

La ría del ocio

de Bilbao y Bizkaia

Año 39. Número 1157
 Miércoles, 3 de junio de 2026
 Martes, 23 de junio de 2026
 1 €

Jaiak
 Festivales, Ferias
 y Eventos
 La Ría del
 Bienestar
 Athletic



Laga



39 años

ISBN 978-1156000007

01157



9 781156 000007



JAIK, KULTURA ETA UDA HASTEN DEN GARAIA
 Ekainarekin batera Euskal Herrian jai-denboraldia hasten da. San Juan eta San Pedro bezalako ospakizunek udari hasiera ematen diote. Horrez gain, BBKLive Hirian edo Kalealdia bezalako jaialdiek kultura eta musika ekartzen dituzte herrietara.

THEATRE ANTZOKIAK MUSIC MUSIKA GASTRONOMY GASTRONOMIA

B Bilbao

BILBOKO

27.

KALE ALDIA



KALEKO
 ANTZERKI &
 ARTEEN
 JAIALDIA

FESTIVAL
 DE TEATRO
 Y ARTES
 DE CALLE

EKAINAK 29
 JUNIO UZTAILAK 4
 JULIO

2026

MUSEOA

TOUR
 SAN MAMES

La Catedral del fútbol. Es otra historia.
 Futbolaren Katedrala. Beste istorio bat da.



Compra tus entradas
 Tour + Museo

GUGGENHEIM BILBAO



**JASPER
JOHNS
NIGHT DRIVER**
29.05 / 12.10-2026

Fundación
BBVA

**Director**

Arturo Trueba

**Redactores
y colaboradores**

Arantza Ocio, 'Amenofis',
Elena Marsal, Bárbara
Sarrionandia, Susana
Tobarra, Julen Arredondo,
Arantza Sáez de
Lafuente, Yaiza Alaña,
Dutton Peabody, Oihana
Romero, Marta Calvo,
Naiara Cabezas

Publicidad y difusión

Naiara Cabezas

Redacción

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

LARIADELICIO@

LARIADELICIO.COM

WWW.LARIADELICIO.ES

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

El salto de las hogueras



•• Junio es un mes puente. El aroma y el resplandor de las hogueras de San Juan anuncian la entrada en un verano previsiblemente cada vez más caliente. En realidad, la estación estival comienza un par de días antes, pero es un gutxi gora behera. Lo del cambio climático ya no lo cuestiona el primo de alguien ni el cuñado de turno. Incluso el veraneo del norte tiene sus momentos tórridos. Entre tanto, mientras llegamos a ese salto de las hogueras, arde el país con un estado con poderes enfrentados, políticas barriobajeras y cloacas por doquier. A ver cómo termina todo, pero las imágenes de lo sucedido con las celebraciones en Francia, por el triunfo del PSG en la Champions League, enciende las alarmas sobre el alcance de la crispación política y la puesta en peligro de la democracia por unos cuestionables intereses ocultos. El mundo continúa más que inquieto con las veleidades de personajes como Trump, Netanyahu o Putin. Pero lo que importa es el día a día de la satisfacción de las necesidades de la gente. Y cuanto más cercano, mejor. Empleo, salarios, pensiones, vivienda; sanidad, educación y servicios públicos son algunos de los temas que interesan a la inmensa mayoría. Por aquí, son fechas para arrear en los trabajos, estudios y proyectos y de paso para terminar de decidir las vacaciones, escapadas o planes culturales y festivos. Las jaiak de San Juan y San Pedro o citas con Bilbao BBK Music Legends, Getxo Jazz o el Bilbao BBK Live asoman en el horizonte. Y ya se han anunciado las principales propuestas en los escenarios teatrales de la Aste Nagusia de Bilbao. Llegan las primeras grandes fiestas y se atisban los festivales de música en este mes puente.

4-5 La Ría Recomienda**6** Mareas**8-9** Música**10-11** Teatro**12** Agenda Euskadi**13-15** Festivales, Ferias y Eventos**16** Noche de San Juan**18-22** Fiestas populares**23** Día Mundial de los Océanos**24-28** Escapadas**30-31** La Ría del Bienestar**32** Inteligencia Artificial**33-38** Gastronomía**40** Museos**41** Exposiciones**42** Cine**44** Deportes**46** La Ría Rojiblanca

BBK Bilbao Music Legends fest

•• El festival **BBK Legends Bilbao** regresa al **Bilbao Arenal** los días **26 y 27 de junio** con un cartel destacado. La jornada del viernes estará liderada por **Chris Isaak**, que celebra su **70º cumpleaños** sobre el escenario junto a su **banda Silvertone**. Ese mismo día también actúan **Dea Matrona** y **Cracker**. El sábado, el festival finaliza con **Tom Morello**, que ofrece su única actuación en España durante 2026. Además, suben al escenario **Beat**, el grupo formado por **Steve Vai**, **Adrian Belew**, **Tony Levin** y **Danny Carey**, así como la **banda Graveyard**.



Gau Zuria 2026

•• Este año la **Gau Zuria** se celebra el **19 y 20 de junio**, llenando la ciudad de luz y actividades artísticas especiales. Durante esos dos días, Bilbao se **transforma en un gran espacio cultural al aire libre** donde puedes disfrutar de **propuestas gratuitas**. La **Noche Blanca** mezcla **arte, diseño y tecnología a través de instalaciones de luz**, espectáculos que se mueven por la ciudad y actuaciones de coros y grupos musicales.

Día Mundial de los Océanos

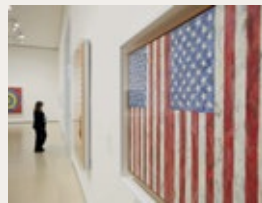
•• El **8 de junio** se celebra el **Día Mundial de los Océanos**, una fecha de la **ONU** que busca destacar la importancia de los océanos para el planeta. Estos mares cubren gran parte de la Tierra, producen mucho del oxígeno que respiramos y albergan una **enorme biodiversidad, con miles de especies que hacen posible el equilibrio de la vida**.

8 de junio
Día Mundial
de los Océanos



Jasper Johns: Night Driver

•• **Hasta el 12 de octubre**, tienes la oportunidad de ver la exposición **“Jasper Johns: Night Driver”** en el **Museo Guggenheim**. Ofrece un repaso amplio a la carrera del artista, considerado una de las **figuras clave del arte de la posguerra**. Reúne alrededor de un **centenar de obras precedentes de colecciones públicas y privadas de todo el mundo**.



Las jaiak empiezan a encadenarse por toda Bizkaia

•• Llegan las fiestas de **San Juan en Muskiz y Leioa**, las fiestas de **San Antonio en Sestao**, y las fiestas de **San Pedro en Sopela**. **Balmaseda y Gallarta** celebran también **San Antonio**. En **Bilbao**, el verano arranca con fuerza en barrios como **Otxarkoaga**, y **Etxebarri** también celebra **San Antonio**.



II Bilbao en Marcha contra el Cáncer

●● La **II Bilbao en Marcha contra el Cáncer** tiene lugar el **14 de junio**, marcando el inicio de una jornada de participación ciudadana y solidaridad en la ciudad. **Tras el éxito de su primera edición**, la marcha verde, **vuelve a recorrer** las calles de Bilbao en un evento que va **más allá del ámbito deportivo**. Es una iniciativa colectiva de **apoyo, visibilización y compromiso** con la investigación contra el cáncer.

Shostakóvich 14

●● Los días **19 y 20 de junio**, a las **19:30 y 19:00** horas respectivamente, el **Teatro Arriaga** acoge la interpretación de la **Sinfonía n.º 14 en sol menor, op. 135** de **Dmitri Shostakóvich**. Escrita para soprano, bajo, cuerdas y percusión, rompe con la estructura clásica de la sinfonía para acercarse a un **ciclo de canciones basado en poemas** de **Federico García Lorca, Guillaume Apollinaire, Wilhelm Küchelbecker y Rainer Maria Rilke**.



Paralelos y meridianos. Colección Iberdrola

●● **Hasta el 30 de agosto** en el **Museo de Bellas Artes de Bilbao** puedes disfrutar de **Paralelos y meridianos**. Con motivo del **125 aniversario de la compañía en 2026**, la exposición reúne una amplia selección de obras pertenecientes a la **Colección Iberdrola**, un conjunto integrado por **más de trescientas piezas de arte moderno y contemporáneo**. El proyecto se estructura en torno a **dos ejes conceptuales**.

MusikAuzo 2026

●● Disfruta este mes el **Programa MusikAuzo 2026**, donde ponen en marcha muchos conciertos y kalejiras distribuidos en los **ocho distritos de la ciudad**. El **4 de junio Uxue Kerejeta** actúa en **Elorrieta** con su **pop enuskera** de **"Amaiera"**; **6 de junio Sueder** presenta su nuevo disco en **San Adrián**; El **7 de junio discofesta** infantil en **Artazu Goikoa**; **9 de junio Mi Buenaventura** lleva su mezcla de **cumbia, salsa y psicodelia** en el **Parque Doña Casilda**; **10 de junio J.P.K.** en **Altamira** versiones de **grandes clásicos**; **12 de junio La Basu** actúa en **Arangoiti** y muchos más.



El último de la Fila

●● El **5 de junio a las 20:30 horas**, el **Bilbao Arena BEC** acoge el esperado regreso de **El Último de la Fila**. La emblemática banda catalana, formada por **Manolo García y Quimi Portet**, vuelve a los escenarios **tras casi treinta años de ausencia**, en una de las reuniones más destacadas de la música española reciente. Durante esta gira, el grupo **recorre varias ciudades** recuperando los grandes éxitos que marcaron a **varias generaciones** y que siguen siendo parte esencial de la historia del **pop-rock en España**. 5



EL DESEMPLEO BAJA EN NIVEL NACIONAL

El desempleo en España ha descendido un 1,54% durante el mes de mayo respecto a abril, situándose en un total de 2,32 millones de personas en paro. La cifra refleja una mejora en el mercado laboral, en comparación con el mes anterior.



URDAIBAI VUELVE A REINAR EN BIZKAIA

Urdaibai ha recuperado el título del Campeonato de Bizkaia de traineras con una victoria clara en Lekeitio. Con esta victoria, el club bermeotarra suma su 17.º campeonato territorial y refuerza su condición de uno de los equipos más laureados.



ABAO CIERRA SU 74 TEMPORADA CON UN POTENTE "ANDREA CHÉNIER"

ABAO cerró su 74 temporada en el Euskalduna con "Andrea Chénier", una función de gran intensidad teatral y musical. La institución ya mira a su 75 temporada, que arrancará con "La traviata". Una temporada que esperamos con entusiasmo.



HUELGA INDEFINIDAS EN LOIU

Huelga indefinida desde el 15 de junio en el servicio de pasarelas de embarque del Aeropuerto de Bilbao. El personal denuncia falta de personal y mala organización en la subcontrata Adelte, lo que puede causar retrasos.



