

la ría
del ocio
de Bilbao y Bizkaia



JAIALDI DENBORA

Badatoruztaila, jaialdiak, jaiak eta plan ahaztezin en hila-
betea. Udako eguzkipean oroitzapenak ospatzeko, gozatzeko eta sortzeko garaia da.

THEATRE ANTZOKIAK MUSIC MUSIKA GASTRONOMY GASTRONOMIA

Año 38. Número 1139

Jueves, 3 de julio de 2025

Miércoles, 30 de julio de 2025

1 €

BBKLIVE

Ferias, Festivales
y Eventos

Jaiak

Gastronomía

Jazz en Euskadi



Arantzazu, cuna del Arte
Vasco contemporáneo



38
años

ISBN 978-9778411348

01139



9 789778 411348

bilbao museoa

Max Ernst

París, 1922-1928

Arte Ederren Bilboko Museoa
Museo de Bellas Artes de Bilbao

Santander Fundación



ZATOK ETA JAKIN
ZERGATIK DEN ATHLETIC
BESTE HISTORIA BAT



TICKETS
MUSEO
+TOUR

VEN Y DESCUBRE
POR QUÉ EL ATHLETIC
ES OTRA HISTORIA



MUSEOA

BESTE HISTORIA BAT DA
ES OTRA HISTORIA





BILBAO
BIZKAIA
be basque

Bilbao Bizkaia: Landa-turismoa Destino Rural

Naturalenaz gozatu. Zaratatik urruti
eta pertsonengandik hurbil.

Disfruta de lo más natural. Lejos del
ruido y cerca de las personas.

 **Bizkaia**

visitbiscay.eus

**Director**

Arturo Trueba

**Redactores
y colaboradores**

Arantza Ocio, 'Amenofis',
Elena Marsal, Bárbara
Sarrionandia, Susana
Tobarra, Julen Arredondo,
Arantza Sáez de la
Fuente, Yaiza Alaña,
Dutton Peabody, Andoni
Rosa, Alba Martín,
Laura Gutiérrez, Naiara
Cabezas, Sarai Iglesias

Publicidad y difusión

Naiara Cabezas

Redacción

Mazarredo, 35 Séptimo A
48009 - Bilbao. Teléfono:
94 425 57 66.

LARIADELOCIO@
LARIADELOCIO.COM
WWW.LARIADELOCIO.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.

Julio playero y musical



•• ¡Menuda manera de terminar junio! Más de 35 grados a la sombra en Bilbao. Menos en la costa que a resguardo del sol y con una ligera brisa se llevó de otra manera. No estamos acostumbrados a reconocer a estas alturas de principios del verano. El agua está más que buena. Inusualmente agradable para darse unos remojones o zambullirnos bajo y sobre las olas. Esperemos que no se acerque al caldo mediterráneo, que anda por los 30 grados. Pero a saber si con lo del cambio climático nos lleguemos a quejar de un agua de mar excesivamente caliente por estas latitudes.

Son tiempos de fiestas y de festivales. Tras los sanjuanés y los sampredros llegan los cármenes y las magdalenas. Atrás quedan la Kaxarranka de Lekeitio o los Dominguiños de la bajada de la Virgen de La Guía en Portugalete. Es la hora de la Mentxu en Santurtzi, Jolin y Deabru en Barakaldo... también de Marjaia, Antero, Xixili o la Escarabillera, que son algunas de las mascotas de grandes fiestas a lo largo del verano en poblaciones tan importantes como Bilbao, Lekeitio, Bermeo o Basauri. No podemos olvidarnos de las fiestas patronales de Portugalete, Gernika u Ondarroa, como tampoco de la infinidad de celebraciones en barrios y pueblos grandes y pequeños de la geografía vizcaína, vasca y de comunidades de alrededor. Se trata de disfrutar de los momentos de la temporada jaiera bastante más larga que la estación estival, ya que va desde los ochomaíos y sus perretxikos hasta las putxeras de San Severino.

Julio es playero y musical con sus festivales de jazz de Getxo, Vitoria y Gasteiz, pero a su vez con los conciertos programados en la agenda de las fiestas. ¡Cómo no! queda el recuerdo de ese primer concierto de la ría que organizó BBK en el Arenal de Bilbao. Nos alegramos en la ría del ocio de que se le de cada vez más protagonismo a la ría del Nervión, ese eje vertebrador y símbolo del Bilbao metropolitano, algo que venimos reivindicando desde que elegimos nuestro característico nombre allá por 1987. La afición del Athletic ya fue capaz en tres ocasiones de arremolinarse en sus márgenes y asombrar al mundo con sus celebraciones. ¡La ría puede dar mucho más de sí!

4-5 La Ría Recomienda**6** Mareas**8-9** Música**10** Teatro**12** Agenda Euskadi**14-17** Ferias, Festivales y Eventos**18-20** Fiestas populares**21-22** Bilbao Historiko**24-27** Escapadas**38-31** La Ría del Bienestar**32-38** Gastronomía**40** Museos**41** Moda**42** Exposiciones**43** Cine**44** Libros**45** Deportes**46** La Ría Rojiblanca



Un julio lleno de jaiak

Este mes de julio, las fiestas se celebran en numerosos municipios del País Vasco. En Portugalete tienen lugar las Fiestas de San Cristóbal, del 4 al 13 de julio, mientras que Santurtzi honra a su patrona con las Fiestas de El Carmen del 11 al 20 de julio. También Barakaldo se suma a la celebración de El Carmen entre el 12 y el 20 de julio. Plentzia conmemora el día de Santa María Magdalena el 22 de julio, mientras que en Arrigorriaga se celebran las tradicionales Madalenako Jaiak del 18 al 25 de julio. Por último, el 25 de julio, Getxo acoge su emblemático concurso de paellas de Aixerrota.

Barbara Kruger en el Museo Guggenheim Bilbao

El Museo Guggenheim Bilbao acoge, hasta el 9 de noviembre, la primera gran retrospectiva en España de la artista Bárbara Kruger. La muestra recorre más de cinco décadas de su trayectoria, con obras que combinan imagen y texto para cuestionar temas como la identidad, el poder o el control.



Miguel Bosé en Miribilla

Miguel Bosé actuar el 9 de julio a las 21:00h en el Bilbao Arena Miribilla, dentro de su gira **Importante Tour 2025**. El icónico artista regresa a los escenarios con un espectáculo renovado e íntimo, en el que repasará grandes éxitos como Morenamía, Amante Bandido o Morir de Amor.

48ª edición del Festival Internacional de Gexto

La temporada de jazzaldias arranca del 2 al 6 de julio con la 48ª edición del Getxo Jazz, que abre el verano musical en Euskadi con grandes figuras internacionales, jóvenes talentos y conciertos gratuitos en la calle. Le sigue el Festival de Jazz de Vitoria-Gasteiz, del 14 al 19 de julio, y el broche lo pone la 60ª edición del Jazzaldia de San Sebastián, del 19 al 27 de julio.



BILBAO BBK LIVE 2025

Bilbao BBK Live ultima los detalles para su próxima edición, que se celebra los días 10, 11 y 12 de julio en Kobetamendi. Entre sus novedades destaca Akelarre, el espacio ubicado en el Monte Arraiz, que se convierte en un punto de encuentro antes de acceder al recinto principal. Este espacio, comisariado por GAZZI, acoge sesiones de DJs como Piolinda Marcela, Nina Emocional, Niki Lauda y Karne Kulture, dentro de un ritual electrónico que transformará el parking del festival.

Actividades por Euskadi

Con la llegada del verano, aumentan las horas de sol y el buen tiempo invita a salir y aprovechar al máximo la naturaleza y las actividades al aire libre. Ya sea una escapada rural, una ruta de senderismo, un paseo en bicicleta o un día en la playa, esta época del año ofrece infinitas posibilidades para desconectar y recargar energías.



Exposición: Homenaje a las mujeres trabajadoras

En Bilbao La Vieja, **Antonio Ranierni** inaugura su nuevo taller, cuya fachada luce un **mural homenajeando a las mujeres trabajadoras** de los siglos **XVI-II y XIX**, destacando su labor en **minas, carga, sirgueras** y otros **oficios clave** en la historia laboral de Bilbao.



Sabores de Urdaibai

En lo alto de la **Reserva de la Biosfera de Urdaibai**, el **Restaurante Rola** ofrece una **experiencia gastronómica íntima y sensorial**, con solo cuatro mesas y un menú de degustación inspirado en los ecosistemas vascos. Cada plato, obra del **chef Gaizka Goikoetxea**, es una **metáfora del entorno**, servido con una presentación que evoca la naturaleza. Más que una comida, Rola es un viaje emocional y culinario que conecta profundamente con el paisaje y la memoria del lugar.

“Un banquete para los sentidos” de BilbaoHistoriko

“Un banquete para los sentidos” es una **exposición en BBK Kuna**, desde el **24 de junio**, que une **arte contemporáneo** y la **vida cotidiana de los barrios bilbaínos San Francisco, Bilbao La Vieja y Zabala**. Inspirada en **bodegones clásicos y productos locales**, la muestra celebra la **identidad, la creatividad y el comercio de proximidad**, transformando objetos cotidianos en piezas de una **historia colectiva de comunidad y resistencia**.



Jennifer López en el BEC

Jennifer López actúa el **16 de julio a las 21:00h** en el **Bizkaia Arena BEC** (Barakaldo), dentro de su gira **Up All Night Live 2025**. La estrella internacional presentará sus grandes éxitos como **Ain't Your Mama, On the Floor** o **El anillo**, en un show que promete ritmo, espectáculo y energía.





BILBAO, NUEVA CAPITAL MUNDIAL DEL SECTOR DE CONGRESOS EN 2026

En 2026, Bilbao será sede de la AIPC Annual Conference, el principal encuentro internacional del sector MICE. El evento tendrá lugar en el Palacio Euskalduna, posicionando a Bilbao como capital del turismo profesional y de negocios.



MÁS DE 35.000 PERSONAS SE SUMAN AL BBK RÍA

Desde hace más de 38 años, en La Ría del Ocio hemos reivindicado la importancia de la Ría de Bilbao. Por eso, nos alegra que el evento organizado por la Fundación BBK para celebrar su 10º aniversario haya reunido a más de 35.000 personas.



LOS NIÑOS SIN MÓVIL PUEDEN LLAMAR A SUS PADRES DESDE TIENDAS

En Bilbao, tiendas ofrecen sus teléfonos a niños sin móvil para que llamen a sus padres en emergencias. Así, se busca retrasar la edad de entrega del primer móvil y facilitar la comunicación segura.



OLA DE CALOR

Bilbao vive máximas históricas, con temperaturas que han alcanzado los 40 grados, un récord poco habitual en la ciudad. Esta subida térmica afecta tanto a la vida diaria de los ciudadanos como al consumo energético y la salud pública.



JÓVENES BILBAÍNOS HUYEN A OTRAS CIUDADES VIZCAÍNAS POR LA VIVIENDA

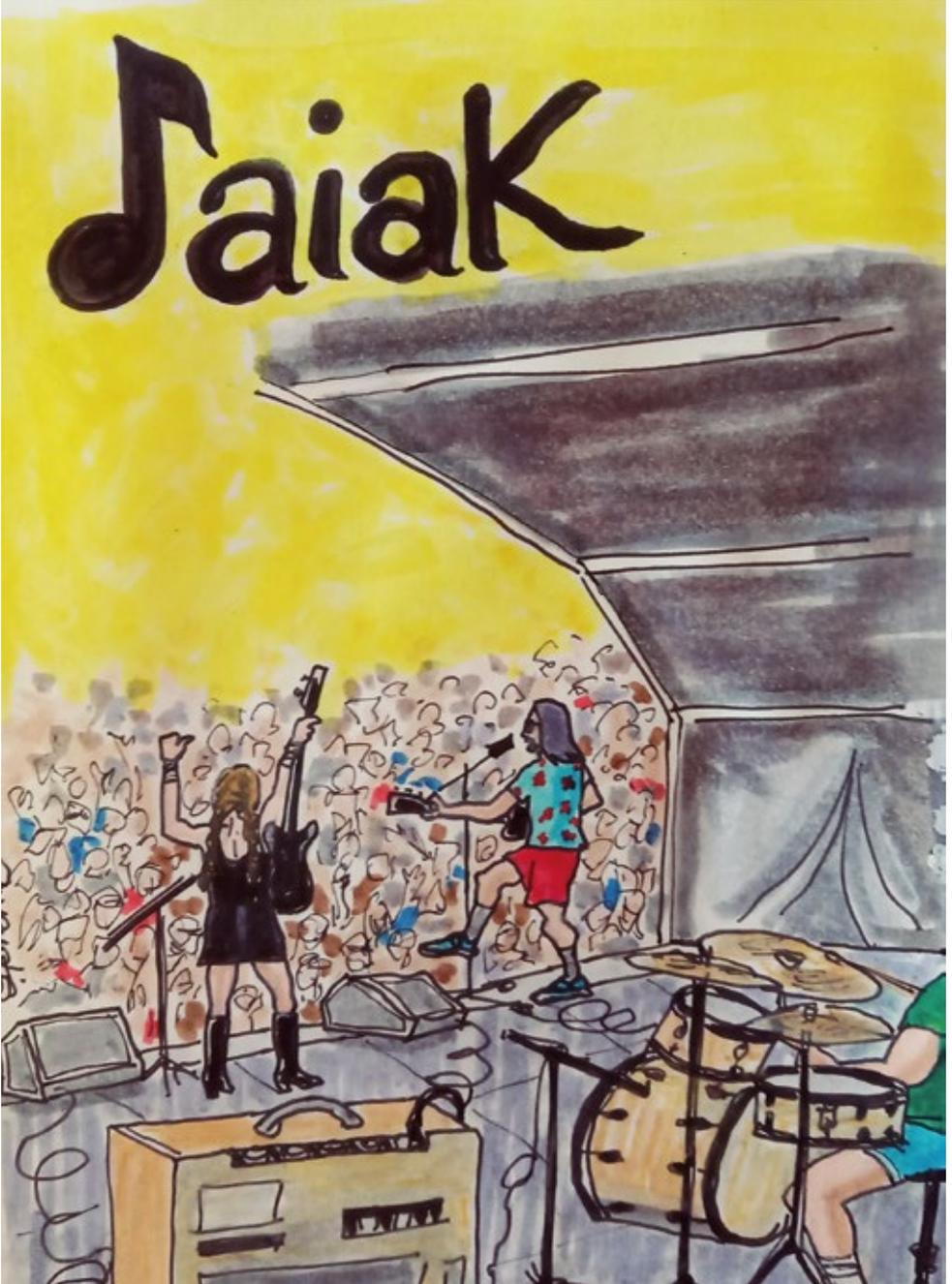
Un informe municipal estima que 11.500 personas han dejado Bilbao en cuatro años, buscando pisos más asequibles en otros municipios de Vizcaya debido al alto precio de la vivienda en la capital.



