

ALQUILO plaza de garaje, amplio vial, buen acceso. Zona Mariano Vicén - C/ Almazán. Tel. 676 696 839

ALQUILO plaza de garaje, zona estación autobuses. Tel. 648 489 122

BUSCO plaza de garaje, trastero o cochera cerrada, para alquilar o comprar, en zona de Acristalamientos Vinuesa, c/ Soldadesca, c/ la Ermita (Soria). Tel. 616 940 591

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

SE ALQUILA 3 plazas de garaje en C/ Mosquera de Barnuevo, 10, fácil acceso. 50€. Tel: 689 902 436.

SE ALQUILA plaza de garaje Zona Restaurante Gari (Avd.Valladolid). Precio 30€. Whatsapp 601 301 466

ALQUILO plaza de garaje de fácil entrada en Avd. de la constitución junto estación de autobuses. Tel. 656 239 477

Motor venta

SE VENDE autocaravana. 90.000 kms. Muchos extras. Tel. 615 934 858

VENDO Renault Twingo seminuevo a/c dir.asist.matrícula hxx 11.000km Tel. 975 212 639 Y 685 283 553

VENDO Hiunday Terracan/diesel/año 2006/180.000km/con enganche. 4000€, en muy buen estado. Tel: 671 621 754

VENDO Terrano I, modelo largo, 100 cv, matriculado en 1991, 239.934 km. 2.500 €. Tel: 676 96 25 50.

SE VENDE autocaravana. Fiat Ducato 2.5 td. 4 plazas. Muchos extras. Tel. 615 934 858

SE VENDE caravana marca Hergo. para terreno. Muy bonita. 2700 euros. Tel. 615 934 858

VENDO remolque agrícola no basculante de 5.000 kg., buen estado, propio para plataforma en finca agrícola. Tel. 669 582 758

VENDO Mercedes CLK 280 gasolina. Automático. Año 2006. 48000



kms. 12.000 euros. Tel. 636707276.

SE VENDE Opel Kadet 1.6 ,con itv hasta enero 2018, barato 750 euros. Tel. 645 444 054

Varios

VENDO plataforma vibratoria "Quirumed" para adelgazar, tonificar y muscular. Perfecto estado, precio 100€. Tel. 690 193 947

VENDO lavabo y espejo de 90cm. Nuevo, en Soria capital. 125€. Tel. 678 178 244

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

VENDO en Covalada módulos-sillón(6) en buen estado y jardineras nuevas (2) a muy bajo precio. Tel. 620 840 915

VENDO tolbas seminuevas con cazoleta, ventanas de poliéster con cámara tipo guillotina y soldadora Galagar. Tel. 636 314 894

SE VENDE bicicleta elíptica seminueva marca Domyos por 80€. Recoger en Soria. Tel. 676 290 501

VENDO en conjunto o individuales, varios muebles usados de oficina, sillas, sofá y sillones. Tel. 639 688 001

VENDO banco de taller grande con tornillo grande y sus respectivas patas y cajones. Precio a convenir. Tel: 660 545 296

VENTA de Violín, 4/4 con arco y fun-

da en buen estado de uso. Tel. 651 37 54 43

VENDO camilla Ceragem Master cgm-3500. nueva a estrenar. Tel. 628 166 000

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

VENDO mesa de despacho con cajonera para carpetas. precio 120 euros. Tel. 607 455 528

VENDO estantería de IKEA color negro y con ruedas. Alto 80 cm, largo 80 cm y ancho 40 cm. Como nueva. 30€. Llamar tardes. Tel. 696 426 849

VENDO garrafas de cristal "damajuanas " 2 lt. para líquidos y decoración. 7 euros unidad. Tel. 607 455 528

VENDO cadenas para la nieve Citroën C5 nuevas. A estrenar. Precio 35 euros. Tfno: 616 941 532

VENDO cultivador marca tendilla, quince brazos con enganche rápido, rodillo de jaula, sinfin plegable acoplable a sembradora. Tel. 975 310 318 noches

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

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

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

clasificados

Gratis 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@elperiodicodesoria.com

Máximo 17 palabras

RIOSA
dehesa park

LAVADO MANUAL

DESDE **19€**
IVA INCLUIDO

LANZAS Y ASPIRADORES

6,50€
IVA INCLUIDO

LAVADO AUTOMÁTICO

CON SU LAVADO APARCAMIENTO GRATIS

#ociorestaurantesbares#

#RESTAURANTES#

#Soria#

TRASHUMANTE

Cocina creativa y de autor. Degustación de nuestros platos a la carta. Vinos selectos y carta de aguas. Productos de calidad servidos por un gran equipo de profesionales.

C/ Eduardo Saavedra, 4.
Tfno. 975 12 34 44.

