

la ría  
del ocio  
de Bilbao y Bizkaia

Año 36. Número 1105  
Jueves 19 de octubre  
Jueves 2 de noviembre de 2023  
1 €

Concierto de Melendi  
Festivales por doquier  
La temporada setera  
Bizkaiko Tortilla Kopa



Euria oraindik ez da ailegatu

Egunak aurrera doaz eta badirudi euriak ez da zerutik azaltzen. Armairuan udaberri-udako arropa gordetzen dugu oraindik eta udazkenetan ohikoenak diren txaketoj eta txubaskariei lekurik egin gabe.

THEATRE ANTZOKIAK MUSIC MUSIKA GASTRONOMY GASTRONOMIA

# BILBOKO ANTZERKIA ZIR KUI 2023 TEATRO

URRITIK ABENDURA  
OCTUBRE A DICIEMBRE

ALTAMIRA  
BASURTU  
BEGONA  
ERREKALDE  
OTXARKOAGA  
SAN FRANTZISKO  
SOLOKOETXE  
ZORROTZA

kulturabarrutik.eus



KULTURA  
BARRUTIK

B  
Bilbao

la ría  
del ocio  
de Bilbao y Bizkaia

- Desde 1987 -

Revista cultural con tintes digitales donde  
informamos de lo que ocurre en Bizkaia.

lariadelocio.es

Si tienes algo que contar o proponer,  
hazlo a través de nuestras  
redes sociales!

@lariadelocio



# LA RUTA DE LOS MEJORES CAFÉS DE BILBAO BILBOKO KAFE ONENA

---

## GANADORES 2023 IRABAZLEAK

---

### **CODE BILBAO**

JUAN ANTONIO ZUNZUNEGUI, 7

### **13 DE HENAO**

HENAO, 13

### **BAR AMATXUS D.O.**

ALAMEDA URQUIJO, 68

### **RESTAURANTE ARITZ**

ZUGASTINOVIA, 4

### **BAR DEVIN'S**

LEDESMA, 7

### **BAR IZARO**

ALAMEDA URQUIJO, 66

### **RESTAURANTE JATEKO ETXEA**

FERNANDEZ DEL CAMPO, 5

### **CAFE BAR LAS TORRES**

SIMON BOLIVAR, 27

### **NEW MONACO BILBAO**

ALAMEDA REKALDE, 34

### **RESTAURANTE BERAIA**

ALAMEDA REKALDE, 20

### **BAR ROMA**

PLAZA BOMBERO ETXANIZ S/N

### **BAR AND KITCHEN SAN MARCOS**

ALAMEDA REKALDE, 47

### **CAFETEIRA SCALA**

ERCILLA, 40

### **BAR TRANVIA**

SIMON BOLIVAR, 3

### **ZUREKIBN**

DIPUTACION, 8



**Director**

Arturo Trueba

**Redactores****y colaboradores**

Arantza Ocio, 'Amenofis',  
Elena Marsal, Bárbara  
Sarrionandia, Susana  
Tobarra, Julien Arredondo,  
Jokin Victoria de Lecea,  
Arantza Sáez de la  
Fuente, Yaiza Alaña,  
Dutton Peabody, Andoni  
Rosa, Alba Martín,  
Naiara Cabezas, Andrea  
Manzano, Marta Lleray  
Iñigo De Oraa

**Publicidad y difusión**

Andrea Manzano

**Redacción**

Calle Ledesma 6 - 5°  
Dpto. 3. 48001 - Bilbao.  
Teléfono: 94 425 57 66.

[LARIADELICIO.COM](http://LARIADELICIO.COM)[LARIADELICIO.COM](http://LARIADELICIO.COM)[WWW.LARIADELICIO.ES](http://WWW.LARIADELICIO.ES)

La ría del ocio no se hace responsable de los cambios introducidos después del cierre de la edición, ni de los posibles errores ajenos a la redacción. Tampoco comparte necesariamente las opiniones de los artículos firmados.

## A la espera de las lluvias



•• Los pantanos y embalses presentan un aspecto lamentable. Es difícil imaginarse el escenario del festival Pirineos Sur flotando cuando se ve varado muchos metros por encima del nivel del agua. Pues sí, una de las gracias de ese curioso festival musical, que se celebra a mediados de julio a orillas del pantano de Lanuza en el Valle de Tena, resultaría impensable tres meses después. Lo mismo sucede con el secarral que se aprecia en la mayor parte del pantano de Yesa, por ejemplo. Se supone que pronto cambiarán las cosas y que llegue, por fin, la necesaria estación de las lluvias y que poco a poco se espolvoreen los altos picos pirenaicos e, incluso, nuestros montes de Euskadi. A la espera de las lluvias se ha podido disfrutar de los baños en el mar con el agua a temperatura de agosto, pero parece que pronto se entrará de lleno en el otoño tras un verano de cinco meses. Entre tanto caen las hojas de los árboles y también las de los libros con la oleada de novedades editoriales de temporada.

El otoño llega caliente en lo reivindicativo, incierto en lo político y explosivo en Oriente Medio con esa guerra con métodos terroristas entre Hamas e Israel, y las dantescas imágenes de las víctimas civiles israelíes y palestinas. El infierno de Gaza tiene consternado al mundo tras un conflicto de 75 años sin resolver la necesaria convivencia de dos estados que se respeten mutuamente. El riesgo de internacionalización de la guerra, además del drama humanitario, es evidente, mientras el ejército israelí se prepara para invadir ese pequeño territorio tras bombardear y castigar sin agua y electricidad a más de dos millones de personas. Esperemos que los grandes poderes mundiales paren esa tragedia.

Entre tanto, por aquí, a Bilbao se le galardona como ciudad feliz y a Basauri se le nombra mejor ciudad europea del deporte. Se suceden los eventos hosteleros y gastronómicos con la ruta de los mejores cafés de Bilbao Centro, la Kopa Bizkaia de Tortillas de Patata o las putxeras de alubias por San Severino en Balmaseda. Tras el festival JA de literatura y arte con humor, llegan los certámenes como el de Cine Realizado por Mujeres o Zinebi y los festivales de teatro en Getxo o Santurtzi.

|              |   |              |   |
|--------------|---|--------------|---|
| <b>4-5</b>   | La Ría Recomienda                       | <b>30</b>    | Nos visitan...                            |
| <b>6</b>     | Mareas                                  | <b>35-36</b> | La mejor ensaladilla rusa de España       |
| <b>8</b>     | BILBOH!                                 | <b>37-36</b> | Cuatro consejos para la recogida de setas |
| <b>9-11</b>  | Música                                  | <b>39</b>    | Bizkaiko Tortilla Kopa                    |
| <b>12-13</b> | Teatro                                  | <b>40-41</b> | Museos                                    |
| <b>14-15</b> | Agenda de Euskadi                       | <b>42</b>    | Exposiciones                              |
| <b>16-19</b> | Festivales, ferias y eventos            | <b>43</b>    | Películas                                 |
| <b>20-21</b> | Zurich, parecidos razonables            | <b>44</b>    | Libros                                    |
| <b>22-26</b> | Escapadas                               | <b>45</b>    | Deportes                                  |
| <b>28-29</b> | Confidencias de La Ría de Begoña Crespo | <b>46</b>    | La Ría Rojiblanca                         |





## El BIME vuelve a Bilbao

**Del 25 al 28 de octubre**

•• **BIME**, un espacio que nació hace más de diez años con el espíritu y objetivo claro de trabajar por el presente y el futuro de la música y la cultura a nivel internacional, anuncia su undécima edición en Bilbao convirtiéndose un año más la ciudad en capital de la música, en diferentes ubicaciones como la Sala BBK, Kafe Antzokia, Muelle o Bilborock.

## Disfruta del Festival BAD

**Del 12 al 22 de octubre**

•• Si todavía no tienes plan para este fin de semana, el **Festival BAD** es puede ser una de las opciones para pasar un buen rato divertido en compañía, con espectáculos de teatro, danza y performance de todo tipo. Dinamismo y diversidad a raudales, con el **BAD**, que nunca deja a nadie insatisfecho.

## Jornadas extremeñas en Bilbao

La **46ª edición de las Jornadas Extremeñas** llega a Bilbao y se podrá disfrutar del **21 al 29 de octubre de 2023**. Esta edición cuenta con un amplio programa de **actividades** abiertas a la libre participación donde los asistentes podrán disfrutar de una gran variedad de **productos extremeños** típicos de la tierra.

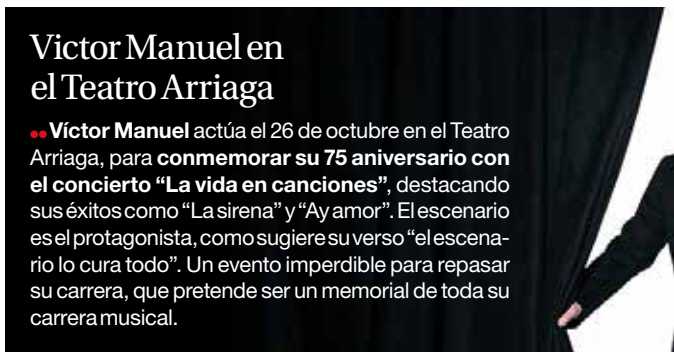
## Concierto Melendi: “Sin noticias de Holanda”

•• El concierto de Melendi, el próximo **10 de noviembre**, en su gira ‘Sin noticias de Holanda’, en honor al 20 aniversario de aquel disco que le catapultó en el panorama musical. A día de hoy, todas las entradas están vendidas y no cabe ya ni un solo alfiler en el Bizkaia Arena.



## Victor Manuel en el Teatro Arriaga

•• **Victor Manuel** actúa el 26 de octubre en el Teatro Arriaga, para **conmemorar su 75 aniversario con el concierto “La vida en canciones”**, destacando sus éxitos como “La sirena” y “Ay amor”. El escenario es el protagonista, como sugiere su verso “el escenario lo cura todo”. Un evento imperdible para repasar su carrera, que pretende ser un memorial de toda su carrera musical.

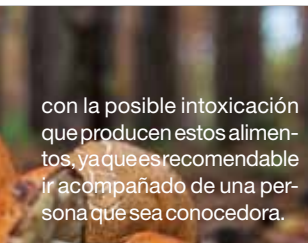


## La época de las setas

•• Cada alimento de cultivo tiene sus épocas y en estos momentos de las setas y hongos, con su amplia variedad. En estas **fechas otoñales**, es habitual ver a recolectores de este alimento por los montes de nuestro territorio, sobre todo en zonas pirenaicas como el **País Vasco**, parte de Galicia, también La Rioja o Soria. Siempre siendo precavidos







## El día de las Putxeras en Balmaseda



•• Este **23 de octubre**, en Balmaseda, se celebra el **XLIX Concurso Internacional de Putxeras**, día grande de las fiestas de San Severino. El concurso de putxeras es de los más veteranos, y es que la 'putxera' ferroviaria es el plato más típico de Balmaseda.

## El arte de Saez de LaFuente

•• **Arantza Saez de Lafuente** presenta su exposición "**En el camino: seamos optimistas, dejemos el pesimismo para tiempos mejores**" en la Sala 1 de Torre de Ariz, Basauri, del 20 de octubre al 10 de noviembre. La exhibición incluye fotografías en tejidos suspendidos en el techo, imágenes en papel japonés con acuarela y lienzos con técnica mixta. La artista multidisciplinaria ofrece una experiencia única que promueve el optimismo. Un evento imperdible para los amantes del arte en la región.

## Comienza el Lea-Artibai Fest

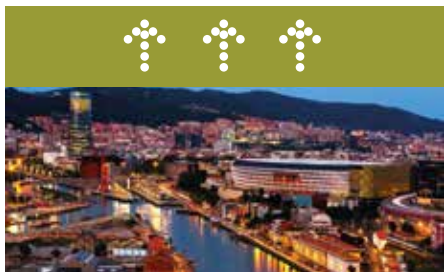
•• Durante **dos fines de semana consecutivos** se celebra el **Lea Artibai Fest**, un evento que celebra la riqueza de la oferta turística de Lea-Artibai. El evento, que **comienza el sábado, 21 de octubre** y **finaliza el domingo, 29 de octubre**, será un disfrute de aventuras, exploración y degustaciones que abrazan la geología, cultura y gastronomía de la comarca.

## Los 15 mejores cafés de Bilbao

•• Ya conocemos a los **15 mejores cafés de la villa** según el concurso de Bilbao Centro, "**La Ruta de los mejores cafés de Bilbao**". Disfruta de los mejores cafés en: Code Bilbao, 13 de Henao, Bar Amatzus D.O., Restaurante Aritz, Bar Devín's, Bar Izaro, Restaurante Jateko Etxea, Café bar las Torres, New Monaco Bilbao, Restaurante Beraia, Bar Roma, Bar Kitchen San Marcos, Cafetería Scala, Bar Tranvía y Zurekin.

## Edición 28 de Zinemakumeak Gara

•• Del **16 al 31 de octubre**, **Zinemakumeak Gara!** llega con su **28º Edición** y en esta ocasión se conmemora el **150 aniversario del nacimiento de Alice Guy**, primera cineasta de la historia y autora de la primera obra de ficción. Este evento incluye proyecciones de películas dirigidas por mujeres, talleres de cine, mesas de discusión, una exposición sobre cineastas femeninas y encuentros con directoras invitadas.



### **BILBAO, LA CIUDAD MÁS FELIZ DEL ESTADO**

Según el Institute for Quality of Life and el Happy City Hub de Londres, Bilbao se encuentra en el puesto 69 entre las 200 ciudades más felices del planeta. Y es que en este estudio se mide el bienestar de cada ciudad, analizando las políticas sociales, servicios públicos, medio ambiente, movilidad...



### **BIZKAIABIZI' YA ES UNA REALIDAD**

El sistema de bicicletas eléctricas 'Bizkaia-bizi' ya está en marcha, con una flota de 650 bicis naranjas, que recorren las dos márgenes de la Ría, por las ciudades que copan un 60% -700.000 personas- del Gran Bilbao. Estas son Barakaldo, Berango, Bilbao, Erandio, Getxo, Leioa, Portugaleta y Sestao.



### **EL ÉXITO DEL FESTIVAL THINKING FOOTBALL**

Un año más, y ya es una costumbre, el Festival Thinking Football, el único que aúna cine y fútbol, ha sido todo un éxito. Para esta cita, uno de los invitados especiales fue el exportero camerunés, Thomas N'Kono en la proyección de 'Green Lions', que cuenta la hazaña de la que él tomó parte en el Mundial de Italia de 1990.