CERDAN A LA CÁRCEL

Santos Cerdán, exsecretario de Organización del PSOE y figura clave en los gobiernos de Pedro Sánchez, ha ingresado en prisión provisional en Soto del Real tras declarar ante el Tribunal Supremo por su presunta implicación en la trama de corrupción del caso Koldo.

Jaiak



MÚSICA



BIZKAIA ARENA BEC

AZKUE KALEA, 1, 48902

BARAKALDO

JENNIFER LÓPEZ

16 de julio a las 21:00h

La artista estadounidense vuelve al escenario internacional con su **gira Up All Night Live 2025**. Hasta la fecha, la cantante, actriz y bailarina, ha **vendido más de 80 millones de discos**, ha acumulado **más de 15 mil millones de reproducciones** y cuenta con casi **28 millones de oyentes mensuales en Spotify**, solamente. Dentro de sus grandes éxitos se encuentran canciones como *Ain't your mama*, *On the Floor* o *El anillo*. Además, ha colaborado con artistas como Pitbull, Rauw Alejandro y Marc Anthony, haciendo crecer aún más su carrera musical.



SALA SANTANA 27

TELLERIA KALEA, 27, 48004

**LOS AMIGOS INVISIBLES-
WORLD TOUR + ARTISTA
INVITADO**

18 de julio a las 20:00h



BBK LIVE BEREZIAK

Un evento de **acceso libre** que lleva desde 2011 el espíritu de Bilbao BBK Live al centro de la ciudad. El acto **organizado por la Fundación Industrias Creativas junto a Bilbao BBK Live**, acerca la música y la cultura a todos los públicos, creando una experiencia única.

En cuanto a la **programación**, el **jueves 10 de julio**, en el **Escenario BBK**, ubicado en la Sala BBK de Gran Vía 19, actúa **Raya Diplomática** a las 13:00. El **viernes 11 de julio**, el **Escenario San Miguel**, en el kiosko del Arenal, acoge las actuaciones de **Puño Dragón** a las 12:30 y de **Sr. Chinarro** a las 14:00. En el **Escenario Johnnie Walker**, en los **Jardines de Albia**, actúan **Grande Amore** a las 13:15 y **La Plata** a las 14:45. Por su parte, el **Escenario Vueling**, en las **Torres Isozaki**, cuenta con **Azuleja** a las 14:00 y **DANO** a las 15:30.

El **sábado 12 de julio**, el **Escenario San Miguel** recibe a **Sanguijuelas del Guadiana** a las 12:30 y a **ULTRALIGERA** a las 14:00. En el **Escenario Johnnie Walker** se puede disfrutar de **La Prohibida** a las 13:15 y de **PUTO CHINOMARICÓN** a las 14:45. Finalmente, en el **Escenario Vueling** tocan **Lua de Santana** a las 14:00 y **Girl Ultra** a las 15:30.

La banda venezolana **formada en 1991**, cuenta con **dos Grammy Latinos** se ha consolidado como la banda venezolana con **mayor proyección internacional**. Su música mezcla elementos del **disco**, el **acid jazz** y el **funk** con dife-

rentes ritmos hispanos, lo que les ha llevado a editar **13 discos** y han **logrado recorrer cerca de 70 países** con sus conciertos internacionales. Además, traen consigo a un **artista sorpresa** que actuará como telonero.



LOS BYBYS

20 de julio, apertura a las 18:00h

El grupo mexicano, también conocido como “Los Románticos de América”, es una emblemática banda **fundada a inicios de los 90**. Con una **trayectoria de más de tres décadas**, siguen siendo referentes en el género de la **cumbia combinando baile y sentimiento** en cada actuación. Además, han llevado la cumbia a escenarios internacionales en **Estados Unidos, Argentina, Bolivia y Paraguay**, consolidando su éxito continental.



RAFA PÉREZ

2 de agosto, apertura a las 23:00h

El reconocido **cantante colombiano** cuenta con una só-

lida trayectoria musical. Con un **estilo característico y una voz que conecta** con el público, trae su repertorio para ofrecer una experiencia musical auténtica. Su actuación promete un **encuentro cercano** con su **música vallenata** y su **energía** en vivo. Es considerado uno de los artistas más importantes del género en la actualidad y cuenta con **casi 900 mil oyentes mensuales en Spotify**.



BILBAO ARENA MIRIBILLA

ASKATASUN HIRIBIDEA, 13, 48003

MIGUEL BOSÉ

9 de julio a las 21:00h

Miguel Bosé vuelve a emocionarnos con su regreso a

los escenarios españoles a través de su esperada gira: **Importante Tour 2025**. Este tour marca **una nueva etapa** en la carrera del icónico artista, que promete reencontrarse con su público con un **espéctaculo renovado, íntimo y lleno de fuerza**. Cuenta con **grandes éxitos que no pasan de moda**, dentro de sus grandes éxitos se encuentran canciones como Morenamía, Amante Bandido o Morir de Amor.

SALAGROOVE

BALLONTIAUZO, 23, 48920 PORTUGALETE, KRAKEN

18 de julio a las 20:30h

Tras más de **40 años de leyenda**, la **banda más grande y trascendente del rock y el metal colombiana** llega a **Europa por primera vez**. Con **9 álbumes**, han realizado **giras y grandes actuaciones tanto en su país natal como internacionalmente** en Venezuela, Ecuador, Bolivia, Argentina, México y Estados Unidos.



TEATRO



TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

**BERTENDONA, 5
MAESTROS DE LA MAGIA**

Del 4 al 6 de julio

James Garibo, Premio Nacional de Magia y artista habitual del prestigioso Magic Castle de Hollywood, presenta **Maestros de la Magia**. Los mejores profesionales de la magia se reúnen para ofrecer un espectáculo extraordinario para toda la familia. **Basado en el éxito cinematográfico Ahora me ves**, El Maestro, El Habilidadoso, La Dama de la Magia y el Showman, realizan todas las disciplinas del ilusionismo. Con esa gran variedad de estilos, crean una gran actuación y el ritmo para convertirlo en un acontecimiento realmente único. El **viernes** comienza a las **20:00h**, el **sábado** hay doble sesión a las **17:00h** y a las **20:00h** y el **domingo** a las **12:00h**.

LA ANSIEDAD NO MATA, PERO FATIGA

13 de julio a las 20:00h

A través de varias **escenas cotidianas**, Rafa irá planteando situaciones donde la **ansiedad juega un importante papel**, en él y en los que le rodean. A su vez, **Patricia Ramírez (psicólogo)** le irá aconsejando y guiando en la búsqueda de soluciones a partir de los errores comunes que se pueden cometer cuando se trata de resolver problemas. A medida que avanza el espectáculo, se convierte en una **informal y muy entretenida terapia** sin que ninguno de los dos quiera plantearlo de tal forma. El público es testigo y receptor de las



TEATRO ARRIAGA

PLAZA ARRIAGA, 1

MAMMA MIA!

Del 4 de agosto al 21 de septiembre

La nueva producción de **Mamma Mia!** cuenta con una espectacular escenografía, vestuario y **coreografías originales** sumados a letras y arreglos musicales renovados. El musical ha **cautivado a más de 800.000 espectadores** en tres temporadas de éxito en la Gran Vía de Madrid. Este espectáculo es una **producción de ATG Entertainment, grupo al que se ha unido SOM Produce**, responsable de otros musicales que han triunfado en el Teatro Arriaga como Chicago o West Side Story. La calidad de la propuesta, además del favor del público, ha obtenido reconocimientos como el **galardón a la Mejor Coreografía en los Premios Teatro Musical**.

En cuanto al **elenco**, la **actriz bilbaína Ylenia Baglietto**, **junto a Verónica Ronday Beatriz Ros interpretan a Donna, Tani y Rosie**. También cuenta con **Gina Gonfaus**, en el papel de Sophie, la hija de Donna o **Joan Martínez**, en el papel de Sky. Además de las **casi 30 personas** que participan en cada show. Gracias a esta nueva producción, Bilbao viaja de nuevo a la idílica isla griega para asistir a la boda del año.

más inteligentes y acertadas respuestas que propone Patricia, una de las **psicólogas más respetadas del país**.

El público es testigo y receptor de las



DÉJATE LLEVAR POR UN DESCUENTO DE AUTOR

-5%
EN
TODOS
LOS LIBROS

TODO EL UNIVERSO
ESTÁ EN LOS LIBROS,
TODOS LOS LIBROS
ESTÁN AQUÍ.



exclusivo Socios

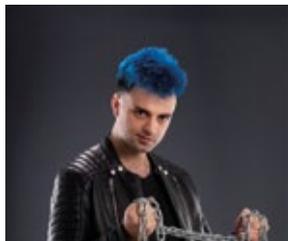
fnac

*Consulta condiciones.

TE FALTA FNAC | [FNAC.ES](https://fnac.es)



AGENDA EUSKADI



TEATRO VICTORIA- EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2,
DONOSTIA

ACERO 2.0 DEL MAGO ORBIT

Del 10 al 13 de julio a las
20.00h

Acero 2.0, el nuevo espectáculo del **Mago Orbit**, fusiona **realidad y fantasía** con ilusiones de **gran formato, luces impactantes y sonido excepcional**. Destacan números como la mujer cortada y una ilusión única en el mundo.



MARCUS KING BAND EN GIRA EUROPEA 2025

16 de julio a las 19.30h

Marcus King, guitarrista y vocalista de cuarta generación y nominado al Grammy, ofrece un **espectáculo honesto y poderoso**. Su música aborda la **angustia, la adicción**



TEATRO VICTORIA - EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2, DONOSTIA

INMADUROS

Del 3 al 5 de julio a las 20:00h

Inmaduros es una **comedia sobre dos amigos muy diferentes** que, tras una separación, exploran nuevas formas de relacionarse con la ayuda de varias mujeres, reales y virtuales. Protagonizan **Carlos Sobera, Ángel Pardo, Elisa Matilla, Lara Dibildos, Silvia Vacas y Arianna Aragón**, bajo la dirección de **Juan Luis Iborra**.

y la salud mental, reflejando emociones profundas a través de su voz y su virtuosismo con la guitarra. Le acompañan **Drew Smithers, Jack Ryan, Mike Runyon y Eric Vogel**.

SALA JIMMY JAZZ GASTEIZ

CORONACIÓN DE LA VIRGEN
BLANCA, 4, VITORIA

ALT8: BEDE BEN, JON
MALAX, LOYAL SHIVA

5 de julio a las 23.00h

Frenetik presenta **ALT8** acompañado por **Bede Ben, Jon Malax y Loyal Shiva**. Las puertas abren a las 23:00. Las

entradas **Early Bird** tienen un **precio de 10 €**, mientras que las anticipadas cuestan entre **12y 15 €**.