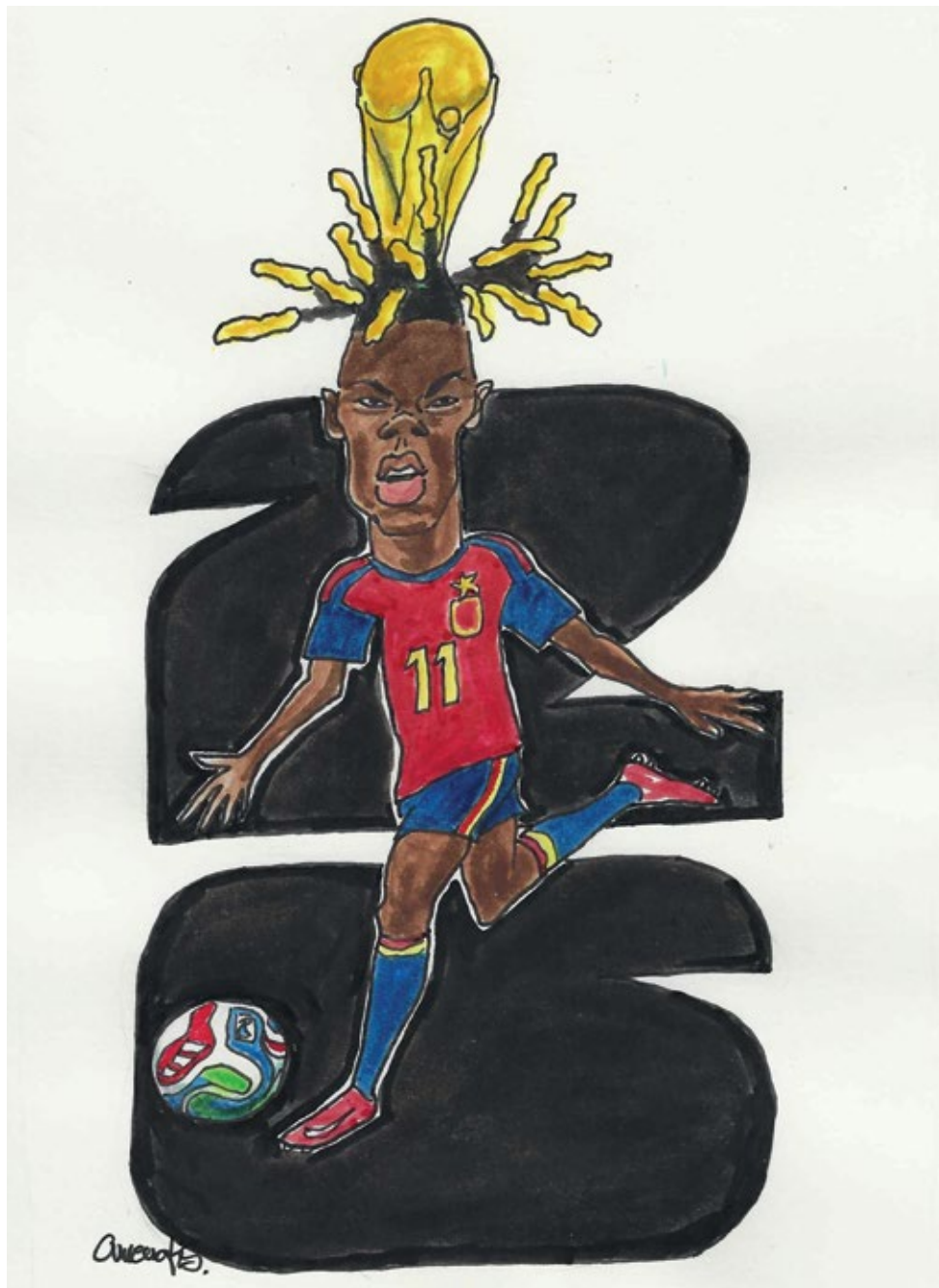
AGUR A EIN PROSIT, EL RESTAURANTE ALEMÁN DE BILBAO

El restaurante alemán Ein Prosit ha cerrado definitivamente tras años de actividad en el centro de la ciudad. Sus propietarios atribuyen la decisión al aumento de costes y al elevado alquiler.



BILBAO, SEGUNDA EN ESPAÑA EN RECAUDACIÓN POR MULTAS POR HABITANTE

Un estudio de Dvuelta sitúa a Bilbao como el segundo municipio de España que más recauda por habitante en multas de tráfico. La capital vizcaína ingresa una media de 103,7 euros por vecino, por encima de Madrid y Sevilla.





MÚSICA



SANTANA 27, FEVER

TELLERIA, 27

CLUTCH

El 6 de junio a las 20:15h

La formación norteamericana de rock **Clutch** llega con **Neil Fallon** al frente para presentar su trabajo más reciente con nuevos temas, un disco titulado "**Sunrise on Slaughter Beach**" que vio la luz en **junio de 2023**. Con más de **tres décadas de trayectoria**, sigue siendo un **referente absoluto del rock** construyendo su prestigio a base de riffs densos y ritmos implacables.



THE LA PLANTA

El 11 de junio a las 21:00h

La banda de cumbia uruguaya liderada por **Nicolás Choca**, llega a **Bilbao** a darte un concierto sobre sus **mejores temas**. Con aproximadamente **2,5 millones** de oyentes mensuales en Spotify, la banda colabora regularmente con artistas como **Néstor en Bloque**, **Fidel Nadal** y **Peke 77**.



BILBAO ARENA BEC

SAN VICENTE DE BARAKALDO

EL ÚLTIMO DE LA FILA

El 5 de junio a las 20:30h

El exitoso grupo catalán de pop liderado por **Manolo García** y **Quimi Portet**, confirma la vuelta a los escenarios de "**El Último de La Fila**", un acontecimiento que sin duda supone una de las noticias más esperadas del panorama musical. Tras prácticamente **tres décadas** de ausencia de una de las bandas más influyentes de la historia del pop rock español, **recorren diversas ciudades** y reviven un repertorio que forma parte del patrimonio cultural de **diversas generaciones**.



BID THIEF

El 12 de junio a las 21:00h

Big Thief actúan para traerte un plan perfecto para vivir la música en directo. La banda presenta su último disco en

Santana 27. La energía que genera en este triángulo virtuoso se acerca a veces más al **rocky** **otras al folk**, pero lo que nunca cambia es la sensación de estar ante una **banda única**.



KAFE ANTZOKIA

SAN VICENTE, 2
UNCLE ACID AND
DEADBETS + DIRTY
SOUND MAGNET

10 de junio a las 20:30h

Uncle Acid & the Deadbeats, referentes del doom metal y el rock psicodélico contemporáneo, llega junto a Dirty Sound Magnet. La banda regresa al emblemático Kafe Antzokia para ofrecer un concierto electrificante, repleto de riffs oscuros y una atmósfera envolvente.



BILBAO ARENA

MIRIBILLA

AVENIDA ASKATASUNA, 13
TANXUGUEIRAS +
KORRONTZI

El 13 de junio a las 19:00h

El trío gallego Tanxugueiras llega con los temas de su nuevo disco de estudio titulado "O cuarto" y que está disponible desde el 12 de mayo de 2026. En el álbum se incluyen canciones como "Chorar, Chorei". Por su parte la banda de folk vasco y danza tradicional Korrontzi actúa con las canciones de su último disco titulado "Gora Musika!", publicado en diciembre de 2025.



TEATRO ARRIAGA

PLAZA ARRIAGA, 1
SHOSTAKÓVICH 1

Del 19 al 20 de junio a las 19:30h y 19:00h

La Sinfonía n.º 14 en sol menor, op. 135 de Dmitri Shostakóvich es una obra intensa, profundamente introspectiva y de carácter fúnebre. Escrita para soprano, bajo, conjunto de cuerdas y percusión, esta sinfonía se aleja del formato tradicional y se acerca más a un ciclo de canciones orquestales. Está basada en once poemas de autores como Lorca, Apollinaire, Kuchelbecker y Rilke. Aunque fue compuesta en ruso, Shostakóvich autorizó una versión cantada en los idiomas de la poesía: español, francés, ruso y alemán.

PARQUE DE CASILDA

ITURRIZAR

RODA DE SAMBA

El 2 de junio a las 19:00h

La Roda Samba es una de las manifestaciones culturales más populares de Brasil. En este formato cercano y poco habitual, el público rodea a los músicos en 360 grados para vivir de cerca la música,

la percusión y la energía de los músicos. Te invita a cantar, bailar y disfrutar todos juntos.





TEATRO



PABELLÓN 6

EUGENIO OLABARRIETA

ENPARANTZA

PUESTA EN ESCENA DE "HAREA"

Desde el 4 al 7 de junio a las 19:30h y 19:00h

Una **tragicomedia** que pretende hablar, sin utilizar palabras, de la ambición del ser humano. Tras un accidente de avión, **dos jóvenes quedan atrapados** en una isla desierta. Bajo su sombra **nace su amistad**, pero con la caída del primer fruto, todo se viene abajo. Porque aquello que no vale nada en el mundo exterior, en esta **nueva realidad puede convertirse en oro**.



TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

BERTENDONA,5

TINDER SORPRESA

7 de junio a las 18:00h

"Tinder Sorpresa", un monólogo de **Andreu Casanova** que explora con humor el mundo de las **aplicaciones para ligar** y las **nuevas formas de encontrar el amor**. A través de sus **propias experiencias** y de las **situaciones más su-**



TEATRO CAMPOS ELÍSEOS

BERTENDONA,5

LAS GUARDIANAS DEL RITMO

6 de junio a las 17:00h y 19:30h

Las guardianas del ritmo – Idols: La revolución K-pop es el primer musical original de **K-POP** que llega a Bilbao, un espectáculo **inspirado en el universo visual y musical del fenómeno internacional del K-POP** que mezcla **música en directo, coreografías profesionales y una gran puesta en escena**. Una propuesta actual, dinámica y emocionante creada por la reconocida **compañía CTME**, referente del **Teatro Musical** con más de **30 años de experiencia**, junto a **Vol Music Events**.

realistas del ligoteo virtual, el cómico invita al público a un divertido safari por la selva de las apps de citas, donde las risas están garantizadas desde el primer minuto.

NACÍ EN UN BAR

13 de junio a las 19:30h

Javier Alba de Alba presenta "**Nací en un bar**", un **monólogo divertido y cercano** que nos adentra en el universo de los **bares, los camareros y los inolvidables años 80 y 90**. Criado en el negocio familiar y con casi 30 años de experiencia detrás de una barra, el hu-

morista comparte **anécdotas, situaciones cotidianas** y todo aquello que los **camareros piensan mientras los clientes disfrutan de cervezas y tapas**. Un espectáculo lleno de humor, nostalgia y realidad con el que el público se sentirá totalmente identificado.





JAMMING SESSIONS

14 de junio a las 18:30h

Jamming Sessions es mucho más que una función de teatro: es una experiencia única donde **todo puede pasar**. A partir de las **propuestas y sugerencias del público**, los actores crean en directo **historias improvisadas llenas de humor, ingenio y sorpresa**. Con más de **20 años de trayectoria** y millones de espectadores, Jamming se ha convertido en un **referente de la improvisación teatral**, llevando su particular universo por toda España.



TEATRO ARRIAGA

PLAZA ARRIAGA, 1

MARISA MARTINS Y MIQUEL ORTEGA

9 de junio a las 19:30h

Un recital protagonizado por la mezzosoprano **Marisa Martins** y el pianista y compositor **Miquel Ortega**, que propone un recorrido por la **tradición del lied** y la canción de concierto de los **siglos XX y XXI**. El programa reúne obras de compositores como **Federico Mompou, Francis Poulenc y Carlos Guastavino**, junto a creaciones contemporáneas de **Mariona Vilay** y del propio Ortega.



PALACIO EUSKALDUNA

ABANDOIBARRA, 4

EL SHOW DE LA FANTASY HOUSE

20 de junio a las 18:30h

El Show de la Fantasy House llega al **Palacio Euskalduna** con una propuesta llena de **diversión, música y entretenimiento para toda la familia**. Una inmersión total en el universo del **TEAM FANTASY**, formado por los populares **youtubers Animalize21, AlesGF y Pablete Pablitor**, junto a los personajes más queridos de sus vídeos como **El Rulas, El Ruso y Pablete, entre otros**. Un **espectáculo dinámico y participativo** donde padres e hijos podrán disfrutar en directo de su **comedia, sus canciones y divertidos juegos en equipo**, viviendo una experiencia única junto a sus creadores favoritos.