MESÓN CAMPOS DE CASTILLA

Tfno. 975 22 66 00

LEONOR CENTRO

Restaurante de cocina tradicional castellana. Menú del día y carta. Reserva tu mesa. Cafetería: desayunos, almuerzos, cafés, cañas, etc.

Tfno. 975 22 68 31
leonorcentro@hotel-leonor.es

SANTO DOMINGO II

C/ Aduana Vieja, 15
Tfno. 975 21 17 17
reservas@santodomingo2.es
www.santodomingo2.es

FOGÓN DEL SALVADOR

El asador de Soria. Especialidad en asados y brasa con pescados del norte. Reserva tu mesa.
Tfno. 975 23 01 94
www.fogonsalvador.com

ASADOR ECUS

Especialidades en asados y carne roja a la brasa. Asados para llevar. Reservas:
Tfno. 975 22 10 58
www.asadorecus.com

CASA TOÑO

Restaurante ubicado en "Las Casas" (Soria).
C/ de Soria, 9
Tfno. 619 29 32 74 / 975 24 05 31

RESTAURANTE PISCIS

Especialistas en chuletones y carnes a la brasa. Asados y paellas por encargo.
C/ Tejera, 14.
Tfno. 975 22 20 51

DON QUIJOTE

Menú del día de lunes a viernes y especial fines de semana.
C/ Mariano Vicén, 37
Tfno. 975 22 29 27

#Ágreda#

BAR RESTAURANTE LA SINAGOGA DE ÁGREDA

Su ubicación es muy singular, en una antigua sinagoga.
C/ Vicente Tutor, 14.
Tfno. 976 19 71 44.

DOÑA JUANA

Avenida de Soria s/n 976 64 72 17
Jornadas gastronómicas anuales del Bacalao y del Cardo Rojo.
www.hotelagreda.com

#Berlanga#

CASA VALLECAS

Especialidades en caza y micología. Cocina innovadora y creativa partiendo de los productos y platos tradicionales
Tfno. 975 34 30 33.

#El Burgo#

VIRREY PALAFOX.

La tradición se mezcla con las nuevas tendencias en cocina. La catedral del buen comer. Cocina castellana, asados de cordero y cochinitillo, migas...
Tfno. 975 34 13 11.

HOTEL TERMAL

Un lugar exclusivo donde vivir momentos inolvidables
C/ Universidad, 5. El Burgo
www.castillatermal.com
reservas@castillatermal.com
Tfno. 902 330 015.

#Casarejos#

CABAÑA REAL DE CARRETEROS
Casa rural cercana al cañón del río Lobos, con todas las comodidades.
C/ Las Angustias, 45
Tfno. 975 37 20 62

#Garray#

GOYO (GARRAY)

Cocina casera y de mercado almuerzos, comidas, meriendas

y cenas.

Ramón Benito Aceña, 2
Tfno. 975 25 20 07.

#Matute de la sierra#

HOTEL RURAL SANTA COLOMA

Disfruta de la mejor cocina casera y de platos de temporada.
C/ La fuente s/n
Tfnos. 696 926 466 y 696 863 563

#Medinaceli#

RESTAURANTE CARLOS MARY

En la Estación de Medinaceli, ofrecemos platos sencillos y caseros elaborados con los productos más frescos y naturales.
Ayda Madrid, 15.
Tfno. 975 326 014
www.restaurantecarlosmary.es

#Vinuesa#

EL BALCÓN DEL BREZAL QUINTANAREJO

Asados, carnes a la brasa en un marco incomparable.
C/ Mayor- El Quintanarejo (Carretera Laguna Negra)
jmarri@wanadoo.es
Móvil 617 33 85 30
Tfno. 975 37 83 03.

EL NAÚTICO

Menús diarios, 6 primeros y 6 segundos. Carta con productos típicos de la zona. Comida casera. Terraza en verano.
Tfno. 975 056 003 y 677 130 562

#Yanguas#

LOS CEREZOS DE YANGUAS

Lugar ideal para descubrir la comarca de Tierras Altas de Soria. Típica cocina serrana junto con platos de restauración más moderna.
Tfno. 975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

#PUBS#

#Soria#

BABILONIA

Calle Venerable Palafox, 3, 42001 Soria

#HOTELES#

#Soria#

HOTEL LEONOR MIRÓN ****

C/ Venerable Palafox, 3.
Un lujo en el Campo sin salir de la ciudad. Menús del día y degustación. Vista panorámica sobre el Río Duero y casco antiguo. ESPECIALISTAS EN BANQUETES, bodas, reuniones y comidas de empresa. Paseo del Mirón, s/n.
Tfno. 975 220 250
www.hotel-leonor.com