GUGGENHEIM BILBAO

BARBARA KRUGER

ANOTHER DAY

ANOTHER NIGHT

24/06 - 09/11

 **Occident**



El verano es sinónimo de música



Da igual en qué rincón de nuestro país te encuentres: siempre habrá al menos un **festival de música** esperándote en tu ciudad. Porque el verano es sinónimo de **cerveza bien fría** con tu cuadrilla, de **noches eternas** en la playa, de **atardeceres que se graban en la memoria** y, por supuesto, de disfrutar de los **mejores festivales**.

48ª EDICIÓN DEL FESTIVAL

INTERNACIONAL GETXO JAZZ

Del 2 al 6 de julio se celebra la **48ª edición del Getxo Jazz** y, como cada año, **abre la temporada jazzística en Euskadi**. El festival combina grandes **figuras internacionales**, **jóvenes promesas del jazz europeo** y una **amplia programación gratuita en las calles**, acercando este género a todos los públicos.

Los conciertos de pago se celebran en el **Auditorio Ereaga (Muxikebarri)** a las **21:00 h**. Este año el cartel lo lideran grandes nombres de la escena internacional:

2 de julio: Rhoda Scott Lady Quartet abre el festival con su inconfundible sonido al órgano Hammond.

3 de julio: Paquito D'Rivera Quinteto ofrece fusión de jazz con ritmos latinos y caribeños.

4 de julio: Cécile McLorin Salvant sorprende con su voz única y su propuesta llena de matices.

5 de julio: Joe Lovano se une al Marcin Wasilewski Trio para presentar un proyecto de gran elegancia y creatividad.

6 de julio: Dave Douglas Quartet cierra el ciclo con su jazz innovador y contemporáneo.

BILBAO BBK LIVE 2025

Bilbao BBK Live ultima los detalles para su próxima edición,

que se celebra los días **10, 11 y 12 de julio** en **Kobetamendi**.

Entre sus novedades destaca **Akelarre**, el espacio ubicado en el Monte Arraiz, que se convierte en un punto de encuentro antes de acceder al recinto principal. Este espacio, comisariado por **GAZZI**, acoge sesiones de **DJs** como **Piolinda Marcela**, **Nina Emocional**, **Niki Lauda** y **Karne Kulture**, dentro de un ritual electrónico que transformará el parking del festival.

Además, el camping cuenta con **Helburu Soinuak**, una nueva propuesta de expresión colectiva y celebración cultural.

PROGRAMACIÓN PRINCIPAL

Jueves, 10 de julio – De Pulp a Ca7riel & Paco Amoroso

La jornada empieza con la **sofisticada electrónica de Kaytranada**, el carisma soul de **Michael Kiwanuka** y el es-



pectáculo audiovisual de **BI-CEP** con su show **CHROMA (AVDJ set)**.

Desde Argentina, **Ca7riel & Paco Amoroso** traen su energía híbrida y descarada, mientras **Japanese Breakfast, Judeline, Hinds** y **Cala Vento** aportan frescura y diversidad sonora.

La madrugada se enciende en **GORRIA**, el nuevo espacio dedicado a la electrónica de club, con sesiones que alargarán la fiesta hasta el amanecer.

Viernes, 11 de julio — De Raye a Bad Gyal

La segunda jornada está marcada por la **potencia femininay una gran variedad de estilos**. **Raye, Bad Gyal** y **Amaia** encabezan un cartel que mezcla **pop, música urbana y canción de autor**.

El **punk explosivo y la actitud contestataria** llegan con **Amyl & The Sniffers** y **KNEE-CAP**, mientras la electrónica tiene nombres de peso como **Polo & Pan** y **Orbital**.

La noche se completa con la sensibilidad y el riesgo de **Jessica Pratt, Obongjayar, Rusowsky** y otros artistas que exploran los límites del sonido. El cierre es nuevamente en **GORRIA**, esta vez con los ritmos futuristas de **JUGO3000**.

Sábado, 12 de julio — De Kylie Minogue a Carolina Durante

La última jornada del festival tiene como gran estrella a **Kylie Minogue**, que presenta en Kobetamendi su exitoso espectáculo **Tension II**, un show cargado de hits y energía pop.

Nathy Peluso lleva su arrollador directo al escenario, mientras que **Damiano David**, vo-



calista de **Måneskin**, debuta en solitario con su proyecto **Funny Little Fears**.

El escenario es testigo también del encuentro performático de **Spark e Hidrogenesse**, y del regreso de **Carolina Durante** con un directo renovado que promete conectar de nuevo con su público.

La programación se completa con **L'Impératrice, Viva Belgrado, The Blessed Madonna, Alice Phoebe Lou**, y una última noche en **GORRIA**, protagonizada por la electrónica laboradora de **Enigma**.

BILBAO BLUES FESTIVAL

El **Bilbao Blues Festival** celebra su cuarta edición del **25 al 27 de julio**, con el **Arenal**

como escenario principal y una programación gratuita que reúne a grandes figuras del blues mundial. Este año se reconoce la trayectoria del guitarrista tejano **Jimmie Vaughan**, quien ofrecerá en Bilbao su **único concierto en el país**.

La **banda bilbaína** Mississippi Queen and The Wet Dogs abre el festival el **viernes 25 de julio**, en una primera jornada que cuenta también con The Kings of Blues, un supergrupo formado por destacados músicos del género. El **sábado 26 de julio** es el turno de Blackburn Brothers, Delanie Pickering y Terrence Simien & Zydeco Experience, mientras



que el **domingo 27 de julio** se espera la actuación estelar de Jimmie Vaughan, acompañado de nombres como Vanessa Collier y el cartel del Chicago Blues Summer Tour, que cierra el festival con **una selección de artistas representativos** del blues eléctrico de Chicago. El festival mantiene su segundo escenario en el **Kiosko del Arenal**, que acoge las actuaciones de Delanie Pickering, Martín Burguez & His Rhythm Combo y Sweet Marta & The Blues Shakers, entre otros.

60. EDICIÓN DEL JAZZALDIA

Del **19 al 27 de julio**, Donostiase llena de música y ambiente festivo con motivo de la **60ª edición del Festival de Jazz de San Sebastián – Jazzaldia**. Este aniversario tan especial ofrece **88 conciertos en 12 escenarios** emblemáticos de la ciudad y alrededores, con una **amplia y diversa programación** que incluye desde **leyendas del jazz hasta jóvenes promesas**, así como propuestas para toda la familia. Más de la mitad de los conciertos (51) son **gratuitos**,

repartidos por espacios como **la playa de Zurriola (Keler Guenea)**, las terrazas del **Kursaal** o **la plaza de San Juan en Irún**. Además, el festival cuenta con la participación de **31 artistas y grupos locales**, reforzando su papel como **escaparate del talento vasco**.

Entre los nombres más destacados de esta edición se encuentran **Jamie Cullum**, quien ofrece dos conciertos —uno gratuito en la playa y otro en el auditorio Kursaal—, **Brad Mehldau**, **Dee Dee Bridgewater**, **Marc Ribot**, **Hermeto Pascoal**, **Chris Potter**, **Steve Coleman**, **Melody Gardot** o **The Beach Boys**, estos últimos encabezando la oferta de música popular.

FESTIVAL DE JAZZ DE VITORIA-GASTEIZ

El **Festival de Jazz de Vitoria-Gasteiz** se celebra del **14 al 19 de julio**, alcanzando su **48ª edición** con un cartel que combina **grandes nombres del jazz internacional y destacados músicos nacionales**.



Los conciertos en **Mendizorrotza** comienzan el **miércoles 16 de julio** con un espectacular tributo a **Charles Mingus**. El **jueves 17 de julio**, el festival ofrece una noche dedicada al **jazz vocal**. Abre la velada la cantante y compositora estadounidense **Jazzmeia Horn**, una de las voces emergentes con mayor proyección internacional, ganadora de premios como el **Concurso Internacional de Jazz del Thelonious Monk Institute** y el **Sarah Vaughan International Vocal Jazz Competition**. Para la noche del **viernes 18 de julio**, el Festival ha confirmado

a dos figuras icónicas del **jazz**. Por un lado, el guitarrista **Al Di Meola**, referente de la **fusión del jazz con el rock y las músicas del mundo**, que ofrece un repertorio que repasa sus **más de cincuenta años de carrera**.

FESTIVAL SONÓRICA 2025

El **Festival Sonórica**, que tiene lugar en **Castro-Urdiales los días 18 y 19 de julio**, cuenta con un **cartel muy variado y atractivo**. Entre los artistas confirmados destacan **Mikel Izal, Viva Suecia, Dani Fernández, Rulo y la Contrabanda, Si loé, Marlena King Africa,**

Bulego, Merino, Hoonine, Yarea, Alba Morena, Chicle y Paula Vázquez.

MAD COOL 2025

El **Mad Cool 2025** se celebrará del **10 al 13 de julio** en el **Recinto Iberdrola Music de Madrid**, ofreciendo **cuatro intensas jornadas de música en directo**. El festival presenta un cartel internacional y diverso, que incluye desde **rock y pop hasta electrónica**, pensado para satisfacer todos los gustos musicales.

Entre los artistas más destacados figuran **Olivia Rodrigo, Muse, Iggy Pop, Nine Inch Nails, Alanis Morissette, Gracie Abrams y Noah Kahan**, consolidando a **Mad Cool** como un referente global en el circuito de festivales.

Como novedad especial, el **domingo 13 de julio** se celebra por primera vez el **Brunch Electronik X Mad Cool**, una jornada dedicada a la **música electrónica** con actuaciones de **Peggy Gou, Jungle (DJ Set) y Mau P.**

Julio mes de jaiak

El verano ha llegado para quedarse y con él, las ansiadas fiestas populares. Julio trae una de las **agendas festivas más esperadas del año** con conciertos para todos los gustos, **romerías, gastronomía, concursos y fuegos artificiales** llenan las calles y las plazas de los municipios de un ambiente inmejorable. Descubre todo lo que no puedes perderte este verano.

FIESTAS DE SAN CRISTÓBAL

Organizadas por **Ikusgarri Dantza Taldea**, la festividad de **San Cristóbal se celebra el 10 de julio con una misa Mayor y posterior bendición de los vehículos**. Después, se entregan los premios a los automóviles mejor engalanados. **Durante el fin de semana** anterior o posterior a dicha cele-

bración se puede disfrutar en el **barrio Viejo** de juegos, concursos de rana y gastronómicos, campeonato de mus, así como del Festival de Danzas Internacionales y el tradicional Festival de Canción Infantil.

FIESTAS DE EL CARMEN

SANTURTZI (11-20 DE JULIO):

Del **11 al 20 de julio, Santurtzi** se viste de gala para honrar a la **Virgen del Carmen**, patrona de los marineros. Las fiestas del puerto son una de las más esperadas en Bizkaia y ofrecen un programa a la altura. Comienzan con el emotivo día grande con la procesión marítima, que cada año congrega a miles de personas, hasta los concursos de marmitako.

Mentxu, una gaviota que representa la alegría y el espíritu festivo del municipio, está presente en las fiestas desde los

años 80 y es recibida con entusiasmo el primer día de fiestas y despedida con nostalgia el último, prometiendo su regreso para el año siguiente.

Además, las noches santurtziarras están marcadas por los conciertos al aire libre en el **Parque Central**. Este año, las actuaciones están repletas de artistas de renombre como **Chenoa que dará su concierto**, el día **14 de julio**. La artista es una de las voces más carismáticas del pop, que repasa sus grandes éxitos y presenta su último trabajo. El **15 de julio** toca a la **banda de rock euskaldun, Gatibu**.

Otro plato fuerte, es el **concierto de Rosario**, el día **16 de julio**, con su fusión de flamenco, pop y ritmos latinos.

El **jueves 17 de julio**, los santurtziarras disfrutaron de **The Flying Rebollos**, la banda bilbaína vuelve a la escena musical después de 25 años y que es referente tanto de grupos de rock de la Margen





Izquierda y Bizkaia como del resto del estado.

El **viernes 18 de julio** estará especialmente dedicado al público más joven. Abre la noche **Oihan Vega, DJ** referente de la escena musical vasca, y cierra la jornada **Süne**, excantante del grupo Huntza, que inicia su carrera en solitario con un estilo fresco y contemporáneo.

Por último, el **sábado 19 de julio**, la **Orquesta Vulkan** cierra la intensa semana de música con un espectáculo que combina repertorio actual, baile y una potente puesta en escena. Además, hay ferias, talleres infantiles, teatro de calle y deportes tradicionales vascos.

BARAKALDO **(12-20 DE JULIO):**

Barakaldo se suma a la celebración con sus propias **Fiestas del Carmen**, del **12 al 20 de julio**. La **Herriko Plaza** y

sus alrededores se llenan de vida con un cartel de conciertos de primer nivel, actividades culturales, ferias artesanales y espectáculos para toda la familia. Además, destacan en estas fiestas las mascotas **Jolí y Deabru**, que protagonizan momentos especiales como la bajada de cuadrillas, el pregón, y los fuegos artificiales.