### **YERAY ALVAREZ, PASA POR QUIRÓFANO**

Los peores presagios se cumplen. Yeray Álvarez se suma a la lista de la enfermería del Athletic Club, tras sufrir una desinserción del músculo aductor largo derecho. El central debe pasar por quirófano, que le puede tener alejado de los terrenos de juego alrededor de tres meses. ¿Acudirá al conjunto bilbaíno al mercado de invierno?



### **LOS PANTANOS ESTÁN SEDIENTOS**

La situación hidrológica en gran parte del territorio nacional es preocupante, debido a la situación de sequía insostenible que se acarrea desde hace dos años. A lo que hay que sumar la total ausencia de precipitaciones en 2023, por debajo de los valores normales. Y es que los pantanos están bajo mínimos, al 34.6% de su capacidad.



### **LA CRUEL GUERRA EN GAZA**

El conflicto de Oriente Medio entre Israel y Palestina cumple 75 años con la versión más trágica de la guerra. Al ataque terrorista de Hamas, que causó más de mil víctimas inocentes y secuestró a 200 personas, le responde Israel castigando a la población civil con destrucción y muerte de más de 3.000 personas. Urge que pare ese horror.

# ZAMUDIOKO AZOKA



ZEMENDIAK 4-5 NOVIEMBRE

GUZTIA KARPAPEAN - TODO BAJO CARPA

4

ZAPATUA  
SÁBADO  
10:00

## IX. TXOKOLATE, GOZOKI ETA ARTISAUTZA AZOKA IX FERIA DE CHOCOLATE, DULCES Y ARTESANÍA

### XXIX. EUSKADIKO LIMUSIN ARRAZAKO ABELGORRI TXAPELKETA XXIX CAMPEONATO DE GANADO LIMUSIN DE EUSKADI

11:00 | **ABERE LEHIAKETA (EMEAK) - CONCURSO DE HEMBRAS**

12:00 | **ARTISAU-GARAGARDOAREN DASTAKETA, AZALPEN ETA GUZTI, ZAMUDIOKO DRUNKEN BROS-EN ESKUTIK  
CATA COMENTADA DE CERVEZA ARTESANA, DE LA MANO DE DRUNKEN BROS (ZAMUDIO)**

14:00 | **LIMUSIN KATXOPOA eta GURE PORRUSALDA dastatuko dira\* |  
Degustación de KATXOPO LIMUSÍN y de NUESTRA PORRUSALDA\***

\* TIKETAK SALGAI, AZOKAN, EGUNEAN BERTAN, 10:00etatik AURRERA. PREZIOAK: URA ETA FRESKAGARRIAK, EURO 1; PORRUSALDA, 2,50 EURO ETA KATXOPOA, 2,50 EURO. ARTISAU-GARAGARDOA ZUZENEAN SALDUKO DA. DRUNKEN BROS TOKIKO EKOIZLEEN ESKUTIK | \*LOS TICKETS SE COMPRARÁN EN LA FERIA, EL MISMO DÍA, A PARTIR DE LAS 10:00HORAS. EL PRECIO ES DE 1 EURO AGUA Y REFRESCOS, 2,50 EUROS LA PORRUSALDA Y 2,50 EUROS EL KATXOPO. HABRÁ VENTA DIRECTA DE CERVEZA ARTESANA DE LA MANO DE LOS PRODUCTORES LOCALES DRUNKEN BROS.

17:30 | **ABERE LEHIAKETA (ARRAK) - CONCURSO DE MACHOS**

19:00 | **'PURO RELAJO' TALDEAREN KONTZERTUA, HERRIGUNEAN - CONCIERTO DEL GRUPO 'PURO RELAJO', en el casco urbano**

5

DOMEKA  
DOMINGO  
10:00

## XXXVI. ZAMUDIOKO AZOKA XXXVI FERIA DE ZAMUDIO

### XXIX. EUSKADIKO LIMUSIN ARRAZAKO ABELGORRI TXAPELKETA XXIX CAMPEONATO DE GANADO LIMUSIN DE EUSKADI

10:00 | **LIMUSIN ABELGORRIEN, ZAMUDIOKO GANADUAREN ETA NEKAZARITZA PRODUKTUEN ERAKUSKETA  
EXPOSICIÓN DE GANADO LIMUSIN, GANADO DE ZAMUDIO Y PRODUCTOS AGRÍCOLAS**

11:00 | **XXIX. EUSKADIKO LIMUSIN ARRAZAKO ABELGORRIEN ENKANTEA  
SUBASTA DEL XXIX CAMPEONATO DE GANADO LIMUSIN DE EUSKADI**

11:30 | **IDIAZABAL GAZTAIAREN (Idiazabal gaztaiaren eskutik) ETA TXAKOLINAREN (Mikel Garaizabalen eskutik)  
DASTAKETA, AZALPEN ETA GUZTI  
CATA COMENTADA DE QUESO IDIAZABAL (con Jesus Oleaga) Y TXAKOLI (con Mikel Garaizabal)**

13:00 | **EUSKADIKO LIMUSIN ARRAZAKO ABELGORRIEN TXAPELKETAKO SARI BANAKETA  
ENTREGA DE PREMIOS DEL CAMPEONATO DE GANADO LIMUSIN DE EUSKADI**

13:30 | **NEKAZARITZA LEHIAKETAKO SARI BANAKETA | ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO AGRÍCOLA**

ANTOLATZAILEA:

LAGUNTZAILEAK:



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



bbk e







# MÚSICA

## BILBAO ARENA MIRIBILLA AVENIDA ASKATASUNA, 13 EL BARRIO

**21 de octubre a las 20:30h**

**El Barrio** regresa este 2023, con una gira y con un nuevo álbum llamado **'Atemporal'**, que consta de 13 canciones y una instrumental. El álbum se lanzará el 2 de diciembre y será acompañado por una extensa gira en toda España. **'Atemporal'** refleja el estilo único de El Barrio, que fusiona el flamenco y el rock andaluz desde 1996, y promete dejar una marca eterna en la música.

## MIGUEL RÍOS

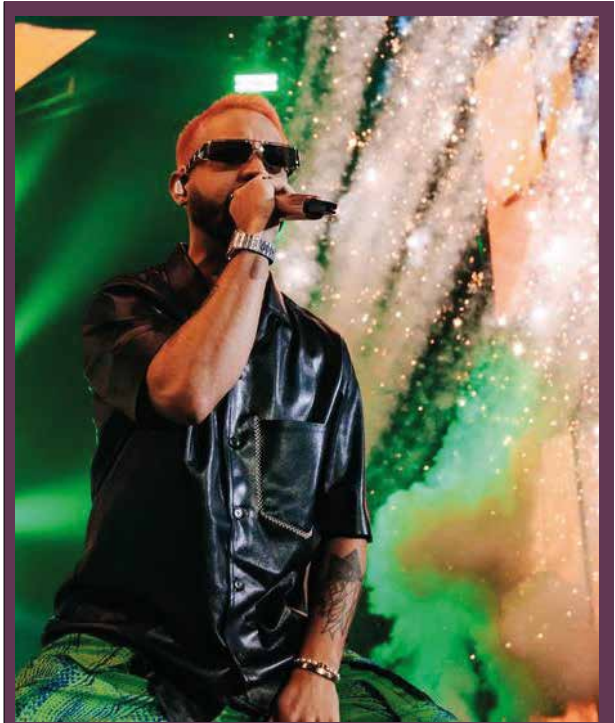
**20 de octubre a las 21:00h**

**¡Rock&Ríos está de vuelta!** Y lo hace con gran motivo, su **40º Aniversario** que ya tuvo su pistoletazo de salida en 2022, en Madrid. Ahora lo celebra por todo lo alto con una gira por España con 15 ciudades diferentes, entre ellas Bilbao que tiene la oportunidad de revivir los mejores años de este sensacional artista, historia de la música del rock español.

## PABLO LOPEZ

**28 de octubre a las 21:00 horas**

**Pablo López** vuelve a Bilbao el próximo **sábado 28 a Bilbao Arena Miribilla** con su gira **"Pablo López Tour 2023"**. Este artista es una de las destacadas figuras en el mundo del **pop contemporáneo**, hace su retorno con **"Quasi"**, su nueva canción sincera y valiente que



## BILBAO ARENA MIRIBILLA AVENIDA ASKATASUNA, 13 MORA

**27 de octubre a las 21:30 horas**

El próximo **viernes 17** Gabriel Mora Quintero, reconocido artísticamente como **Mora** actúa en Bilbao, en el **Bilbao Arena Miribilla** a las **21:30**. Este artista es cantante, compositor y productor de música urbana originario de **Puerto Rico**. Emergió en la escena musical en 2017 a través de colaboraciones con artistas de renombre como **Rafa Pabón, Big Soto, Myke Towers y Bad Bunny**. Mora ha generado gran emoción entre sus seguidores al anunciar la extensión de su exitosa **gira "Estela Tour"** a España.

continúa enriqueciendo su repertorio. Después de un año de silencio en los escenarios y su reciente reconocimiento con el **Premio Ondas al Fénomeno Musical del Año** por su **MayDay&Stay Tour** en 2021, López regresa una vez más a

los escenarios con su inconfundible sello artístico.

## HOMBRES G

**11 de noviembre a las 21:00 horas**

**Hombres G** ha emocionado a sus seguidores al anunciar



su esperada gira para el año 2023, titulada “Gira 40 años”, que abarca **España, Latinoamérica, Estados Unidos y Canadá** con un total de **40 fechas** confirmadas. En el ámbito español, la banda tiene programadas actuaciones en **18 ciudades** de todo el país, entre ellas el grupo actúa el próximo **11 de noviembre a las 21:00 horas en el Bilbao Arena Miribilla**.

### SANTANA 27 - FEVER

**TELLERIA, 27**

#### **HARD GZ**

**20 de octubre a las 22:00h**

Pedro Ruibal Iglesias, también conocido como **Hard GZ**, viene a Bilbao el 20 de octubre. Desde una edad temprana, se involucró en la escena del hip hop y rap. A los 14 años, montó su primer estudio casero y se unió a la banda **Urban Style Crew**, donde colaboró con **DJ's, MC's y grafiteros**. Su estilo se caracteriza por letras comprometidas, crítica social y referencias a la vida en la calle y la lucha de la clase obrera

#### **CRUZ CAFUNE**

**21 de octubre a las 21:00**

Cantante, rapero y compositor, **Cruz Cafune** actúa en Bilbao el 21 de octubre en una de las paradas de su gira ‘**Me Nuevo Con Dios**’, lo que da nombre también a su último disco, que es un completo éxito. El artista tinerfeño entra en el panorama rapero en 2015, con su colectivo **BNMP (Broke Niños Make Pesos)** y hasta día de hoy, caracterizado siempre por ese ritmo isleño, con matices underground, y que en estos momentos se



#### **BIZKAIA ARENA BEC!**

#### **RONDA DE AZKUE 1**

#### **MELENDI**

**10 de noviembre a las 21:30**

En conmemoración del lanzamiento de su álbum debut, **Melendi** regresa a las raíces de su género con el anuncio de “**20 Años Sin Noticias**”, una gira que es un largo anhelo de sus seguidores que finalmente se hace realidad y que tendrá lugar en diversas ciudades, entre ellas **Bilbao**, donde actuará el **viernes 10 de noviembre a las 21:30 horas en el Bilbao Arena BEC**. Melendi compartirá en esta gira **clásicos** que han dejado huella en generaciones, brindando a sus seguidores un emotivo viaje a través de sus canciones en agradecimiento por su lealtad desde sus inicios.

ha transformado en un sonido moderno, soulful y electrónico.

#### **THE SISTERS OF MERCY**

**29 de octubre a las 20:00**

#### **horas**

La emblemática banda británica **The Sisters of Mercy** ha incluido a **Bilbao** en su nueva gira por Europa. La actuación tendrá lugar el próximo **domingo 29 de octubre en la Sala Santana** de Bilbao. Esta gira representa la continuación de la celebración del **40 aniversario de la banda**. The Sisters

of Mercy es una de las bandas icónicas del **post-punk**, con influencias que abarcan desde grupos como The Cramps hasta David Bowie.

#### **LA M.O.D.A.**

**11 de noviembre a las 20:30 horas**

**La Maravillosa Orquesta del Alcohol**, conocida por su acrónimo **LA M.O.D.A.**, es un conjunto musical originario de **Burgos** que se formó hace casi una década que actúa el próximo **11 de noviembre a**





# TEATRO

## TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

### ROCÍO JURADO, EL MUSICAL

19 de octubre de 2023 a las  
20:00h

Producida por **Roció Carrasco**, se cuenta la historia de **Carmela**, interpretada por **Anabel Dueñas**, una mujer joven y apasionada que se sumerge en un espectáculo donde **Roció Jurado** se convierte en su musa inspiradora. Mediante música en directo y el constante diálogo con el público, **Carmela** transmite sus sentimientos canalizando la fuerza y la rebeldía de las canciones que marcaron a una generación de mujeres.

### FLIPAR DE JORGE BLASS

21 de octubre a las 19:00h y  
22 de octubre a las 17:30h

El nuevo espectáculo del aclamado ilusionista **Jorge Blass** desafía tus sentidos y te demuestra que en su show no hay límites ni existe lo imposible. Tanto niños como adultos se quedan boquiabiertos con las desapariciones, teletransportaciones e ilusiones que les hace dudar incluso de sus sentidos.

### GRAN HOTEL DE LAS REINAS: HISTERIA DE UN CRIMEN

26 y 27 de octubre a las  
20:00h, 28 de octubre a las  
21:30h y 29 de octubre a las  
17:30

Trece sospechosas y un disparo en un alojamiento idílico



## CAMPOS ELÍSEOS

BERTENDONA KALEA, 3

### DESEMPLEADO DEL MES DE JORGE CREMADES

21 de octubre a las 22:30h

**Jorge Cremades** regresa con un show lleno de sketches, vídeos y monólogos que representa su característico humor cotidiano. Como pionero del humor en redes sociales, Jorge estará haciéndonos reír con historias laborales surrealistas vividas antes de convertirse en humorista, desde los trabajos más duros hasta los más sencillos,

protagonizado por Supreme De Luxe y las concursantes de la tercera edición de Drag Race España. Ayuda a descubrir quién manchó de sangre los pelucones, las boas y los *stilettos* de las *drag queens* en una obra musical llena de intriga, humor y números musicales. Escándalo, baile, *lip-syncs*, *looks* impresionantes y sorpresas te esperan en esta trama escandalosa.