PABELLÓN 6

EUGENIO OLABARRIETA

ENPARANTZA

(IN)CONSCIENTES

12 de junio a las 19:30h

¿Podríamos vivir diciendo todo lo que pensamos? ¿Qué pasaría si lo hiciéramos? ¿Nos aceptarían? ¿Nos aceptaríamos a nosotras mismas tal cual somos? **“(In)conscientes”** reflexiona, a través de un grupo de amigas y amigos que se juntan para cenar, sobre lo que pensamos pero no decimos, sobre el **hablar por hablar** y sobre el **(des)control de nuestros pensamientos**. De la mano de la **compañía BAI, Bizkai-**

ko Antzerki Ikastegia, y bajo la dirección y dramaturgia de **Itxaso San Juan**, esta propuesta cobra vida gracias a las interpretaciones de **Aimar Curbillo, Irati Azkarate, Jennifer Esteban, Jon Ander Fernández, Lucía Robredo, Paul Urtiaga y Pedro Layoner**.



AGENDA EUSKADI



TEATRO VICTORIA - EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2,
DONOSTIA

“NO” DE LA VENIDERA DANZA

12 junio 2026 a las 19:30h

El proyecto “**Node La Venidera**” es una propuesta de **danza flamenca** creada por **jóvenes coreógrafos de finales de los 90** que buscan expandir y renovar los límites de la danza española y flamenca desde una mirada contemporánea. La obra explora el choque **entre tradición y modernidad** como motor creativo, generando **nuevas preguntas** sobre el lenguaje de la danza. En este proceso cuentan con el **apoyo artístico de Marcos Morau**.



POESÍA Y PENSAMIENTO

18 de junio a las 19.00h

Es un **recital de poesía y pensamiento** dentro de su **19ª edición**, donde partici-



TEATRO VICTORIA - EUGENIA

REPÚBLICA ARGENTINA, 2, DONOSTIA

“FRONTERAS” DE CAROLINA YUSTE Y ENEKO SAGARDOY

Del 13 al 14 de junio

Día 13 a las 19:30h / Día 14 a las 9:00h

Protagonizada por **Eneko Sagardoy** y **Carolina Yuste**, la historia sigue a **dos jóvenes** en **contextos distintos**: un reportero que alcanza la fama tras fotografiar a **Osama Bin Laden** después del **11S**, y una adolescente siria que huye de la guerra tras la represión del régimen de **Bashar al-Ásad**. Su trayectorias, aunque separadas, acaban conectando simbólicamente en el Mediterráneo.

pan varias voces destacadas de la poesía actual, como **Miriam Reyes** (Premio Nacional de Poesía 2025) e **Itziar Agirre Sagaseta** (Premio Donostia Kultura Poesía Lehiaketa), junto a otros poetas invitados.

SALA JIMMY JAZZ GASTEIZ

CORONACIÓN DE LA VIRGEN

BLANCA, 4, VITORIA

THE AGGROLITES

Sábado 13 junio

The Aggrolites es una banda de **Los Ángeles** formada en

2002 por **Jesse Wagnery Roger Rivas**. Sumóscamezclael **reggae clásico de Kingston** con el **soul de Motown**, creando un estilo propio llamado **“dirty reggae”**, caracterizado por un sonido crudo y energético.





El verano arranca con fuerza musical y cultural

Junio empieza a lo grande en Bilbao y su entorno, con un mes lleno de **música, festivales y eventos** que llenan las calles, los barrios y los espacios naturales de la ciudad. La programación combina propuestas para todos los públicos, desde conciertos de barrio hasta grandes citas culturales y festivales de referencia.

BBK LIVE 2026: HIRIAN Y MENDIAN

El festival **Bilbao BBK Live** celebra su **20.º aniversario** con dos citas gratuitas que amplían su programación en la ciudad: **Hirian**, el 6 de junio en **Zorrotza**, y **Mendian**, el 7 de junio en **Kobetamendi**. Ambas propuestas forman parte del programa especial del festival y buscan llevar la música a espacios urbanos y naturales de Bilbao, con actividades abiertas al público.

El **6 de junio**, **Hirian** se desarrolla en el barrio de **Zorrotza** con **varios escenarios repartidos** en espacios como la plaza junto a la estación, el frontón o el parque del ferrial. La jornada reúne alrededor de **20 artistas** con estilos diversos como **indie, rap, pop, ska o electrónica**, además de **sesiones de DJ**, en una programación de apuesta por la cultura de barrio y el acceso libre a la música en directo.

El **7 de junio**, **Mendian** se celebra en **Kobetamendi** de **12:00 a 21:30 horas** y propone una experiencia cultural en plena naturaleza. El evento se estructura en **tres escenarios**: **Zaborra**, centrado en la creatividad sostenible con instrumentos reciclados; **Ko-media**, dedicado al humor con artistas como **Grison, Raket Molina o Valeria Ros**; y **Orkestra**, que acerca la música

sinfónica al entorno natural con la propuesta de **Suakari Philharmonic**. La jornada **incluye además actividades al aire libre** como el paseo inicial **"Kobetamendi Irteera"** y recomienda el **uso de transporte público** para facilitar el acceso y reducir el impacto ambiental.

XXXIII EDICIÓN DE LA FIESTA DEL AGUA

La **Fiesta del Agua de Arrigorriaga** se celebra el **domingo 7 de junio** en **Arrigorriaga**, con una **jornada gratuita** dirigida a familias, niñas, niños y jóvenes.

El evento se desarrolla principalmente en la **plaza del Ayuntamiento** y el **parque Lehendakari Agirre**, en **horario de 10:30 a 19:00 horas**, y reúne **más de medio centenar de actividades relacionadas con el agua, el medio ambiente y la sostenibilidad**.



Durante toda la jornada se organizan **talleres didácticos y artísticos, juegos, exposiciones, hinchables, camas elásticas, piscinas infantiles, rampa de agua, ludoteca y actividades de animación de calle.** También se incorporan propuestas como **paintball acuático, fotomatón, exhibiciones de skate, juegos de construcción y sorteos.**

La iniciativa, organizada por el **Consortio de Aguas Bilbao Bizkaia**, tiene como objetivo **concienciar sobre el uso responsable del agua y la protección de los ecosistemas acuáticos** mediante actividades lúdicas y educativas.

MUSIKAUZO 2026

El programa **MusikAuzo 2026** ya está siendo el protagonista en Bilbao. Hasta el **5 de julio** este programa, **impulsado por el Ayuntamiento**, pone en marcha **28 conciertos y 14 kalejiras** distribuidos en los

ocho distritos de la ciudad. Los conciertos se celebran en espacios abiertos de distintos barrios, con actuaciones de grupos de estilos muy diversos como **rock, folk, blues, jazz, rap o música latina.**

Durante el **mes de junio**, el programa incluye conciertos que llenan distintos barrios de Bilbao con **propuestas musicales muy variadas:**

Así, el **4 de junio UXUE KEREJETA** actúa en **Elorrieta** con su **pop en euskera de "Amaiera"**, mientras que el **6 de junio SUEDER** presenta su **nuevo disco en San Adrián.** El **7 de junio** se celebra una **discofiesta infantil en Artazu Goikoa**, y el **9 de junio MI BUENAVENTURA** lleva su mezcla de **cumbia, salsa y psicodelia al parque Doña Casilda.** El **10 de junio J.P.K.** ofrece **versiones de grandes clásicos en Altamira**, y el **12 de junio LA BASU** actúa en

Arangoiti como referente del rap en Euskadi.

El **16 de junio MASIOMPA** combina estilos como **swing, funk o bossa nova en Abando**, y el **17 de junio PANPOTX KULTUR ELKARTEA** propone una **fiesta musical en Irala.** El **18 de junio SOMAK** presenta su **pop-rock emergente en Basurto**, y el **19 de junio BABELIAN** fusiona **rock, folk y sonidos latinos en Begoña.**

El **20 de junio la Banda Municipal de Txistularis de Bilbao** junto a **Anduriña Zurutuza** ofrecen un concierto en **Miribilla**, mientras que el **21 de junio ULTRALIGEROS** interpreta **rock en Zurbarán.** El **22 de junio NASTE BORRASTE** realiza su actuación de despedida en **Abando**, y el **23 de junio** se concentran varias propuestas en diferentes barrios con **THE LAARS, IBAI GARCIBLUESPROJECT, EIDABE y MAIALEN IBARRA.**



BBK BILBAO MUSIC LEGENDS FEST

Otro año más, el **festival BBK Legends Bilbao** se celebra en el **Bilbao Arena los días 26 y 27 de junio**, convirtiéndose como **una de las citas destacadas del rock internacional en la ciudad**.

El **viernes 26**, **Chris Isaak** encabeza la jornada, coincidiendo con la **celebración de su 70 cumpleaños** sobre el escenario, acompañado por su **banda Silvertone**. El cartel se completa con **Dea Matrona y Cracker**.

El **sábado 27**, el festival se cierra con la actuación de **Tom Morello**, en su única fecha en España en 2026. También participan el supergrupo **Beat**, formado por **Steve Vai, Adrian Belew, Tony Levin y Danny Carey**, junto a la banda **Graveyard**.

GETXO MUSIC & FOOD

El **Getxo Music & Food** celebra una nueva edición los días **12, 13 y 14 de junio en el Puerto Viejo de Algorta (Getxo)**, combinando música en directo, gastronomía y ambiente.

Este año el festival alcanza un hito especial: **10 años impulsando la música en vivo y apoyando el talento local**, especialmente la escena del **Getxo Sound**. Desde sus inicios, el evento ha apostado por bandas de la zona. Durante tres días, el público puede disfrutar de una programación con conciertos de grupos como **Caballo Regalado, Unicorn Riders, Los Brazos, Los Retros, Javi Real de Asua, Bringas, Ontario, JP & El Grupo Salvaje, El Mentón de Fogarty, Moses & The Tablets, Volantazo, Ñam Sesión y The Last Waltz**, entre otros.

GAU ZURIA 2026

Este año la **Gau Zuria** se celebra los días **19 y 20 de junio**, iluminando la ciudad de Bilbao con **una programación artística especial**. Durante estas dos jornadas, la ciudad se convierte en un escenario abierto en el que la ciudadanía puede disfrutar de **propuestas culturales gratuitas**.

La **Noche Blanca** combina **arte, diseño y tecnología**

mediante intervenciones **luminicas, espectáculos itinerantes y actuaciones de formaciones corales e instrumentales**. En ediciones anteriores, algunos de los **edificios y espacios más habituales** que se han iluminado o intervenido son el **Museo Guggenheim Bilbao**, el **Ayuntamiento de Bilbao**, el **Teatro Arriaga**, así como zonas del **entorno de la ría** como el **punto de Zubizuri** o la **pasarela de Uribarte**.

NUEVA EDICIÓN DEL

KALEALDIA

El **Festival de Teatro y Artes de Calle Bilboko Kalealdia** celebra su **27.ª edición del 29 de junio al 4 de julio en Bilbao**.

El festival mantiene su **formato habitual** y **prepara su programación completa**, que se presenta próximamente, mientras confirma su regreso a los espacios públicos de Bilbao durante esas fechas.

BIGSOUND FESTIVAL

Por primera vez en **Bizkaia**, se celebra el **BIGSOUND Festival en Barakaldo**. Este festival originario de **Valencia**, tiene lugar los días **3 y 4 de julio** en el **Recinto Ferial de Ansio**.

El espectacular cartel reúne a algunos de los nombres **más destacados del panorama urbano y pop actual**, con actuaciones de **Myke Towers**, en su única fecha en Euskadi este año, junto a artistas como **Lola Índigo, Juan Magán, Omar Montes, Beret, Nil Moliner, Veintiuno, Despistaos, Luchu RK, María Escarmiento, Samurá, Mafalda Cardenal, Ben Yart, Inazio, Euskoprince, Kidd Voodoo y Ptazeta**, entre otros.

Así se vive la noche mágica de San Juan en Bizkaia



La noche de San Juan, que se celebra cada año en la madrugada del 23 al 24 de junio, tiene su origen en antiguos rituales paganos vinculados al solsticio de verano, el momento en el que el sol alcanza su máxima fuerza antes de iniciar el ciclo de descenso hacia los días más cortos. Con el paso del tiempo, estas celebraciones se fusionaron con la festividad cristiana de San Juan Bautista, dando lugar a una noche cargada de simbolismo en la que el fuego se convierte en el gran protagonista.