HOTEL LEONOR CENTRO****

C/ Venerable Palafox, 3.
En pleno centro de Soria, un hotel nuevo y muy confortable. Jacuzzi y gimnasio.
Plza. Ramón y Cajal, 5
Tfno. 975 239 303.
leonorcentro@hotel-leonor.es

HOSTAL LA VITORINA

Habitaciones y bar.
Paseo de La Florida, 35
Tfno. 975 22 61 22

HOTEL ALBA

Paseo de Santa Bárbara, 13
Tfno. 975 22 61 22

HOTEL CASTILLA

C/ Claustilla, 5
Tfno. 975 23 12 45

PENSIÓN HERRADORES

Plaza Ramón Benito Aceña 2
Tfno. 692 393 182
Reserva online en:
www.pensionherradores.com

#Ágreda#

HOSTAL DOÑA JUANA

Avenida de Soria s/n 976 64 72 17
www.hotelagreda.com

#Garray#

HOSTAL GOYO GARRAY**

Habitaciones confortables con baño, y televisión. Descubre la calma interior. Soria, turismo rural alternativo.

C/ Garrejo, 9
Tfno: 975 05 25 23

#El Burgo#

HOTEL TERMAL****

Piscina termal, circuito de contrastes y zona de tratamientos termales. Edificio del siglo XVI, con una original fachada plateresca y claustro renacentista.
C/ Universidad, 5
Tfno. 902 330 015
www.castillatermal.com

II VIRREY****

C/ Mayor, 4
Tfno. 975 34 13 11

#Casarejos#

CABAÑA REAL DE CARRETEROS

En pleno parque natural del Cñón del Río Lobos.
C/ Las Angustias, 45
Tfno. 975 37 20 62
www.posadacarreteros.com

#Matute de la sierra#

HOTEL RURAL SANTA COLOMA

Próximo al acebal de Garagüeta rodeado de naturaleza.
C/ La fuente s/n
Tfnos. 696 926 466 y 696 863 563
www.casonasantacoloma.com

#Los Villares#

C. T. R. LOS VILLARES

Habitaciones con encanto muy cerca de Soria.
Tfno. 975 25 12 55 - 699 41 09 65
www.losvillaresdesoria.com

#Yanguas#

LOS CEREZOS DE YANGUAS

Centro de turismo rural para conocer la zona de Tierras Altas de Soria.
Tfno. 975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com



Hostal **
Goyo Garray

descubre
la calma
INTERIOR

SORIA turismo rural alternativo

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

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

BABILONIA
café • copas • música

#consejosgastronomía#

Jarras de verano: batido de cacao

Electricidad, batidora en mano, leche y unas cuantas cucharadas. La complejidad brilla por su ausencia en esta apetitosa y dulce elaboración veraniega. Templada o fría: usted decide.

BERNAT DÍEZ
A muchos niños y niñas les cantaron o, incluso, aquellos infantes de principios de los 50 y las posteriores décadas entonaron el “yo soy aquel negrito del África tropical...” El Cola Cao forma parte de la vida de generaciones y generaciones que partían rumbo a la cama tras ingerir una leve dosis, media cucharada, de un envase célebre en las cocinas españolas: cuerpo amarillo y tapa roja. Ha estado en muchas mesas de desayunos o meriendas, y lo sigue estando. Porque “es

tomaba ardiendo y a primera hora de la mañana. Los grumos desaparecían al disolverse con el calor. Pero como ‘para gustos, colores’, esa mezcla de cacao y leche se puede tomar también fría. Los fans de los grumos lo agradecen. Eso sí, si ese polvo de cacao no se funde, se corre el riesgo de que aparezca el gran enemigo: la tos. Y ahora que el verano da sus últimos coletazos, ¿de qué forma podría servirse el Cola Cao? Electricidad, batidora en mano, leche y Cola Cao. Nada más. Simplicidad al poder.

TEMPLADO O FRÍO

Unas cuantas cucharadas, a determinar por aquel que



el Cola Cao desayuno y merienda...”. Pasan los años y no cae en el olvido: la leche y la cuchara siguen siendo sus fieles aliados en vasos o tazas. El típico tazón de Cola Cao...

Generalmente, si te lo servía la abuela, ese líquido se



vaya a elaborar una de las jarras del verano, medio litro o un litro de leche y a batir. De arriba a abajo hasta que el

→ la receta



NUBE DE MANZANA Y FOIE

GRUMER FORMACIÓN – ¿Quieres aprender a cocinar platos como este?