## TEATRO ARRIAGA

### “LOST LETTERS” DE LUCÍA LACARRA BALLET

20 de octubre a las 19:30h  
y 21 y 22 de octubre a las  
19:00h

“Lost Letters” es un ballet que toma su interpretación de las cartas de amor reales que se escribieron durante las diferentes guerras que sucedieron a lo largo de la historia. El estreno de este espectáculo supone el es-



esperado en el enfrentamiento entre el cielo y el infierno.

## SERANTES KULTUR ARETOA

### N'IMPORTEQUOI

**27 de octubre a las 20:00h**

**Leandre** es un artista que ha viajado por el mundo durante más de 30 años, llevando consigo su humor poético inspirado en el cine mudo y el absurdo. Junto a **Claire Ducreux** y un grupo de payasos, presentan un espectáculo divertido donde una puertay objetos simples desatan la locura y las risas.

### NIRE SUDUR PUNTA

**28 de octubre a las 19:30h**

El grupo de circo **Kolektivo Kohnika** regresa a sus raíces para reconstruir una memoria compartida a través de costumbres aparentemente sin sentido, pero que dan sentido a nuestra forma de ser. Seis artistas exploran una realidad conjunta y compartida mediante acrobacias y canto, desafiando las normas y buscando deformarlo todo.

## MUXIKEBARRI ZENTROA BAILE DE HUESOS

**27 de octubre a las 19:30h**

“**Baile de Huesos**” es un relato dirigido por Manuel Galiana sobre dos hombres y dos mujeres que, ajenas a sus propios sueños y realidades, aguardan la llegada de la Muerte. Buscan desesperadamente una razón para vivir o morir entre la comedia y el drama mediante una reflexión vital. La obra celebra la vida y reflexiona sobre las motivaciones para seguir adelante mientras esperan su ineludible último viaje.



## TEATRO ARRIAGA

### NANCY GRACE ROMAN DE RICARDO PADILLA

**24 y 25 de octubre a las 19:30h**

Esta obra de **Ricardo Padilla**, muestra el trabajo dedicado a esta gran astrónoma, **Nancy Grace Roman**, una de las figuras más importantes en la ciencia ya que no fue únicamente la primera directiva de la NASA sino que consiguió hacerse oír y destacar en un mundo el cual estaba reservado para los hombres. Induce a la reflexión sobre la curiosidad de cada uno con una serie de experimentos y con el recorrido a lo largo de su universo histórico.

treno de la andadura del **Lucia Lacarra Ballet** el cual transforma una historia real en un guión adaptado para este ballet.

## SOCIAL ANTZOKIA “REDADA FAMILIAR”

**21 de octubre de 2023 a las 20:00h**

Durante una cena familiar tranquila en casa, la **Unidad de Delitos Informáticos** irrumpe repentinamente en el domicilio, sospechando que algún miembro de la familia está involucrado en una red de pornografía doméstica. En medio de crecientes sospechas entre los miembros de la familia, se

descubre que las pruebas que respaldan las acusaciones son engañosas, revelando gradualmente la inocencia a medida que son interrogados por el Comisario.

### “DIVINA TRAGEDIA”

**28 de octubre de 2023 a las 20:00h**

Esta obra combina drama y comedia para criticar la manipulación y estupidez humana en el contexto de las guerras de manera absurda. La reflexión sobre los conflictos humanos y sociales nos muestra cómo la interferencia de lo terrenal en lo divino puede llevar a un giro in-





# AGENDA EUSKADI

## PLAZA CUBIERTA DE IZAZPI (ZUMARRAGA)

### GIZPUKOAN GAZTE TOUR

21 de octubre desde las 19:00h a 23:00h

El próximo 21 de octubre la música urbana local tienen un hueco en la Cubierta Izazpi, en Zumarraga, y es que de la mano de **Gipuzkoan Gazte Tour** actúan **Dlaheyzz**, **Hofex4.40** y **Etxepe**, con **Sara Goxua** a los mandos de la mesa de mezclas y **La Basu** como presentadora del evento, que es totalmente gratuito. Los siguientes destinos, para cerrar la gira de este curso, son Rentería y Hondarribia.

## DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN (GIPUZKOA) SEMANA DE CINE FANTÁSTICO Y DE TERROR

**Del 27 de octubre al 3 de noviembre**

Cuando el Festival Internacional de Cine de San Sebastián ya dejó toda su huella en Donostia, llega el momento de la **34ª Edición de la Semana del Cine Fantástico y de Terror**, que se desarrolla en varias ubicaciones destacadas de la ciudad, como el teatro Principal y el Vitoria Eugenia, entre otros. Se proyectan un total de **12 películas** y la que inaugura el festival es el filme francés **Vermin: La Plaga (2023)**. En esta edición, las brujas son protagonistas y el cartel les



hace tributo, en el que aparece la actriz vasca, **Itziar Iturño**, que encarna a una *sorgina* dual, luminosa y oscura, poderosa y clemente a la vez.

## TOLOSA (GIPUZKOA) XII. FERIA MICOLÓGICA

**Del 18 al 21 de octubre**

Si te gustan las setas, los hongos o los champiñones, está

es tu feria. La **Feria Micológica de Tolosa** cumple media docena de años y nunca deja a nadie insatisfecho. Organizada por la **Sociedad Gastronómica Casino de Tolosa**, durante cuatro días se puede degustar este manjar culinario, aprender a recolectar, a prepararlo, pero sobre todo a disfrutarlo.



**SALA JIMMY JAZZ  
GASTEIZ  
C/ CORONACIÓN DE  
LA VIRGEN BLANCA, 4  
(VITORIA-GASTEIZ)  
CONCIERTO DE ISRAEL B  
27 de octubre a las 21:00h**

Israel B es una de las sensaciones del mundo urbano, con más de 1 millón de oyentes mensuales, canta en Vitoria el próximo 27 de octubre. Puede que no cuelgue el *sold-out* de entradas, pero se queda cerca ya que es una de las sensaciones dentro de su estilo musical. Siempre acompañado de los productores **Lowlight**, **Israel B** espera hacer disfrutar y botar a todo sus fans con sus temas.

**FERNANDO BUESA  
ARENA**

**CARRETERA DE ZURBANO,  
SN (VITORIA-GASTEIZ)**

**GRAN CIRCO  
ACROBÁTICO DE CHINA**

**28 de octubre a las 20:30h**

El Buesa Arena cambia las canastas por las acrobacias del **Gran Circo Acrobático de China**, en un espectáculo con magia, danza y expresividad. Un total disfrute del evento para todos aquellos que decidan sacar su entrada. El protagonista es un niño que se adentra “a través del espacio desconocido que se abre a través de las puertas de la fantasía”.



**TEATRO JESÚS IBÁÑEZ DE  
MATAUCO**

**C/ Alberto Schommer, 10 (Vitoria-Gasteiz)**

**DAVID CEPO: “NO CRUCES  
LOS BRAZOS”**

**1 de noviembre a las 19:00h**

Este gran espectáculo de comedia, de 75 minutos de duración, protagonizado por el cómico e influencer, **David Cepo**,

viene para hacer “explotar de risa” a todo su público con su nuevo número. Sus vídeos son virales ya en Internet y ahora se sube a los escenarios para vislumbrar con su show, a todas las personas, también a los que no llega a través de las redes sociales. El objetivo de Cepo es hacer sentir al público el protagonista de su propio show.



# Festivales con mucho arte

El arte se apodera de los festivales y llena las calles de Bilbao

## DANTZALDIA, EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE DANZA EN BILBAO

El Festival **DANTZALDIA** que tiene lugar en Bilbao del **26 de septiembre al 14 de diciembre**, celebra su **edición número 24**, promete un emocionante viaje a través del mundo de la **danza**. Este evento anual, que se lleva a cabo en otoño, ofrece una selección diversa de **actuaciones** de danza que reflejan **perspectivas artísticas, geográficas y colaborativas**. Destaca la participación de talentosos **bailarines** y **coreógrafos** locales que han trascendido fronteras y han llevado sus creaciones a escenarios internacionales, enriqueciendo así la escena cultural de la región.

Este año, el festival pone un énfasis especial en la **proximidad**, presentando artistas que tienen **vínculos profundos con la tierra y la cultura vasca**, pero que también han explorado horizontes globales en su búsqueda artística. Desde **actuaciones en la Sala Rekalde hasta el Museo Guggenheim Bilbao**, el festival se despliega en lugares emblemáticos, ofreciendo una experiencia única para los amantes de la danza y aquellos que deseen explorar nuevas expresiones artísticas. Además, el programa incluye actividades complementarias como **charlas** y **proyecciones de películas** que enriquecen la comprensión de la danza como forma de expresión artística y cultural.

El **Festival DANTZALDIA** es una oportunidad imperdible



para sumergirse en la **diversidad** y la **creatividad** de la **danza contemporánea y tradicional**. Es una celebración de la **pasión, el movimiento y la narración** a través del lenguaje de la danza.

## BIME PRO & LIVE 2023

La dirección de **BIME Pro & Live 2023** ha anunciado su regreso a Bilbao del **25 al 28 de octubre de 2023**. Este evento, conocido como BIME, se ha consolidado como un encuentro internacional de la **Industria Musical** desde su inicio **en 2013 en Bilbao**, País Vasco. Además, **a partir de 2022, se ha expandido a Bogotá**, Colombia, ampliando así su alcance para abordar los desafíos que perfilan el futuro de la industria musical y la experiencia de la música en vivo en América Latina. Esta iniciativa ofrece un espacio fundamen-



tal para la reflexión y la colaboración en el sector musical a nivel global.

La programación de este encuentro se divide en dos secciones principales: **BIME PRO**, un congreso **orientado al público profesional**, que incluye tres intensos días de networking, conferencias, masterclasses y talleres que se llevarán a cabo en el Palacio Euskalduna desde el miércoles hasta el viernes. Por otro lado, está **BIME LIVE**, una programación que llena de **música en vivo** las salas y escenarios al aire libre de la ciudad y está **abierta al público en general**, culminando en la noche del sábado.

El elenco de profesionales de la música que participarán en BIME Pro 2023 es impresionante y diverso, incluyendo a destacados nombres como **Andrea Lamount, Bikôkô,**

**Burak Özgen, Cecilia Pietrzko, Cristina Perpiñá-Robert Navarro, Ed Gerrard, Ella Mc William, Enrique Jiménez, Fátima Mallo, Georgia Taglietti, Jeffrey Bacon, Jonathan Finegold, Jorge Ilegal, Laura Tesoriero, Lydia Asrat, María Ballesteros, María Camila Rivas, María Mercedes Montejo, Ona Mafalda, Paula Hakka, Richard Vega, Rodrigo Duarte, Turo Pekari y Verde Prato.** Este evento promete ser un espacio de aprendizaje, colaboración y celebración para la industria musical global.

#### **CELEBRA!**

Del **3 al 5 de noviembre**, el Bilbao Exhibition Centre Luxua (BEC) se convertirá en un espacio con las últimas tendencias y propuestas relacionadas con la organización de

acontecimientos familiares y sociales. Esta feria reunirá las últimas tendencias y propuestas para **bodas, comuniones, bautizos, despedidas, aniversarios, fiestas, encuentros familiares y de empresa**, ofreciendo a los visitantes una visión completa de la oferta especializada en el mercado. Desde fotógrafos y restaurantes de renombre hasta joyerías y wedding planners, se podrá encontrar una amplia gama de servicios de primera línea.

Además de la oferta comercial, **Celebra!** ofrecerá un programa paralelo de **actividades** que incluye **pasarelas de moda, sorteos, clases de baile, demostraciones en vivo de belleza, charlas y presentaciones de productos.** Este evento es una oportunidad única para inspirarse y planificar eventos familiares y sociales excepcionales debido a sus ideas frescas y servicios de alta calidad.

#### **ZINEBI**

El **Festival Internacional de cine documental y cortometraje de Bilbao** que celebra su **65ª edición, comienza el 10 de noviembre y finaliza el 17 de noviembre.** Se fundó en **1959** y actualmente está organizado por el área de Cultura del Ayuntamiento de Bilbao, en colaboración con la Diputación Foral de Bizkaia, el Departamento de Cultura del Gobierno Vasco y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (ICAA).

**ZINEBI** es el único festival de cine en España que cuenta con la **clasificación de Clase A** en la categoría de do-



documentales y cortometrajes. Asimismo, cuenta con la acreditación para calificar películas en los **premios EFA** de la Academia del Cine Europeo, **los BAFTA** de la Academia Británica, y los **premios Goya** de la Academia Española. El festival tiene un firme compromiso con el respaldo a talentos emergentes en el ámbito cinematográfico. Sus competencias internacionales de cortometrajes, que abarcan desde documentales, animación y ficción, junto con la competencia internacional **ZIFF-ZINEBI First Film**, dedicada a óperas primas de largometraje, son sus rasgos distintivos.

Además, el festival otorga los prestigiosos **premios Mikeldi** de Honor de manera anual, en reconocimiento a la destacada trayectoria de cineastas de renombre. También selecciona películas para sus secciones **Beautiful Docs** y **Bertoko Begiradak-Miradas desde Euskadi**. **ZINEBI INDUSTRY** es una iniciativa destinada a impulsar la producción audiovisual en el País Vasco. A lo largo de los años, el festival ha contado con una impresionante lista de invitados, miembros de jurados internacionales y galardonados con el Mikeldi de Honor, entre los que se encuentran nombres ilustres como **Ennio Morricone**, **Jean Rouch**, **Anna Karina**, **Hirokazu Kore-eda**, **Marco Bellocchio** y muchos otros.

#### **BAD**

El Festival BAD que se celebra del 12 al 22 de octubre

se centra en las nuevas **tendencias escénicas** locales, nacionales e internacionales, **enfocado a la vanguardia y la interdisciplinariedad** de las artes escénicas con otras artes.

El Festival BAD es un evento que promueve tanto las propuestas innovadoras de jóvenes creadores como el trabajo de artistas consolidados. Además, respalda la creación mediante la **producción de espectáculos de teatro, danza y performance de alta calidad** para su proyección internacional. Su programación abarca estrenos nacionales e internacionales, equilibrando la creación vasca con la presencia de compañías extranjeras y colaborando con otros festivales y espacios de la escena contemporánea a nivel nacional.

El BAD es un **festival dinámico y diverso** que, a través de *performances*, espectáculos de danza, teatro, documentales, instalaciones y más, busca fomentar la reflexión y la formación en torno a los nuevos lenguajes escénicos. Se **celebra del 12 al 22 de octubre en varios lugares de Bilbao**, presentando las últimas creaciones de una veintena de compañías y artistas, muchos de ellos de renombre internacional y otros relacionados con la escena contemporánea vasca.