En Bizkaia, la noche de San Juan se vive como una de las celebraciones más esperadas del año. No solo marca el inicio del verano, sino también el comienzo de la temporada de jaik en la mayoría de pueblos, que aprovechan estas fechas para encender hogueras, llenar las calles de música y reunir a cuadrillas y vecinos en torno a la celebración.

Es el caso de Muskiz, donde, al caer la noche del 23 de junio, cientos de personas descienden en kalejira desde las zonas altas del municipio

portando antorchas encendidas. El recorrido, acompañado de música, cuadrillas y un ambiente festivo, se convierte en un auténtico río de fuego que desemboca en la hoguera principal de San Juan.

Municipios como Leioa ofrecen una celebración más participativa y popular, donde las cuadrillas toman las calles con disfraces, música y coreografías improvisadas. La noche se estructura en torno a la hoguera central, pero también se complementa con romerías, conciertos y el tradicional ambiente de “akelarre simbólico”.

En la costa, localidades como Getxo y Sopela viven San Juan con un carácter más abierto y estival. Las hogueras en barrios y espacios públicos se combinan con conciertos, actividades infantiles y encuentros junto al mar. En Getxo, especialmente en Algorta, es habitual encontrar chocolatadas, bertsolaris y pequeños rituales.

Por su parte, en la comarca de Urdaibai, destaca la Romería de San Juan de Bermeo, que se celebra cada 24 de junio. La jornada comienza con

una peregrinación a pie hasta la ermita de San Juan de Gaztelugatxe. La celebración culmina con una ofrenda floral a la Virgen de Begonia, que se realiza en el entorno marítimo, bajo los arcos naturales del islote de Aketze.

En Mundaka, es conocida la quema de la bruja y sus elementos (la escoba, el gato Katobaltz y el búho Mosolo) al ritmo del txistu. La fiesta comienza a media tarde con actividades para los más pequeños, y al caer la noche, la kalejira de brujas recorre las calles con participantes vestidos de negro.

En Bilbao, la noche de San Juan se celebra principalmente en el Parque de Parque Etxebarria, gracias a la organización de Bilboko Konpartsak. La jornada comienza a las 19:00 con el Ritual de la Tierra, seguido de “dantza plaza” y una chocolatada popular. A las 22:00 toma protagonismo la gran hoguera, acompañada de música. Además, en numerosos barrios de Bilbao también se organizan hogueras propias, lo que permite vivir la tradición sin salir de la ciudad.



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



Arranca la temporada de jaiak en Bizkaia



El verano despierta la alegría en Euskadi. Con la llegada de los **días largos y el buen tiempo**, Bizkaia entra de lleno en la **época más esperada del año**: la temporada de fiestas populares. Las jaiak llenan cada **rincón de música, color y tradición**, transformando calles y plazas en escenarios de encuentro, celebración y comunidad. Es tiempo de **txosnas, conciertos, danzas, gastronomía y reencuentros**.

BILBAO: EL ARRANQUE DEL VERANO FESTIVO

En **Bilbao**, el verano arranca con fuerza en barrios como **Otxarkoaga**, donde las fiestas se celebran **del 5 al 14 de**

junio con un programa amplio y diverso. Aunque el programa detallado aún no se ha publicado en su totalidad, sí se mantiene la **estructura habitual**. El arranque suele venir marcado por la **bajada de cuadrillas y la apertura de las txosnas**. En el **apartado gastronómico**, suelen destacar los **concursos populares como los de pasta, alubias o arroces del mundo**. Son citas donde **cuadrillas y vecinos** se reúnen para cocinar en la calle, reforzando el ambiente comunitario más allá de la programación musical. Para el **público familiar**, no suelen faltar **talleres infantiles y actividades pensadas**

para los más pequeños, con elementos tradicionales como el **Gargantúa**, que forma parte del imaginario festivo de Bilbao.

También en **Etxebarri**, del **5 al 14 de junio**, las fiestas de **San Antonio** ocupan un lugar destacado dentro del calendario festivo de Bizkaia. El **5 de junio** arranca oficialmente la **programación con la bajada de cuadrillas, el pregón y la bienvenida a Kukutxo**. Esa misma noche, la verbena del **grupo Kresala marca** el inicio musical a las **23:00 h**. A partir de ahí, las verbenas se **suceden cada noche en torno a esa hora**. Ya en el tramo final de la semana, la **música electrónica y los DJs** toman el re-

Jaiak

Metroa gau osoan

Metro toda la noche



**Ekainaren 1etik irailaren 30era.
Ostiral, larunbat eta jai bezperetan.**

Del 1 de junio al 30 de septiembre.
Viernes, sábados y vísperas de festivo.



metrobilbao.eus



metro
bilbao



levo: el **11 de junio a las 23:00 h**, DJ Crazy Monkey anima la noche con una sesión de **grandes éxitos y sonidos actuales**, mientras que el **12 de junio a las 00:30 h**, la sesión de "Gautegun".

INTERIOR DE BIZKAIA: TRADICIÓN Y DEPORTE

En el interior de **Bizkaia**, las fiestas también toman protagonismo con la llegada de **San Antonio en Balmaseda**, que este año se celebran del **5 al 7 de junio**. El arranque llega el **viernes con el txupinazo**, seguido de **batukada**, **música en la calle y una verbena** que marca el inicio oficial de las fiestas, con **conciertos y sesiones de DJ** que alargan la noche. El sábado se vive como la **jornada más intensa y participativa**, con el deporte como gran protagonista gracias al **Balmaseda Running**

Fest 10K, una prueba urbana que convierte las calles en un recorrido festivo tanto para corredores como para el público. El domingo mantiene el pulso festivo con **más actividades deportivas, concursos gastronómicos, música en directo, comida popular y un ambiente de vermut y calle que prolonga la celebración hasta el cierre**.

MARGEN IZQUIERDA: MÚSICA, CUADRILLAS Y GRANDES CONCIERTOS

En **Gallarta**, las fiestas de **San Antonio** se celebran del **5 al 14 de junio**. El programa arranca con fuerza con **conciertos y sesiones de DJ**, donde destacan actuaciones como **Latzen en directo**, junto a **Mugi Panderu Erromeria y DJ Roier**. A lo largo del fin de semana, el ambiente continúa con propuestas para todos los

públicos, como la **Orquesta Show Nueva Alaska**, la erromería **Muxutruck** y **actividades deportivas** que llenan las calles de participación. Uno de los días más destacados es el **13 de junio, festividad de San Antonio**. Ese día es el turno de **actuaciones musicales** como el **Coro Bodegas**, la **tradicional Gran Bajada** con premios, la **orquesta Vulkano** y la **erromería Argitu**. El cierre llega el **14 de junio** con el **tradicional concurso de paellas**, uno de los actos más esperados por cuadrillas y familias.

En **Sestao**, las fiestas de **San Pedro 2026** se celebran del **19 al 29 de junio**. Durante casi diez días, el municipio vive un intenso programa que combina **conciertos, actividades culturales, gastronomía y ambiente de calle**, con un fuerte protagonismo de la música en directo. El cartel musical de este año incluye **nombres destacados del panorama vasco y estatal** como En Tol Sarmiento, El Drogas o Neomak, entre otros. A lo largo de los días se suceden **verbenas, actividades infantiles, gastronomía popular, kalejiras, concursos y propuestas de cuadrillas**, creando **una programación muy variada y participativa en todo el municipio**.

En el caso de **Muskiz**, las fiestas de **San Juan** suelen celebrarse en torno al **20 al 24 de junio**, coincidiendo de lleno con la **vispera de la noche de San Juan**. Es precisamente esa fecha la que marca el ambiente más intenso del municipio, con la **tradicional bajada de antorchas** como uno de los actos más esperados. De cara

DENBORALDIA / TEMPORADA 2026-27

Nortasun handiko opera / Ópera con carácter



GIUSEPPE VERDI

La traviata

Urriak **17, 20, 23, 26** Octubre 2026

Fundación
BBVA



GAETANO DONIZETTI

Roberto Devereux

Otsailak **20, 23, 26** Febrero 2027

Marzoak **01** Marzo 2027



GIOACHINO ROSSINI

Il barbiere di Siviglia

Azaroak **21, 24, 27, 30** Noviembre 2026

kutxabank



EL CONCIERTO DE ABAO

Asmik Grigorian

Apirilak **10** Abril 2027

↳ Sociedad Filarmónica de Bilbao

Fundación
BBVA



RICHARD WAGNER

Die Walküre

Urtarrilak **23, 26, 29** Enero 2027

Otsailak **01** Febrero 2027



GIACOMO PUCCINI

Manon Lescaut

Maiatzak **22, 25, 28, 31** Mayo 2027

Fundación
BBVA

BABESLE NAGUSIA/
PATROCINADOR PRINCIPAL

Fundación
BBVA

MEZENAK/
MECENAS

Euskadi, azalena, ben comin



BABESLEAK/
PATROCINADORES



LAGUNTZAILEAK/COLABORADORES



BAZKIDEAK/ASOCIADOS



Abonuak 175€
-tik aurrera /
Abonos
desde 175€

Laguntzailea / Colabora





a las fiestas de 2026, lo único confirmado por el momento es la **presencia del grupo Zea Mays**, que actúa dentro del programa de **Muskizko Jaiak** tras la primera reunión de la **Jai Batzordea**.

MARGEN DERECHA: LA GRAN SEMANA DE SAN JUAN Y SAN PEDRO

Las **fiestas de Leioa** también coinciden con la noche de **San Juan**, del **19 al 24 de junio**. Durante casi una semana, la **Plaza Lehendakari Agirre**, conocida como **La Carbonera**, se transforma en un gran escenario musical con una programación pensada para todos los públicos y con todos los gustos. El cartel de conciertos arranca el **viernes 19 de junio a las 22:30** con las actua-

ciones de **Neomak y Oxabi**, una noche de **pop euskaldun y electrónica**. El **sábado 20 de junio, a las 21:30**, suben al escenario **Los Niños Jesús de Jordi Évole y Manel Fuentes** con su banda **The Spring's Team Band**.

El **domingo 21 de junio**, también **a las 21:30**, actúa **Vulcano Show Orkestra**, que repite presencia tras el éxito de **ediciones anteriores** con un espectáculo por todo lo alto de **música en directo, coreografías y grandes éxitos del pop y la música latina**. La oferta musical se completa con la final del concurso de bandas locales **Hamaika Soinu**, que se celebra el **23 de junio** en la plaza **José Ramón Aketxe**, donde **grupos emer-**

gentes locales compiten en directo.

En **Sopela**, las fiestas de **San Pedro 2026** se celebran del **25 al 29 de junio**. Uno de los ejes principales es la apuesta por los **artistas locales y el talento de proximidad**. El cartel musical se reparte en dos puntos claves: En el **Txosnagune** actúan **Trikidantz (25 de junio)**, **Sua + Hija del Nopal (día 26)**, **Mambo Express (día 27)**, **La Txama (día 28)** y **Nonbait (día 29)**. En la plaza del Ayuntamiento, la programación se amplía con **Mescalina (25 de junio)**, **Albina + Divina + Cherry & The Ladies (día 26)**, **Janus Lester (día 27)**, **Zinema Paradise (día 28)** y el cierre con **Xabi Aburrizaga** junto a **Meñakoz Dantza Taldea (día 29)**.