Zea Mays inaugura las fiestas el **12 de julio** y les pone fin **La La Love You**, el día **19 de julio**. El tradicional desfile de gigantes y cabezudos, los concursos de cuadrillas, los fuegos artificiales y las sesiones de DJ nocturnas prometen convertir la ciudad fabril en un gran escenario donde no faltará ni un detalle.

FIESTAS DE SANTUTXU

El popular barrio bilbaíno de **Santutxu** celebra su gran día el **15 de julio**, con un programa que mezcla lo mejor de la tradición vasca y el ambiente de barrio. Desde primera hora de

la mañana, el distrito cuenta con dianas, pasacalles y actividades para los más pequeños, mientras que las txosnas ofrecen música y buen ambiente durante todo el día.

El parque de Santutxu, también acoge romerías, concursos de tortilla, partidos de pelota y actuaciones musicales que harán bailar a todos los asistentes hasta bien entrada la noche.

FIESTAS DE KARDEO

Entre el **15 y el 21 de julio**, **Zierbena** celebra las **Fiestas de Kardeo**, una de las citas más destacadas de la costa. Durante una semana, la música en vivo, los partidos de fútbol, las verbenas populares y las tradicionales comidas populares son protagonistas.

El ambiente marinero se mezcla con las actividades culturales, como las exposiciones de fotos antiguas del barrio o los talleres de manuali-



dades para los más pequeños. Las noches se llenan de ritmo con los conciertos de DJs y animación de Charanga Coda por las calles.

FIESTAS DE LA MAGDALENA PLENTZIA (22 DE JULIO):

El **22 de julio** **Plentzia** celebra el día de **Santa María Magdalena**, con una jornada cargada de actos tradicionales y un ambiente único. El día comienza con la misa y la procesión en honor a la patrona, para dar paso a las regatas y juegos populares que llenan de vida el puerto. No faltarán ni **Antolintxu** que es un ciudadano elegido por el pueblo, ni **Madalentu** que es una figura femenina que representa un diminutivo cariñoso de **Santa María Magdalena**, patrona de la iglesia de **Plentzia**.

La gastronomía, como siempre, será un pilar de la fiesta, con las sociedades locales ofreciendo pintxos y cazuelas de pescado para todos los asistentes. La música en directo pondrá el broche final a un día lleno de emoción.

ARRIGORRIAGA (18-25 DE JULIO):

Desde el **18 hasta el 25 de julio** se celebran las **Madalenako Jaiak en Arrigorriaga**. La Comisión de fiestas consigue volver a llenar de cultura y ambiente popular las plazas y calles del municipio.



Son días en los que el ritmo no para. Para ello, los conciertos traen artistas locales y grupos de renombre como **SÚNE** o **The Hottubes** que harán vibrar al público en el escenario principal. Además, el programa incluye **concursos gastronómicos**, **romerías**, **espectáculos infantiles** y los tradicionales **fuegos artificiales** que pondrán el broche final a las jornadas festivas.

PAELLAS DE AIXERROTA, GETXO

El **25 de julio**, **Getxo** celebra uno de sus eventos más singulares: el concurso de paellas de **Aixerrota**. Este encuentro gastronómico congrega cada año a cientos de cuadrillas y familias que se reúnen en el emblemático acantilado para preparar la mejor paella mientras disfrutan de un día al aire libre con música, juegos y actividades.

ma a mar, el buen tiempo y el ambiente festivo convierten esta cita en un clásico del ve-

rano getxotarra, donde el buen humor y la amistad son los ingredientes principales.

FIESTAS DE LA BLANCA, VITORIA

El mes de agosto se inaugura con las fiestas de **La Virgen Blanca** en **Vitoria-Gasteiz** del **4 de agosto al 9 de agosto**. A las **18:00 horas**, el **txupinazo** anuncia el comienzo de las fiestas con la posterior bajada de **Celedón** que desata la locura y el vino en la capital vasca. La programación incluye seis conciertos principales en la Plaza de los Fueros, con artistas como **Bulego** el **4 de agosto**, **Isabel Aaiún** el **5 de agosto**, **Rozalén** el **6 de agosto**, **Mãgo de Oz** el **7 de agosto** y **Zea Mays** el **8 de agosto**, todos ellos a las **00:00 horas**.

Además, hay actividades para cuadrillas, niños y niñas, gigantes y cabezudos. Asimismo, todas las jornadas cuentan con el clásico concurso de fuegos artificiales.

“Un banquete para los sentidos”: De la plaza al museo



En el corazón de **Bilbao**, donde las calles cuentan historias y los comercios laten con vida propia, nace una **exposición** que transforma lo **cotidiano en arte**. **Bilbi Gozatu**: “**Un banquete para los sentidos**” es una experiencia visual y emocional que conecta la esencia del barrio con la fuerza del arte contemporáneo.

Desde el 24 de junio, **BBK Kuna** acoge esta **única muestra que pone en valor**

la identidad, la creatividad y la diversidad de San Francisco, Bilbao La Vieja y Zabala. Las fotografías están **inspiradas en el bodegón clásico, productos reales de negocios locales** y una mirada artística comprometida que dan forma a un recorrido que va **mucho más allá de la estética**.

Es un proyecto que **celebra la cultura de barrio, reivindica el comercio de proximidad** y convierte cada objeto,

cada imagen y cada espacio en una pieza clave de una **historia colectiva**. Una historia que habla de comunidad, resistencia y belleza compartida.

Comida, barrio y arte. Así de simple. Así de directo. **Bilbi Gozatu**: “**Un banquete para los sentidos**”, es una propuesta que va mucho más allá de unas cuantas fotografías bien hechas. Aquí no se viene solo a mirar, sino que se viene a **pensar, a recorrer** y, sobre todo, a **descubrir** lo que se cocina en tres de los barrios con más historia y más futuro de Bilbao.

Organizado por las **asociaciones BilbaoHistoriko y Comerciantes de San Francisco, Bilbao La Vieja y Zabala, en colaboración con BBK Kuna**, el proyecto es una mezcla explosiva de cultura, comercio y gastronomía que convierte a los comercios de la zona en protagonistas de una muestra visual con fondo social. **35 obras fotográficas firmadas por la artista Bego Elxepe** que reinterpretan el bodegón clásico con productos reales, objetos cedidos por más de 50 negocios del barrio y una mirada que mezcla crítica, ironía y mucho talento.

Aquí la comida no se fotografía, se transforma en arte. **Tomates, cerezas, ajos, copas, jarras, frutas y verduras** se convierten en piezas que no solo impactan visualmente, sino que plantean una nueva forma de entender el entorno. Esta muestra no es solo un homenaje al comercio de proximidad, es una **reivindicación del barrio como espacio de creación, identidad y cultura viva**.



MÁS ALLÁ DE LAS PAREDES

Las imágenes de “Un banquete para los sentidos” pueden verse en **BBK Kuna (Urrazurrutia, 3)**, pero no acaban ahí. El proyecto incluye un mapa desplegable que conecta las obras con los locales participantes, generando un recorrido urbano por los Barrios Altos, donde los comercios son parte activa de la exposición.

De esta manera, bares, carnicerías, farmacias, tiendas, restaurantes, talleres y ultramarinos se convierten en salas de museo, mostrando objetos reales que luego aparecen reconstruidos en las fotografías. La librería **La llusa**, el restaurante **Happy River**, la carnicería **Farouk**, el cocktail bar **Medikopa** o la farmacia **Villasante** son solo algunos de los más de 50 espacios implicados.

La exposición tiene dos niveles de lectura: uno visual, para dejarse llevar por la estética barroca actualizada con frescura; y otro simbólico, que reivindica el papel histórico del comercio, la hostelería y la gastronomía como motores de cambio, cohesión social y dinamización urbana.

La fotógrafa **Bego Elepe**, vecina del barrio de **San Francisco**, ha dirigido el proyecto con una sensibilidad especial. Conocedora del barrio y de sus dinámicas, su objetivo no ha sido crear imágenes bonitas, sino obras que cuenten algo y tengan alma. Inspirada por clásicos como **Arcimboldo**, **Peeters**, **Vermeer** o **Caravaggio**, pero también por autoras como **Lavinia Fontana** o **Rachel Ruysch**, que han dotado a la muestra de una fuerte presencia femenina, reivindicando también el papel de las mujeres en el arte.

Y no todo termina en la fotografía. Durante los próximos meses, habrá visitas teatralizadas por los barrios (el 25 de septiembre y el 16 de octubre), tertulias con comerciantes y artistas, talleres gastronómicos, jornadas culturales y degustaciones. Todo con un mismo objetivo: revitalizar la zona, mostrar su riqueza y acercarla a quienes aún la miran con prejuicios.

Bilbi Gozatu: “Un banquete para los sentidos” va más allá de una simple exposición. Es

una estrategia para hacer barrio, atraer público y mostrar Bilbao desde otra perspectiva. Desde lo cotidiano, lo pequeño y lo real. Una forma diferente, divertida y creativa de redescubrir el corazón de la ciudad, donde el arte, el comercio y la vida se entrelazan como nunca.

Uno de los mayores aciertos de “Un banquete para los sentidos” es su vocación itinerante: no se encierra en una sala, se desborda por las calles. Las fotografías, aunque expuestas en **BBK Kuna**, son solo el punto de partida de un recorrido mucho más amplio. Cada imagen se conecta con un comercio, con una historia, con una persona. De esta forma, la exposición invita al público a caminar, explorar y conversar con los verdaderos protagonistas, quienes abren sus negocios cada día y hacen barrio con cada gesto cotidiano. El arte sale a la calle para encontrarse con la vida real.

San Francisco, Bilbao La Vieja y Zabala no son solo escenarios, son personajes activos de esta historia. Barrios multiculturales con una energía incomparable. Este proyecto no busca embellecer ni disfrazar, sino mostrar con orgullo lo que ya existe: una comunidad diversa, creativa y con una oferta cultural y comercial que rivaliza con la de cualquier gran ciudad. Lo que antes se miraba con prejuicio, hoy se revaloriza con arte, con identidad y con memoria porque mirar estos barrios es, también, mirar el Bilbao que queremos construir.

IZAN ZAITEZ

BILBAO WiFi+)))

Europako lehen WiFi Sare Publikoak, segurtasun-bermea duenak, **zure gailuak infektatuta badaude abisatzen dizu eta malwarea blokeatzen du.**



B
Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

Erregistratu
www.bilbaowifi.eus-en eta
ezagutu gure
zibersegurtasuneko aholkuak.



Los 10 mejores planes para hacer en Euskadi en verano

Cuando llega el verano y las vacaciones parece casi obligado preparar exóticos viajes, conocer lugares lejanos y dejar atrás nuestro entorno más cercano. Pero para disfrutar de experiencias únicas, de lugares encantadores y actividades increíbles, no hace falta ir muy lejos. Euskadi nos ofrece un sinfín de oportunidades de disfrutar de nuestro tiempo libre en verano, sin complicarnos la vida y sin tener que irnos muy lejos. Aquí van algunos de los 10 planes más interesantes para ocupar nuestras vacaciones.

1 EXPERIENCIA ENOGASTRONÓMICA EN EL RESTAURANTE AZURMENDI. (LARRABETZU-BIZKAIA)
En Larrabetzu, disfrutarás de un espacio espectacular que aúna lo mejor del mundo

de la gastronomía más vanguardista con la enología y la cultura del txakoli. Todo ello liderado por **Eneko Atxa**, reconocido cocinero del Restaurante Azurmendi, galardonado con 3 estrellas Michelin Azurmendi*** es un restaurante donde se multiplican las sensaciones, donde cada rincón, detalle y servicio, refleja la personalidad y la filosofía de Eneko Atxa. Dispones de dos menús diferentes para elegir según tus gustos, el menú **Erroak** y **Adarrak**, ambos maridados con excelentes vinos. Los domingos se incluye una visita a la bodega **Gorka Izagirre** donde se elabora un txakoli de alta calidad gracias a la excelencia de sus uvas y al mimo que les dedican en el viñedo y en la bodega.

Más información: <https://azurmendi.restaurant/menus/>

2 LOS SECRETOS DEL VINO Y EL PATXARAN (Rioja Alavesa). Podrás disfrutar de las explicaciones de **César Sáenz de Samaniego**, sobre la recolección de este ancestral fruto, la endrina, y participar en la elaboración del exclusivo patxaran artesano «AUPA», en **Rioja Alavesa**. Además, podrás llevarte el resultado de esta experiencia para terminar el proceso en casa tres o cuatro meses después. Esta actividad también incluye **visita a Museo del Vino Villa-Lucía** y la Experiencia 4D «En tierra de sueños» que ha recibido 17 premios internacionales. Se completa con una comida o cena con el Menú Asador Vintage en el asador **Villa-Lucía Espacio Gastronómico** con vino joven de Rioja Alavesa. **Villa-Lucía** es el primer restaurante Km. 0 de la D.O. Ca. Rioja acreditado y



homologado por el movimiento internacional Slow Food. Más información: <https://visitrioja-alavesa.com/producto/los-secreto-del-patxaran/>; info@visitriojaalavesa.com

3 AVISTAMIENTO DE CETÁCEOS EN BARCO. (BERMEO-BIZKAIA) En esta salida en barco, disfrutarás de una visita guiada en catamarán partiendo desde el puerto de **Bermeo**. Podrás conocer la fauna marina, incluyendo las diferentes especies de cetáceos que se encuentran en nuestro mar. El viaje se realizará a 20 millas de la costa y en aguas de 2.000 metros de profundidad donde habitan los cachalotes entre otras especies de seres marinos. Más información: **Ekoetxea Urdaibai**: 946 870 402 / info. urdaibai@ekoetxea.eus

4 CUENTO DOLOMITAS: UNA FÁBRICA EN KARRANTZA (BIZKAIA) Los niños/as, junto con el resto de la familia, tendrán oportunidad de adquirir conocimientos sobre la **Antigua Fábrica Dolomitas** y su historia, por medio de un cuento y diferentes juegos, y actividades. Igualmente, en el interior de los silos de almacenamiento, podrán retroceder en el tiempo y sentir el proceso que seguía la dolomía desde la cantera hasta nuestra fábrica, mediante un viaje audiovisual.