El festival también ofrece **actividades específicas para profesionales de las artes escénicas, como talleres y encuentros**. Además, se involucra en proyectos de educación artística, como el



**proyecto Artaziak**, que busca acercar las artes escénicas vanguardistas a estudiantes de Bachillerato de Artes Escénicas y promover una comprensión más profunda del festival y sus producciones.

#### **FESTIVAL BAZTER FEST**

El **festival de hip hop** protagonizado por **mujeres** tendrá lugar el **día 4 de noviembre en la sala BilboRock a partir de las 20:30h**. El festival organizado por el Ayuntamiento de Bilbao celebra su **novena edición** y cuenta con una de las grandes voces femeninas en el rap internacional, la mexicana **Arianna Puello**.

El grupo proveniente de Colombia, **Naturaleza Suprema**, no se ha querido perder esta cita anual, al igual que el dúo euskaldun, **Espinelis: HERBAS &**





**M ARTA**, que presentarán su nuevo proyecto musical, Espinelis.

En esta ocasión, la presentadora del evento que reivindica la **presencia femenina en los escenarios**, dándoles protagonismo a las mujeres y a su presencia en el hip hop es **La Basu**, una de las voces femeninas con más trayectoria en el rapen Euskadi. Por otro lado, en esta novena edición del festival se conmemora el **cincuenta aniversario del hip hop**, que surgió el 11 de agosto de 1973.

Al igual que las ediciones anteriores, los objetivos principales del **Bazter Fest** son; dar a conocer y apoyar iniciativas culturales en el Distrito de Ibaiondo e impulsar el trabajo, la presencia y la visibilidad de las mujeres en este género musical.

Descubre nuestro nuevo perfil de  
Facebook 



Escanea el código y síguenos para estar al tanto de todos los planes,  
noticias y entretenimiento de Bilbao.



 Instagram: @lariadelocio  
 Facebook: @lariadelocio  
 Twitter: @lariadelocio  
 Web: laria delocio.es  
 Correo: publicidad@lariadelocio.com

# Zurich, parecidos razonables



**P**ues si, tenemos puntos en común con la capital del chocolate ;aunque con la tableta de cacao lo que nos une sea el color de las aguas de nuestra ría que , en el **caso de Zurich** son límpidas.

**Zúrich**, además de bancos tuvo ,como Bilbao, un pasado industrial que, también al igual que en nuestro territorio, se ha ido transformando. Un cambio que se evidencia en Zurich West, donde los teatros, universidad de arte, centros culturales o diseño alternativo ocupan pabellones que años atrás fueron fábricas de cerveza, de yogures o navieras.

Pese a ello, las aguas del río Limmat nunca bajan turbias, por lo que hoy disfrutan de ellas en todo su recorrido . Lo hacen



en decenas de zonas de baño tanto en la cuenca fluvial como en el lago que, por cierto, no llama a sus márgenes derecha o izquierda como nosotros, sino **Costa de Oro o de Plata**, en función de las horas de sol que reciben. En la de oro vivía **Tina Turner** quien, desde su casa, veía el museo de Lindt; dicen

, el mejor chocolate del mundo. No parece ser cuestión de fanfarronería porque los suizos comen una media de 10 kilos al año, el doble que nosotros.

Adoran también el queso, algo de lo que los vascos también podemos presumir, aunque no lo consumamos en fondue, como frecuentemente



hacen ellos. A todos nos gusta acompañarlo con un vino de la tierra. Nosotros con un *txakoli*, sidra o un vino de **la Roja alavesa**; ellos con una botella de **Zweifel**, bodega que tiene sus viñedos al borde del lago, escenario de ocio por el día y por la noche.

El símbolo de la ciudad es el león, animal que **Zúrich** lleva en su escudo y al que no temen los Athleticzales. Mamés, santo al que veneraba la capilla localizada en las inmediaciones del campo de fútbol, amansó a los felinos a los que el santo fue arrojado en el Coliseo. De ahí les viene el apodo de “leones” a los jugadores del Athletic. En el caso de **Zúrich**, fue el excéntrico artista **Urs Eggenschwyler**, quien reproduce en

distintos escenarios públicos al rey de la selva. Tanto le gustaba el animal que lo tuvo como mascotas, aunque no parece que llegará a convencer a sus vecinos de que no eran peligrosos.

Enclavada entre ríos, lago y montes, en el perfil de la ciudad de **Zurich**, se observan siempre grúas. Pero hay una en la **Harterei Club**, antigua fábrica de engranajes reconvertida en discoteca, desde la que, de momento, el *disjockey* pincha música. Quizá se convierta en la nueva **Carol de Zurich**, que no se queda sin espectáculos alternativos ni elimina físicamente los recuerdos de su pasado industrial.

Y también, como a los vascos, les gusta el monte y los

deportes de agua. Sin llegar a subir a los Alpes, hay alternativas menos exigentes en la ciudad y para el surf, puesto que no tienen playa, han creado una piscina de olas. Nosotros tenemos Mundaka.

De su Universidad pública han salido 21 premios nobel y otros que sin llegar a serlo son reconocidos mundialmente. Es el caso de **Santiago Calatrava** que en Bilbao nos dejó el **Zubi Zuri** y en **Zurich** la biblioteca de la facultad que, parece, no ha dado quebraderos de cabeza.

Dos horas en avión, con salida desde Bilbao de la mano de **Swiss Airlines**, nos separan de **Zurich**.

**Araceli Viqueira**



# Crossfit: el deporte de moda

Vamos a conocer un poco más de una de las actividades deportivas que está ganando más adeptos en los últimos años: El Crossfit. Si no lo practicas, seguro que tienes a alguien de tu entorno que lo hace o, al menos, has oído hablar de ello.

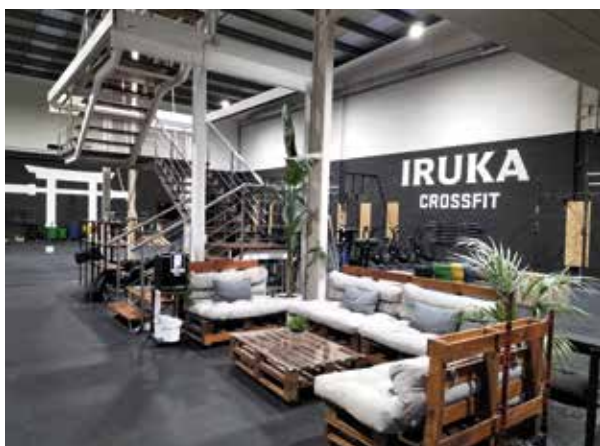
**N**ació en Estados Unidos. Se trata de un método de entrenamiento basado en los ejercicios de cuerpos militares, policiales y de bomberos. ¡Ahí es nada! Pero no te asustes, ya que es una modalidad deportiva que permite adaptarse a las capacidades de cada persona. Además, si eres de las que les cuesta mantenerse a largo plazo en una actividad, que te has apuntado y desapuntado del gimnasio ininidad de veces, este puede ser tu deporte. Ya que la variedad de ejercicios hace que se mantenga el interés a lo largo del tiempo.

Combina ejercicios de **halterofilia**, entrenamiento metabólico y gimnásticos, ejecutados a alta intensidad. El **Crossfit** te ayuda a que consigas resistencia, fuerza física, flexibilidad, potencia y equilibrio.

## INICIARSE EN EL CROSSFIT

Sabiendo de dónde proviene, da la sensación de que es necesario estar muy en forma para empezar a practicar **Crossfit**. ¿Esto es así?

¡Para nada! Lo único que hace falta es tener ganas de ponerse en forma y de divertirse entrenando. El **Crossfit** puede practicarlo cualquier persona



de toda edad y condición, ya que es muy fácil adaptarlo a las capacidades de cada uno.

Una persona que lleva mucho tiempo sin realizar ningún deporte, o que no ha hecho deporte en su vida, comienza con el **Crossfit** mucho más suave. Con menos repeticiones en las rutinas de ejercicios, trabajando con menos peso. Además, es muy importante controlar bien la técnica antes de mover mucho peso, para evitar hacerlos daño.

## ¿EN QUÉ CONSISTE UNA CLASE DE CROSSFIT?

Cuando llegas al 'box', que es como se llama el gimnasio de

Crossfit, vas a encontrar con un 'coach' o entrenador, que empieza por hacerte un breve resumen de la clase, esto se llama el 'briefing'. La primera vez que vayas seguramente no te enteres de nada, ya que todos los nombres son en inglés. Pero no hay que preocuparse que el coach va a ir explicando paso a paso lo que hay que hacer. Y si eres nuevo, está mucho más pendiente de ti.

La clase dura aproximadamente una hora. Normalmente están estructuradas en tres partes. Se comienza con un calentamiento, muy importante también para evitar lesiones. En este también se ha-



### CROSSFIT Y LAS LESIONES

Hay quien opina que el **Crossfit** es un deporte muy lesivo. ¿Es esto verdad? En absoluto. Hay deportes mucho más lesivos que el Crossfit. Por ejemplo, el fútbol o el rugby. De hecho, según la evidencia científica, la tasa de lesiones para los participantes de **Crossfit** sugiere que, a diferencia de lo que la gente cree, no es tan alta. Por supuesto, como en cualquier otro deporte hay que tomar ciertas precauciones para evitar lesionarse.

Es fundamental un buen calentamiento. No empeñarse en coger grandes pesos hasta que se tenga completamente dominada la técnica. Sobre todo, si estamos en fatiga. A la hora de realizar un WOD, siempre hacerlo con un peso con el que nos sintamos realmente cómodas.

También, es buenísimo trabajar la movilidad. Los ejercicios de movilidad aumentan el control que ejerces sobre tus articulaciones, corrigen la postura corporal y nos ayudan a evitar lesiones, manteniéndonos más en forma.

Y, ante todo, nunca continuar con un ejercicio si nos produce dolor. En ese caso bajar el peso, asegurarse de que estamos utilizando la técnica correctamente y si el dolor persiste sustituir por otro ejercicio, hay muchas alternativas a cualquier ejercicio. Por supuesto, acudir lo antes posible al especialista para que nos evalúe. Cuánto antes podamos detectar el problema antes podremos poner solución y menor será el riesgo de una lesión más grave.

centrarnos en trabajos de movilidad para poder realizar después los ejercicios correctamente. No hay que agobiarse si en un primer momento nos vemos como una tabla, con el tiempo también se va ganando en flexibilidad.

A continuación, se pasa a la parte A, que es de técnica o fuerza. Por ejemplo, si es de técnica trabajaríamos para mejorar en algún ejercicio, como flexiones de pino, dominadas o subida a la cuerda... Si toca fuerza, realizaríamos algún ejercicio de Halterofilia, por ejemplo.

La parte B sería el WOD, **Work of the Day**. Este es el momento más intenso del entrenamiento en la cual se baja la cantidad de peso en comparación con la parte "A" y se busca aumentar la capacidad respiratoria, la resistencia. Suelen ser combinaciones de los ejercicios anteriores y otros sin peso o de resistencia como, por ejemplo: saltos, anillas, flexiones de brazos, abdominales, carrera, remo, etc. Hay infinitas combinaciones. Eso es lo que hace tan atractivo el **Crossfit**.

**Susana Tobarra**



# Costa vasca el sabor de los puertos

**E**l pescado, procedente de la costa vasca o de los lejanos caladeros que explotan desde hace siglos los arrantzales, es la estrella de la cocina vasca. La merluza, el besugo, el bonito y el bacalao, preparados de diversas formas, son la base del recetario del pescado, en el que no faltan ejemplares más humildes como las sardinas o las anchoas u otras especies como el verdel. Y que mejor forma de degustar estos manjares que visitando los puertos de Euskadi.

## ZIERBENA-ONDARROA

Pasear por los puertos pesqueros de Euskadi a las horas de las comidas supone verse invadido por el cálido aroma de las sardinas o los txitxarros que se cocinan sobre las brasas. Los pescados azules que traen los arrantzales de bajura se preparan al aire libre, en parrillas, y llegan a las mesas de los restaurantes portuarios con toda su frescura y su sabor, sólo levemente acentuado con fremitos de aceite, vinagre, ajo y guindilla.

Comenzamos el recorrido en el extremo occidental de

la costa vizcaína; **Zierbena**. Sus asadores y restaurantes se han convertido en uno de los lugares preferidos por lugareños y visitantes para degustar pescados a la brasa.

En **Santurtzi**, los asadores han desaparecido casi por completo de las calles; sin embargo, persisten algunas parrillas donde se pueden saborear las deliciosas sardinas asadas, típicas de la localidad. En la cocina del **Abra** no puede faltar el bacalao, producto estrella de la gastronomía vasca en general y especialmente de Bizkaia y **Bilbao**, que se prepara de dos formas: al pil-pil, una salsa ligada en la cual el aceite de oliva y las gelatinas propias del bacalao desalado se funden; y a la vizcaína, con una salsa de color granate, cuyos principales ingredientes son la cebolla roja y el pimiento choricero secado al sol.

Dejando atrás la zona de influencia de la villa de Bilbao, nos acercamos a los puertos que han engrandecido la fama de los pescadores de Bizkaia. **Bermeo** es un obligado alto en el camino turístico gastronómico. El puerto de pescadores, con sus embar-





caciones de vivos colores, ocupa el centro de la villa. Aquí, bares y restaurantes se han especializado en la cocina tradicional de productos del mar.

Por su parte, **Ondarroa**, con su potente flota de pesca de altura, tiene en su haber importantes industrias conserveras, que prolongan el deleite de los productos marinos gracias a las salazones y otras conservas. Por último, no hay que olvidarse del marmitako, el guiso costero por excelencia. Del bonito, como del cerdo, se aprovecha todo, aunque son sus partes menos afortunadas las que tradicionalmente han servido para componer este guiso marinerro. La olla da nombre al plato en el cual la patata se embebe de los aromas marinos aportados por este noble animal.

**MUTRIKU-SAN SEBASTIÁN**

Desde **Ondarroa**, entramos en tierras guipuzcoanas, concretamente en **Mutriku**. Esta localidad pesquera destaca por su **Berdel egu-**



na, una fiesta que se celebra cada primer sábado de abril y que tiene como objetivo promocionar pescados no muy apreciados hasta ahora como el verdel. Diferentes preparaciones de este sabroso pescado azul se ofrecen a los visitantes a lo largo de este día. Pero fuera de esta fecha también podremos degustar esta delicia del mar.