Día Mundial de los Océanos 2026: “Áreas Marinas Protegidas Fuerteras para Nuestro Planeta Azul”



Cada 8 de junio, el mundo celebra el **Día Mundial de los Océanos** impulsado por la iniciativa global de **World Ocean Day**, una jornada que busca recordar algo esencial: **sin océanos no hay clima estable, ni biodiversidad, ni futuro sostenible.**

El tema oficial de 2026, **“Áreas Marinas Protegidas Fuertes para Nuestro Planeta Azul”**, marca un punto de inflexión en la acción global. Este enfoque refuerza compromisos internacionales recientes como la estrategia **30x30** (proteger al menos el 30% de tierras y océanos para 2030) y el histórico **Tratado de Alta Mar**, destinado a proteger la biodiversidad en aguas internacionales, que abarcan casi la mitad del planeta.

Los **océanos regulan el clima del planeta**, absorben **gran parte del exceso de calor y CO₂**, sostienen millones de empleos y albergan una biodiversidad extraordinaria aún en gran medida desconocida. Sin embargo, este equilibrio está bajo una **creciente presión**. En este contexto, las **Áreas Marinas Protegidas (AMP)**, bien diseñadas y efectivamente gestionadas, son una **herramienta fundamental** para transformar compromisos en resultados reales de conservación.

EUSKADI: UN LABORATORIO VIVO DEL CAMBIO CLIMÁTICO OCEÁNICO

En el caso de Euskadi y el **Golfo de Bizkaia**, los cambios no son teóricos: están aquí.

Las observaciones muestran:

- aumento de temperatura del mar y del aire de **0,2 a 0,4 °C por década**,
- subida del nivel del mar superior a **3 mm/año**,
- temporales marítimos más dañinos y frecuentes.
- Estos impactos afectan directamente a puertos, playas, infraestructuras costeras, pesca y actividades económicas ligadas al mar.
- Series históricas como las del **Aquarium de Donostia** (en funcionamiento desde 1946) permiten **observar con perspectiva única** cómo ha evolucionado el océano, convirtiéndose en una de las bases científicas **más valiosas del Atlántico europeo** y una de **las pocas que tenemos en Euskadi.**

Las mejores playas de Bizkaia al otro lado del mundo



Hay playas para darse un baño y playas que justifican un viaje. Algunas destacan por su paisaje, otras por su ambiente, su valor natural o las experiencias que ofrecen más allá de la arena. Desde algunos de los rincones más espectaculares de **Bizkaia** hasta destinos de fama mundial, proponemos una selección de playas donde el mar es solo el principio del plan.

LAS 5 MEJORES PLAYAS DE BIZKAIA

1 PLAYA DE ARRIGUNAGA

La playa urbana con más personalidad de **Bizkaia**. Una playa muy accesible y bien comunicada, a apenas 5 minutos de la salida del metro de **Bidezabal**. Además, se encuentra rodeada de unos preciosos acantilados, con el molino de **Aixerrota** co-

mo testigo único y de una estu-penda zona de bares.

Dónde tomar algo:

En el txiringito en la misma playa o en la zona de terrazas en los soportales de la campa que hay junto a la playa. Aquí encontrarás pintxos deliciosos, helados, hamburguesas y pizzas de calidad y mucho más.

Plan extra:

Ruta desde el **Molino de Aixerrota** hasta el **fuerte de la Galea** e incluso hasta **Azkorri**.

2 PLAYA DE LAGA

Considerada por muchos la playa más espectacular de **Bizkaia**, se encuentra en pleno corazón de **Urdaibai**. Su gran arenal dorado y las vistas de la **isla de Izaro** la convierten en una de las postales más reconocibles de la costa vasca.

Dónde comer:

Asador Portuondo. Un clásico de **Urdaibai** con una de las

mejores vistas de la ría. Su cocina se basa en el producto local y el pescado fresco. No te pierdas el rodaballo a la parrilla, las almejas y los pescados del día.

Plan extra:

Subida al **mirador de Atxarre**, una de las panorámicas más impresionantes de Euskadi.

3 PLAYA DE MUNDAKA

Mundialmente famosa por su ola izquierda, atrae a surfistas de todo el planeta. Incluso sin tabla, merece la pena por el ambiente marinero del pueblo.

Dónde tomar algo:

Bar La Leñera. Local muy popular entre surfistas y visitantes en pleno casco urbano. **Especialidad:** hamburguesas, raciones y pintxos. Perfecto para una comida informal o una cerveza al atardecer.

Plan extra:

Clase de surf o paseo por el puerto histórico.



4 PLAYA DE BAKIO

Amplia, accesible y muy animada en verano. Ideal para quienes buscan combinar playa, gastronomía y ambiente.

Dónde comer:

Restaurante Eneperi. Uno de los restaurantes más conocidos de la zona, situado junto a la carretera que conduce a **Gatzelugatxe**. Note pierdas el txuletón, los pimientos asados

y los productos de su propia huerta. Además, cuenta con tienda gourmet de productos locales.

Plan extra:

Visita a **San Juan de Gaztelugatxe**.

5 PLAYA DE LAIDA

La otra gran joya de **Urdaibai**. Sus vistas a la ría y la amplitud del arenal la convierten en una apuesta segura.

Dónde comer:

Restaurante Madaixagane (Busturia). Restaurante situado en un entorno privilegiado sobre la **reserva de Urdaibai**.

Especialidad: cocina vasca tradicional con producto de temporada. Muy recomendables sus carnes a la brasa y los pescados del Cantábrico.

Plan extra:

Paddle surf o kayak por la ría.



LAS 5 MEJORES PLAYAS DEL RESTO DE EUSKADI

1 PLAYA DE ITZURUN (ZUMAIA)

Mucho más que una playa, **Itzurun** es uno de los paisajes naturales más singulares de Europa. Sus espectaculares acantilados de flysch, formados por capas de roca que narran millones de años de historia geológica, la han convertido en un referente internacional. El contraste entre el mar, los acantilados y el casco urbano de **Zumaia** crea una estampa difícil de olvidar.

Dónde comer:

Bedua. Uno de los grandes clásicos gastronómicos de Gipuzkoa. **Especialidad:** pescados salvajes, mariscos y cocina

tradicional vasca de alto nivel.

Plan extra:

Realizar la **Ruta del Flysch** o embarcarse en una visita guiada por la costa para descubrir este tesoro geológico desde el mar.

2 PLAYA DE ZARAUTZ

Con casi tres kilómetros de longitud, **Zarautz** es la playa más extensa de Euskadi y uno de los destinos surferos más importantes del norte de España. Su amplio paseo marítimo, el ambiente animado durante todo el año y la combinación de mar y gastronomía la convierten en una escapada perfecta para cualquier época.

Dónde comer:

Kirkilla Jatetxea. Ubicado entre viñedos de txakoli con mag-

níficas vistas. **Especialidad:** pescados a la parrilla, carnes y txakoli de elaboración propia.

Plan extra:

Iniciarse en el surf en alguna de las numerosas escuelas de la playa o recorrer a pie el paseo hasta **Getaria**.

3 PLAYA DE LA CONCHA (DONOSTIA)

Pocas playas urbanas pueden competir con **La Concha** en belleza y elegancia. Su característica bahía en forma de concha, la **isla de Santa Clara** y el paseo marítimo conforman una de las imágenes más reconocibles de **Euskadi**. Es un lugar ideal para combinar un baño, un paseo y una jornada gastronómica en la ciudad.

Dónde tomar algo:



Bar Néstor. Un imprescindible de la Parte Vieja donostiarra. **Especialidad:** su famosa tortilla de patata y los tomates de temporada.

Plan extra:

Tomar el barco hasta la **isla de Santa Clara** o subir al **Monte Igueldo** para disfrutar de una de las mejores vistas de la bahía y de Donosti es una delicia.

4 PLAYA DE SATURRARAN (MUTRIKU)

Situada entre **Mutriku** y **Ondarroa**, esta pequeña playa conserva un aire tranquilo y familiar que la diferencia de otros arenales más concurridos. Rodeada de vegetación y acantilados, es una opción excelente para quienes buscan un entorno natural más recogido.

Dónde comer:

Pikua Jatetxea. Referencia gastronómica en **Mutriku**. **Especialidad:** pescados frescos, arroces y cocina marinera.

Plan extra:

Visitar el puerto histórico de **Mutriku** o acercarse al cercano Geoparque de la Costa Vasca.

5 PLAYA DE HONDARRIBIA

Amplia, cómoda y muy apreciada por las familias, la playa de **Hondarribia** combina aguas relativamente tranquilas con unas vistas privilegiadas de la **bahía de Txingudi** y la costa francesa. Su cercanía al casco histórico permite disfrutar en una misma jornada de playa, patrimonio y gastronomía.

Dónde comer:

Gran Sol. Uno de los templos del pintxo en Euskadi. **Especialidad:** el premiado pintxo “Hondarribia”.

Plan extra:

Perdersé por las calles empedradas del casco histórico o recorrer las coloridas fachadas del barrio mariner de **La Marina**.

Desde los acantilados de **Urdaibai** hasta los arenales urbanos, todas estas playas comparten algo más que arena y mar: son lugares capaces de convertir una jornada de verano en un recuerdo imborrable. Porque, al final, las mejores playas no siempre son las más lejanas; a veces están mucho más cerca de lo que pensamos.

4 Rutas para disfrutar este verano



EL MONTE PUNTA LUCERO Y LA PLAYA DE LA ARENA

La ruta comienza en la zona oeste y asciende hacia **Punta Lucero**. El recorrido arranca en el barrio de La Cuesta, donde está bien señalizado. Pasa junto a una farmacia y tras cruzar una puerta de madera, sigue una pista ancha y cómoda. Durante la subida tienes vistas del puerto de **Zierbena**, el **superpuerto de Bilbao** y la **bahía de Bizkaia**. En unos **35 minutos** llegas a la cima, donde las vistas abarcan la playa de **La Arena**, el **Abra**, **Cantabria** y la **costa de Getxo**. También se pueden ver restos de la **Guerra Civil como búnkeres y cañones**. El descenso se realiza por el mismo camino.

LA COLINA DE ISERTEGI Y LA PLAYA DE BARRIKA

Más al este, en el municipio de **Barrika**, se encuentra la colina de **Isertegi**. La ruta empieza en el **aparcamiento de la playa de Barrika**. Desde allí sigues

un sendero que recorre **zonas de campasy pequeñas calas de roca**. Al poco, un cartel indica la prohibición de pasar hacia **Isertegi**, por lo tanto, tienes que continuar por la pista de la derecha hasta llegar a la punta de **San Valentín** en **unos 35 minutos**. Desde allí disfruta las vistas de la **bahía de Plentzia**, **los pliegues del flysch de Gorliz** y la **costa cercana**.

EL MONTE ATXARRE Y LA PLAYA DE LAIDA

El monte **Atxarre** es uno de los **mejores miradores de la ría de Urdaibai**. La subida más sencilla comienza en el **barrio de Allika**, siguiendo **las marcas del PR-BI-161**. El sendero atraviesa primero pinares y luego encina cantábrica, hasta que el paisaje se abre y **llegas a la cima en unos 35 minutos**. Allí encuentras la ermita, vinculada a antiguas tradiciones marineras y creencias locales. Desde arriba hay vistas completas de **la ría de Urdaibai**, **Mundaka** y la **isla de Izaro**.

La bajada lo haces por el mismo camino y después, puedes finalizar la excursión con un baño en **la playa de Laida** o en **la cercana playa de Laga**.

EL MONTE OGOÑO Y LA PLAYA DE LAGA

El **Ogoño** es un impresionante macizo rocoso que se levanta de forma casi vertical entre **Elantxobe** e **Ibarrangelu**, dominando la **playa de Laga** y siendo **uno de los paisajes más emblemáticos de Urdaibai**. Está formado por **dos cimas: Atxurkulu** y **Talaia**. La **ruta habitual** empieza junto al cementerio de **Elantxobe**, al que llegas desde el barrio de **Lastauri**. Desde el aparcamiento toma un camino señalizado (**PR-BI-165**) que asciende entre pinares y encinas. Pasa de largo la desviación hacia **Atxurkulu** y continúa hasta la cima de **Talaia** en **unos 35 minutos**. El descenso lo haces por el mismo recorrido y al final puedes acabar con un baño en la cercana playa de **Laga**.



Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO



**BILBAO
CENTRO**
DESDE 1979IK

El mejor



de Bilbao

BILBOKO KAFETEGI ONENAK

BAR LEDESMA	Ledesma, 14	HAPPY RIVER	Muelle de la Merced,
BILBAO BERRIA	Ledesma, 26	4PAPI PAN	Autonomía, 23
KURRUSKU	Doctor Areilza, 35	EVEREST BI	Gran Vía, 78
BAR GOGOIA	Doctor Areilza, 43	LAS TORTILLAS DE AITXU	Licenciado Poza 24
MISSCHOCOLE	Doctor Areilza, 44	BATZOKI MIRIBILLA	Santiago Compostela 2
CAFE IRUÑA	Colón de Larreategui, 13	JOSERRA	Indautxu, 4
LA OKA	Colón de Larreategui, 33	ABADIA	Iparraquirre, 4
MORROCOTUDA	Heros, 14	BAR LISKA	Fernandez del Campo, 33
MISSCHOCOLE	Heros, 11	BAZTERTXO BERRIA	Felipe Uhagón, 14
BAR OKELA	García Rivero, 8	RESTAURANTE HUBA	General Concha, 3
GASTROBAR TULIPAN	García Rivero, 8	ASUABERRI	Plaza Ensanche, 9
ZUREKIN	Diputación, 8	AITXU	Lehendakari Leizaola 5
EL GLOBO	Diputación, 9	EL MARKINA	Henao, 31
HAMBUEYSERIA	Diputación, 18	GOIZEKO IZARRA	Gregorio de la Revilla, 9
ZERUA BERRIA BAR	Alameda Recalde, 24	BAR LABEL	Avila, 1
DON MANUEL	Alameda Recalde, 35	ENTRE MUSEOS	Juan Ajuriaguerra, 23
CRAZY SAN MAMES	Sabino Arana, 13	MILOS COFFEE	General Concha, 4
BAR LAS TORRES	Simón Bolívar, 27	LA PARADA DE BILBAO	Plaza Biribila, 2
BASQUERY	Ibañeiz de Bilbao, 8	EL ENCUENTRO DE SAN MAMES	
TXOCOOK	Plaza Pío Baroja, 5	Juan Antonio Zunzunegui, 8	
CAFÉ BAHIA	Manuel Allende, 12		



Cómo descansar bien en verano



Por Marta Calvo

Dormir bien en verano no siempre es fácil. Las noches calurosas, el aire pesado y las altas temperaturas hacen que descansar sea más complicado. Muchas personas recurren al ventilador o al aire acondicionado para poder dormir, pero en redes sociales se ha vuelto viral un **truco japonés** mucho más **simple, económico y silencioso**.

Esta idea consiste en meter en el congelador, **durante 30 minutos, la funda de la almohada, una sábana ligera o alguna prenda de dormir dentro de una bolsa hermética**. Antes de acostarte, colócalo sobre la cama y el efecto refrescante lo notas al instante. Ayuda a **bajar la temperatura**

corporal y facilita conciliar el sueño en las noches más calurosas. El método también lo puedes aplicar a otras cosas, como **un antifaz, una camiseta o una pequeña toalla**. Además de ser práctico, tiene ventajas frente al aire acondicionado o al ventilador, ya que no hace ruido, no reseca el ambiente y **no supone un gasto constante de electricidad**.

En caso de querer hacer ejercicio, te recomendamos hacerlo **durante el día muy pronto**. Te puede **ayudar a dormir mejor**, aunque evita que sea intenso.

La alimentación también juega un papel importante. **Las cenas muy abundantes o el consumo de alcohol durante la noche te puede di-**

ficultar el descanso y hacer que el sueño sea menos profundo. Lo mismo ocurre con bebidas con cafeína como el café, el té o algunos refrescos, especialmente si se toman al final del día.

Otro punto clave es mantener horarios regulares. Aunque en verano cambien las rutinas, **intenta acostarte y levantarte a la misma hora** para ayudar al cuerpo a descansar mejor. Los expertos aconsejan dormir **entre siete y nueve horas** por noche para favorecer un descanso de calidad.

La hidratación también es importante y lo ideal es **beber suficiente agua a lo largo del día** y no justo antes de dormir, para evitar despertarse durante la noche.



A veces, **pequeños cambios y hábitos sencillos pueden marcar la diferencia** y convertir las noches de verano en un descanso mucho más reparador.

DESCANSAR SIN CULPA Y SIN EXCUSAS

Descansar se convierte en algo difícil para muchas personas. Entre las largas jornadas laborales, la presión por rendir siempre al máximo y estar conectados todo el tiempo, incluso intentar desconectarse del trabajo **puede generar culpa**. Actualmente, el trabajo no termina cuando acaba el horario laboral, ya que algunos siguen pendientes del teléfono, los correos o las responsabilidades pendientes.

Esa culpa no aparece solo por las exigencias del trabajo, sino también por ideas que aprendes desde pequeño. Desde la infancia, te enseñan que **el valor depende de cuánto haces o produces**. Así se crea la idea de que una persona exitosa es aquella

que siempre está ocupada, **aprovechando cada minuto y siendo productiva en todo momento**. En ocasiones puedes sentir que, si te detienes, estás fallando o alejándote de ese modelo de éxito que aprendiste. Incluso en tus momentos libres te cuesta relajarte, porque cuando el cuerpo descansa, la mente sigue acelerada pensando en todo lo que “deberías” estar haciendo.

La productividad y el descanso no son enemigos, sino que **se complementan**. Sin momentos de pausa, el estrés aumenta y también el cansancio emocional.

Por eso, una de las formas más importantes de recuperar el bienestar es volver a **conectar con el presente y disfrutar de las cosas simples**. El descanso también está en prestar atención a los sentidos. Mientras la mente suele vivir preocupada por el futuro, el cuerpo siempre permanece en el presente.

TEN EN CUENTA ESTOS PUNTOS:

- Como hemos mencionado anteriormente, **intenta enfocarte en el presente**. Muchas veces la mente se llena de preocupaciones sobre el futuro o cosas pendientes.
- **Evita estar conectado todo el tiempo al móvil o al trabajo**. Alejarse un momento de las pantallas ayuda a **despejar la mente y reducir la sensación de presión constante**.
- **Realiza actividades que te generen tranquilidad**, como escuchar música, caminar, leer, dibujar o simplemente tomar un café en calma.
- **Habla con alguien de confianza cuando los pensamientos se vuelven muy pesados**. Expresar lo que sientes puede aliviar mucho la carga emocional.
- **Si duermes bien y cuidas tu cuerpo**, también te ayuda a calmar la mente. El cansancio físico suele aumentar el estrés y la ansiedad.



Mi agente de IA ya me busca mesa en Ledesma (y a mí me queda el trabajo duro: disfrutarlo)



Imagínate la escena. Estás saliendodeltrabajo un jueves por la tarde, con la cabeza como un bombo, y te apetece desconectar. Haceneda, resolver esto implicaba abrir cuatro aplicaciones, pelearte con un bot que no te entiende, mirar el saldo del banco y mandar veinte mensajes por el **grupo de WhatsApp de la cuadrilla** para decidir a qué terraza ir. **Agotador.**

Por suerte, el **mundo de la tecnología** acaba de pegar el estirón definitivo. Hemos dejado atrás la era de los **chatbots simplones** —esos a los que les preguntabas el tiempo y te respondían con una receta de bacalao— para darlabienvenida a los **“Agentes de IA”**. Y créeme, esto te va a cambiar la vida, especialmente la de los fines de semana.

¿La diferencia? Un chatbot espera a que le preguntes; un agente tecnológico **actúa por ti.** Trabajan en segundo plano, como esos secretarios ejecutivos de las **películas de Hollywood**, pero en versión digital y metidos en tu bolsillo.

Laideaestanídicapuequeasusta. Le dices a viva voz a tu teléfono: **“Organízame un sábado de desconexión”**. Y mientras tú te relajas, la máquina se lía la manta a la cabeza: repasa tus correos para ver que no tengas compromisos, analiza tus gustos culinarios, busca la mesa con mejor ambiente en la calle Ledesma, calcula el trayecto esquivando las obras de Bilbao y te reserva la hora perfecta. Todo de forma autónoma.

Incluso, si te descuidas, escapa de sugerirte el **outfit ideal** combinandotu **blazer favorita.**

La gran pregunta que nos queda en el horizonte ya no es qué puede hacer la tecnología, sino **¿qué vamos a hacernosotro con tanto tiempo libre?**

La burocracia de la vida moderna (gestionar correos, comparar vuelos baratos, reservar citas) está a punto de ser absorbida por las máquinas. Nos están quitando de encima **“lo gris” del día a día.** Así que el verdadero reto de este año va a ser reaprender a aburrirnos, a pasear **sin rumbo por el Ensanche** y a mirar al cielo. **La IA se encarga de la logística;** a los de Bilbao nos queda la parte verdaderamente importante y compleja: **disfrutar de la vida y decidir si el siguiente pintxo es de tortilla o de txangurro. ¡Buen provecho tecnológico!**

Por Barabara Sarrionandia



**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.

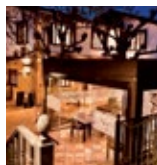
BARRIO SAN JUAN 45,
48291 ATXONDO
691 71 45 86



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

Pub emblemático de las noches bilbaínas. 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, a la de primera.

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



**ASADOR GOIURIA
COMEDOR CON BUENAS VISTAS A 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

Mª Diaz de Haro, 2 Portugalete
T.: 94 401 48 00
www.granhotelpuentecolgante.com

Chuleton a la brasa con vistas

**TXAKOLI
SIMON**

944 45 74 99

Camino de San Roque 89 Artxandía

**LOS
FUEROS**

Restaurante, gambas y Picoteo
en el Casco Viejo de Bilbao

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

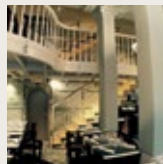
CASERIO IBARRA Bº IBA-
RRA S/N, 48340 AMORE-
BIETA-ETXANO
946 73 11 00



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

Lugar por excelencia de tertulia de Bilbao, se encuentran 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 ofrece 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.

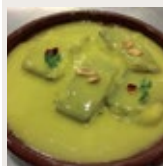
FORU KALEA, 6,
944 15 30 47



**KIMTXU
ENTRE ASIA Y
EL PAIS VASCO**

Platos creativos de cocina fusión asiática y vasca en una taberna sofisticada de estilo rústico chic. El chef-propietario, Iván Abril, replantea la cocina oriental en base a las técnicas aprendidas en Londres y Hong Kong, utilizando producto vasco y materias primas de temporada.

CALLE HENAO, 17,
ABANDO
TEL: 946 52 78 92



**RESTAURANTE
VÍCTOR
CALIDAD GASTRONÓ-
MICA 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,
IBAIONDO
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.

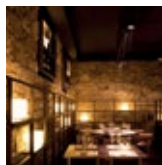
IPARRAGUIRRE 17, 48009
944 25 65 07



**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 e internacional, es verde & local, es cocina de autor, es verdad sobre el plato.

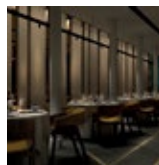
BARROETA
ALDAMAR, 8
944 009 977
CONTACTO@BASCOOK.COM
WWW.BASCOOK.COM



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 Etxanobe. Este menú se ofrece también con la opción de maridaje incluida.