Por la mañana, nos acercaremos al **Museo Dolomitas** para realizar el taller en Familia: **Cuento Dolomitas: Una fábrica en Karrantza**. De una forma lúdica y divertida retrocederemos en el tiempo y jugando conoceremos la historia de esta fábrica. Por la tarde, para complementar la

información de la mañana, nos acercaremos hasta el **barrio de Ranero**, a los pies de su Peña, y visitaremos la **Cueva de Pozalagua**, el **Parketxea** (antigua estación de carga de mineral del tranvía aéreo de Dolomitas) y el **Auditorio de Pozalagua** (antigua cantera Donosa).

5 GEOPARQUE EN FAMILIA (MUTRIKU-GIPUZKOA)

Por la mañana acércate hasta el escondido **valle de Lastur**. Aquí podrás aprender a elaborar talos, empezando por conocer el proceso de molienda del grano de maíz en su centenario molino de **Plazaola**. Después, aprenderás a elaborar talos al estilo de Lastur, y rellenarlos con lo que más te guste.

Tras este estupendo hamaketako, te proponemos volver a Deba, y abrir el apetito con



una caminata hasta las **marismas de Casacampo**. Este tranquilo paseo te descubrirá un remanso de paz en la desembocadura del río Deba. Por la tarde te proponemos una visita al **Centro de Interpretación Geológica Nautilus**. En este pequeño museo podrás descubrir una importante colección de fósiles encontrados en los acantilados del Geoparque. A continuación, adéntrate en el **casco de Mutriku** (el último pueblo de Gipuzkoa en la costa) hasta el **mirador de Atxukale**, desde donde podrás contemplar el puerto y conocer más sobre la relación de **Mutriku** con las ballenas. Al caer el sol, te proponemos terminar el día recorriendo el paseo entre **Mutriku** y la playa de **Ondarbeltz**, desde donde podrás

disfrutar de un impresionante atardecer.

Más información: **Oficina de Turismo de Deba:** 943 192 452 / turismoa@deba.eus/ **Oficina de Turismo de Mutriku:** Plaza Txurruka s/n / turismo@mutriku.net

6 JUEGO DE LOS AROMAS

Una experiencia guiada en la que recorreremos todos los rincones de la **Bodega Lozano...** Desde el viñedo experimental hasta el botellero histórico, incluso descubriremos los secretos de elaboración de los corchos. Disfrutaremos de un divertido juego donde os retamos a adivinar diferentes aromas que suelen incluir los vinos. Una actividad divertida y didáctica ideal para niños y mayores. Incluye la degustación de mosto para niños y tres

vinos para los adultos maridados con un aperitivo de productos km 0 al finalizar la visita. También incluye un detalle para los más pequeños paquete de bienvenida con pasatiempos y la oportunidad de diseñar y pintar su propia botella para posteriormente llevártela a casa. **Más información:** Bodegas Lozano: <https://bodegas-lozano.com>

7 TALLER DE COCINA TRADICIONAL (PASAI DONIBANE- GIPUZKOA)

A los pies del monte **Jaizkibel**, en una terraza situada literalmente al borde del mar en **Pasai Donibane**, se encuentra el restaurante **Ziaboga**, un atractivo punto de encuentro para los amantes de la gastronomía más auténtica. Comenzaremos con un café y una charla de presen-



tación con el cocinero, **Álex Barcenilla**, y su equipo, listos para abrirnos las puertas de un taller de elaboración de los platos más famosos de la cocina tradicional vasca, como los chipirones en su tinta o la merluza en salsa verde. Ya con las manos en la masa, y si el mar ha permitido faenar, contaremos con la colaboración de **Juanito Makazaga**, un veterano chipironero que irrumpirá en el taller para mostrarnos sus capturas y contarnos todos los secretos de nuestro producto estrella. Con los platos recién cocinados y el mantel sobre la mesa, pasaremos al comedor a disfrutar de un succulento menú en un ambiente cálido y distendido.

Más información: <https://www.ziabogabistrot.com/cursos-de-cocina>

8 LA PELOTA VASCA Y EL MAR (BERMEO – BIZKAIA)

Esta experiencia nos acerca al mundo marineramente en uno de los puertos más emblemáticos de nuestra costa: el de **Bermeo**, donde conoceremos su vinculación con el deporte de la pelota. Comenzaremos la visita en el frontón de Bermeo con más de **100 años de antigüedad**, donde conoceremos las distintas modalidades de este deporte de la mano de un guía profesional y de 2 pelotaris. Disfrutaremos de una exhibición, acompañada de una simbólica simulación de apuestas. Practicaremos el deporte participando en un pequeño campeonato donde se decidirá quién es el “**txapeldun**”. A continuación daremos un paseo en barco por uno de los rincones más bellos de la **Reserva de la Biosfera de Urdaibai**. Para finalizar realizaremos un recorrido por **Bermeo** y visitaremos el **Museo del Pescador** donde degustaremos un pintxo tradicional con txakoli. **Más información:** Oficina de turismo de Bermeo.

9 ARANTZAZU CUNA DEL ARTE VASCO CONTEMPORÁNEO.

En medio de la naturaleza se alza el **Santuario de Arantzazu**, magnífico exponente del vanguardismo vasco en el que se mezclan obras de **Jorge Oteiza** y **Eduardo Chillida** entre otros. Para finalizar en la cripta se pueden contemplar los **murales de Basterretxea** y un retablo de 600 m² de madera policromada de **Lucio Muñoz**. **Arantzazu**, constituye también en el marco del **Camino Ignciano (GR-120)**,



uno de los hitos del camino que inicio en 1522 **San Ignacio desde Loiola hasta Manresa**. **Más información:** 943 79 64 63 / 943 71 89 11 infoturismo@debagoiena.eus <http://www.turismodebagoiena.eus>

10 ESPELEOTXIKI. CUEVAS DE ARRIKRUTZ EN FAMILIA. (GIPUZKOA)

Proponemos un viaje al apasionante mundo subterráneo de las cuevas de **Oñati Arrikruz**. Los más pequeños de la casa con la ayuda de un mapa y una linterna, se sumergirán en el oscuro laberinto de galerías donde tendrán que encontrar fósiles, formaciones típicas de las cuevas e incluso algún que otro animal llegando a sentirse como grandes exploradores. La aventura aumentará cuando tengan que trepar, pasar por zonas estrechas a cuclillas o bien meter los pies en zonas anegadas. Una vez que hayan conseguido seguir la ruta misteriosa con éxito se les concederá el diploma de espeleólogo que les acreditará de su experiencia de exploradores. Inolvidable experiencia para pequeños y mayores.



Ante la llegada de las rebajas, los especialistas alertan de **que dormir mal incrementa la impulsividad y la falta de control** y aumenta el riesgo de tomar peores decisiones de compra. En este sentido subrayan que comprar a través de las **aplicaciones móviles por la noche**, con toda la fatiga acumulada del día a cuestas, es “una receta perfecta” para comprar más y peor.

Dormir mal aumenta el riesgo de comprar peor en las rebajas

Además de su impacto sobre la **salud física y mental**, una o varias noches de mal sueño –ya sea por **dormir pocas horas o por los múltiples despertares**– pueden tener también un impacto profundo sobre nuestro comportamiento: disminución en la **capacidad de concentración**, incremento de la irritabilidad, aumento de los olvidos, debido al peor funcionamiento de la memoria...

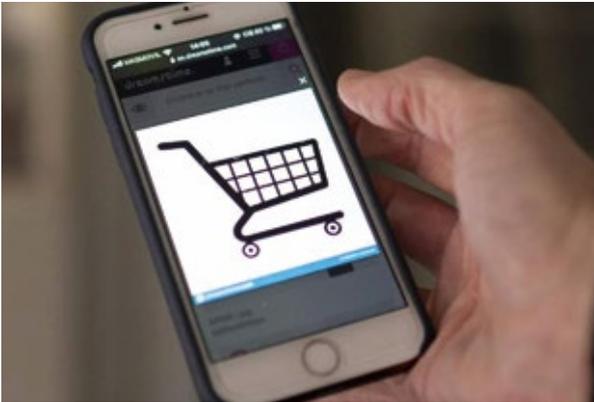
“En general, nos sentimos más lentos, con fatiga constante, y nuestra capacidad para tomar decisiones se deteriora, volviéndonos más indecisos o impulsivos. Uno de los efectos más documentados de la privación de sueño sobre nuestro comportamiento, de hecho, es el incremento de la impulsividad y la falta de autocontrol.

Cuando estamos cansados, nuestro cerebro, especialmente la corteza prefrontal (responsable de la toma de decisiones, la planificación y el control de impulsos), no funciona de manera óptima”, explica **María José Aróstegui, psicóloga y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (SES)**.

Este último aspecto adquiere especial relevancia, según la experta, en fechas como las actuales, en las que está a punto de dar el pistoletazo de salida a las rebajas de verano, con sus ofertas deslumbrantes. “En el contexto de las rebajas, donde las ofertas nos bombardean y la tentación de consumir es alta, dormir poco o mal puede incrementar significativamente el impulso por comprar cosas que qui-

zás no necesitamos”, subraya **Aróstegui**, que destaca que **la falta de sueño** provoca que las personas estén menos capacitadas para evaluar las consecuencias a largo plazo de sus decisiones y sean más propensas “a ceder a la gratificación instantánea”.

De forma que la falta de descanso, además de su impacto sobre la salud física y mental y sobre nuestro comportamiento, también puede acabar teniendo **consecuencias sobre la economía de las personas**. “Las compras por impulso, especialmente si se acumulan, pueden desequilibrar nuestras finanzas, llevándonos a gastar más de lo que deberíamos o podemos e, incluso, a endeudarnos. Es una consecuencia indirecta pero muy real de la falta de sueño”, añade.



OJO CON LAS COMPRAS NOCTURNAS

Las rebajas de verano, a diferencia de las de invierno, llegan con otro **hándicap** para el correcto descanso: el calor. **Las altas temperaturas nocturnas** que lleva semanas sufriendo gran parte del país **dificultan tanto el inicio como el mantenimiento del sueño**. “Nuestro cuerpo necesita descender ligeramente su temperatura interna para conciliar el sueño y mantenerlo. Cuando la temperatura ambiente es elevada, este proceso se dificulta considerablemente, lo que nos lleva a dar vueltas en la cama, sudar y sentirnos incómodos”, explica la experta.

EN EL CONTEXTO DE LAS REBAJAS, DONDE HAY UN BOMBARDEO DE OFERTAS Y LA TENTACIÓN DE CONSUMIR ES ALTA, DORMIR POCO O MAL PUEDE INCREMENTAR SIGNIFICATIVAMENTE EL IMPULSO POR COMPRAR COSAS QUE QUIZÁS NO SE NECESITAN

Además, cuando cuesta conciliar el sueño, para muchas

personas es ya una rutina coger el teléfono móvil. **Y en época de rebajas esa acción es relativamente fácil que lleve hasta un ecommerce**. De hecho, desde la aparición de las páginas webs de las tiendas y, posteriormente, de sus aplicaciones móviles, **cada vez es más habitual que las personas compren a través de ellas**, especialmente de noche, cuando las obligaciones diarias dan un respiro. Para Aróstegui, la combinación de la noche y del cansancio acumulado del día es “una receta perfecta para comprar más y peor”.

“A altas horas de la noche, nuestra fatiga es máxima y la capacidad de discernimiento está muy mermada. La fatiga cognitiva nos hace menos críticos, más susceptibles a las estrategias de marketing y más propensos a **tomar decisiones rápidas y poco meditadas**. Las plataformas de compra online están diseñadas para facilitar estas compras impulsivas, y la oscuridad de la noche, a menudo acompañada de una menor supervisión o interacción social, puede amplificar este

efecto. Compramos “más” en cantidad y “peor” en calidad o necesidad”, argumenta la psicóloga.