INGREDIENTES:

- Manzanas
- Gelatina
- Foie
- Azúcar moscabado

ELABORACIÓN:

- PASO 1. Licuamos las manzanas y las ponemos en un cazo al fuego.
- PASO 2. Retiramos toda la suciedad que se deposita en la superficie hasta que quede lo más transparente posible.
- PASO 3. Añadir la gelatina en una proporción de 12 gr. por litro.
- PASO 4. Sin dejar enfriar montamos con unas varillas como si dé claras fuese.
- PASO 5. Cuando esté totalmente montado colocamos en un molde de pudding forrado con papel film y dejamos enfriar en la nevera.
- PASO 6. Congelar el foie.
- PASO 7. Con un cuchillo caliente cortamos rectángulos de esponjoso de manzana y cortamos virutas finas de foie que colocaremos encima de la nube terminando con un poco de azúcar moscabado y sal en escamas.

GRUMER
Apúntate o solicita más información para nuestros cursos de cocina amateur en:
• 975 211 679
• grumer@grumer.es
• C/ Diego Acebes, n11, bajo.



batido de cacao adopte una forma espumosa: los polvos se disuelven y los grumos se convierten en burbujas finas de cacao. ¡Sírvese! No hay más secreto. Se introduce el líquido en un recipiente, generalmente una jarra de cristal para que esté al uso y al disfrute de toda la familia. Esa jarra se podrá mantener

fría o templada, al gusto de quien lo vaya a tomar. En la nevera, el batido de cacao adoptará esa frescura tan necesaria a finales de agosto.

PARA TODOS LOS PÚBLICOS
“Lo toman los futbolistas para entrar goles. También lo toman los buenos nadadores”, rezaba la célebre can-

ción de finales de los 40. Y es que ese batido de cacao es apto para todos los públicos, no solo para los deportistas. El desayuno y la merienda de los campeones. Este batido de cacao está ideado para esas horas muertas nocturnas en las que el calor no da tregua. A todas horas y para todo el mundo.

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

ÁGREDA

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

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#



Taller de cortos

El Ayuntamiento de Soria ha organizado un taller de cortos que será impartido por infocortos los días 9 y 10 de septiembre. En esas dos jornadas se impartirán algunos de los conceptos y técnicas elementales para grabar un corto, como la elaboración del guion, la planificación o la dirección del mismo. La actividad está abierta a todas las personas interesadas en el mundo del cine y del rodaje y se enmarca dentro del Certamen Internacional Ciudad de Soria. El taller tiene un coste de 25 y 10 horas de duración.

PRECIO: 25€

FECHA: 9 Y 10 DE SEPTIEMBRE

Soria-Valonsadero

La carrera popular que celebra su XXIV edición es una de las pruebas reinas del calendario del atletismo soriano que alcanza una gran participación entre los aficionados y deportistas estén federados o no. Las categorías van desde los 14 hasta más de 50 años y tiene un recorrido de 10 Km, siendo su salida desde la Plaza Mariano Granados hasta su terminación en Valonsadero, junto a la Casa del Guarda.

FECHA: 2 DE SEPTIEMBRE

PRECIO: DE 3 A 15€



EL 2 DE SEPTIEMBRE

Senderos por el Duero- Ruta nocturna

La cuarta ruta de Senderos por el Duero se celebra el 2 de septiembre. En esta ocasión la ruta se realizará por la noche con salida a las 22:00 horas del centro de recepción de visitantes para comenzar una manera diferente de descubrir los valores naturales del río. En la oscuridad esperan diferentes sonidos, olores y sensacio-

nes en una ruta llena de sorpresas y leyendas que hará redescubrir el Duero a todos los que acudan. La distancia que se recorrerá será de 3,4 km. y la dificultad es baja. Será necesaria inscripción previa a través de la web del ayuntamiento.

PRECIO: 2€

→ LA PROVINCIA



IV Desafío Urbión

El 10 de septiembre llega una nueva edición a Covalada de la carrera Desafío Urbión. 36 kilómetros con 4.880 metros de desnivel aproximados en los que el recorrido transcurre por uno de los mayores bosques de pino albar de Europa, las 7 lagunas, entre ellas las legendarias Laguna Negra, corona tres cumbrones (Mojón Alto, Zurraquín y Urbión), pasa justo al lado del Nacimiento del Río Duero y discurre por el paraje El Hayedo en pleno otoño. Además, los avituallamientos son aptos para celíacos y la prueba es cardioprotegida habiendo instruido a todo el personal colaborador

FECHA: 10 DE SEPTIEMBRE

ALMAZÁN

Fiestas de la Bajada de Jesús

30 Agosto
04 Septiembre
2017

Excmo. Ayuntamiento de Almazán

Declaradas de interés turístico regional

Fiestas Patronales en honor al Santísimo Cristo de la Cruz a Cuestas del 13 al 18 de septiembre de 2017

ÓLVEGA

VINUESA

XVIII Feria Ganadera

2 de septiembre 2017
Paraje El Regajo

Patrocina:

Organiza:

Caja rural de Soria

Excmo. Ayuntamiento de Vinuesa

Junta Agraria Local

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 logotipos 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**