Nos adentramos ahora hacia el interior del valle del **Deba**. Y es que los misteriosos diseños gastronómicos adjudican a **Bergara** la paternidad de un plato muy marinero: la merluza con kokotxas y almejas. Los vascos han sabido aprovechar los productos ofrecidos por la tierra y el mar, lo que los ha llevado a incorporar a su gastronomía las kokotxas, pequeñas piezas gelatinosas de suave sabor procedentes de la cabeza de la merluza, el cogote (parte superior del pescado) también de la merluza y la ventresca del bonito. Un manjar de dioses.

De vuelta a la costa, nuestro siguiente destino será **Getauria**, posiblemente el puerto pesquero con más sabor de Gipuzkoa. Su flota pesquera y las modernas instalaciones del puerto, le permiten el tratamiento del pescado recién salido del mar. Los asadores se multiplican en sus calles, pero la fama de su cocina le viene por el afortunado matrimonio de los chipirones recién pescados con la cebolla confitada: los chipirones pelayo han sido exportados a todo el País Vasco como una de las delicias primordiales de nuestra



cocina.

Terminamos esta ruta en la **capital guipuzcoana**, la ciudad con más estrellas Michelin por km<sup>2</sup>. La vida social de los donostiarras gira en torno a la cocina, lo que ha dado lugar a toda una cultura popular basada en el buen comer. Al margen de los típicos pintxos, auténticas obras culinarias en miniatura, el txangurro y las angulas son los dos platos estrella. La preparación del txangurro a la donostiarra es compleja.

Una vez cocido, se desmigaja su carne y se adereza según el gusto del cocinero, siempre con una gota de brandy o de jerez. La carne se devuelve al caparazón y se hornea antes de comer. En el caso de las angulas, en San Sebastián es tradición degustarlas, fritas con guindilla en cazuela de barro, la víspera de la festividad de San Sebastián (20 de enero). Sin embargo, su escasez y astronómico precio está obligando a cambiarlas por sucedáneos.

72 OPERA DENBORALDIA  
TEMPORADA DE ÓPERA

Sarreren salmenta  
Venta de entradas



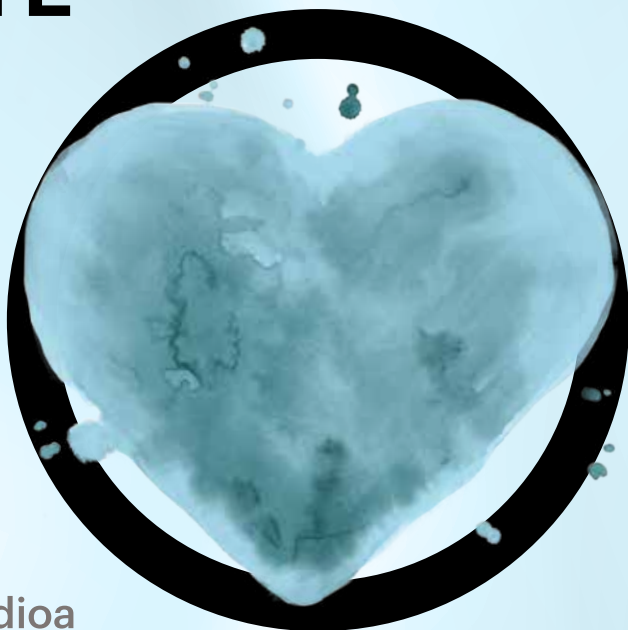
abao.org

C. Gounod  
**ROMÉO ET  
JULIETTE**

DESDE  
SOLO **43€** -TIK  
AURRERA

Urriak/Octubre '23  
21, 24, 27, 30

📍 Euskalduna  
Bilbao



**Familia ala amodioa**  
**Familia o amor**

Laguntzailea/Colabora

**laría**  
30  
aniversario  
del eci

**ABAO** | BILBAO  
OPERA





Puente Zubizuri



Puente de La Salve

# Confidencias de la Ría, de Begoña Crespo

Begoña Crespo, en su libro “La Ría” eleva este cauce de agua a la categoría de vivencia compartida

**T**odos los que habitamos de **Bilbao a Getxo o Santurtzi**, y también quienes nos visitan, cruzamos de izquierda a derecha, y viceversa, las aguas de la Ría a través de sus hermosos y variados puentes y en este trasiego siempre podemos encontrarnos con el susurro de las confidencias de la Ría.

De estas confidencias nos habla **Begoña Crespo Hidalgo** en su último libro “**La Ría**”, donde con una prosa muy poética, y por momentos hasta lírica, nos presenta un emocionado alegato sobre nuestra Ría.

Si alguien hubiera hecho el

recorrido por sus márgenes hace un siglo y lo pudiera recrear hoy día comparándolo, en su recorrido actual seguramente encontraría un sinfín de diferencias, de cambios, de rincones nuevos o rincones viejos en desuso. Pero seguramente seguiría percibiendo las singularidades de esta Ría, los momentos de este cauce de agua que da vida desde **Bilbao** hasta **El Abra**.

Begoña es jurista de formación y como tal participó en la elaboración del **Plan General de Ordenación Urbana de Bilbao** y ha sido directora jurídica de la **Sociedad Bilbao Ría 2000**, así que es una bue-

na conocedora de la Ría y su entorno, de modo que en su libro “**La Ría**” deja traslucir permanentemente la necesidad de quererla y cuidarla, porque en sus propias palabras, “quien tanto nos ha dado” no merece menos. Querer no solo sus estructuras físicas, sino sobre todo su espíritu de confidencias que murmuran sus aguas, ahora mucho más limpias que hace cuatro o cinco décadas.

En esta visión poética, por momentos sentimental, por momentos realista y siempre bajo el prisma del cariño más entrañable por la Ría, a su Ría, **Begoña** nos hace transitar por este fluvial como eje vertebrador de un espacio donde las mujeres ocupan un plano muy



Puente de Deusto

destacado en la evolución de sus márgenes y de todas las actividades que en ellos se han dado en los últimos tiempos. Sardineras, sirgueras, vendedoras, corredoras que han sido una presencia constante en este fluir constante de la Ría.

Siendo una Ría, **Begoña** no puede menos que reflejar las grandes diferencias que hay entre las bajamares y las pleamares, islas que emergen o se sumergen según los flujos de marea viendo cómo aparecen playas o meandros para lo que hay que pararse y esperar a que el agua suba o baje a su ritmo lunar.

Como no podría ser menos, en un recorrido por el alma de la Ría no pueden faltar los puentes que permiten bogar de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. **Puente de San Antón, de San Francisco, la pasarela de la Ribera, puente la Merced, puente colgante de Los Fueros, el puente de El Arenal, el del Ayuntamiento, la pasarela Zubi-Zuri, puente de La Sal-**



**ve, la pasarela puente Arrupe, el puente de Deusto, el Euskalduna, el puente Frank Ghery, el puente Rontegui y el puente Bizkaia,** que tejen en conjunto un sólido zurcido de márgenes; puentes que han estado siempre presentes en esas confidencias que canturrea las aguas de la Ría, algunos desde tiempo inmemorial, otros que tristemente han desaparecido y otros muy

recientes, pero que ya han caído como parte del “Bilbao de toda la vida”.

Orillas, márgenes, meandros, riberas, grúas, esqueletos de grandes edificios industriales, astilleros, cargaderos de mineral, restos de la siderurgia, todo un jalón de hitos reflejado en sus monumentos industriales. Son los restos de su rica arqueología siderúrgica, naval, mercantil y, por supuesto, vital para todas las gentes que habitaron los márgenes de esta **Ría del Nervión-Ibaizabal** y para las que ahora tenemos la satisfacción de seguir habitándolas.

Leer las páginas de este libro (**Ediciones El Gallo de Oro S.L.**) es navegar por el recuerdo contándonos mutuamente las confidencias de la Ría con sus márgenes, sus historias y sus habitantes. Una salutífera lectura para querer y cuidar el cauce final del Ibaizabal-Nervión abrazándose al mar cantábrico.

**N. Lauzirika**

## Estas semanas...



### HOMBRES G

●● La banda de pop-rock española formada en 1983 ganó fama en la década de los 80 con éxitos como '**Devuélveme a mi chica**' y '**Marta tiene un marcapasos**'. Su estilo influenciado por el rock y la *new wave* les permitió destacar en la escena musical española de la época. A lo largo de su carrera, lanzaron varios exitosos álbumes que les posicionan como una de las bandas icónicas de la música española. A pesar de los cambios de la industria, la banda ha perdurado manteniendo su relevancia. A día de hoy, se encuentran celebrando su **gira de los 40 años**, con la que visitarán 18 ciudades españolas.

### MORA

●● A pesar de haber querido dedicarse a la música siempre, en 2017, **Gabriel Armando Mora**, con 19 años comenzó lanzando sus primeros sencillos. Tras varios éxitos, el artista puertorriqueño en 2018 firmó un contrato con la compañía Rimas Music. Tras colaborar con **Bad Bunny** en su álbum **YHLQMDLG**, Mora llegó a la cima de los listados en 2019. En el año 2021, el artista lanzó su primer álbum '**Primer día de clases**', lo que le llevó a convertirse en uno de los artistas más importantes de la escena musical urbana a nivel internacional.

### MELENDI

●● El reconocido cantautor **Ramón Melendi Espina** despegó con su carrera musical a principios de los 2000 con su álbum debut '**Sin Noticias de Holanda**' con un estilo que fusiona el pop-rock con letras sinceras y humorísticas. A lo largo de su carrera, Melendi ha lanzado numerosos álbumes exitosos entre ellos '**Quítate las gafas**' y '**Lágrimas desordenadas**' con los que ha sido reconocido por éxitos como '**La promesa**' o '**Tu jardín con enanitos**'. Actualmente, el cantante asturiano se encuentra de gira por España, con la que actuará el 10 de noviembre y el 15 de diciembre en la capital vizcaína.



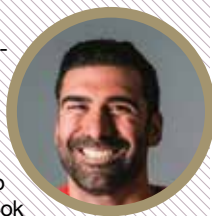
### PABLO LÓPEZ

●● Se dio a conocer a nivel nacional tras su paso por la sexta edición del programa de televisión **Operación Triunfo**, en el que quedó finalista en segunda posición. En 2008, lanzó su primer álbum en 2013 titulado "**Once historias y un piano**" que combina el pop español melódico con influencias pianísticas de artistas como **Billy Joel** y **Elton John**. Además, su música es conocida por su emotividad y su estilo distintivo con el que lanzó un sencillo benéfico llamado "**El Mejor Momento**" para la AECC. A lo largo de los años, ha continuado lanzando sencillos y álbumes exitosos, consolidándose como un destacado cantante y compositor.



### JORGE CREMADES

●● **Jorge Cremades** es uno de los cómicos y creadores más influyentes del panorama actual, cuenta con más siete millones de seguidores en Facebook y más de dos millones y medio en Instagram. Antes de ser uno de los hombres más virales de Facebook era informático, sin embargo, poco después decidió comenzar a estudiar Arte Dramático. A su vez, empezó a compartir videos en Vine, una red social en la que se podían publicar videos de 6 segundos. Con su declive y debido a la poca duración de videos que permitía la plataforma dió el salto a Facebook. Sus videos giran en torno a divertidas situaciones cotidianas de no más de 30 segundos, con los que se ha convertido en un fenómeno viral.





### CAFETERÍA MONTY PRODUCTO DE TEMPORADA Y CÚCINA CLÁSICA VASCA

En el Monty nos encontramos con una impresionante barra diaria de pintxos, elaborados con producto de temporada de la máxima calidad. Imprescindible probar sus anchoas rebozadas entre otros. También ofrecen plato del día, de cuchara, clásicos de la cocina vasca.

HEROS, 16 BILBAO  
TEL: 944 23 63 36



### BAR JOSERRA EL SABOR TRADICIONAL

En pleno centro de Bilbao se encuentra el Bar Joserra, conocido por sus pintxos de tortilla con divisa. Allí también puedes degustar txistorra, tortilla de patata al gusto, croquetas... o su pintxo 'La cescitita con albóndiga de bacalao' ganador del concurso de Pintxos 2020 de Bilbao Centro.

C/INDAUTXU, 4  
TEL: 944 42 22 35



### EL PINTXITO LA HERENCIA DE AHMED BELKHIR EN LICENCIADO POZA

Tras el éxito de los auténticos pintxos morunos decordero, el cocinero ha decidido abrir "El Pintxito", donde se puede degustar txangurro gratinado, brocheta de pulpo con langostinos a la plancha y el pintxo de calamar, entre otros.

POZA LIZENTZIATUAREN  
KALEA, 24,  
TEL: 946 24 15 85



### RESIDENCE LA MÚSICA, LA SEÑA DEL PUB CON MÁS PERSONALIDAD

Convertido en uno de los clásicos del Ensanche y de la Villa, ofrece un ambiente de Pub, decoración abigarrada llena de pequeños tesoros, así como de fotos dedicadas de músicos. Porque la música son santo y seña del Residence.

BARRAINCÚA  
KALEA, 1,  
TEL: 944 05 26 66



### RALLYE POLLOS Y MÁS QUE POLLOS

Ubicado en el barrio de Indautxu y de Sarriko esta empresa familiar con más de 45 años de historia ofrece sabrosos pollos asados. En su menú también ofrecen codillos y conejos asados además de acompañamientos como ensaladas y patatas fritas.

CALLE EGAÑA, Nº4/  
AVENIDA LEHENDAKARI  
AGUIRRE, Nº87  
TEL: 944 21 10 42  
[RALLYE@RALLYE.INFO](mailto:RALLYE@RALLYE.INFO)  
[HTTP://WWW.RALLYE.INFO/](http://WWW.RALLYE.INFO/)

## Las Lías

●● El bar restaurante Las Lías está **especializado en vinos** procedentes de todo el mundo. Dispone de una **carta selecta** compuesta de pescados, carnes y producto de temporada. ¡Únete al **Club de Catas** y disfruta de clases magistrales impartidas por grandes expertos enólogos!

C/ JUAN AJURIAGUERRA, 14, 48009, BILBAO  
TELÉFONO: 946 964 240



Juan de Ajuriaguerra 8, Bilbao 944 42 10 71





**BAR TOBARISCH**  
**COPAS BIEN PREPARADAS Y BUENA MÚSICA**

Pub emblemático de las noches bilbaínas. Música rock, jazz o más baillable, con la que disfrutar de su especialidad: vozkas, gin-tonics y sus famosos destornilladores de zumo natural. ¡Ah! Entrarás por su ambiente... y, seguro, te quedarás también por su amabilidad y buen servicio.

HELIODORO DE LA TORRE (DEUSTO)  
**VER MÁS AQUÍ.**



**TXAKOLI SIMON**  
**LA TRADICIÓN Y LA ACTUALIDAD**

El restaurante mantiene el espíritu del caserío tradicional con un guiño a la decoración actual. Su chuleta a la brasa, a la que uno mismo acaba de buscar el punto y que siempre come caliente, es la estrella, pero sus hongos, el foie con higos y su cuajada transportan a la cocina de siempre, la de primera.

CALLE SAN ROQUE, 89,  
 48015 BILBAO.  
 TELÉFONO: 944 45 74 99



**TABERNA AUZOKOA**  
**VARIEDAD EN EL CENTRO DE GERNIKA**

Todos los días de la semana, la Taberna Auzokoa, en Gernika, ofrece deliciosos y variados pintxos a sus clientes. Cuenta con una larga barra en la que se pueden encontrar infinitos montaditos, bocadillos... Además, tiene una agradable terraza en la que disfrutar del centro de Gernika.

C/ PICASSO, 9 (GERNIKA)  
 TELÉFONO: 946 251 666



Restaurante, gambas y Picoteo en el Casco Viejo de Bilbao

Calle Los Fueros, 6  
 944 15 30 47  
 www.losfueros.com

**Restaurante Kasko** •• De jueves a martes, Restaurante Kasko, ubicado en el Casco Viejo de Bilbao, ofrece platos que fusionan la **cocina vasca tradicional y moderna**. Es un establecimiento con **casi 25 años de historia** que ha sabido adaptar sus propuestas gastronómicas al paso del tiempo. En Restaurante Kasko tienen cabida las **recetas de todos los países**, pero **“sin perder el Norte”**. Cabe destacar que los **platos veganos** tienen una presencia importante en la carta y en los menús. ¡El Restaurante Kasko conquista a cualquiera!

ANDRA MARIA KALEA, 16 (BILBAO). TELÉFONO: 944 160 311  
[WWW.RESTAURANTEKASKO.COM](http://WWW.RESTAURANTEKASKO.COM)



*‘Atrévete a dormir debajo de un puente’*

*Cocina vasca y nueva cocina*

M<sup>º</sup> Díaz de Haro, 2 Portugalete  
 T.: 94 401 48 00  
[www.granhotelpuentecolgante.com](http://www.granhotelpuentecolgante.com)

**RALLYE**



Los que más saben de asados, los asados que mejor saben

Egaña, 4  
 T. 944 211 042

Lehendakari Aguirre, 87  
 T. 944211042



**BASTE**  
**PRODUCTOS DE CALIDAD**  
**EN EL CASCO VIEJO**

En el Baste encontramos una barralena de pintxos donde destacan los mejillones rellenos y fritos, una de sus especialidades, no dejando a un lado las alcachofas, brochetas de gambas o de pulpo... Cocina tradicional de calidad. Menú especial para grupos.

MARÍA MUÑOZ, 6  
CASCO VIEJO  
TEL: 944 15 08 55



**CERVECERÍA CASCO VIEJO**  
**MENÚ, CARTA, PINTXOS Y HAMBURGUESAS**

En la Cervecería Casco Viejo el primer lugar que llama la atención, tras la abarrotada barra de pintxos, es la simpatía con la que te atienden. Podemos saborear sus ricos desayunos, o pasarnos a degustar una de sus hamburguesas especiales. Menú del día y menú de un plato.

PLAZA MIGUEL DE UNAMUNO, 2-3  
TEL: 94 415 0023



**CAFÉ BAR BILBAO**  
**MÁS DE UN SIGLO DE HISTORIA**

Lugar por excelencia de tertulia de Bilbao, se encuentra en la Plaza nueva, atrayendo así, a bilbaínos de toda la vida. Entre sus ofertas se encuentran los pintxos, con posibilidad de tomartelos en la barra o en la terraza.

KALE BARRIA, 6,  
TEL: 944 15 16 71



**LOS FUEROS**  
**RESTAURANTE CON GUSTO CON UNA COCINA TRADICIONAL**

En Los Fueros ofrecen cocina tradicional basada en los mejores productos. Pocas extravagancias y muchas especialidades de toda la vida, a veces actualizadas para adaptarse a los gustos de hoy, pero elaboradas con los mejores productos.

FORU KALEA, 6,  
TEL: 944 15 30 47



**URREGIN**  
**CONFLUENCIA DE ESTILOS Y SABORES**

El chef Yoseba Egaña capitanea el restaurante Urregin. En el local se pueden degustar platos que mezclan estilos y sabores, pero que mantienen como máxima protagonista la base de la gastronomía vasca. Cuenta con una carta en la que se pueden encontrar productos exclusivos.

C/ NUEVA, 4 (BILBAO)  
TELÉFONO: 944 399 032



**LA KARMELA**  
**HAMBURGUESAS PARA TODOS**

Ubicado en La Zona de Santutxu esta hamburguesería gourmet ofrece una amplia variedad de hamburguesas aptas para vegetarianos, veganos, celíacos y, por supuesto, carnívoros. También ofrecen la opción de hacer una hamburguesa al gusto. Además tienen postres caseros.

CALLE EL KARMELO, Nº5 BIS  
TELÉFONO: 946 09 73 63  
[HTTPS://WWW.LAKARMELA.COM/](https://www.lakarmela.com/)



**CAFÉ PARÍS**  
**UNA MONTAÑA DE PINTXOS DE LO MÁS ORIGINAL**

Ubicado en el barrio de Santutxu lleva más de 30 años animando al barrio con sabrosas raciones, ensaladas, tortillas etc. Ofrece también una amplia variedad de pintxos de lo más originales como los de langostino o de foie.

CALLE FIKA, Nº69  
TELÉFONO: 944 33 50 19



**BODEGÓN MENDIA**  
**MUCHO MÁS QUE PINTXOS**

Ubicado en "La Zona" de Santutxu, Bodegón Mencia lleva más de dos décadas ofreciendo una gran variedad de pintxos, tostas, tortillas, etc. Uno de los ingredientes principales de sus pintxos es el jamón ibérico. También preparan encargos para cumpleaños o fiestas privadas.

ELIZONDO, 2 (TRASERA)  
TELÉFONO: 944 11 97 98  
**MENDIA@BODEGONMENDIA.COM**



**RESTAURANTE CLUB DEPORTIVO**

El tradicional Restaurante del Club Deportivo ha vuelto con nuevos bríos de la mano de Endika y Joseba, dos camareros muy apreciados en el club. Además del habitual menú del día, dispone de diversos menús especiales como el menú txuletón. Además, en estas fechas tan propicias para juntarse con la cuadrilla, el Restaurante del Club Deportivo tiene menús especiales para grupos. También tienen disponibles los menús navideños: el de Navidad y el de Reyes, que tienen opción infantil, y el de Nochevieja.

ALAMEDA DE RECALDE, 28, 48009 BILBAO  
TEL: 944 246 508 - 689 902 498



**BASCOOK**  
**COCINA VASCA**  
**E INTERNACIONAL**  
**DE AUTOR**

Bascook es la propuesta del chef Aitor Elizegi, alma vasca y corazón intrépido, que nos ofrece una cocina de la tierra que sabe a trabajo diario que evoluciona. Es cocina vasca e internacional, es verde & local, es cocina de autor, es verdad sobre el plato.

BARROETA  
 ALDAMAR, 8  
 TEL. 944 009 977  
 CONTACTO@BASCOOK.COM  
 WWW.BASCOOK.COM



**EIN PROSIT**  
**BIER-RESTAURANT**  
**COCINA ALEMANA**

Ein Prosit Bilbao, donde degustar las especialidades alemanas de la charcutería de Hermann Thate y donde un buen ambiente y fresca Bier no faltarán! Prost! On Egin! Punto de encuentro de la marcha bilbaína, y visita obligada para quienes quieran saber lo que es una juerga vasco-alemana.

PLAZA DE LENSANCHE, 7.  
 TEL. 94 424 13 11  
 WWW.HERMANNTHATE.COM



**ETXANOBE ATELIER**  
**ALTA COCINA CON**  
**ESTRELLA MICHELÍN**

Fernando Canales y Mikel Población proponen en el Atelier un viaje gastronómico original y único para lograr un recuerdo inolvidable. Una única propuesta, el menú Chef Atelier condensa toda la tradición de excelencia del restaurante Etxanobe. Este menú se ofrece también con la opción de maridaje incluida.

JUAN DE AJURIAGUERRA  
 8, BILBAO  
 TEL.: 944 42 10 71



**GOIZEKO IZARRA**  
**EL CHULETÓN DE BILBAO**

En este sencillo, moderno, acogedor y agradable restaurante con terraza y fotos de la ciudad podemos degustar, además del mejor chuletón de Bilbao, deliciosos platos de Mollejas y otros platos de la cocina tradicional vasca. Nos ofrece sus excelencias gastronómicas desde 1971. Un placer para los sentidos.

GREGORIO DE LA REVILLA, 9, BILBAO  
 TEL.: 94 441 50 18



**NICOLÁS**  
**CARTA Y PICOTEO**  
**VARIADO**

En su espectacular carta de pintxos elaborados al momento nos quedamos con la Carrillera ibérica sobre Parmentier de Patata y Teja de Idiazabal, con el Risotto de Boletus e Idiazabal, la Brocheta de Pulpo y Langostinos o la Croqueta de Meji llón y Gamba con Salsa Americana. Cualquiera de ellos hará que te chupes los dedos.

LEDESMA 10, BILBAO  
**VER MÁS AQUÍ.**



**TAMARISES**

T. 94 491 00 05

Muelle de Ereaga, 4  
 Gebzo - Algorta  
 www.lostamarises.com

Restaurante **Deustoarrak**

Avda. Madariaga, 9 - Deusto  
 944 75 41 54  
 www.deustoarrak.com

— 1971 —  
**GOIZEKO IZARRA**

Especialistas en chuleta  
 Amplia barra de pintxos

Gregorio de la Revilla, 9  
 Bilbao · 94 441 50 18

C.A.S.A. P.E.D.R.O.  
**CAFE BAR**  
**BILBAO**

PLAZA NUEVA, 6 T.FNO. (94) 415 16 71 BILBAO

bilbao-cafebar.com  
 info@bilbao-cafebar.com

PARA COMER Y COMPRAR  
**JAMÓN**  
*Claudio*  
 Los fines del jamón

ÚNICA DIRECCIÓN  
 CALLE ESPERANZA, CABO VIEJO  
 ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO  
 Y LA IGLESIA DE SAN NICOLÁS  
 ENCARGOS SIN UPR 0 5



# La mejor ensaladilla rusa de España

**E**l restaurante bilbaíno 'La Viña de Henao' está de celebración, tras haberse coronado en el primer puesto del **IV Campeonato de España de Ensaladilla Rusa** que se organiza en la San **Sebastián Gastronomika de Euskadi Basque Country** en el Kursaal de San Sebastián, en el que participan una decena de recetas.

Con **María Bediá** y **Alex Cerrato** al frente de este coqueto negocio, en una de las calles céntricas más concurridas de la Villa, se han alzado con uno de los galardones más presti-



TU  
**CATERING**  
online.net

by IRVIA  
CATERING

Te lo llevamos  
a casa o a la oficina



[www.tucateringonline.net](http://www.tucateringonline.net)



giosos de este certamen, entregado por uno de los chefs vascos con renombre, como es **Martín Berasategui**. Y es que es la primera vez en sus seis ediciones que el premio cae en Bilbao, después de otros ganadores como el **Cas-tru Gaiteru**, **Tragatá**, **Chin-Chin Puerto**, **Candado Golf** y **Tapas 24**.

### TRIUNFA 'LO TRADICIONAL'

“La base es patata, zanahoria y huevo cocido, cortado en trozos más bien grandes, porque nos gusta que se note la mordida de los ingredientes”, explica María. Tres ingredientes indispensables para esta receta, a los que le sacan todo su jugo en **La Viña de Henao**. Este plato lo completa con bonito en aceite de la conserva de **Ondarroa Ortiz**, unas piparras cortadas, aceitunas y dos particularidades que le dan un toque singular con la cebolla encurtida y la flor de guisante.

**Bedia** confiesa que no le gustan los guisantes, pero “quería incluirlos”, ya que están integrados en la receta que está inspirada en la ensaladilla rusa ganadora, que no es otra que la de la abuela de **Álex** nacida en Jaén pero afincada en Bizkaia desde muy joven.

Todavía no se ha mencionado la mahonesa, aunque nadie duda de su gran protagonismo en la ensaladilla rusa. En este caso, **Bedia** confiesa que utiliza la de la marca **Hellmann's** y no tiene en reparo en reconocerlo, aunque asegura que le da siempre ‘su toque’ de chef. De esta forma le agrega a la salsa un chorrito de leche



y aceite de oliva intenso hasta lograr la textura y el sabor buscado.

De las 10 ensaladillas rusas que concursaron, de diferentes zonas de España (Madrid, Barcelona, Asturias, Cantabria, Murcia, Andalucía, Cataluña y País Vasco), **La Viña de Henao** fue el establecimiento triunfador, que lejos de optar por una presentación y una elaboración sofisticada, con ingredientes arriesgados, se decantó por una confección más tradicional de la receta.

### ¿A QUÉ ESPERAS?, PRUÉBALA

Este restaurante está ubicado en el epicentro de la ciudad de Bilbao, en uno de los locales más antiguos de la

calle Henao. **María Bedia** y **Alex Cerrato** se lanzaron hace no mucho a emprender esta aventura gastronómica, al frente de ‘**La Viña de Henao**’, y es que su apertura fue en enero de 2023.

Ahora, en ‘**La Viña de Henao**’ que apenas dispone de media docena de mesas para dar servicio deben afrontar una ola de clientes que querrán deleitar su paladar culinario con uno de los manjares más famosos del planeta: la ensaladilla rusa. Ambos con gran experiencia en el oficio hostelero basan la filosofía de su restaurante en “una cocina natural y de mercado que cambia a menudo para que disfrutes en cada visita del mejor producto”.



**C**on el otoño a la vuelta de la esquina, se acerca la época de la recogida de setas para todos aquellos adeptos a este hongo que quieren llenar sus cestas en una excursión al bosque. Y es que la recolección prácticamente se puede realizar en cualquier parte del país, aunque existen zonas propicias para su práctica.

La **temporada setera** ha ido aumentando en popularidad con el tiempo, con la consecuencia de la aparición del turismo micológico que fomenta una recogida de setas pretendiendo salvaguardar el producto y su entorno y favorecer al desarrollo sostenible bajo ciertas medidas que han tenido que ir tomándose. Entre otras, los permisos necesarios para la recolección de este hongo en diferentes comarcas y fijar un peso autorizado por persona.

Uno de los grandes factores para que la temporada de setas se concentre desde mediados de septiembre hasta principios de octubre es el clima dominante en estas fechas. Generalmente es un momento en el que las **temperaturas se suavizan**, los días cada vez son más cortos y la humedad del ambiente aumenta, siendo también favorable que no se den heladas nocturnas y no haya mucho viento.

Como se ha citado antes, en gran parte de la península se puede realizar la recolección de setas pero varios lugares son idóneos para esta actividad. Entre ellos, los lugares más habituales son las zo-

## Cuatro consejos para la recogida de setas esta temporada



nas pirenaicas, **País Vasco** y zonas de umbría en **Galicia** ricas en helechos y zarzas. Después, también se pueden encontrar setas en zonas de **Soria**, **La Rioja**, los valles de **Huesca**, la **Sierra de Madrid** y en parques naturales andaluces, especialmente en **Málaga**.

### CUATRO CONSEJOS PARA RECOGER SETAS

**1 Utensilios para recoger setas.** Una de las herramientas indispensables que todo setero debe llevar consigo es **una cesta de mimbre**, y no una bolsa de plástico o de tela, ya que las setas necesitan transpirar y desprender

sus esporas para que se vayan cayendo por el bosque y sigan proliferando. Un detalle clave es que se deben colocar las setas con el sombrero hacia abajo.

**2** ¿Arrancar o cortar?. La solución a esta habitual duda **depende del tipo de hongo** que se quiera recolectar. Algunas de las opciones serían, por un lado, el uso de la navaja para realizar un corte horizontal en el pie de la base de las setas o realizar un giro de 360° sobre el eje del hongo.

**3** Errores comunes. Cuando alguien inexperto toma la decisión de ir a recoger setas, la mejor elección **es ir acompañado de alguien que conozca la micología** y pueda ayudar a distinguir los hongos que son o no comestibles. Asimismo, existen cursos en centros de interpretación españoles y realizar una jornada setera acompañado por un experto micólogo.

**4** La posible intoxicación con ciertas setas. Sin duda muy relacionado con el anterior punto, **hay que advertir siempre que en caso de no ser capaz de identificar de manera correcta** si una seta es comestible o no, siempre es recomendable no recogerla. Además, en caso de conocer que es un hongo tóxico tampoco es aconsejable destruirlo, ya que cada especie cuenta con su papel en el ecosistema y no se debe perjudicar el entorno para preservar y respetar la naturaleza



#### ¿Cuáles son los tipos de setas comestibles?

La **variedad micológica que es comestible es realmente amplia**, pero no todas las setas son conocidas por los recolectores. Entre los más populares, y deliciosos, están los boletus, niscalos, amanitas o champiñones, que suelen ser habituales de avistar y recoger en los bosques del territorio nacional. A pesar de la habitual práctica de recolección, y la posibilidad de encontrar este tipo de setas en abundancia por nuestros bosques, se debe

ser muy precavidos y cuidadosos con su recogida debido a la posible intoxicación

Podrían calificarse estas siete variedades como las que más presencia tienen en los bosques de España: **champiñón silvestre** (*agaricus campestris*); **oronja** (*amanita caesarea*); **boletus** o seta calabaza (*boletus edulis*); **niscalco** (*lactarius deliciosus*); **rebozuelo** (*cantharellus cibarius*); **trufa negra** (*tuber melanosporum*); y **seta de cardo** (*pleurotus eryngii*).

**Andrea Manzano**



# ¿Quién prepara la mejor tortilla de Bizkaia?

**Bizkaiko Tortilla Kopa** sigue su curso en su segunda edición en la historia y, sin duda, está siendo una gran sensación culinaria para los restaurantes que se han decidido a tomar parte en este campeonato, un total de 64 establecimientos de Bizkaia, ni más ni menos.

Desde acogedores locales tradicionales hasta reconocidos restaurantes, se miden en duelo por la mejor tortilla de España, aunque para hacerse con este galardón deben superar hasta **cuatro fases eliminatorias** diferentes hasta alcanzar la final. Desde finales de septiembre hasta finales de noviembre, se irán sucediendo los descartes.

Degustar y evaluar este **manjar culinario como es la tortilla de patata**, es un privilegio para el ser humano, y es que esta 'Bizkaiko Tortilla Kopa' dispone de un jurado de expertos y también uno popular. Todo ello para darle mayor emoción a esta competición culinaria organizada por la Asociación de Hostelería de Bizkaia.

Entre el jurado de expertos, se encuentran los **gastrónomos, periodistas, críticos y experimentados hosteleros** que tienen la responsabilidad de evaluar cada tortilla, en busca de la mejor. Una gran responsabilidad culinaria que recae sobre los paladares de un jurado que deben seleccio-



|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 1/32 de final | Del 25 de septiembre al 8 de octubre |
| 1/16 de final | Del 10 al 24 de octubre              |
| 1/8 de final  | Del 26 de octubre al 8 de noviembre  |
| 1/4 de final  | Del 10 al 22 de noviembre            |
| <b>Final</b>  | <b>27 de noviembre</b>               |

nar a los afortunados que van avanzando rondas en la competición.

Cabe recordar que en cada eliminatoria el plato es evaluado hasta por tres árbitros, que testean y evalúan las dos tortillas contendientes en cada eliminatoria en base a los siguientes criterios: **sabor, jugosidad, punto de sal, temperatura, tamaño de la ración y la presentación.**

## **TODOS QUIEREN TENER 'LA MEJOR O LA PERFECTA TORTILLA'**

La tortilla de patata es ese plato tan versátil que nunca falta en ninguna de las casas, pero encontrar la mejor o la que es perfecta, es prácticamente una misión imposible. Y qué mejor forma de dar con ella que con una competición diversa y

llena de emociones como es la **Bizkaiko Tortilla Kopa**, con el objetivo de encontrar y coronar la mejor tortilla de Bizkaia. Además, la gran final de esta competición es en **San Mamés**, el próximo 27 de noviembre.

Y es que se han presentado **64 establecimientos** de toda la geografía Bizkaína desde numerosos locales de la capital, Bilbao, pasando por Busturialdea, Uribe Kosta, Hego Uribe, Margen Izquierda, Txorierrri, Enkarterri y Durangaldea.

El año pasado el local afortunado de hacerse con el primer galardón de la Bizkaiko Tortilla Kopa fue el restaurante Izarra Berria, regentado por Ainara Arce, ubicado en la localidad de Leioa. Solo la mejor se impondrá en la final dejando atrás a las otras 63 tortillas. ¿Cuál será?





# ARTE

## MUSEO DE BELLAS ARTES

MUSEO PLAZA, 2

### LA RUTA DEL ARTE BBK IV: MIRADAS A BIZKAIA

Del 22 de mayo al 3 de diciembre de 2023

El programa de divulgación artística “La Ruta del Arte BBK Artearen Ibilbidea” comienza su cuarta temporada con el objetivo de mostrar Bizkaia a través de **36 obras** realizadas por 30 artistas en diferentes periodos de la historia del arte. La exposición va a estar disponible en **28 localidades vizcainas** a lo largo de los próximos meses, que durante una semana se unen a esta iniciativa en **espacios públicos accesibles** y al aire libre.

### MULTIVERSO: ASEMANASTÁN. LA TIERRA DE LOS CIELOS

Del 6 de marzo de 2023 al 1 de junio de 2024

La exposición presenta el proyecto inacabado del artista **Toni Serra (Abu Ali)**. El proyecto explora la relación entre la luz y la poesía persa *sufí*. La pieza se presenta como una **videoinstalación con secuencias audiovisuales y montaje sonoro**, que se centra en la relación entre el vídeo y la experiencia interior, explorando los **límites entre lo real y lo irreal, el sueño y la vigilia**.



## MUSEO GUGGENHEIM

AVENIDA ABANDOIBARRA, 2

### PICASSO ESCULTOR. MATERIA Y CUERPO

Del 29 de septiembre de 2023 hasta el 14 de enero de 2024

Martes a domingo de 10:00 a 19:00h

**Pablo Picasso**, el célebre artista (1881-1973), consideraba la escultura tan importante como la pintura, el dibujo y el grabado desde el principio de su carrera. No diferenciaba entre artes mayores y menores, sino que veía cada forma de expresión como un lenguaje único. El cuerpo humano, central en su obra, es el enfoque principal de una exposición que **conmemora el 50º aniversario de su fallecimiento**, resaltando su relevancia a lo largo de su carrera.

### IBERDROLA-MUSEO.

#### PROGRAMA DE CONSERVACIÓN Y RESTAURACIÓN 2022

DEL 27 DE MARZO AL 31 DE DICIEMBRE DE 2023

Un programa que contribuye a la **conservación y restauración** de obras propias y cedi-

das cuyos resultados de 2022 ya están abiertos al público. Los que destacan especialmente en esta edición son los tratamientos aplicados a la instalación “**Cuadrado sólido n.º 2**” y a las obras que integran la **Donación Txomin Badiola**, así como a las pintu-



ras **“Desnudo bajo la parra”** de Hermen Anglada Camarasa, **“Acción vital. Homenaje a nuestros antepasados”** de José Antonio Sistiaga, y una importante intervención sobre cinco dibujos con diferentes técnicas sobre papel realizados por Julio González.

## MUSEO GUGGENHEIM

ABANDOIBARRA

ETORBIDEA, 2

### OBRAS DE LA COLECCIÓN DEL MUSEO GUGGENHEIM BILBAO

**Del 21 de enero al 31 de diciembre de 2023**

Esta presentación de la **Colectión Propia** del Museo Guggenheim Bilbao destaca momentos importantes en la historia del arte posterior a la **Segunda Guerra Mundial**.

La exposición incluye obras destacadas que también resaltan **la arquitectura** única del edificio del museo y celebra los espacios luminosos del tercer piso. La exhibición se inspira en obras y movimientos artísticos significativos, destacando a **artistas vanguardistas** cuyas contribuciones fueron influyentes en su época. Cada sala de exhibición permite explorar la obra de un solo artista o varios que abordan temas comparados desde perspectivas diferentes.

## AZKUNA ZENTROA-ALHONDIGA BILBAO

PLAZA ARRIQUÍBAR, 4

**BENE BERGADO.**

**“DECRECER”**

**Del 29 de junio de 2023 al 7 de enero de 2024**

En este nuevo trabajo con el



## MUSEO RIALIA

PASEO DE LA CANILLA, SN (PORTUGALETE)

Tras batir récord de visitantes el pasado año 2022, este 2023 el **Museo Rialia** emprendió un viaje de renovación y modernización del espacio para un disfrute total de todas las personas. Es por eso, que tras **su nueva reapertura merece la pena acercarse a este único espacio donde se desgrana toda la historia de la Industria**, sobre todo en torno al País Vasco, más en concreto de la margen izquierda del Gran Bilbao. Además, todo el museo se ha dispuesto para personas con diferentes discapacidades, gracias a unas balizas.

título **“Decrecer”**, la escultora **Bene Bergado** presenta un proyecto expositivo para la **Sala de Exposiciones de Azkuna Zentroa**. La artista presenta la noción del “decrecimiento” como alternativa al constante y desenfrenado aumento de la producción y el consumo en nuestras socie-

dades, a menudo referidas como “desarrolladas”. En este contexto, Bergado señala que estamos agotando sin consideración los recursos que la naturaleza ha conservado durante millones de años, lo que nos ha llevado a una crisis global marcada por la escasez de los recursos naturales.



## TORRE DE ARIZ, 1ª PLANTA (SALA 1)

C/ FRANCISCO

KORTABARRIA, SN

**Arantza Saez de Lafuente** llega con la exposición: “**En el camino: seamos optimistas, dejemos el pesimismo para tiempos mejores**”.

La artista multidisciplinar **Arantza Saez de Lafuente Calvo** presenta su exposición “**En el camino: seamos optimistas, dejemos el pesimismo para tiempos mejores**” este 20 de octubre en la Sala 1 de Torre de Ariz en Basauri, que estará expuesta hasta el 10 de noviembre.

La exposición está compuesta por fotografías impresas sobre tejidos que se cuelgan en el techo a modo de banderolas para formar parte de la instalación. Asimismo, se encontrarán fotografías sobre papel japonés intervenidas con acuarela y varios lienzos pintados con técnica mixta a lo largo del recorrido de la exposición.

**Saez de Lafuente** es una artista multidisciplinar vasca dedicada a la experimentación plástica con un enfoque constante en temas relacionados con la naturaleza, que es una de las características más importantes de su trabajo junto con su preocupación por fines sociales y medioambientales.

A lo largo de su trayectoria, la artista vizcaína ha explorado desde el expresionismo abstracto hasta el informalismo poético. Además, **Saez de Lafuente transforma realidad emocional** en caminos plásticos, mediante el uso de



la metáfora como medio para transmitir sus sentimientos en diferentes disciplinas artísticas.

### SU INSPIRACIÓN A PLENA VISTA

Para esta instalación artística, la creadora se ha inspirado en las ramas de los árboles como metáfora de la realidad emocional y la capacidad de adaptación mientras se sumerge en un viaje emocional y en la búsqueda constante de respuestas en la vida. Además, la instalación representa el valor de

las experiencias vividas y las emociones sentidas junto con la importancia de aprender y seguir caminando en el camino de la vida.

Hasta el **21 de octubre** se puede disfrutar de la exposición de lunes a viernes de 8:45 a 13:45 y de 16:30 a 20:15 y sábados de 9:00 a 13:45. No obstante, a partir del **23 de octubre** el horario es de lunes a viernes de 10:00 a 13:15 y de 16:30 a 20:15; sábados de 9:00 a 13:45 y de 16:00 a 22:00; y domingos y festivos de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00.



### Bidasoa: 2018-2023

Director y guionista: Fermín Mu-  
guruza

Reperto: Damián Alcázar, Gerardo  
Oñate, Joaquín Cosío, Roberto Sosa,  
Alberto Trujillo, Luis Felipe Tovar

●● El documental aborda la tragedia en la fron-  
tera entre Francia y España en la comarca del Bi-  
dasoa. Su objetivo es dar voz a los inmigrantes  
fallecidos tras el cierre de la frontera por parte  
de Francia, recordando sus historias y evitando  
que sean olvidados.



### Nyad

Directores: Jimmy Chin y Elizabeth  
Chai Vasarhelyi

Reperto: Paul Dano, Seth Rogen, Se-  
bastian Stan, Pete Davidson, Shailene  
Woodley, Dane DeHaan

●● 'Nyad' es la historia real de Diana Nyad, que  
refleja la amistad y el triunfo del espíritu huma-  
no. Nya, a los 64 años, se obsesiona con nadar  
desde Cuba a Florida (177km), una hazaña de-  
safiante, conocido como el "Monte Everest" de  
los nadadores. Sin jaula de tiburones, empren-  
de el viaje con su entrenadora.



### La contadora de películas

Directora: Lone Scherfig

Reperto: Daniel Brühl, Bérénice Bejo,  
Antonio de la Torre

●● María Margarita destaca por su don único: la  
capacidad excelente para narrar las películas  
que ha visto. Su habilidad y entusiasmo traspa-  
san las fronteras de su círculo íntimo y modesta  
familia, para abarcar a toda la comunidad. De  
esta forma, los relatos de María Margarita cap-  
tan la sorpresa y el interés de la gente.



### El chico y la garza

Director: Hayao Miyazaki

Reperto: Masaki Suda, Takuya Kimu-  
ra, Kô Shibasaki

●● Los géneros de las películas de animación  
vuelven a colarse, con mucho éxito, en las car-  
teleras de los cines. Este es el caso de 'El chico  
y la garza', que cuenta la reflexión de cómo vivir  
y comportarse de cara a la sociedad, mientras  
se plantea cuestiones de gran vitalidad como la  
pobreza o la discriminación.



### The Marvels

Directora: Nia DaCosta

Reperto: Brie Larson, Iman Vellani,  
Teyonah Parris

●● La Capitana Marvel, Carol Danvers, se en-  
frenta a un universo en crisis después de su ven-  
ganza contra los Kree. Sus poderes se mezclan  
con los de Ms. Marvel y su sobrina, la Capitana  
Monica Rambeau. Juntas, deben colaborar pa-  
ra salvar el cosmos tras verse envueltas en un  
agujero de gusano Kree.



### Saben aquel

Director: David Trueba

Reperto: David Verdaguer, Carolina  
Yuste, Pedro Casablanc

●● Esta comedia está basada en la vida del hu-  
morista Eugenio, quien vivió en la Barcelona de  
finales de los años 60. El joven joyero, junto a su  
amada Conchita, formaban un dúo musical.  
Cuando Conchita se ausenta, Eugenio supera  
su miedo escénico y se convierte en un exitoso  
humorista en los garitos de Barcelona.





|  |   |  |
|--|---|--|
|    | <p><b>El eco de las sombras</b><br/>Txemi Parra</p> <p>HARPERCOLLINS</p>                            | <p>☐ 'El eco de las sombras' es un thriller ambientado en los Pirineos, donde el cabo Simón Ventura investiga la misteriosa desaparición de Olivia Salvatierra. La trama revela secretos y antiguas rencillas en la pequeña ciudad de Jaca. Combina elementos oníricos con una trama ágil y reflexiona sobre el amor y la soledad en un entorno pintoresco.</p>                |
|    | <p><b>El Infierno</b><br/>Carmen Mola</p> <p>PLANETA</p>  | <p>☐ Al más puro estilo Carmen Mola, 'El Infierno' es una novela negra sobre un sangriento levantamiento militar contra la Reina Isabel II en Madrid. Durante la novela una bailarina llamada Leonor y Mauro, un estudiante de Medicina, se ven involucrados en un homicidio que cambia sus vidas. La ciudad se sume en el horror con cañonazos y disparos.</p>                |
|    | <p><b>Las Mujeres de las Carolinas</b><br/>Concepción Revuelta</p> <p>PLAZA &amp; JANE EDITORES</p> | <p>☐ Esta maravillosa novela literaria transporta al lector a la ciudad de Santander durante la Guerra Civil, en la que se narra la historia de cuatro mujeres que se enfrentan, con entereza y valor, a la amenaza de sus aspiraciones y sus vidas. En el transcurso de la historia, las mujeres luchan con fortaleza, coraje y sacrificio por sus principios y pasiones.</p> |
|   | <p><b>Los pecados de Marisa Salas</b><br/>Clara Sánchez</p> <p>PLANETA DELIBROS</p>                 | <p>☐ Marisa Salas, una autora olvidada, descubre que una novela exitosa es una copia exacta de su obra perdida. Con la ayuda de otra autora perjudicada, investigan el fraude editorial, exponen la conspiración y restauran su reputación como escritoras. La historia destaca la lucha por la justicia y la solidaridad en el mundo literario.</p>                           |
|  | <p><b>El cementerio de las ballenas grises</b><br/>Julio García Llopis</p> <p>COSECHANEGRA</p>      | <p>☐ La desaparición de Claudia despierta sospechas sobre Luc Granados. Paul Vernier y Marie entrevistan a una comunidad variada unida por un libro filosófico para guiar sus vidas en un nuevo siglo de incertidumbre. Esta combina thriller, reflexión apocalíptica y crítica a la sociedad.</p>   |
|  | <p><b>Una pregunta para Elena</b><br/>Marga Durá</p> <p>PLANETA DELIBROS</p>                        | <p>☐ En mayo de 1952, Berta viaja con su madre adoptiva y hermana a Barcelona para asistir al Congreso Eucarístico en la posguerra española. Su verdadero interés es conocer a la famosa doctora Elena Francis, conductora de un consultorio radiofónico. Se alojan en casa de Úrsula, prima de Eleonora, que trabaja en el programa, y su hija Gabriela es locutora.</p>      |



# Comienza el viaje por Europa del Bilbao Basket

•• El **Surne Bilbao Basket** ya camina por Europa, como debutante de la **FIBA** y la **Liga Endesa** también ha echado a andar para los de **Jaume Ponsarnau**, y el objetivo es claro: volver a colarse en un campeonato europeo.

Los **hombres de negro** igualan el mejor arranque de su historia y ahora quien seguir sumando puntos para tener un colchón favorable, que les permita vivir más tranquilos por lo que resta de curso. Hasta ahora sólo han perdido un encuentro en lo que va de competición de la Liga Endesa y marchan quintos en la clasificación liguera.

Puede que esta buena racha se vea amenazada y puede que derrocada por todo un **FC Barcelona**, que juega en casa, en el **Palau Blaugrana**. No obstante, los pupilos de **Ponsarnau** quieren seguir por el camino de la victoria para no perder la pista a los equipos punteros de la Liga Endesa.



## LA LIGA ACB

Jor. 6 - 22/10 a las 12:30h

FC Barcelona - **Bilbao Basket**

Jor. 7 - 29/10 a las 17:00h

**Bilbao Basket** - CB Canarias

## COPA DE EUROPA DE LA FIBA

Jor. 2 - 25/10 a las 19:00h

**Bilbao Basket** - CSU Sibiu

Jor. 3 - 01/11 a las 20:00h

**Bilbao Basket** - Caledonia Gladiators

En cuanto a su viaje por Europa, el **Bilbao Basket** debuta en la **FIBA** de la mano de **Ponsarnau**, con el objetivo de llegar lo más lejos posible en la compe-

tición. Primero viajan a Polonia y después tienen dos encuentros en casa, que son claves para sumar seis puntos de oro en Europa.

## A correr: XVI Bilbao Night Marathon

•• El próximo **21 de octubre**, Bizkaia se prepara para la emocionante fiesta del running, continuando con la tradición del maratón que atrae a **corredores de los cinco continentes**. Esta edición **XIV** es organizada por el **Club de Atletismo BilboRun** de Bilbao, junto con Total Energies.

La carrera arranca a las **19:00h** desde la explanada

del **estadio de San Mamés** y concluye en el **Museo Guggenheim**. El evento ofrece tres recorridos homologados por la Real Federación Española de Atletismo: **maratón (42km, en dos vueltas); medio maratón (21km);** y **carrera popular pirata (10km)**.

Se espera una carrera de récord con más de **13.000** participantes, de **62** países dife-

rentes, siendo además este maratón nocturno el único incluido en el calendario nacional de carreras.

Además, ha sido considerada por la revista **Runnerworld** como una de las **50** carreras más atractivas del mundo y ha logrado la certificación **Label Race** de la **World Athletics 2023**. Sin duda, ¡preparate para vivir una experiencia de running inolvidable en Bizkaia!



La tostada siempre cae en el lado de la mantequilla”, es una de las máximas que se asocian a Murphy y sus famosas y curiosas leyes. Algo así como si algo puede salir mal, saldrá mal. En este caso se aplica a que: si el Athletic tiene una línea con pocos efectivos, como es la de centrales tras la salida de **Iñigo Martínez**, en esas posiciones se cebarán las lesiones. **Yeray**, el más experimentado, se ha vuelto a lesionar y causará baja durante unos tres meses. Sólo quedan dos centrales específicos: **Vivian** y **Paredes**. El segundo se va asentando en la categoría a marchas forzadas. Para recambios quedan dos medios centro reciclados como son **Peru Nolaskoain** y **Beñat Prados**. El primero trata de volver tras una larga sucesión de lesiones y se le presenta la oportunidad de hacerse un hueco en la plantilla en el último periodo de su contrato. Desde el Bilbao Athletic podría incorporarse **Unai Egiluz**. Y la otra sería ir a un complicado mercado. Muchos suspiran por Laporte, quien finalmente aceptó una oferta que no podía rechazar en Arabia.

### DOS SALIDAS DIFÍCILES

Dos de los cuatro partidos que los leones afrontan tras el parón de las selecciones precisarán de toda su fiereza. Las visitas al Barsa se saldan habitualmente de mala manera. Tendrán que salir sin complejos y con fe en sus escasas posibilidades para tener alguna opción en esa misión imposible. ¡Cómo saborearía la afición rojiblanca un buen zarpazo! La segunda salida tampoco resulta fácil ante el

## La ley de Murphy



Peru Nolaskoain sufre la baja de Yeray

La lesión de Yeray se ceba en la línea más corta

Villarreal, club capaz de armar una gran plantilla una temporada tras otra. Los partidos de San Mamés frente al Valencia y Celta parecen en principio más asequibles. Ojalá continúe la racha que ha colocado al equipo en la zona noble.

### LEZAMA TRIUNFA EN LA SELECCIÓN

Tres jugadores formados en Lezama han sido protagonistas de la clasificación de la selección española para la Copa de Europa 2024 gracias a los dos triunfos consecutivos frente a Escocia y Noruega. **Unai Simón** se mostró incontestable, **Ohian Sancet** debutó marcan-

**El Athletic trata de mantener la racha positiva hasta el parón internacional con las aportaciones de los relevos en puestos clave**

do y entró en los dos encuentros desde el banquillo, mientras que el deseado **Aymeric Laporte**, quien forjó su carrera en el Athletic, lideró una férrea defensa. Pudieron ser cuatro si no se hubiese lesionado **Nico Williams**. Esperemos que sea un síntoma de las posibilidades europeas del club rojiblanco.

Arturo Trueba

### PRÓXIMOS PARTIDOS

|       |                       |                       |
|-------|-----------------------|-----------------------|
| 22/10 | Barcelona – Athletic  | (domingo, 21h) J10    |
| 29/10 | Athletic – Valencia   | (domingo, 18:30h) J11 |
| 05/11 | Villarreal – Athletic | (domingo, 18:30h) J12 |
| 10/11 | Athletic – Celta      | (viernes, 21h) J13    |

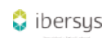
### COPA DEL REY

|                |                    |             |
|----------------|--------------------|-------------|
| 30/10 o 1-2/11 | UE Rubí – Athletic | Por definir |
|----------------|--------------------|-------------|



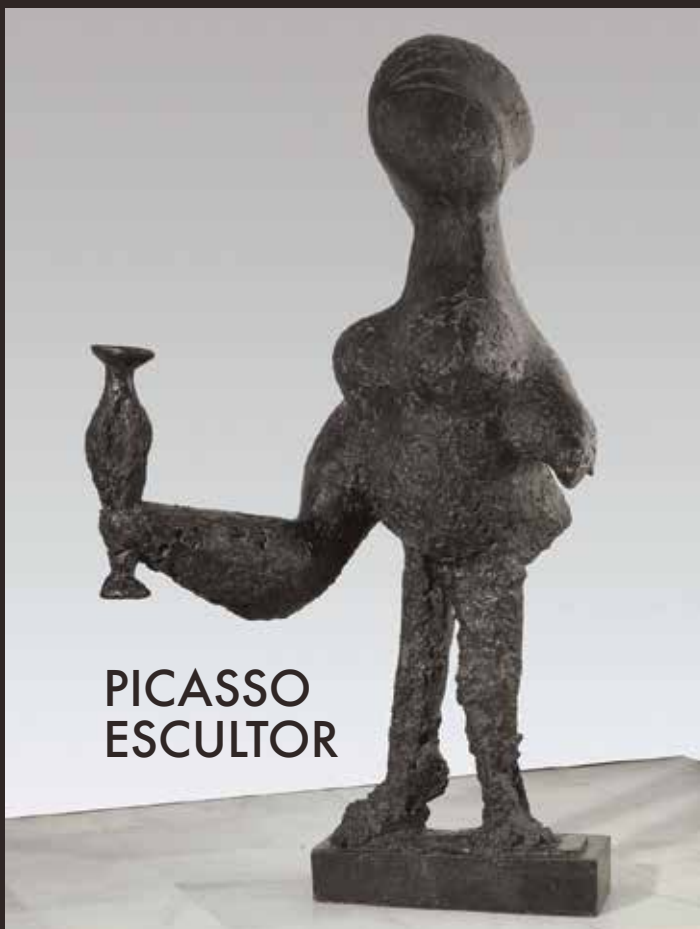
# FUNDAZIOA

Enpresa kolaboratzaileak  
Empresas colaboradoras





# GUGGENHEIM BILBAO



## PICASSO ESCUPTOR

Pablo Picasso, *La dama oferente*, Boisgeloup, verano de 1933. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid. © Sucesión Pablo Picasso, VEGAP, Madrid, 2023



**PICASSO**  
Musée Picasso Paris

EXPOSICIÓN ORGANIZADA CON EL APOYO DE LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA CONMEMORACIÓN DEL 50.º ANIVERSARIO DE LA MUERTE DE PABLO PICASSO Y CON LA COLABORACIÓN EXCEPCIONAL DEL MUSÉE NATIONAL PICASSO-PARIS

**Picasso**  
Celebración  
— 1973.2023



**MINISTÈRE  
DE LA CULTURE**  
Culture  
Sport  
Patrimoine

**Telefónica**  
EMPRESA COLABORADORA EN ESPAÑA