LAS ALTAS TEMPERATURAS DE LAS NOCHES DE VERANO, QUE DIFICULTAN LA CONCILIACIÓN Y EL MANTENIMIENTO DEL SUEÑO Y PROVOCAN UN DESCANSO DE PEOR CALIDAD, INCREMENTAN EL RIESGO DE TENER UN COMPORTAMIENTO MÁS IMPULSIVO A LA HORA DE COMPRAR.

Además, esas compras nocturnas a través del móvil son la puerta de entrada, según la psicóloga, a un círculo vicioso del que sale perjudicado el descanso. **“Los expertos en sueño recomendamos alejarse de la pantalla del móvil entre una y dos horas antes de ir a la cama”**, sostiene María José Aróstegui, que destaca que, además del impacto de la luz azul de la pantalla, las compras nocturnas mantienen la **mente activa y en estado de alerta**, dificultando la relajación necesaria para dormir.

“Si dormimos peor debido a esta actividad nocturna, al día siguiente estaremos más cansados y con menor autocontrol, lo que nos hará más propensos a repetir el comportamiento de compra impulsiva la siguiente noche, especialmente si estamos expuestos a las mismas tentaciones online. De esta manera, se retroalimenta **un ciclo negativo donde la falta de sueño lleva a un comportamiento impulsivo**, y este comportamiento, a su vez, perjudica aún más la calidad del sueño”, concluye.



El **85%** de las personas cree que una **sonrisa cuidada mejora su imagen personal**, y el **72%** **afirma sentirse más seguro** de sí mismo cuando puedes sonreír sin complejos. Sonreír incluso de forma voluntaria puede ayudar a reducir el estrés, bajar la frecuencia cardíaca y mejorar el estado de ánimo. Por eso, los especialistas abogan por fomentar **la salud bucodental**. **N.Garay**

5 consejos para mantener una sonrisa saludable también durante el verano

La doctora **Miriam Alexandre**, coordinadora médica del área de **Prostodoncia**, Estética y Odontología General del Grupo **Vitaldent**, comenta que “tener una boca sana no solo mejora funciones esenciales como la masticación, la fonación o la respiración, sino que refuerza la seguridad personal, mejora la comunicación con los demás y favorece nuestra autoestima”. Con el fin de fomentar el cuidado de la salud bucodental tam-

bién durante esta estación del año, la **odontóloga Miriam Alexandre** ofrece las siguientes recomendaciones:

- 1. Hidratación constante:** Las **altas temperaturas favorecen la deshidratación**, lo que reduce la **producción de saliva**, esencial para proteger dientes y encías. Por ello, se recomienda tomar agua con frecuencia, especialmente si hay un consumo recurrente de **bebidas azucaradas o alcohólicas**.
- 2. Cuidado con los alimen-**

tos y bebidas frías: Los cambios bruscos de temperatura, como los **helados o bebidas muy frías**, pueden causar un **aumento de la sensibilidad dental**. Ante posibles molestias, la doctora aconseja acudir a la **consulta odontológica si esta sensibilidad perdura**, para descartar problemas como la hipersensibilidad dental.

- 3. Evitar el exceso de azúcar:** Los refrescos, cócteles y helados pueden ser muy azucarados. El consumo frecuente favorece la aparición de caries.



Es mejor optar por opciones sin azúcar y cepillarse los dientes siempre después de consumirlos.

EL 85% DE LAS PERSONAS CREE QUE UNA SONRISA CUIDADA MEJORA SU IMAGEN PERSONAL, Y EL 72% AFIRMA SENTIRSE MÁS SEGURO DE SÍ MISMO CUANDO PUEDE SONREÍR SIN COMPLEJOS

4. Mantener una rutina de higiene oral: Aunque sean vacaciones, es esencial mantener el **cepillado tres veces al día durante dos minutos**, lo que dura aproximadamente una canción como “Dance the Night” de **Dua Lipa** o “Watermelon Sugar” de **Harry Styles**. También se recomienda el uso de hilo dental de manera diaria y enjuague bucal.

“SONREÍR DE FORMA VOLUNTARIA PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS”

5. Revisión odontológica previa al verano: Una revisión previa a las vacaciones permite **detectar y tratar a tiempo posibles problemas**



que podrían empeorar durante un viaje o en lugares con difícil acceso a atención odontológica.

“TENER UNA BOCA SANA FAVORECE LA AUTOESTIMA”

Por último, ofrece algunos datos curiosos que no son tan conocidos por la población general y que pueden **tener efectos en nuestra salud oral** si no se tienen en cuenta: **El cloro de las piscinas puede tener efectos en los dien-**

tes. Si se pasa mucho tiempo nadando, **el cloro puede alterar el pH de la boca y erosionar el esmalte dental** y causar tinciones, especialmente en nadadores frecuentes. Por ello, se aconseja **enjuagarse la boca con agua dulce** tras salir de la piscina y evitar mantener el agua de la piscina en la boca.

Tomar el sol con moderación y protección ayuda al cuerpo a sintetizar vitamina D, que es clave para mantener dientes y huesos fuertes.

Sabores de Urdaibai

En lo alto de una colina envuelta de verde y silencio, con la brisa del Cantábrico, se encuentra el **Restaurante Rola**. Un espacio gastronómico íntimo y exclusivo **integrado en el Hotel Nafarrola, en plena Reserva de la Biosfera de Urdaibai, cerca de Bermeo**. Este rincón del País Vasco no es solo un restaurante, es una declaración de intenciones, puesto que aquí se **cocina el paisaje, se sirve la memoria y se degusta el alma de la tierra con sensibilidad**.

La propuesta de Rola, liderada por el **chef Gaizka Goikoetxea Larrauri**, no sigue los esquemas tradicionales. Es una experiencia que se ofrece a muy pocas personas por servicio, ya que solo cuentan con cuatro mesas y tienen que ser con **reserva previa**. No es lo único especial de este lugar. Y es que tienen un **único menú degustación que cambia con las estaciones y se inspira en los ecosistemas de Urdaibai**. Dicho **menú**, titulado precisamente **“Ecosistemas de Urdaibai”**, es un recorrido sensorial por el territorio: mar, bosque, río, huerta y montaña. Cada plato y su respectiva presentación es una metáfora del entorno.

Todo comienza con una secuencia de **aperitivos** que preparan al comensal para lo que está por venir. Puede ser una espuma de tomillo limón, gelée de limón y crema de coliflor, o un pequeño bocado de anchoa, talito de maíz y mantequilla de txakoli. La **presentación** está **cuidadosamente pensada y ejecutada**, todos



los platos están servidos sobre cerámicas artesanales o soportes que recuerdan al paisaje vasco: piedras, tierra y madera. Luego llegan los **platos principales**, cada uno más elaborado y poético que el anterior: ostra asada, crema de crustáceos y emulsión de hinojo; lubina asada, su colágeno y salsa de Begihandi y pichón asado, nabo relleno de sus higaditos, piñones y crema de patata. El menú se cierra con quesos locales, reinterpretaciones de dulces y postres como un helado de árbol.

Una vez termina la comida, no se siente el deseo de irse. Todo invita a quedarse y a dejar que el cuerpo asimile la experiencia mientras observa el paisaje. Y es que como se ha mencionado previamente, Rola es un restaurante integrado en el Hotel Nafarrola, donde se pueden encontrar **vistas a los viñedos o caminos rurales**. Además la atmósfera que se crea es más que hospitalidad. Situado en una **antigua caso-**

na restaurada con cariño y convertida en un hotel boutique de apenas ocho suites, Nafarrola propone una desconexión total. Sin ruido, sin estrés, solo los soplos de la brisa entre los árboles y la luz entre las nubes.

Comer en Rola no es simplemente saciar una necesidad. Es una forma de conectar con el paisaje y saborear la identidad de un territorio único. Cada plato habla de Urdaibai, no solo por sus ingredientes, sino por la intención detrás de cada gesto. Al terminar, uno no se lleva solo el recuerdo de una gran comida, sino la sensación de haber vivido algo auténtico y único.

Dirección: Barrio Artike, 45. Bermeo (Vizcaya)

Teléfono: 613 00 68 27

Horario: Comidas: de jueves a sábados, abiertas al público y bajo reserva. PVP ‘Ecosistemas de Urdaibai’: 95 € IVA incluido. Cenas: a diario, exclusivas para huéspedes alojados en el hotel. Lunes, menú especial de sidrería.

REBAJAS



Ballonti

Centro Comercial

www.ccballonti.com *Practica el #BALLONTING*



ZubikoEtxea Taberna: Un rincón con sabor a tradición vasca

ZubikoEtxea Taberna es el destino ideal para los amantes de la gastronomía tradicional. Ubicada junto al emblemático **punto de Mendexa que cruza el río Lea** camino a la **playa de Karraspio**. Este asador regentado por **Javier Abasolo "Japitxi"** ha ganado reconocimiento gracias a la calidad de su cocina, destacando platos como la **ijada de bonito**, los **chipirones a la brasa** con ce-



bolla pochada, las alcachofas de temporada, y la ensalada de tomate con bonito natural. Cabe hacer una especial mención a sus **croquetas caseras**, y, por supuesto, sus productos estrella: **el rape y el chuletón a la brasa.**

La **carta** apuesta por el **producto local y de temporada**, combinando ingredientes del mar y de la tierra con una ejecución impecable. Además, la experiencia se enriquece todavía más gracias a su terra-

za con vistas al mar, un lugar perfecto para disfrutar de una comida relajada en un entorno inigualable. Así mismo, dispone de dos zonas diferenciadas, las cuales son el **comedor cubierto** y una **terrazza con mesas largas y capacidad para grupos**, ideal para compartir entre amigos o en familia.

Dirección: Likona Auzoa, 31, Lekeitio, Bizkaia, 48289

Teléfono: 629 421 598

Horario: De viernes a domingo: 12:00-22:30

TU by IRVIA CATERING
CATERING
online.net

Te lo llevamos
a casa o a la oficina



www.tucateringonline.net



**RESTAURANTE
TXISPA
UNA FUSIÓN VASCO-
JAPONESA EN TU
PALADAR**

La cocina de Txispa ofrece vistas al monte y un huerto que, desde hace un año, cuidan junto a Sato, un agrónomo japonés. En él cultivan productos como daikon (rábano japonés), alcachofas, habitas y guisantes lágrima.

BARRIO SAN JUAN 45,
48291 ATXONDO
691 71 45 86



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

Pub emblemático de las noches bilbainas. Música rock, jazz o más bailable, 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)



**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.
944 45 74 99



**ASADOR GOIURIA
COMEDOR CON BUENAS VISTAS DURANGO**

Con vistas a Urkiola ofrece un menú de mar y tierra. Lo más destacado es su revuelto de gambas, seguido por una ensalada de ventresca y su pescado del día por 34,90€

BARRIO GOURIA, 16, 48215
662 91 56 21

Restaurante Kasko •• Abierto todos los días, Restaurante **Kasko**, ubicado en el Casco Viejo de Bilbao, apuesta por unos novedosos pintxos, diseñados por el nutricionista Unai Zabala, y un sistema de carta con platos de Kilómetro cero. Un establecimiento con 29 años de historia que se mantiene fiel a su propuesta gastronómica basada en no "perder el Norte".

ANDRA MARIA KALEA, 16 (BILBAO). 944 160 311
WWW.RESTAURANTEKASKO.COM



ghpc
gran hotel puente colgante

*'Atrévete a dormir
debajo de un puente'*

Cocina vasca y
nueva cocina

Mº Díaz de Haro, 2 Portugalete
T.: 94 401 48 00
www.granhotelpuentecoligante.com

Chulelón a la brasa con vistas

**TXAKOLI
SiMON**

94 45 74 99

www.txakolision.com

Camino de San Roque 89 Arizandía

**LOS
FUEROS**

Restaurante, gambas y Picoteo
en el Casco Viejo de Bilbao

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



LA KOFRADIA
PESCADO DE DÍA CON
VISTAS AL PUERTO DE
ZIERBENA

Se puede disfrutar de los pescados del puerto. Los comensales pueden degustar una comida sencilla protagonizada por el sabor de productos de temporada. Además, el local está decorado con un gusto exquisito. Esto y la belleza del entorno hacen que todo el que vaya repita.

PUERTO TXIKI, 8, 48508
ZIERBENA, BISCAY
629 30 70 79



SIDRERIA IBARRA
CASERÍO MUY GRANDE Y
ESPACIOSO

Restaurante-sidrería típica vasca. Ofrece menú de cervecera con raciones y platos típicos como el pollo o el codillo. No te pierdas la txuleta de vaca servida con patatas fritas.

CASERIO IBARRA B*IBARRA S/N, 48340 AMOREBIETA-ETXANO
946 73 11 00



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 tomarlos en la barra o en la terraza.

KALE BARRIA, 6,
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,
944 15 30 47



URREGIN
CONFLUENCIA
DE ESTILOS Y SABORES

Urregin, un pequeño refugio de solo 8 mesas en la vorágine del casco viejo, donde vanguardia y tradición se dan la mano. Una cocina vasca que trae a la actualidad los sabores de antaño y donde lo viejo y lo nuevo se encuentran y se funden en uno.