JUAN DE AJURIAGUERRA
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
La firma del jamón
ÚNICA DIRECCIÓN
CALLE ESPERANZA, CASCO VIEJO
ENTRE EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO
Y LA IGLESA DE SAN NICOLÁS
ENCARGOS 94 491 00 05



RESTAURANTE LA PALMA

UN MENÚ LLENO DE SABORES ÚNICOS

Puedes disfrutar del begihandi en dos cocciones y sus cuatro variantes: tinta, ajimóloji, 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 LIZENTZIATUAREN
 KALEA, 24,
 944 05 26 85

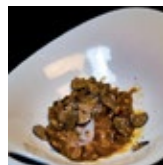


RESIDENCE

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

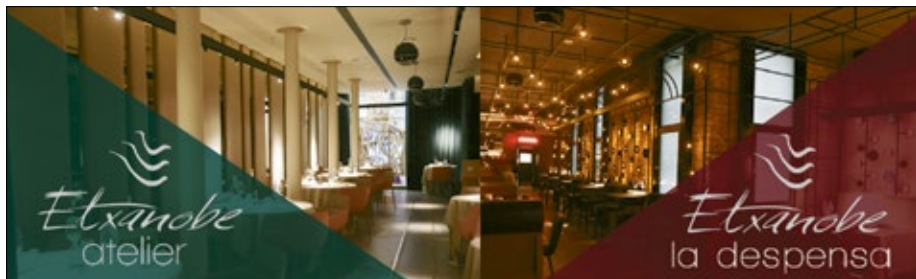
Productos del mar frescos y de máxima calidad. Proporcionan mariscos y pescados frescos de los puertos locales, lo mejor del mar en cada plato. Tienen una carta variada y un menú gastronómico premiado con una estrella Michelin.

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



Etxanobe
 atelier

Etxanobe
 la despensa

Juan de Ajuriaguerra 8, Bilbao 944 42 10 71



Terrazas con encanto en Bilbao

Bilbao es una ciudad que lo disfrutas especialmente al aire libre y sus terrazas se han convertido en uno de los grandes atractivos tanto para locales como para visitantes. Repartidas por distintos puntos emblemáticos de la ciudad, ofrecen espacios donde gastronomía, ambiente y vistas se combinan para ofrecerte experiencias únicas en cualquier momento del día. A continuación, repasamos algunas de las terrazas más interesantes para descubrir.

THE ARTIST BILBAO

The Artist Bilbao (Mazarredo, 61) dispone de vistas al museo Guggenheim y a la



Ría desde su increíble rooftop. Durante el día puedes relajarte con un rico desayuno o disfrutar de su brunch. Por la tarde, puedes apreciar la infinidad de colores que la puesta de sol refleja sobre el museo y disfrutar de un original tardeo, mientras disfrutas de la música en directo. Se trata de un

sitio inigualable con el que te sientes libre. Asimismo, cuenta con el prestigioso distintivo del Solete de la Guía Repsol, un obligado para todo amante de la gastronomía que se encuentre en la villa de Bilbao.

EL CARGADERO

El Cargadero es un bar con una de las mejores terrazas

TU
CATERING
online.net

by IRVIA
CATERING

Te lo llevamos
a casa o a la oficina



www.tucateringonline.net



de Bilbao con vistas a la ría que se sitúa en **Calle Dique, 1**. Te sirven ricos aperitivos, cocktails y combinados como el **Mojiito de mango** que es insuperable. Lo mejor es la decoración interior y sus vistas. Disfrutas de un ambiente agradable y una buena atención de los camareros. Además, puedes degustar diversos productos, como sus extraordinarios **Txipirones** y un **Rodaballo** espectacular.

HOTEL SILKEN INDAUTXU

Hotel Silken Indautxu dispone de una encantadora terraza clandestina en un patio interior privado. Te recomendamos sus desayunos y en el tardeo, tienes la opción de tomar una copa o un café en su Bar el Muelle que da acceso a una acogedora terraza. Disfruta en el centro de Bilbao de este espacio al aire libre, concretamente en **Plaza Bombero Etxaniz/s/n**.

YANDIOLA

La terraza del **Restaurante Yandiola** (Azkuna Zentroa, Arriquirbar Plaza, 4) es un lugar muy especial para disfrutar de las tardes de verano. Está ubicada en la parte más alta de **Azkuna Zentroa**. Con un ambiente relajado tipo chill out, es perfecta para que puedas tomar un **gin tonic**, **cócteles** o **bebidas refrescantes** mientras contemplas el entorno desde las alturas, junto a una de las cúpulas del edificio, construido a principios del siglo XX. Un espacio con mucho encanto que refleja el lado más moderno y cosmopolita de la ciudad.

LA RIBERA GASTRO PLAZA

Está ubicada en la primera planta del emblemático **Mercado de la Ribera (Ribera, 20 48005 Bilbao)**. Nada más llegar, su terraza ofrece unas **bonitas vistas** a la Ría y al barrio

de Bilbao La Vieja. Es un espacio ideal tanto para disfrutar allí de una **buena comida** o una **copa**, como para llevarse a casa **productos de gran calidad**. Su oferta gastronómica incluye **pescado fresco del Cantábrico**, **tortillas de distintos sabores**, **croquetas** y **fritos caseros**, **gildas**, **piparras**, **quesos**, **conservas** y **productos gourmet** como **Joselito** o **Château de Carnard**. Todo ello acompañado de una **amplia selección** de **vinos**, **licores**, **vermuts**, **cócteles**, **cava** y **champagne**.

DAVINCI BILBAO

Este local lo encuentras en **Calle Arbolantxa, 6**, situado junto al edificio **Albia** y a escasos metros de las **Torres Isozaki**. Durante el día es un **lugar perfecto para desayunar** o **tomar algo con calma**, mientras que al caer la tarde, **se transforma en un animado punto de encuentro** donde puedes disfrutar de unas **copas**, **música** y **baile** hasta el amanecer.

RESTAURANTE

FRENTEALAGUA

Por último, tienes el **Restaurante Frentealagua** (Indautxu, 3), el cual está junto a la **Ría de Bilbao**. Ubicado en el **Paseo de Abandoibarra**, ofrece una **propuesta gastronómica variada** en la que destacan platos como el **arroz a la marinera**, el **tradicional bacalao a la vizcaína**, **ensaladas frescas** y **deliciosos postres**, todo ello a **precios asequibles**. Gracias a su agradable terraza y a su privilegiada ubicación junto al agua, se convierte en uno de los **espacios más recomendables para comer** o **tomar algo con vistas a la ría de Bilbao**.

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://www.fnac.es)



MUSEOS



KARRANTZA: 2-8 junio

PORTUGALETE: 9-15 junio

GÜEÑES: 16-22 junio

LA RUTA DEL ARTE BBK VII

Hasta el 9 de diciembre

“La Ruta del Arte BBK VII:

Animalario” es una **exposi-**

ción itinerante comisariada

por **José Luis Merino Gorospe**

que recorre **30 localidades**

de **Bizkaia** entre **mayo y**

diciembre de 2026. La muestra

reúne **38 obras** de la **colec-**

ción del museo (pintura, **foto-**

grafía, cartelismo y forja) en

las que **el animal no aparece**

como simple representa-

ción decorativa, sino como

símbolo cargado de signifi-

cado cultural, histórico y

emocional.



MUSEO GUGGENHEIM

AVENIDA ABANDOIBARRA, 2

JASPER JOHNS: NIGHT

DRIVER

Desde el 29 de mayo hasta el

12 de octubre

Jasper Johns: Night Driver

es una **retrospectiva** del **artis-**

ta estadounidense Jasper

Johns, figura clave del arte de

la **posguerra**. La **exposi-**



MUSEO DE BELLAS ARTES DE BILBAO

MUSEO PLAZA, 2

PARALELOS Y MERIDIANOS. COLECCIÓN

IBERDROLA

Hasta el 30 de agosto

Con **motivo del 125 aniversario** de la compañía en 2026,

la **exposición** presenta una amplia selección de **obras de la**

Colección Iberdrola, compuesta por más de **trescientas**

piezas de arte moderno y contemporáneo.

El proyecto se articula a través de **dosejes conceptuales**:

“**Paralelos**”, que recorre la **evolución histórica y geográfica**

de la **colección** desde los inicios del arte moderno en el

País Vasco hasta las **corrientes internacionales del siglo**

XXI; y “**Meridianos**”, que agrupa las obras en torno a tres

grandes temas: **la luz, la naturaleza y el ingenio**.

reúne **unas 100 obras** desde

sus icónicas banderas, **nú-**

meros y dianas de los años

50, con las que rompió con el

Expresionismo Abstracto,

hasta piezas más introspecti-

vas de los **60** **marcadas por la**

emoción contenida.

ITSASMUSEUM BILBAO-

MUSEO MARÍTIMO

VASCO

MUELLE RAMÓN DE LA SOTA, 1

(NÍCHÍ LE MA) ¿HAS

COMIDO YA? ARCHIVO DE

LA DIÁSPORA CHINA EN

EUSKAL HERRIA

Hasta el 28 de junio

La obra recoge **testimonios**

de **distintas generaciones**

de **personas chinas** en **Eus-**

kal Herria y los transforma en

una **instalación audiovisual**

con **video, sonido reactivo**

y **objetos personales digi-**

talizados. Con ello construye

un espacio de **diálogo inter-**

cultural donde la **comida, la**

familia y la memoria funcio-

nan como **lenguajes de co-**

nexión.





EXPO



ESPACIO MARZANA

MUELLE MARZANA, 5. 48003

EXPOSICIÓN TITULADA "AMOR, MÍRAME"

Hasta el 12 de junio

"Amor, mírame" es una exposición de **Ritha Thende Komba Mingomba** que combina **escritura, escultura y performance** para abordar y cuestionar las estructuras patriarcales.

La obra busca dar voz al **dolor y al silencio impuesto**, explorando cómo estas dinámicas afectan y oprimen. A través de un enfoque **centrado en la vulnerabilidad**, la muestra pretende abrir un **espacio de reflexión y resistencia** donde puedan emerger experiencias silenciadas y emociones contenidas.



SALA REKALDE

ALAMEDA DE RECALDE, 30

MUESTRA DE MAR DE DIOS

Hasta el 21 de junio

Es una exposición de **Mar de**



GALERÍA JUAN MANUEL LUMBRERAS

CALLE HENAO 3, ABANDO

ADA GARRUÉS PRESENTA LA MUESTRA "CREATURES OF THE NIGHT"

Hasta el 12 de junio

"Creatures of the Night" es una exposición pictórica de **Ada Garrués**, incluida en el proyecto "**Joven llama joven**", que presenta escenas alejadas de la normatividad. La muestra **construye un universo alternativo donde lo "raro" y lo no convencional** ocupan el centro, **mostrando situaciones cotidianas y nocturnas marcadas por la emoción y la espontaneidad**.

Dios dentro del programa "Barriek", que reúne obras realizadas entre **2021 y 2026** como parte de las **Becas de Creación Artística de la Diputación Foral de Bizkaia**. La muestra se centra en el concepto de **afectividad** como eje **creativo y forma de entender el arte**, priorizando lo sensible y

el cuerpo frente al análisis racional. A través de piezas cerámicas, la artista explora cómo los cuerpos se relacionan entre sí, se apoyan, se equilibran o generan tensiones, construyendo un **lenguaje visual** basado en el **contacto, la vulnerabilidad y las relaciones emocionales** entre formas.



Todo lo que nunca fuimos

Dirección: Jorge Alonso
Reparto: Maxi Iglesias, Margarida Corceiro, Sebastián Zurita, Clarice Alves

•• Leah, una joven aspirante a pintora, está destrozada. Desde el trágico accidente que se llevó a sus padres se ha convertido en una sombra de lo que solía ser. Cuando a Oliver, el hermano mayor de Leah, le ofrecen un trabajo lejos de casa, le pide a su mejor amigo Axel que cuide de ella.



Supergirl

Dirección: Craig Gillespie
Reparto: Milly Alcock, Matthias Schoenaerts, Eve Ridley, David Krumholtz, Emily Beecham, Jason Momoa

•• Cuando un enemigo inesperado y despiadado golpea demasiado cerca, Kara Zor-El, también conocida como Supergirl, se ve obligada a unir fuerzas con un acompañante improbable en un épico viaje interestelar de venganza y justicia.



Días de agosto

Dirección: Chema de la Peña
Reparto: Roberto Álamo, Pilar Castro, Maggie Civantos

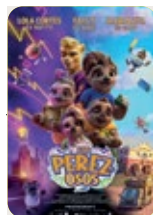
•• Las vacaciones de una pareja en la costa se alteran cuando aparecen el padre de él y el joven amante de ella, desatando deseos ocultos y tensiones que provocan decisiones vitales.



Pioneras: Solo querían jugar

Dirección: Marta Díaz de Lope Díaz
Reparto: Sofía de Iznájar, Bruna Lucadamo, Daniel Ibáñez, Aixa Villagrán, Nora Otxoteko

•• En 1970 se celebra en España el primer partido de fútbol femenino, organizado por un joven entrenador que queda fascinado ante el talento de un grupo de chicas que, incluso teniendo todo en contra y recibiendo insultos y vejaciones, consiguen dejar boquiabiertos a las personas que las ven jugar.



Los Pérez-Osos

Dirección: Tania Vincent, Ricard Cussó
Reparto: Lola Cortés, Faisy, Mariazel, Paulina García, José Juan Hernández

•• Después de que una terrorífica tormenta destruya su hogar, una veloz perezosa llamada Laura y su alocada familia se trasladan a la gran ciudad con su vieja y oxidada food truck, con la esperanza de que su negocio sea un éxito.



Backrooms

Dirección: Kane Parsons
Reparto: Renate Reinsve, Chiwetel Ejiofor, Mark Duplass

•• Cuando el paciente de una terapeuta desaparece en una dimensión más allá de la realidad, ella deberá adentrarse en lo desconocido para salvarlo.

¿Quieres ser la primera persona en enterarte de los mejores planes de Bizkaia?



¡Visita nuestra web!



Todos los días nuevos
planes en nuestras
redes sociales

¿Tienes alguna sugerencia? ¡Contáctanos!

✉ publicidad@lariadelocio.com

☎ 944 25 57 66

**La enfermera****Martín Torres**

EDITORIAL INDENOVELA

•• Un thriller médico ambientado en el Hospital Universitario Donostia (San Sebastián). En medio del caos de Urgencias con muertes imposibles y un cadáver mutilado, la enfermera Sophie Boussignac despierta con un ataque de pánico y las manos ensangrentadas. Con la ayuda de un médico militar retirado, intentará resolver el misterio.

**Gente bien****Verónica Sanz**

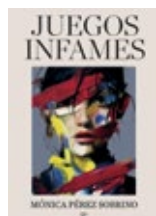
EDITORIAL PLANETA

•• Cuatro mujeres de la alta sociedad madrileña viven obsesionadas con mantener una imagen perfecta: lujo, familias ideales y estatus. Pero la llegada de una joven dominicana, atractiva y diferente, amenaza con romper el equilibrio de ese mundo superficial y sacar a la luz las inseguridades, rivalidades y falsedades que esconden tras su vida de ensueño.

**Chantaje****Luis García-Rey**

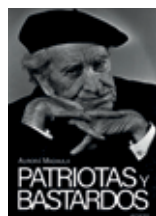
EDITORIAL ESPASA

•• Una chica desaparece en Madrid. Axel Nash y Loor, dos policías que no siguen las reglas, empiezan a investigar y descubren algo que no deberían haber visto. Pistas que desaparecen. Testigos que mienten. Órdenes que obligan a callar. Y cuanto más avanzan, más claro lo tienen: esto no va de un asesinato, va de poder, de dinero, de gente capaz de todo.

**Juegos infames****Mónica Pérez Sobrino**

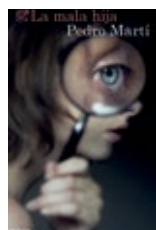
EDITORIAL ESPASA

•• Paola es escritora. Julio, un director de cine brillante. Lo suyo empieza como un deseo incendiario, como una pasión que todo lo arrasa, pero pronto se convierte en una espiral de vértigo emocional, silencios y huidas donde el pasado regresa con una fuerza salvaje recordándonos que hay cosas de las que nunca podremos desprendernos.

**Patriotas y bastardos****Aurora Madaura**

EDITORIAL EREIN

•• Recorre la historia del nacionalismo vasco durante el franquismo y el exilio, mostrando cómo el Gobierno vasco luchó por mantener su legitimidad y defender la identidad vasca en medio de conflictos políticos e ideológicos. A través de hechos históricos y relatos personales, el libro retrata la resistencia, las divisiones internas y el camino hacia la democracia.

**La mala hija****Pedro Martí**

EDITORIAL DESTINO

•• Una noche fría de enero desaparece en Almansa Belén Villalba, una adolescente de dieciséis años. La capitán de la UCO Alma Ortega, que está pasando por uno de los momentos más difíciles de su vida, abandona Madrid y regresa a su pueblo natal para comenzar con la investigación. Ahí tiene que trabajar con la teniente a cargo del caso, su hermana mayor, con quien guarda una relación de rivalidad.



Un junio de solidaridad y tradición en el deporte



II BILBAO EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER

El pistoletazo de salida lo pone la **II Bilbao en Marcha contra el Cáncer**, el **14 de junio**. Tras el éxito de su primera edición, la marea verde volverá a recorrer nuestras calles. Más que una **carrera**, es un mensaje de **apoyo colectivo** y una fuente de **recaudación** para la **investigación**. Además de la marcha, habrá **actividades** pensadas para **todas las edades**.

TORNEO DE FÚTBOL BASE DEL ATHLETIC CLUB

Este año, el **torneo de fútbol base del Athletic Club** sube de nivel. La **AC Cup** se divide por primera vez en **dos semanas** para ofrecer una experiencia totalmente adaptada. Es la oportunidad de **oro** para que los **jóvenes talentos conozcan, disfruten y cumplan** el sueño de pisar el césped de **San**

Mamés y Lezama.

Del **2 al 7 de junio**, turno para las **categorías** Benjamín, Alevín e Infantil. Y, del **9 al 14 de junio** es el turno de los mayores, Cadete y Juvenil.

8ª CARRERA DE EMPRESAS

El **7 de junio** llega la octava edición de la **Carrera de Empresas** y además este año estrena salida desde la explanada de **San Mamés** y un recorrido más corto, de **8 kilómetros**. La carrera se disputará por **equipos de cuatro personas** corredoras de la **misma empresa** y por **ambos márgenes de la ría**, para terminar celebrando la **meta junto al Museo Marítimo**. La excusa perfecta para **hacer piña fuera de la oficina**.

BILBAO JOKOAN

Bilbao Jokoa 2026, el gran torneo de **baloncesto 3x3** organizado por el **Bilbao Basket**, se celebrará del **12 al 14**

de **junio** en el **Parque Etxebarria**. El evento cuenta con la participación de **categorías** desde **infantiles hasta profesionales** y **personas con discapacidad**.

TRAINERAS

Como no podía ser de otra forma en **junio**, el **agua** también reclama su sitio. Las **traineras** vuelven a surcar nuestras aguas y la **ETE Liga** levanta el telón el **20 de junio** en la ría de **El Astillero**. La **competición femenina de segunda división** contará esta temporada con **catorce regatas** y termina el **23 de agosto** en **Bilbao**, tras un verano intenso en tierras y mar abierto. **Cinco embarcaciones vizcaínas** tomarán parte en la liga: **Deusto, Kai-ku, Portugaite, Ondarrea e Isuntza**, que volverán a medir fuerzas con **Hernani, Zarautz, Camargo y Hondarribia**.



En esta temporada pasada que prometía mucho y se quedó en muy poco, el balance de goles a favor y en contra ha sido deprimente. A la sequía goleadora se le ha unido una defensa sorprendentemente frágil. Paradójico si se tiene en cuenta que en el curso anterior el portero mundialista **Unai Simón** destacó sobre todos sus colegas. Se buscan explicaciones para ese desinfiel del equipo, tras haberse reforzado en verano con **Areso**, **Rober Navarro** y **Laporte**. Parece que ha pesado más la retirada de **De Marcos**, un lateral derecho de los que se recordarán por mucho tiempo por sus prestaciones, influencia en el juego y sentido del equilibrio. Fue digno sucesor de Iraola, quien triunfa por Inglaterra como entrenador, y que no ha encontrado heredero titular para su puesto por ahora. A ver en el próximo curso.

PÓLVORA MOJADA

Las lesiones y bajas formas de **Nico Williams**, **Ohian Sancet** e **Iñaki Williams** han influido notablemente en las deficiencias atacantes. Además, **Marion Sannadi** se ha pasado la temporada prácticamente en blanco y hoy en día se debe despejar la incógnita de su futuro. ¡A ver qué sucede durante la pretemporada! Jugadores como **Berenguer** se han ido fundiendo con la acumulación de partidos y los sobreesfuerzos de las cuatro competiciones. De hecho, en la Champions League el Athletic se topó con el grupo más poderoso, del que salieron el campeón PSG -que, por cierto, no doblegó a los leones- y el subcampeón Arsenal.

Armarse por abajo



Foto: Nico Williams trata de reencontrarse en el Mundial

El Athletic decide las plantillas de su cantera en verano

REFORZAR LA LÍNEA DE MEDIOS

Lo de la defensa es otro de los grandes misterios. Allí han ido las dos grandes apuestas del club y, sin embargo, ha hecho aguas. Todo hay que decir que se cebaron especialmente las lesiones en la línea de centrales, debiendo apostar **Ernesto Valverde** por el reciclaje de **Yuri** y la promoción puntual de **Monreal**. Esperemos que vuelva Vivian por sus fueros tras los sobreesfuerzos que realizó en las temporadas precedentes.

Pero probablemente el equipo se ha ido partiendo por la línea de medios donde **Jaurregizar** (de más a menos) y un **Gallarreta** al que se le administran los minutos se han visto superados por contrarios muy poderosos físicamente en demasiadas ocasiones. El relevo más habitual ha sido el de un **Rego** en vías de consolidación. Se ha notado demasiado la ausencia por lesión de **Prados**, mientras que las aportaciones de **Vesga** han sido testimoniales. Se espera

Las mejores noticias de la temporada han llegado por la vía de los cachorros, con los juveniles campeones de sus ligas, el equipo de la Youth League y el Basconia

ahora mucho de la vuelta de **Peio Canales** por su fútbol, asistencias y goles en el ascenso del Racing.

OPERACIÓN ALTURA

A lo largo de la temporada pasada al Athletic se le ha echado en falta más fortaleza física y altura para las disputas en todas sus líneas. Tal vez estén los técnicos de Lezama trabajando esas parcelas desde los primeros y segundos peldaños de los cachorros. Se espera mucho del espigado delantero **Manex Lozano**, quien despuntó en la Youth League y apuntó maneras antes de lesionarse en el Racing. También en ese equipo Sub 19 del Athletic destacaron **Selton**, **Ander Ezepeleta**, **Beñat Larrea** o **Christian Ima**, todos ellos espigados y con calidad.

Arturo Trueba



BIZKAIKO MERKATARITZA

**OSO
PRO**

 Bizkaia

**HORRELA ANTZEMATEN DUGU MERKATARITZA
PROAKTIBOA, PROFESIONALA ETA OSO GERTUKOA**

*“Hurbil daude, dendara
bertara joan ez arren”*

AINZANE SÁEZ ETA IKER OTXOA
MASKOTENTZAKO ZERBITZUAK * SOPELA

 **Bizkaia**



(1.)



EZAGUTU EUSKADIKO
TURISMOAREN KODE
ETIKOA

CONOCE EL CÓDIGO
ÉTICO DEL TURISMO
DE EUSKADI

*Un destino no es una chimenea
en un mapa ni un post
en redes sociales*

(2.)



Turismo *maitea:*

(4.)



#Euskadi o Euskadi?



(3.)



Turistak edo bidaiariak?

(6.)