C/ NUEVA, 4 (BILBAO)
944 399 032



RESTAURANTE
VÍCTOR
CALIDAD GASTRONÓMICA
DESDE 1940

El Restaurante Víctor ofrece una cuidada carta estacional y una atención exquisita que lo convierten en un referente gastronómico de la ciudad desde 1940. Su plato emblemático, el "Bacalao Víctor", creado por Demetrio, fundador y maestro del restaurante, refleja la excelencia en la cocina vasca.

PL. NUEVA, 2, BAJO 3,
IBAI ONDO
944 15 16 78



RESTAURANTE ASA-
DOR MANDANGA
HOGAR DEL PESCADOR

El asador Mandanga cuenta con más de 50 años de historia y está regentado por la tercera generación familiar. Famoso por sus sardinas, recién sacadas del mar y preparadas a la parrilla. Su especialidad son los pescados y carnes a la parrilla, destacando siempre por producto, calidad y precio.

PUERTO PESQUERO
KALEA, 20, 48980
SANTURTZI
944 61 02 11



LA BATEA
MEJILLONERÍA
SABOR AMAR

En La Batea, se sirven los mejillones gallegos, de la Ría de Arousa, con denominación de origen Mexillón de Galicia, en opciones como al vapor, a la marinera, con vinagreta o tigrés. La mejor forma de acompañarlos es con un Albariño o Ribeiro bien frío.

IPARRAGUIRRE 17, 48009
944 25 65 07



RESTAURANTE CLUB DEPORTIVO
MENÚ ASTE NAGUSIA DEL CLUB DEPORTIVO BILBAO

● El Club Deportivo Bilbao ofrece un delicioso menú especial por 50 € que incluye aperitivo, tres entrantes como el carpaccio de pulpo con parmentier de patata, y un principal a elegir, como las carrilleras de ibérico al vino tinto. También incluye postre, café y bebida (vino Izadi, blanco, rosado o agua).

ALAMEDA DE RECALDE, 28, 48009
BILBAO
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&internacional, es verde& local, es cocina de autor, es verdad sobre el plato.

BARROETA
ALDAMAR, 8
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 bilbaina, y visita obligada para quienes quieran saber lo que es una juerga vasco-alemana.

PLAZA DEL ENSANCHE, 7,
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 Etzanobe. Este menú se ofrece también con la opción de maridaje incluida.

JUAN DE AJURIA GUERRA
8, BILBAO
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
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 Mejillón y Gamba con Salsa Americana. Cualquiera de ellos hará que te chupes los dedos.

LEDESMA 10, BILBAO
VER MÁS AQUÍ.



— 1971 —
GOIZEKO IZARRA
Especialistas en chuleta
Amplia barra de pintxos
Gregorio de la Revilla, 9
Bilbao · 94 441 50 18

TAMARISES
T. 94 491 00 05
Muelle de Ereaga, 4
Getxo - Algorta
www.lostamarises.com

PARA COMER Y COMPRAR
JAMÓN
Claudio
Los Jerez del jamón
ÚNICA DIRECCIÓN
CALLE ESPERANZA, CASCO VIEJO
ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO
Y LA IREBEGA DE SAN NICOLÁS
ENCARGOS 94 999 00 00



RESTAURANTE LA PALMA

UN MENÚ LLENO DE SABORES ÚNICOS

Puedes disfrutar del begihandi en dos cocciones y sus cuatro variantes: tinta, ajimójolí, Pelayo y fritos. También ofrecen secreto ibérico alteriyaki de Jerez, acompañado de cremoso de boniato y cebolla escurtida de Zalla.

POSTA KALEA, 3,
 IBAIONDO
 944 07 68 55



RESTAURANTE AMAREN

EL TEMPLO DE LA CARNE

Restaurante N.14 del mundo, referente en chuletones de auténtico buey y Campeones Nacionales de Parrilla. Especializado en ofrecer una experiencia carnívora única con chuletones de buey de caserío cocinados a la parrilla, garantizando calidad, detalle, elegancia y un excelente servicio.

DIPUTACIÓN, 6, BILBAO
 944 978 906



EL PINTXITO

LA HERENCIA DE AHMED BELKHIR EN LICENCIADO POZA

Tras el éxito de los auténticos pintxos morunos de cordero, 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 LIZENTZIATUA REN
 KALEA, 24,
 944 05 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,
 944 05 26 66



ZARATE JATETXEA DE LA MAR A LA MESA

Productos del mar frescos y de máxima calidad. Proporcionan mariscos y pescados frescos de los puertos locales, lo mejor del mar en cada plato. Tienen una carta variada y un menú gastronómico premiado con una estrella Michelin.

LICENCIADO POZA 65,
 48013
 944 41 65 21

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
 946 964 240



Juan de Ajuriaguerra 8, Bilbao 944 42 10 71



Lanerako
behar duzun
guztia,
zure ataritik
atera gabe



Todo lo que necesitas
para **trabajar**,
sin salir de
tu portal

 **Bizkaia**

emplegua, gizarte kohesioa eta
berrikuntzaren sustatzeko saila
departamento de empleo,
cohesión social e igualdad

MUSEOS



MUSEO DE BELLAS ARTES DE BILBAO

MUSEO PLAZA, 2, ABANDO PROGRAMA MULTIVERSO

El artista **Pedro G. Romero**, actual **Premio Nacional de Artes Plásticas 2024**, presenta en el museo su nueva **videoinstalación Las Flamencas / Los Flamencos**, en el marco de las becas **Multiverso a la creación en videoarte**. La obra está formada por **nueve paseos**, con la ciudad de Sevilla como escenario y protagonizados por escenas vinculadas al mundo del flamenco. Deambulan por **distintos lugares y paisajes** de la ciudad en una exploración que habla del **flamenco como una forma de vida particular**. Estos retratos en forma de video-ensayo, se despliegan simultáneamente ante un espectador que camina entre ellos con sensación de estar perdido pero muy cercano a los sonidos y a las imágenes.

MURAL EUSKADI DE AGUSTÍN IBARROLA

El **Museo de Bellas Artes de Bilbao** presenta un importante **proyecto de restauración del mural Euskadi (1977-1979) de Agustín Ibarrola**, compuesto por 24 de los 27 lienzos originales. La iniciativa, **impul-**



MUSEO GUGGENHEIM

AVENIDA ABANDOIBARRA, 2 BÁRBARA KRUGER

Desde el 24 de junio hasta el 9 de noviembre

El **Museo Guggenheim Bilbao** presenta la **primera gran retrospectiva** organizada en España **dedicada a la influyente artista estadounidense Barbara Kruger**. A lo largo de más de cinco décadas, Kruger **ha desarrollado una obra poderosa y comprometida** que desafía al espectador e invita a cuestionar las estructuras sociales y culturales de hoy en día.

La **exposición recorre su trayectoria**, poniendo de relieve cómo la identidad, el deseo, la verdad, el poder y el control. Inspirada en el **lenguaje visual de la publicidad y los medios de comunicación**, Kruger crea impactantes composiciones gráficas en blanco y negro, a menudo acentuadas con rojo o verde. La muestra ofrece al visitante la oportunidad de adentrarse en un universo visual cargado de ironía, denuncia y reflexión.



sada por la Galería José de la Manoyel Programa Iberdrola-Museo 2024, cuenta con la colaboración de los hijos del pintor y un equipo liderado por Jon Apodaca. Gracias a esta labor, se han recuperado elementos técnicos inéditos de la obra, como el uso de barnices localizados, y se ha reconstrui-

do el sentido original del mural. Es un **homenaje al compromiso social y político de Ibarrola**, y la exposición **está ubicada en el mismo edificio que acogió la instalación original**, devuelve al público una obra esencial del patrimonio vasco y un testimonio de la memoria cultural de la transición.

¡Hacemos las maletas!



Si queremos que la ropa que llevamos de vacaciones sea **práctica y utilizable** al máximo posible, organizaremos nuestra maleta para que luego no nos ocupe espacio prendas que no vamos a utilizar. **Nuestra maleta tiene que ser funcional.**

Primero pensemos en el destino, porque las necesidades de nuestro guardarropa serán muy **diferentes en función del clima**, pero también **dependiendo de la duración de nuestro viaje**. Segundo, el tiempo que dedicaremos a las actividades que vamos a realizar. Haremos un listado con todas las cosas que queremos llevar, para que no se nos olvide nada.

Para las vacaciones en **costa**, llevaremos varios **bañadores, pantalones cortos, vestidos frescos, sudadera, jersey fino, chancletas,**

sombrero, gorra, gafas de sol, así como accesorios y complementos. Si nuestro destino tiene un puerto, podemos llevar tres conjuntos o estilismos para esos paseos y terraceo. Son **imprescindibles unas sandalias y/o alpargatas.** Además, si vamos a viajar en avión, en vez de llevar **un capazo de mimbre**, podemos llevar una **bolsa de playa bonita.**

Si nuestro objetivo es hacer **turismo urbano** necesitaremos ropa 'a capas', es decir, **pantalón, camiseta y sudadera, o bien, vestido o falda y camiseta y una cazadora.** Lo más importante será el calzado. Llevaremos unas **deportivas, unas sandalias muy cómodas, sombrero o gorra y unas gafas de sol.** Para salir a cenar meteremos en la maleta conjuntos un poco más sofisticados.

Es recomendable fijarnos en los servicios que tiene el hotel donde vamos a alojarnos, para llevar **bañador o ropa deportiva**, por si pudiéramos necesitarlo.

Independientemente de si vamos a **la costa o a una ciudad**, es el momento de escoger alguna de nuestras **prendas favoritas de la temporada** con los complementos que tanto nos gustan. Por ejemplo, **un vestido lencero, o uno vaporoso, falda larga con vuelo, prendas crochet, bermudas, pantalón ancho, chaleco, jersey de punto caído, pañuelo de seda para la cabeza, bolso de rafia, y los accesorios como collares y pulseras.**

Iremos sacando del armario las prendas y complementos por conjuntos. Apartaremos lo que vamos a llevar puesto en el viaje. Pondremos todo sobre una superficie plana, y haremos la **maleta poco a poco.**

Los accesorios, calzado y ropa interior, pueden viajar dentro de pequeñas bolsas de tela. Pondremos **lo más pesado en la parte inferior de la maleta, y lo más ligero en la superior**, así llegarán las prendas al destino en mejor estado. Los calcetines pueden colocarse en pequeños huecos. Hay prendas que pueden **ir enrolladas para que ocupen menos**, como pueden ser las **camisetas, vestidos, pantalones, etc.,** No olvidaremos meter un pijama, mini neceser, cargadores, documentación, y otros artículos necesarios.

¡Buen viaje y felices vacaciones!

Arantza Sáez de Lafuente

EXPO



MUSEO BELLAS ARTES

MUSEO PLAZA, 2, ABANDO
MAX ERNST. PARÍS, 1922-1928', EN EL PROGRAMA 'LA OBRA INVITADA'

Hasta el 29 de septiembre

La nueva edición de 'La obra invitada' se centra en Max Ernst (1891-1976), figura clave del arte contemporáneo y del movimiento surrealista. La exposición reúne 14 óleos, 4 dibujos, 1 escultura y material documental, todos creados entre 1922, año en que Ernst se trasladó a París, y 1928.



SALA URIBITARTE 40

PASEO DE URIBITARTE 40,

48009

ARTISTAS EN RESIDENCIA 2024/25: NUEVAS ADQUISICIONES (COLECCIÓN BILBAOARTE)

Hasta el 7 de septiembre

El proyecto reúne las **más recientes creaciones de los**



AZKUNAZENTROA

ARRIQUÍBAR PLAZA, 4, ABANDO
MUESTRA DE CHIHARU SHIOTA

Hasta el 28 de septiembre

La artista japonesa **Chiharu Shiota** presenta en Euskadi su primera muestra monográfica, "Myhouse is your house". Sus piezas exploran temas como el tiempo, el movimiento, los sueños y la memoria, usando objetos cotidianos y recuerdos para abordar la dimensión espiritual de la existencia humana, incluyendo conceptos como el hogar, la migración, la vida y la muerte.

catorce artistas que han disfrutado de una beca concesión de estudio en la **Fundación BilbaoArte** durante el periodo **2024/25**. En total, se presentan alrededor de **treinta obras** que pasan a formar parte de la **Colección BilbaoArte Bilduma**. Procedentes de distintos lugares y generaciones, estos trabajos ofrecen una **visión representativa de las tendencias** actuales, así como de los enfoques y métodos propios del arte contemporáneo.

BILBAO LA VIEJA

CALLE OLANON Nº 13

HOMENAJE A LAS MUJERES TRABAJADORAS

Antonio Ranieri, nos presenta **su nuevo taller en la calle Ola-**



no, nº13 de Bilbao La Vieja. En la fachada del nuevo local se ha realizado un mural en homenaje a las **mujeres trabajadoras en las minas, cargueras, y sirgueras en actividades portuarias**, y otros oficios que durante el **siglo XVIII Y XIX** tenían una importante presencia en el mundo laboral de la Villa de Bilbao.



Superman

Dirección: James Gunn
Reparto: David Corenswet, Rachel Brosnahan, Nicholas Hoult, Edi Gathegi, Anthony Carrigan, Nathan Fillion, Isabela Merced, Skyleer Gisondo, Sara Sampaio

•• Se enfoca en Clark Kent mientras trata de equilibrar su herencia kryptoniana con su educación humana. Él es bondad, pero la realidad es que el mundo piensa que la bondad es anticuada. ¿Es entonces que puede dejar salir su lado menos humano?



Sé lo que hicisteis el último verano

Dirección: Jennifer Kaytin Robinson
Reparto: Madelyn Cline, Chase Sui Wonders, Jonah Hauer-King, Tyriq Withers, Sarah Pidgeon, Billy Campbell

•• Cuando cinco amigos provocan sin querer un accidente de coche mortal, encubren su implicación y hacen un pacto para mantenerlo en secreto. Un año después, su pasado vuelve para atormentarnos: alguien sabe lo que hicieron el último verano...



Pitufos

Dirección: Chris Miller, Matt Landon
Reparto: Natasha Lyonne, John Goodman, John Goodman, Papa Smurf, Nick Offerman, Nick Offerman, Xolo Maridueña

•• Cuando Papá Pitufo es secuestrado de forma misteriosa por los malvados brujos Razamel y Gargamel, Pitufina lleva a los Pitufos a una misión al mundo real para salvarle. Con la ayuda de nuevos amigos, los Pitufos deberán descubrir qué define su destino para salvar el universo.



Los 4 Fantásticos: Primeros pasos

Dirección: Matt Shakman
Reparto: Pedro Pascal, Vanessa Kirby, Joseph Quinn, Ebon Moss-Bachrach, Paul Walter Hauser, Natasha Lyonne, Julia Garner

•• Tras un accidente en el espacio los cuatro compañeros regresan a la tierra y comienzan a experimentar una serie de cambios que terminan por darles superpoderes. Asumen las identidades de Sr. Fantástico, La mujer invisible, La antorcha humana y La mole.



Karate Kid: Legends

Dirección: Jonathan Entwistle
Reparto: Jackie Chan, Ralph Macchio, Ben Wang, Joshua Jackson, Ming-Na Wen, Shaunette Renée Wilson

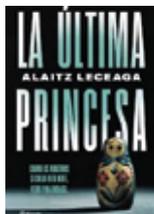
•• Tras una tragedia familiar, el prodigio del kung fu Li Fong se ve obligado a abandonar su hogar en Pekín y trasladarse a Nueva York con su madre. Li lucha por dejar atrás su pasado y, aunque no quiere pelear, los problemas parecen encontrarle en todas partes.



Weapons

Dirección: Zach Cregger
Reparto: Josh Brolin, Julia Garner, June Diane Raphael, Benedict Wong, Austin Abrams, Amy Madigan

•• Cuando todos los alumnos de una misma clase, salvo uno, desaparecen misteriosamente la misma noche y exactamente a la misma hora, la pequeña ciudad donde viven se pregunta quién o qué está detrás de su desaparición.



La última princesa

Alaitz Leceaga

EDITORIAL PLANETA

•• El regreso de Nora a Lemoniz para asistir al funeral de su madre coincide con el hallazgo de un cadáver en la central nuclear. En un pueblo marcado por los secretos, Nora sospecha que tras el asesinato hay más de lo que parece, y para resolverlo unirá fuerzas con su primer amor, a quien la une un doloroso pasado.



El mar de los ocultos

Hermanas Greenwood

EDITORIAL PLANETA

•• Tras la muerte del líder de Krissand, su cruel hijo parece ser el único heredero, pero las Escrituras Sagradas anuncian a Iduna, su hermana bastarda, como la elegida para destronarlo. Sin embargo, el destino une sus caminos para despertar a los Ocultos, las antiguas bestias aladas llamadas a servir al verdadero heredero.



El pan de mis hijos

Natvel Preciado

ESPASA

•• Una veterana y premiada periodista trabaja sin descanso pese a las súplicas de sus hijos para que se jubile. Un día, recibe la noticia de que ha heredado la fortuna de una tía lejana. Sin embargo, para recibir la herencia debe cumplir una condición: hacerse cargo de Lennon, el viejo y peludo bobtail de la tía, guardián de sus secretos.



Meditarte

Ignacio Mateos

EDITORIAL PLANETA

•• Meditarte nos revela un poderoso método de meditación y un conjunto de herramientas y recetas para vincularnos, por medio de la simple y relajada observación de obras de arte, con aquellos aspectos vitales que creíamos olvidados en nosotros mismos.



La saga de los longevos 3. El camino del padre

Eva García Sáenz de Urturi

EDITORIAL PLANETA

•• Tras una explosión en una clínica de Nueva York, aparecen cinco cadáveres calcinados junto a conchas de cauri. Gunnarr teme que sean miembros de la Vieja Familia, buscando venganza por la muerte de Madre, la cruel líder de los Hijos de Adán. Para protegerse, huye con Adriana antes de que ellos sean las próximas víctimas.



Qué fue de los Lighthouse

Berna González Harbour

EDICIONES DESTINO

•• Berna González Harbour nos sumerge en el declive de los Lighthouse, una familia que, tras perder el brillo que les definía, debe enfrentarse a secretos, heridas y verdades que amenazan con destruir todo lo que fueron. Una poderosa novela sobre el peso de las apariencias, la fragilidad de los lazos familiares y la búsqueda de redención.



Arranca la Eusko Label Liga

Comienza la Eusko Label Liga con la **“XVI Bandera de Bilbao”**, el **sábado 5 de julio** donde las mejores traineras se enfrentan en un evento emblemático que reúne a la élite del remo vasco sobre la Ría.

El **domingo 6 de julio**, es el turno de la **“IV Bandera Ayuntamiento de Sestao”**, donde las embarcaciones buscan imponerse en un recorrido exigente y llevarse el

codiciado trofeo. Ambas regatas prometen gran emoción y una espectacular demostración del deporte tradicional en las rías de Bizkaia.

Las regatas continúan a lo largo del mes con la **“XVII Bandera Fabrika”** en **Donosti el sábado 12 de julio**. **Además, el domingo 13 de julio** se disputa la **“XLII Bandera Petronor”**, en **Zierbena**, también dentro de la

Liga Eusko Label, prometiéndole otra jornada llena de emoción y competición en las aguas bizkainas, consolidando así un mes cargado de grandes eventos de remo en la región.

Además, el **sábado 19 de julio** se celebra la **“IV CMO-Valves Bandera”** en **Pasai Donibane**. Ya en la tercera semana del mes, el **20 de julio** se disputa la **“Orioko XXXV Estropada - Orío Kanpina XIII Bandera”** en **Orio**, y el **26 de julio** tiene lugar la **“Getxoko Estropaden XLVII Ikurriña-J.A. Agirre Lehendakariaren XXI Omenaldia”** en **Getxo**. Finalmente, le pone fin al mes la **“XIII Bandera Caixa-Bank”** en **Castro Urdiales el 27 de julio**, completando un calendario cargado de emoción y tradición en las aguas del País Vasco.

Todo listo para el XII. Torneo Bizkaia de Eskupilota



El **XII. Torneo Bizkaia de Eskupilota** se disputa bajo un sistema de eliminatorias que incluye **cuartos de final, semifinales y final** en el **Frontón Bizkaia (Miribilla)**. La composición de los grupos se ha definido mediante un sorteo, con los **capitanes Artola, Larrazabal, Urrutikoetxea, Altuna III, Elordi y Ezkurdia** al frente de sus respectivos equipos.

En la competición participan **seis equipos** representando distintas zonas: **Ganekogorta, Oiz, Gorbeia, Sollube, Anboto y Koltiza**. Además, cada equipo cuenta con un total 12 pelotaris en parejas, 6 en cuatro y medio, y 6 en individual. Todos ellos tienen el objetivo de conquistar el título en esta competición que mantiene viva la tradición y la emoción de la eskupilota.

Bilbao es la sede del campeonato de España de patinaje artístico

Del **3 al 5 de julio**, Bilbao es la sede del **XXXIII. Campeonato de España de patinaje artístico en las categorías Cadete y Juvenil**. Jóvenes talentos de todo el país compiten mostrando su habilidad y estilo sobre el hielo, en una cita clave para el desarrollo de esta disciplina. El evento promete atraer a aficionados y familias, impulsando este deporte en la ciudad.





Ha llegado el momento de empezar a pensar en la competición. Se ha anunciado ya la agenda de la Liga antes de que comience la pretemporada. Hasta este momento los aficionados están un tanto cansados de los sucesos y especulaciones en torno al posible fichaje de **Nico Williams** por el Barga. Se supone que en cualquier momento los de Laporta depositen el montante de la cláusula para hacer oficial la incorporación del joven extremo. La afición rojiblanca lleva unas semanas mosqueados por la situación por segundo verano consecutivo. Con el Barcelona ya se sabe: maniobra por detrás y procura hacer mucho ruido para facilitar la operación gracias a sus palancas y a sus dribblings con el fair play. Los rumores, posts, fotos de perfil, silencios y sabotajes del mural de los hermanos Williams, emborronando a Nico, han encendido las redes y a parte del personal. El Athletic ha condenado ese hecho y ha apostado por restaurar el mural damnificado, algo que la familia Williams agradeció. El que la gran mayoría de la afición hubiera preferido que se quedara el excelente futbolista, y que esté con la mosca detrás de la oreja, no significa que aplauda los insultos ni mucho menos los sabotajes.

REFORZAR LA PLANTILLA

De confirmarse la salida 'anunciada', el Athletic aprovechará los ingresos extras correspondientes para reforzar la plantilla en varias líneas. **Mikel González** y demás negociadores del Club se supone que estarán

Las grandes citas se hacen esperar



Foto: Robert Navarro fue el primer fichaje

El Athletic debuta con el Sevilla en Aste Nagusia

trabajando día y noche para lograr un equipo a la altura del reto de la vuelta a la Champions League. Las primeras noticias llegaron con el fichaje gratuito de **Robert Navarro** y la renovación de un sorprendente **Izeta**. Sobre **Laporte** se oye que la gestión parece complicada, con la Juve por medio. Lo de **Areso** se antoja más probable que **Aimar Oroz**, con **Hugo Rincón** en la recámara. **Borja Sáinz** asoma, pero...

DESPEGUE SUAVE

Los rojiblanco iniciarán la Liga arropados por su afición en San Mamés en plena Aste Nagusia. Dos partidos consecutivos en casa frente al Sevilla y el Rayo Vallecano podrían facilitar una acumulación de puntos de primera. En teoría, claro. Los

En pleno culebrón del verano en torno a Nico Williams, el anuncio del calendario de la Liga permite a los aficionados del Athletic mirar más allá del mural

derbis deberán esperar. Y más todavía los retos ante los tres primeros de la pasada clasificación. De hecho, la despedida de la Liga será en el Bernabéu contra el Real Madrid. Entretanto, el primer partido del morbo frente al Barcelona será fuera en la jornada número 13. Mientras que en la jornada 15 el Atlético de Madrid visita la catedral.

Arturo Trueba

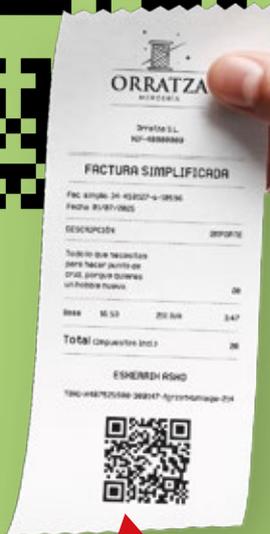
PRÓXIMOS PARTIDOS

09/07	Comienzo de la pretemporada
22/07	Alavés-Athletic (Laguardia, martes, 19h) Am.
26/07	PSV Eindhoven - Athletic (sábado, 17:30h) Am.
04/08	Liverpool-Athletic (Anfield, 18h y 21h) Am.
16-17/08	Comienzo de la Liga*
16, 17, 18/09	Champions League J1*

QR QUE TIENE

INSISTE, EXIGE TU TICKET CON QR

ASÍ EVITARÁS EL FRAUDE FISCAL Y
TAMBIÉN LA COMPETENCIA DESLEAL QUE
AFECTA A QUIENES CUMPLEN CON LA
NORMATIVA.



**ESCANEA
ESTE CÓDIGO
QR PARA
MÁS INFO**

EUSKADI
BASQUE COUNTRY



L G T B I Q +

Gure historiaren
parte izan:
Izan zu
Sé parte de
nuestra historia:
Sé tú mismx

EUSKO JAURLARITZA

ERRESKIN, MERKATARITZA
ETA BONTZURDIO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO