

e n t r e Pinarés

La revista de
Las Navas del Marqués

Número 23 • Julio 2020

Abiertos hacia el futuro

naturaleza
Lugares para perderse

cultura
A vueltas con las fiestas

deporte
Las Navas es deporte

repoblación
Un lugar para vivir

salud y vida
COVID-19

mujeres que inspiran
Entrevista a Conchi Segovia

curiosidades
Qué pasó con...

Autor: Juanjo Villar

Saludo

Queridos vecinos y visitantes de Las Navas del Marqués:

Ya ha pasado un año desde que, desde estas mismas páginas, os daba mi primer saludo y buenos deseos para que disfrutarais de un merecido descanso. ¡Cuánto ha pasado desde entonces! Ha sido un largo año para todos, pero de esta experiencia única, estoy seguro de que saldremos reforzados en todos los sentidos y con la certeza de haber vivido este momento único en nuestra historia de la humanidad.

Este año, no podemos reunirnos, ni abrazarnos, ni acudir a la ermita para honrar a nuestro Cristo de Gracia, pero, tenemos preparadas muchas actividades para que celebréis la vida --respetando todas las medidas sanitarias-- y colaborar así, a que os sintáis agradecidos por haber salido de esta situación tan adversa. Hemos programado actividades culturales y deportivas --con aforos controlados-- como por ejemplo: teatro en la calle, magia, música, cine, pequeños conciertos y, como no, la colaboración de nuestra Banda Municipal de Música. También tendremos actividades deportivas gratuitas, en diferentes puntos de nuestra localidad. Todo esto, pretende dar continuidad o, más bien sustituir, el programa desarrollado durante el confinamiento "Las Navas en positivo", que incluía actividades desde casa, concursos de fotografía, de dibujos de los niños, deporte online...

A pesar de ser un mensaje de esperanza para todos, con la intención de animar y que nadie se sienta afligido, no quiero olvidarme de los que sufrís la pérdida de algún ser querido, de los que habéis sufrido o sufrís esta enfermedad, de nuestros valientes empresarios que, actualmente, no solo están sintiendo incertidumbre acerca del futuro, sino también la falta de ingresos y, a todos los que, de una manera u otra, necesitáis apoyo y ánimo.

En este sentido, quiero que sepáis que estamos trabajando mucho y que nos hemos unido los 12 Concejales del Pleno Municipal (C's, PP, PSOE y VOX) y hemos constituido la "Comisión Especial

COVID_19", donde se debaten y se toman decisiones encaminadas a recuperar la actividad económica, laboral y social de nuestra localidad. Esta Comisión está creada en cumplimiento del "Pacto por Las Navas" entre todos los partidos políticos, para afrontar la crisis producida por la actual pandemia COVID_19 y con el fin de promover un ambicioso y urgente "Plan de Recuperación Económica y Social en Las Navas Del Marqués" y así, mejorar la actividad social, económica y laboral en nuestra Villa, gravemente afectada por la emergencia sanitaria.

Todos los acuerdos adoptados y que se adoptarán, serán de forma unánime y consensuada, marcando claramente, que lo importante son las personas y no las ideologías. Hasta la fecha, se han tomado medidas con respecto a las terrazas y calles peatonales, medidas fiscales (impuestos, tasas y precios públicos), medidas presupuestarias para modificación de crédito y subvenciones, etc... Estas medidas, son solamente el inicio de una serie de actuaciones muy importantes, con un horizonte temporal más allá del año 2020, que estarán encaminadas a recuperar la actividad económica, laboral y social de nuestra localidad.

Pero, también quiero pensar, que esta reclusión en nuestros hogares --que nos ha impuesto el coronavirus-- tiene algunos aspectos positivos, por ejemplo, nos ha permitido comprobar lo esenciales que son nuestros vecinos, nuestras amistades, nuestra familia...; pero sobre todo, nuestros particulares héroes locales: los sanitarios, las tiendas, los basureros, los empleados del ayuntamiento de mantenimiento, las fuerzas de seguridad, Protección Civil, Cruz Roja... Sacaremos grandes enseñanzas y seguro que valoraremos las cosas que realmente son importantes: daremos más valor a la vida, a nuestra salud y afrontaremos la realidad poniendo nuestro empeño en lograr las metas con actitudes positivas.

No me puedo olvidar de todos los niños que, con su comportamiento ejemplar, han dado una lección de adaptación; de los grupos de voluntarios que han elaborado mascarillas caseras y otros elementos de protección dando una lección de solidaridad; de los empresarios que han donado, no solo su dinero sino sus productos y servicios demostrando su generosidad; de todos los vecinos que, de una manera u otra, habéis colaborado a que este confinamiento sea más llevadero y habéis demostrado vuestra capacidad para manejar momentos difíciles. A todos, os quiero decir que, este Ayuntamiento está para acompañaros, para ayudar, para colaborar a salir adelante reforzados ¡Juntos, lo conseguiremos!

Mucho ánimo y ¡Feliz verano!



Naturaleza

Lugares para perderse

P. 6 Aquí te encontrarás...

Nuevas sendas

P. 10 Ampliación de la ruta de "Los 13 Roeles y Casa Grande"

P. 12 Asociacionismo: es el camino

Las Navas al natural

P. 14 Te cuento un cielo



Cultura

Personajes como la copa de un pino

P. 18 Fijar la memoria

Eventos culturales

P. 19 XI Festival Internacional de Música Las Navas del Marqués

A vueltas con la fiesta

P. 21 ¿Hay motivos para la fiesta?

Historia de las Navas

P. 24 El olmo ciego

P. 26 Las Navas de 1706. Una pequeña historia sobre la guerra de Sucesión



Deporte

#LasNavasEsDeporte

P. 32 Javi Navas, un sueño cumplido

P. 34 Las Navas Es Deporte

Muévete por las Navas

P. 36 Vuelve el fútbol

Deportes minoritarios

P. 38 Nuestro karate en Las Navas del Marqués. De Las Navas a Itaca.



Talleres Santos Tejero S.L.
91 897 20 11

TALLERES SANTOS TEJERO EuroTaller TALLERES SANTOS TEJERO
PEUGEOT CHAPA Y PINTURA

ADMÓN. DE LOTERÍAS Nº 2
LAS NAVAS DEL MARQUÉS

Loterías y Apuestas del Estado

AVENIDA PRINCIPAL Nº 89 - TFN y FAX: 91 897 90 11

Frutería Vanessa

Frutas
Verduras
Hortalizas
Aceitunas
Conservas

SERVICIO A DOMICILIO
650 423 850

Rv. Navalperal, 2 (Junto a Supermercado BM) Las Navas del Marqués

José Luis González
Carpintería y ebanistería

Ctra. Peguerinos km. 0,900
05230 - Las Navas del Marqués - Ávila
Tf. 616423023 - 620922561
jlgonzalezbarbero@gmail.com
www.carpinteriajlgonzalez.es

CARNICERIA Y SALCHICHERIA
DAVID PÉREZ
Especialidad en Ternera de Avila

Avda. Principal, n 50
Las Navas del Marqués
ifno: 91 897 00 55

L & M HERRANZ S.L.

Polígono Industrial "El Brajero", 96
05230 Las Navas del Marqués, Ávila
Telf: 91 897 21 49 - Fax: 91 897 23 16
web: www.lmherranz.es - email: lmherranz@yahoo.es
facebook.com/lmherranz

O.A. ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE GESTORES ADMINISTRATIVOS DE MADRID

Contable
Fiscal
Laboral

Sheila Segovia García
Gestora Administrativa

Móvil: 659 12 71 45 / e-mail: sheilasegar@gmail.com
C/ Aniceto Marinas, 20. LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

REPSOL

E.S. LAS NAVAS CARENJAMA
Tel. 918972340

Lavado a presión - Lavado con rodillos - Aspiradores

Navas  Dental



Navas  Dental

la confianza de toda una vida...

Avenida Principal 25 - LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)
TELÉFONO: 918 970 565 - **e.mail:** asistencia@navasdental.es



www.navasdental.es

Tecnología de vanguardia: Sistema panorámico y tomografías 3D

Navas  Dental

■ LUGARES PARA PERDERSE

Aquí te encontrarás...

Paso a paso, las hojas mojadas y amarillentas del otoño se pegan a la suela de nuestros zapatos. Quieren acompañarnos en un viaje de regreso a casa, en el que vamos entreteniéndonos con cada montículo abultado del camino –en estos días se hace aún raro pensar en una pronta recogida–.

Son, un recuerdo de nuestro paso por los montes de Las Navas, una evocación de momentos felices

junto con el aire recogido por los pulmones, el frescor de nuestra mente o las manos tiznadas de un marrón anaranjado, fruto de la tierra y las setas recogidas.

Esta noche, junto a la sensación reconfortante de un buen rato en el campo, nos acompañará sobre la mesa, un delicioso bocado de setas.

Turismo Las Navas



MAGANTO

proyectos & obras

Diseña, Construye, Reforma. Nuevos Proyectos para ti.



636 014 989



www.construccionesmaganto.com



Talleres Jose Sastre

Mecánica

Neumáticos

Electricidad

Autodiagnosis

Chapa y pintura

Homologaciones

C/La Iglesia, 10
Las Navas del Marqués (Ávila)
Tfno. 918 972 136 / 608 927 337
talleresjosesastre@gmail.com

¡Cuidamos de tu coche, cuidamos de ti!



FÁBRICA COCINA Y BAÑO

Pol. Ind. El Brajero naves 46-47
Telf. fax 91 897 00 45
fabrica@incorisa.com



**Especialistas en
electrodomésticos**
Las Navas del Marqués

EXPOSICIÓN Y VENTA

C/ Aniceto Marinas nº22
Telf. fax 91 897 12 09
incorisa@incorisa.com

Clinica Dental

PREMODEN

C/ Príncipe de Vergara, 97
28006 Madrid
Tel. 91 450 71 18
AVDA. AMERICA 

C/ de los Trece Roeles, 9
05230 Avila
Tel. 91 831 60 27
Las Navas Del Marqués

www.clinicapremoden.es

Publicidad

■ NUEVAS SENDAS

Ampliación de la Ruta de “Los Trece Roeles y Casa Grande”

en paseo con historia



Reseña histórica

Fronte a nosotros se levantan las ruinas de la conocida como “Casa grande del duque de Denia”, un antiguo pabellón de caza que el duque de Denia remodeló a finales del siglo XIX. La actividad cinegética era una de las principales aficiones de la corte madrileña, por lo que Don Luis de León y Castañer, segundo esposo de Ángela Pérez de Barradas (duquesa de Denia y Tarifa, más conocida como duquesa de Medinaceli), convirtió esta construcción en un pabellón de caza con varias plantas, patios, cuartos y corrales. El pabellón, cuyos orígenes son inciertos, había servido décadas antes al primer consorte de la Duquesa, el XV duque de Medinaceli, desplazándose hasta aquí desde el cercano Chalet del Recreo que ella había creado en los terrenos de la actual Ciudad Ducal. En las inmediaciones del pabellón de caza, los privilegiados acompañantes de los duques se cobraban lobos, jabalíes, zorros, liebres, conejos, perdices y codornices, etc. Hay documentos que acreditan la preexistencia de “La Casa Grande” a la concesión del ducado de Denia. En algunos mapas aparece como Casa Grande, en otros mapas aparece como Casa Grande del Duque de Denia (mapas de 1904, del archivo histórico de Medinaceli) en otros aparece sencillamente con el nombre de Casa del Duque de Denia, pudiendo darse esta última denominación solamente a partir de 1882, que se concede tal título. En un mapa acuarela de 1694 (archivo histórico de Medinaceli) aparece como Casa del Bosque. Gascón, S. y Herce, P., (1995). *Ángela, Duquesa de Medinaceli y Marquesa de Las Navas*. Madrid, España: Párris.

Reseña medioambiental

Tras abandonar el laberinto de rocas, se abre ante nosotros una zona de pradera en la que encontramos a nuestra izquierda las ruinas de Casagrande. Actualmente, sólo se mantienen en pie los muros de mampostería de la edificación principal, mientras que el resto de dependencias se encuentran en ruina casi total. Los restos se encuentran actualmente dentro de un prado, no estando su acceso permitido por el riesgo de derrumbamiento. La vegetación se halla aquí muy simplificada, consecuencia del intenso pastoreo a que se ve sometida. Tan sólo encontramos algunas encinas y, sobre todo, enebros de la miera (*Juniperus oxycedrus*), que son capaces de resistir el diente del ganado. Dentro del prado, donde existe humedad permanente en algunas zonas, aparecen fresnos y álamos, si bien estos últimos han ido desapareciendo como consecuencia de la ganadería, un hongo patógeno que afecta a esta especie. La ubicación del edificio no es casual, pues nos encontramos en la que antaño, debía ser la zona menos frecuentada y en la que frondosos bosques de pinos, robles y encinas poblaban el área circundante. Venados, corzos, lobos e incluso osos pardos campaban a sus anchas en estas tierras serranas, y eran las piezas más codiciadas, mientras que la abundante caza menor la componían liebres, conejos, perdices y zorralos principalmente. Las vistas hacia el sur permiten observar gran parte de la Tierra de Pinares abulense y como fondo, todo el sector oriental de la Sierra de Gredos, desde el Puerto de Aljibes hasta San Martín de Valdepiñeros. Más al oeste, el primer plano lo ocupan los frondosos dehesas de Navalperal de Pinares y al fondo, si el cielo despejado lo permite, observamos también los contrafuertes de la Sierra de la Paramera y el Macizo Central de Gredos. La ruta continúa hacia el norte, ahora por pastizales sin apenas arbolado, bordeando los Pisos de Cubucillo y el Cerro de la Cancha, para retornar al punto de partida tras bordear los prados de Navalvillar.

El legado histórico de Las Navas del Marqués, se hace presente en esta ruta de senderismo que recorre la zona suroccidental del término.

Al abrigo del cerro de la Cancha y muy cerca de las ruinas de la Casa Grande (antigua casa palacio de campo de los duques de Denia), encontramos la famosa piedra de los Trece Roeles o Trece Botones.

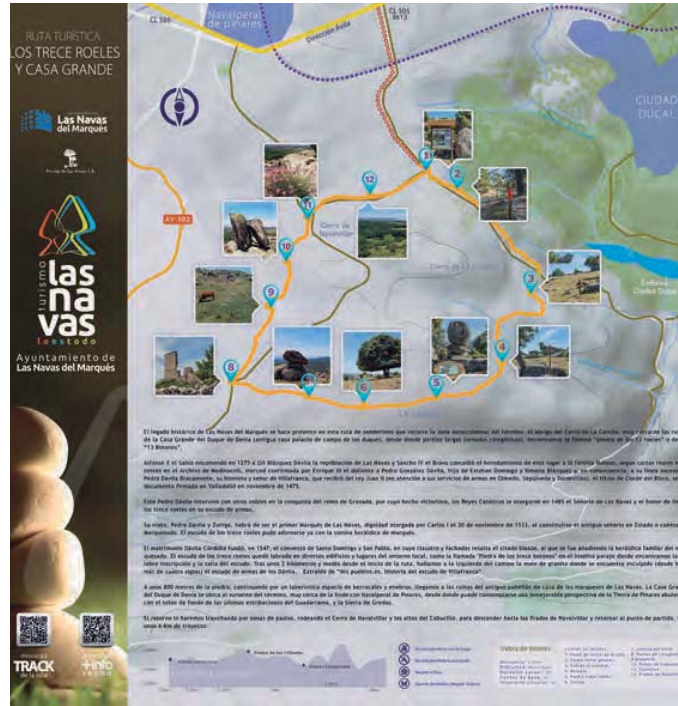
La ruta de “Los 13 Roeles” fue inaugurada en 2011 con una longitud aproximada de 2.00 m. Se trata de una ruta lineal, cuyo inicio está ubicado en la zona de “El Gallinero”, que recorre los primeros 100 metros por pista forestal entre arbolado y el resto, por un sendero que asciende entre roquedos para internarse en la laberíntica zona de “El Canchal”, en la que se encuentra la **Piedra de los Trece Roeles** (o 13 botones) en una zona escondida y con inmejorables vistas del valle.

En el momento de su balizamiento, ya se pensó en continuar dicha ruta hasta, al menos, el otro gran atractivo histórico-cultural de esta zona: las ruinas de la “Casa Grande” del Duque de Denia, antiguo pabellón de caza edificado en el siglo XIX. Desde Casa Grande y para completar una ruta circular mucho más atractiva para el caminante, se retornaría rodeando los cerros del Cubucillo y de Navalvillar, por senderos marcados

por el paso del ganado hasta su punto de partida.

La ampliación de la ruta comienza en el lugar que da nombre a la senda: **la piedra de los 13 Roeles** (ver fotografía inferior de la página 11). En esta mole de granito, en la parte superior, sobre el escudo heráldico del primer marquesado, reza una inscripción (apenas hoy legible) homenaje póstumo de D. Pedro de vila a la que fue la última de sus mujeres y primera marquesa de Las Navas.

El sendero continúa por encima de la roca y, después de algunos metros, aparecen bifurcaciones y uniones de otros senderos poco definidos, creados por el movimiento del ganado y la fauna autóctona. En esta zona apenas existe arbolado, pasamos debajo de algún grupo de pinos y alguna gran encina, aunque seguimos inmersos en un gran laberinto de rocas de diversas formas, con unas vistas excepcionales sobre la Sierra de Gredos al fondo. Continuamos por esta estrecha senda, desviándonos posteriormente a la derecha, puesto que ésta se dirige al fondo del valle. Tras un pequeño ascenso y, ya en zona sin vegetación arbolada, damos vista a las ruinas de la conocida como Casa grande del Duque de Denia” un antiguo pabellón de caza que el Duque de Denia remodeló a finales del siglo XIX.



La actividad cinegética era una de las principales aficiones de la corte madrileña, por lo que D. Luis de León y Catatumber, segundo esposo de Angela Pérez de Barradas (duquesa de Denia y Tarifa, más conocida como Duquesa de Medinaceli) convirtió esta edificación en un pabellón de caza con varias plantas, patios, cuadras y corrales.

El pabellón cuyos orígenes son inciertos, había servido décadas antes al primer consorte de la Duquesa, el V duque de Medinaceli, desplazándose hasta aquí, desde el cercano "Chalet de Recreo" que ella había construido en los actuales terrenos de la Ciudad Ducal.

En las inmediaciones del pabellón de caza, los privilegiados acompañantes de los duques se cobraban lobos, zorros, liebres...

Hay documentos que acreditan la existencia de Casa Grande a la concesión del ducado de Denia. En algunos mapas aparece como Casa Grande, en otros aparece sencillamente con el nombre de Casa Grande del Duque de Denia (mapas de 1700, del archivo histórico de Medinaceli. Por último, podemos encontrar en un mapa acuarela de 1710 (archivo histórico de Medinaceli) como Casa del Bosque.

La ubicación del edificio no es casual, pues nos encontramos en la que antaño debía ser la zona menos frecuentada de Las Navas, en la que frondosos bosques de pinos, robles y encinas poblaban el área circundante; venados, corzos y lobos campaban a sus anchas en estas tierras serranas y eran las piezas más codiciadas, mientras que la abundante caza menor la componían liebres, conejos, perdices y zorrales principalmente.

Las vistas hacia el sur permiten observar gran parte de la Tierra de Pinares abulense y, como fondo, todo el sector oriental de la Sierra de Gredos.

Desde las ruinas, la ruta continúa hacia el norte, ahora por pastizales, en paralelo con el vallado

que limita con el vecino término de Navalperal y en suave ascenso. Rodeando algunas peñas, descendemos hacia una pequeña vaguada. Desde aquí y en claro ascenso, se rodea el cerro de Navalvillar para volver a descender dando vista hasta el prado de Navalvillar, poblado por un bonito robledal, hasta enlazar de nuevo con el punto de partida.

DATOS DE INTERES:

- Longitud: 10.000 m. aprox.
- Duración aproximada: 2 h.
- Desnivel positivo acumulado: 1.000 m.
- Itinerario circular: sí.
- Puntos de agua: sí.

¡Que lo disfrutéis!

Autor Turismo Las Navas
Fuente: Pedro Abáti Gómez,
 Director técnico de Montes de Las Navas S.A



NUEVAS SENDAS

Asociacionismo: es el camino



2020 –el año en el que va a cambiar todo– comenzaba para nosotros con una clara apuesta por el asociacionismo. **Aunar sinergias con los municipios de nuestro entorno** nos permitiría dar un paso más en la promoción de este turismo de interior, que tan fundamental es para nuestra economía.

Dos oportunidades se abrían camino entonces, en un tiempo que, ahora, apenas unos meses después, nos parece tan distante. La primera de estas oportunidades era **nuestra adhesión a ASOTUR, la Asociación Intermunicipal sin ánimo de lucro ASOTUR Alberche-Pinares**, en la que se encuentran los 24 municipios que conforman la comarca Valle del Alberche y Tierra de Pinares: El Barraco, Burgohondo, Cebreros, El Herradón de Pinares, Hoyocasero, El Hoyo de Pinares, Navalacruz, Navalmoral de la Sierra, Navalosa, Navalperal de Pinares, Navaluenga, Navaquesera, Navarredondilla, Navarrevisca, Las Navas del Marqués, Navatalgordo, Peguerinos, San Bartolomé de Pinares, San Juan de la Nava, San Juan del Molinillo, Santa Cruz de Pinares, Serranillos, El Tiemblo y Villanueva de la Jara.

Entre los primeros proyectos de ASOTUR se halla la creación de una **ruta intermunicipal, en la que se unen estos 24 municipios de forma circular**. La ruta tendrá un trazado de 34,35 km., que los senderistas podrán realizar por tramos. A su paso por cada municipio, los caminantes conseguirán

credenciales para superar el “reto Asotur Alberche-Pinares” y, en función de las conseguidas, obtendrán recompensas. Estas credenciales se podrán sellar en los establecimientos asociados y en los principales recursos turísticos de cada municipio. Además, la cartilla para reunir todas las credenciales, contará con un código QR con el que se podrá acceder a la [web www.eb.asotur-alberchepinares.es](http://www.eb.asotur-alberchepinares.es) y conocer más en detalle la comarca y la propia ruta.

Se trata de una ruta dispar, ya que el ámbito geográfico de actuación es muy diferente y pasa de las zonas altas de pueblos como Peguerinos o Navaquesera, a tramos de la ribera del río Alberche, como los que podemos encontrar en Burgohondo; sin olvidar las extensiones de llanura, como las de Cebreros o El Hoyo de Pinares.

Nuestro municipio contará dentro de la ruta con algo más de 34 km. que pasarán al menos, por el inicio de todas las rutas municipales balizadas hasta el momento y nos ayudarán a localizar otros puntos de interés, como las tumbas antropomorfas altomedievales cercanas a Peña Ciega, etc.

Este trazado en Las Navas del Marqués tendrá una dificultad moderada, con un desnivel acumulado de subida de 980 m. y un desnivel acumulado de bajada de 539 m. Y es que nuestra parte de la ruta va desde las altitudes más bajas,



a 2 m. de altitud en la zona de Las Palizas – antigua área recreativa ya en el término de San Bartolo y arroyo de Las Palizas—, hasta las proximidades de las cumbres de la Sierra de Malagón, concretamente a 1 2 m, en el paraje de la Llanada de Juan Rodríguez.

Mientras caminamos por estos senderos, podremos disfrutar de una amplísima diversidad medioambiental con un indudable valor paisajístico, destacando la presencia de la especie *Pinus Pinaster*. A ella se unirán el roble melojo, el pino piñonero, chopos, fresnos, sauces, alisos, cedros, enebros, jaras y piornos, helechos, tomillos y romeros..., además de zonas adehesadas y pastizales, aprovechados desde antaño por la ganadería.

Junto a esta vegetación nos encontraremos con las numerosas especies animales que pueblan el término, aunque sólo las más atrevidas se dejarán observar durante el recorrido: pequeñas aves, ardillas, grandes rapaces surcando el cielo...

En medio de tanta belleza encontraremos también senderos abiertos, en los que el caminante

podrá recargar fuerzas con el agua fresca de las fuentes; numerosos miradores para perder la vista en mares verdes y azules y presas y embalses, para relajar cuerpo y mente.

La ruta de ASOTUR completa, de no ser por la situación actual en la que nos encontramos, debería haber estado finalizada a mediados de mayo. Podéis acceder a nuestro tramo de ruta, de manera provisional, desde aquí: <https://es.ililoc.com/rutas-senderismo/ruta-asotur-en-las-navas-del-marques-0>.

Sin embargo, como os decíamos al principio, ASOTUR y su nueva ruta, no son las únicas oportunidades de aunar sinergias con las que arrancaba para nosotros este convulso 2020. En este año queremos mirar también hacia el Este y saltar de provincia –incluso de comunidad– para **trabajar codo con codo, con otros municipios de la Comunidad de Madrid, como Santa Mar a de la Alameda.**

En concreto, tan pronto como la situación lo permita, **ampliaremos la ruta Paisajes de Fortines Trinc eras, asta los restos de Las Herreras probablemente, también Peguerinos.** Lo que esperamos suponga un fin en las fronteras de comunicación con nuestra comunidad vecina a la que estamos abocados a dirigirnos y que –de manera indudable– está apostando firmemente por este tipo de restos.

La colaboración con Santa Mar a se e tender también a otras iniciativas, como nuestras or nadas Medioambientales de oto o en las que realizaremos de manera conjunta (si la Covid 1 lo permite) una exposición y alguna de las actividades ofertadas.

Esperamos que cuando se publiquen estas páginas, todos podamos disfrutar de los nuevos recorridos balizados y de nuestra #Naturalezasinl mites.

Turismo Las Navas

Ambulancias ///GTM
 info@ambulanciasgtm.es 91 674 49 36 / 91 016 23 54 www.ambulanciasgtm.es
 Calle Periférica 7 (nave) 85230 Las Navas del Marques Avija.
 Calle periférica 7
 Las Navas Del Marques
 916 74 49 36

AMBULANCIAS ///GTM
 WWW.AMBULANCIASGTM.ES
 Telf.: 91 674 49 36

UVI MOVIL **AMBULANCIA**

AMBULANCIAS ///GTM:

- ➔ Ambulancias y uvi movil, servicios médicos para empresa y eventos, traslado sanitarios seguros de salud.
- ➔ Pruebas rápidas, PCR, serologías, y traslados sanitarios covid 19 , para empresas, seguros de salud y particulares.
- ➔ Logística sanitaria, formación sanitaria, espacios cardioprottegidos, material sanitario, eventos y botiquines...

■ LAS NAVAS AL NATURAL

Te cuento un cielo

Un poco de historia

La astronomía es una ciencia en continuo desarrollo que ha apasionado al ser humano desde el principio de los tiempos. Durante la historia de la humanidad el cielo ha sido su calendario, la posición de las estrellas les indicaba cuando sembrar o cuando cosechar; ha sido el libro de cuentos de los cuales, aún hoy en día, conocemos algunas de esas historias reflejadas en el cielo a través de la mitología y las constelaciones.

En los castros vetones de la provincia de Sevilla tenemos referencias astronómicas que hacen pensar que ya tenían ciertos conocimientos del cielo. El primer calendario lunar que se conoce se encontró en Francia, está tallado sobre un hueso y tiene al menos 2.000 años. Los sumerios ya identificaron la trayectoria de los planetas en el cielo y los egipcios utilizaban la estrella Sirio para prever la crecida del Nilo.

La contaminación lumínica, el problema de nuestros días

Pero el cielo que conocieron nuestros antepasados ha cambiado mucho. Con el desarrollo industrial y el nuevo modo de vida centrado en las grandes ciudades, hemos ido perdiendo esa visión del cielo. Ya son sólo unos pocos afortunados, los que viven en lugares con poca o ninguna contaminación lumínica.

El cielo estrellado fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2001, y estamos perdiendo ese patrimonio cultural y científico por la contaminación. Esta contaminación tiene efectos negativos no sólo a nivel de "paisaje nocturno" también tiene efectos negativos sobre

la salud de las personas puesto que se alteran los ciclos de sueño, así como sobre la fauna, dado que produce desorientación en animales nocturnos, cambios de los ciclos biológicos e incluso cambios en las migraciones de determinadas aves.

El reto, por tanto, es conseguir que el cielo vuelva a estar más oscuro.

Algunos afortunados: Sevilla y su cielo

En la provincia de Sevilla tenemos la suerte de tener un cielo nocturno privilegiado, concretamente Gredos Norte cuenta con la Certificación de Destino Turístico Starlight, un reconocimiento internacional de la calidad del cielo nocturno. *"Los Destinos Turísticos Starlight son lugares visitables, que gozan de excelentes cualidades para la contemplación de los cielos estrellados y que, al estar protegidos de la contaminación luminosa, son especialmente aptos para desarrollar en ellos actividades turísticas basadas en ese recurso natural."* Fue el quinto lugar de España en conseguir esta distinción.

La Diputación de Sevilla colabora en un proyecto europeo denominado Night Light, que va en esta misma línea de preservar nuestro cielo nocturno. En este proyecto, liderado por Holanda, colaboran como socios, instituciones y entidades de Luxemburgo, Dinamarca, Hungría, Italia, Eslovenia, además del Cabildo de La Palma.

Este proyecto, que tiene como objetivo posicionar a la provincia de Sevilla como un referente en cuanto a la calidad del cielo nocturno, está enfocado a la *"protección y valorización del cielo oscuro como producto turístico, así como a la reducción de la contaminación lumínica a través de la implementación y mejora de las políticas regionales en esta dirección"*.

El cielo como producto turístico

Vivimos un momento en el turismo en el que más que viajar buscamos experiencias, y el astroturismo es una de esas experiencias que no deja indiferente a nadie.

Viajar hasta un lugar apartado de las luces de la ciudad, sin contaminación lumínica y descubrir la



CARNICERIA HNOS. BARBERO

AVENIDA PRINCIPAL, nº 87 BARRIO LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 TELF. 91 897 18 22 FAX: 91 897 02 49 EMAIL: info@carnebarbero.com

IBG
 CARPINTERIA ALUMINIO Y PVC

VENTANAS Y CERRAMIENTOS
 MAMPARAS DE BAÑO

C/ Iglesia 16
 Las Navas Del Marqués (Ávila)
 Telf. 675 31 90 51
 Ismaelbarbero_Hotmail.com

Ana Urbano Cambronero
 FISIOTERAPEUTA N°CoL.3199

**FISIOTERAPIA
 PILATES - YOGA
 OSTEOPATIA
 SHIATSU**

C/ de La Nonia, 3. Bajo I.
 Las Navas del Marqués
 05230 - Ávila Móvil: 616 003 205
 fisioterapiaurbano@hotmail.com

Bankia

MARSANZ
 INSTALACIONES

Fontanería, Climatización y Energía Solar.

Marino Sanz Moreno
 Gerente

T: 657938691
 M: marino@marsanzinstalaciones.com
 D: Calle San Juan, 34 - planta 1ª, puerta A - 05230.
 Las Navas del Marques (Avila - España)

EMBUTIDOS Y CARNES

Miguel PASCUAL
 Carnicería y Charcutería

C/ Barrio de la Estación s/n
 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 T. 918 97 20 59

MADENAVAS S.L.
 Carpintería y Ebanistería

Dirección: C/Zarzilla S/N
 Las Navas del Marqués
 05230 (Ávila)

Taller: 918 982 436
 Ángel: 605 209 259
 Jose Luis: 686 767 046
 Fernando: 620 146 862

✉ contacto@madenavas.es
 🌐 madenavas.es

ELECTRICIDAD
HNOS. SEGOVIA, S.L.

- INSTALACIONES ELECTRICAS
- PORTEROS AUTOMATICOS
- ANTENAS COLECTIVAS E INDIVIDUALES
- CALEFACCION TARIFA NOCTURNA Y BAJO CONSUMO.
- INSTALACIONES INDUSTRIALES
- VENTA DE ELECTRODOMESTICOS

C/ANICETO MARINAS, Nº 1 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
 TF Y FAX Nº: 91-8972128 (TIENDA) 91-8972144 (NAVE)



Oscar González Verdugo
Asesor

Fiscal - Laboral - Contable - Seguros
Gestión de ganaderías

Telf. y fax: 91 897 25 95
C.e.: ogverdugo@hotmail.com
C/ Colmenar, 76 - Bajo 3. 05230 Las Navas del Marqués (Ávila)

GARCIMAR 2001, S.L.



Construcciones
y Reformas

C/ Colmenar, 38.
Las Navas del Marqués
05230 ÁVILA

MARIANO JESÚS ANTONIO
650 714 723 • 650 714 724 • 650 714 725

MONTAJES ELECTRICOS ELECTRODOMESTICOS
ELECTRONICA - RADIO-TV REPARACIONES

JESAL

Jesús Fernández Pariente
C/. Aniceto Marinas, 4 - Tlf. (91) 897 0957
LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)

Móvil :606018365

Javier Santos Sastre
699 052 062

**INSTALACIONES
ELECTRICAS**

Instalador Autorizado

C/ Buena Vista, 6. Las Navas del Marqués 05230 AVILA
javiersantos79@hotmail.es

YOLANDA

SALÓN DE BELLEZA

Estética integral del cuerpo
Depilación por laser
Tatuajes y micropigmentación

Telf.: 91 897 20 68

C/San Juan, 1 - Las Navas del Marqués - (Ávila)

PELUQUERÍA Raquel

Calle Castilla 11,
*Abierto los Lunes

Cita Previa 91 897 20 64
680 25 57 97

**VIAJES
DIRSA**

C/ Aniceto Marinas 20
Las Navas del Marqués (Ávila)
Teléf. 91 897 25 84

dirsa@viajes@cyberagencias.com
viajesdirsa@viajesdirsa.e.telefonica.net

La Tienda

Av. Principal nº 89 Tlf: 91 897 20 28

licitidad publicidad

■ A VUELTAS CON LAS FIESTAS

Hay motivos para la fiesta?



En primer lugar, quiero expresar a todos mi más cordial saludo, y agradecer también la oportunidad que se me brinda de poder compartir con vosotros algunas reflexiones. Permitidme que me dirija a vosotros con sencillez y cercanía.

Nadie puede dudar que estos son "tiempos recios", tiempos difíciles en todos los ámbitos y dimensiones. Prácticamente de la noche a la mañana, hemos tenido que frenar en seco y hemos visto como nuestra vida se ha alterado. En estos meses de atrás nos ha tocado cambiar nuestras costumbres, olvidarnos de nuestros planes, renunciar a proyectos y vivir casi en la provisionalidad por la incertidumbre que ha generado algo tan minúsculo, que ni se ve con los ojos, pero que ha hecho y sigue haciendo, estragos en nuestro mundo.

Muchas son las cosas que han cambiado y posiblemente otras muchas también cambiarán. Pero la desgracia de estos meses, que sin ninguna duda va a quedar plasmada en los libros de historia, puede convertirse también en una oportunidad. una oportunidad en la que podemos y debemos *hacer de la necesidad virtud*. Porque debemos reconocer que en mitad de esta situación tan terrible, hemos descubierto muchas cosas positivas, y han aflorado muchos sentimientos buenos y han surgido iniciativas muy hermosas. Todo eso que hemos descubierto o redescubierto, puede ser un buen punto de partida para construir este nuevo trecho de la historia, en el que todos debemos aportar nuestro pequeño granito de arena.

El tiempo pasa y pasa rápido, y la fiesta que cada año celebramos en honor al Santísimo Cristo de Gracia se va acercando, aunque como todo parece apuntar, posiblemente en este año no pueda ser en las fechas habituales. Seguramente nadie dudará que las fiestas son uno de los momentos más importantes del año en la vida de nuestro pueblo. En estos casi cuatro años que llevo con vosotros he podido comprobar cómo se espera –con emoción– el comienzo de la novena, la noche de la iluminación, el sábado del Cristo y la subida del miércoles con los niños sentados en las andas, bajo esos brazos que se abren y se extienden queriendo abrazarnos a todos.

Pero en un tiempo como este, viniendo de una situación como la que hemos vivido y seguimos viviendo, podemos preguntarnos se puede hacer fiesta?, ¿se debe hacer fiesta?, ¿tiene sentido la fiesta?

Para intentar responder a estas preguntas podemos hacernos otra más: ¿Qué es la fiesta?

Si hiciéramos un recorrido por las distintas culturas, nos daríamos cuenta de que en todas ellas existen esos momentos de celebración, que de alguna manera marcan los ritmos de la vida, que nos hacen romper con la rutina y que nos alegran el corazón.

Por eso, en primer lugar, podemos decir que la fiesta es un momento de encuentro, de encuentro entre los que habitualmente vivimos

aquí y también con otros muchos que, siendo de aquí viven fuera, o que, siendo de fuera nos quieren acompañar. Por tanto, la fiesta es tiempo para la convivencia, tiempo para compartir, tiempo –porque no– para rehacer relaciones que los avatares de la vida rompen y deshacen. Podríamos decir que la fiesta, debe ser momento para profundizar en la comunión y en la fraternidad.

En segundo lugar, la fiesta es momento para la acción de gracias. ¡Cuántos son los que en esos días se acercan a la ermita para hacer una oración, para encender una vela, para llevar unas flores! Gestos sencillos, que hablan de sentimientos profundos que brotan de un corazón agradecido.

La fiesta, no lo vamos a negar, es también un momento especial para la diversión. Durante esos días hay más actividades, hay más gente, hay más ruido, hay más “excesos”; se preparan mejores comidas, se duerme poco, el pueblo se llena de música, de luz y de color.

Y finalmente, la fiesta es momento para el recuerdo. Porque en días así se hace más presente la ausencia de aquellos que por distintos motivos (por trabajo, por salud, por distancia), no han podido venir. Y sobre todo, se hace más presente el recuerdo, el recuerdo agradecido, de la vida de aquellos, familiares y amigos, que han dejado ya este mundo y que muchos de nosotros desde la fe, esperamos que



rían reintegrados mediante repartos vecinales, prosiguiendo su cargo *sine die* en las cuentas de los arrendadores de la Real Hacienda y de la fiscalidad local (las famosas *sisas*). Esta situación no llegó a revertirse durante el resto del conflicto sucesorio. Durante la segunda campaña de Carlos hacia Madrid (otoño de 1710), una nueva colaboración activa de la población navera con el coronel Feliciano de Bracamonte mediante nuevas contribuciones, la defensa de los puertos serranos y la leva de un destacamento de 1.000 vecinos para detener las extorsiones aliadas en La Despernada (actual Villanueva de la Cañada) permitieron que Felipe V condonase la ma-

yor parte de sus deudas y no se destruyese la ya dañada economía pañera de Las Navas.

Fuentes arxivísticas

Archivo General de Simancas, *Dirección General del Tesoro. Inventario 24*, legajo 100, documento 100.

Archivo Histórico Nacional, *Clero-Secular*, legajo 22, caja 2.

Archivo Histórico Provincial de Sevilla, *Protocolos Notariales*, protocolo 100.

Roberto Quirós Rosado
 Profesor de Historia Moderna en la Universidad Autónoma de Madrid

Danos tu opinión

En este número 2 de *Entre Pinares* queremos contar contigo. ¡Completa esta encuesta y danos tu opinión!

1. ¿Los contenidos te han parecido interesantes? Puntúa según el grado de interés:

- Muy interesantes
- Interesantes
- Poco interesantes

2. ¿Qué echas de menos en la revista? ¡Cuéntanos!

3. ¿Te gustaría colaborar? ¿En qué sección?

- Naturaleza
- Cultura
- Deporte
- Otra (.....).

Puedes enviarnos tus respuestas a través de estos medios:

- El buzón de la entrada del Ayuntamiento
- Por email a: hola_turismolasnavas.es
- Por correo ordinario: Ayuntamiento de Las Navas del Marqués – Plza. de la Villa s/n – 02000 Las Navas del Marqués, a la atención de Turismo Las Navas.



- Obra civil y pública
- Obra Unifamiliar y multifamiliar
- Promociones propias

Construcciones
ALFEBA, S.a.



info@barsega.es

Materiales de construcción
BARSEGA, S.L.

- Azulejos y pavimentos
- Aislamientos, Velux, PVC
- Sanitarios, griferías
- Estufas
- Aridos, piedra natural,..
- Forjados
- Ferrería
- Trabajos de grúa
- Trabajos de excavadora
- Recogida y tratamiento de residuos.



VENTA DE LEÑA Y PELLETS

918 972 017 ☎ 918 979 199



Centro Veterinario



El Viejo Pastor

Consultas
Rayos X
Análisis Clínico
Peluquería

Tel.: 91 897 0435
Urgencias: 678 064 539

RENAULT Passion for life

BARBERAUTO, S.A.



Tfno. 91 897 22 20 Visitenos en: www.barberauto.es
Las Navas del Marqués

MODA HOMBRE



Ignacio Martín
Sastrería

Av. Aniceto Marinas, 6
Tel. 920 027 990
LAS NAVAS del MARQUÉS
- ÁVILA -

Juan José Moral Azañedo

TIENDA Y APLICACIÓN DE PINTURAS INTERIOR Y EXTERIOR

Teléfonos:
Sergio Moral: 686 03 67 60
Juanjo Moral: 609 69 26 63
Fijo: 91 897 10 42
e-mail: juanjopintor61960@gmail.com

Las Navas del Marqués - Ávila
Polg. Industrial El Brajero
C/ El Cerro, Parc. 49
C.P.: 05230

mbp
paja & forrajes



Compra-venta de paja y forrajes-Camiones autodescargables

MANUEL BERNALDO DE QUIRÓS PABLO
Móvil: 660 14 64 08 - Teléf.: 91 897 22 31
C/ Molinillo, 18. Las Navas del Marqués (Ávila)

mbp
excavaciones & derribos



Talleres Antonio Segovia S.L.
Ctra. Peguerinos, KM 0,800
05230 Las Navas del Marqués, Ávila

CERRAJERÍA
- ALUMINIO
- ELABORACIÓN DE FERRALLA

VENTANAS
ALUMINIO PVC

91 897 22 87

¡30 Aniversario!

MONTECARLO
Restaurante

Hnos. Rosado Sanz



C/ Garcia del Real, 26.
Las Navas del Marqués (Ávila)
Telf: 91 897 06 49 / montecarlonavas@gmail.com

DROGUERÍA - PERFUMERÍA - TINTORERÍA - RECARGA DE MÓVILES
ANGEL LUIS PEÑA BERNALDO DE QUIROS

Teléf.: 626 191 697
Avda. Principal, 18
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

AROMA

Les saluda y les desea Felices Fiestas.



■ #LasNavasEsDeporte

Javi Navas, un sueño cumplido



Tenemos el placer de contar con Javier Fernández Herranz, más conocido en el ámbito deportivo como Javi Navas; Javi o "Purre" para los amigos.

Un chaval de Las Navas que creció feliz pegando patadas a un balón, con la ilusión puesta en ser futbolista profesional y que ha conseguido ver realizados muchos de sus sueños.

Hoy, ese niño que soñaba con ser futbolista, cumple su tercera temporada como centrocampista y parte fundamental del equipo de los pioneros de Salamanca C.B. y nos cuenta sus comienzos en esto del fútbol, su carrera como profesional y sus proyectos e ilusiones.

Con apenas 14 años dio el salto al Real Valladolid, donde pasó siete años y medio, llegando a debutar con el primer equipo en Segunda División y jugando varias eliminatorias de Copa del Rey. Participó en numerosos campeonatos de España con la selección de Castilla y León, logrando ser subcampeón en 2007 y convocado como internacional sub-17. Pasó por los filiales de Osasuna y Getafe, convocado por este último en Primera División, pasando también por la Cultural Leonesa, C.D. Sanse e Zarra.

Turismo Las Navas: Javier. ¿Cómo recuerdas tu infancia en Las Navas? ¿A qué jugabas, cuáles eran tus aficiones...?

Javi Navas: Fue una infancia feliz. A mis amigos les encanta el fútbol, así que pasábamos horas y horas jugando en la calle o en las canchas con el balón... También practicábamos baloncesto, tenis... siempre he disfrutado mucho con el deporte en general.

TLN: ¿Una curiosidad. A qué se debe lo de Javi Navas?

N: Mi primer año en el Real Valladolid, éramos tres "Javis" en el equipo y como siempre estaba hablando de mi pueblo me empezaron a conocer como "Javi el de Las Navas" y de ahí me quedé con Javi Navas. Para mí es un orgullo llevar el nombre de mi pueblo conmigo. En mi grupo de amigos naveros me llaman Javi o Purre, que es mi mote. Pero fuera del pueblo, todo el mundo me conoce como Javi Navas.

TLN: ¿Cómo fue tu primer gran salto dentro del fútbol?

N: Como cualquier chaval de mi edad al que le gustaba el fútbol, comencé jugando con mis amigos en el equipo de mi pueblo, cuando tenía unos 10 años. Con 14 recibí la llamada de la selección de Castilla y León y me convocaron con la selección de Castilla y León. A partir de ahí fue todo muy rápido, recibí propuestas de varios equipos, entre ellas también del Real Madrid. Fue en ese momento cuando me planteé que tenía que intentarlo y finalmente fiché por el equipo que más apostó por mí: el Real Valladolid.

TLN: ¿Cómo es la vida de un jugador profesional?

N: Es una vida muy exigente a la vez que bonita. Tienes que estar muy preparado tanto física como mentalmente, cuidar mucho la alimentación y tener unas rutinas saludables. La pasión, por supuesto, es imprescindible.

TLN: Al margen del fútbol, ¿cómo es tu vida? ¿Qué aficiones tienes?

N: Varias tardes a la semana entreno en una escuela de fútbol y me gustaría seguir ligado a este deporte desde otra perspectiva. También me interesa el mundo de la preparación física, y por otra parte, me sigo preparando yendo a clases de inglés.

TLN: Como sabes, el club de fútbol Las Navas C.D., retomó su andadura hace pocos meses dirigiendo la escuela de fútbol en la que actualmente están jugando más de 100 chavales en todas las categorías.

¿Cuáles crees tú que pueden ser las claves para mantener un club de estas características en un pueblo, como es el caso de Las Navas?



N: Es muy importante que se haya retomado el fútbol navero. He tenido la oportunidad de ver al equipo senior y he palpado la ilusión que sienten los jugadores y los aficionados por esta nueva etapa.

En mi opinión, lo más importante es tener una identidad propia, así como el compromiso de todos y cada uno de los que forman el club. Es clave que se cree afición entre los más jóvenes, porque ellos serán los que lideren el equipo en el futuro.

TLN: Qué consejos les darías a los chavales que quieren dedicarse a este deporte y que ven en ti un ejemplo a seguir?

N: Como decía, lo primero es la pasión por el fútbol. Hay que sacrificar muchas cosas para dedicarse al fútbol y si no tienes ilusión no lograrás tus objetivos. No soy nadie para dar consejos, pero les diría a los niños que luchen por lo que quieren, que no se rindan y que merece la pena. Para mí, es lo más bonito que hay.

TLN: En dos palabras, dinos lo que sentiste en el partido de copa de Rey contra el Real Madrid.

N: Ilusión y felicidad. Desde que eres pequeño sueñas jugar contra los mejores del mundo y lo vi cumplido.

TLN: Tienes un proyecto en marcha en las Navas... cuéntanos de que se trata y qué significa para ti este proyecto...

N: Es un proyecto que inicié con ayuda de otras muchas personas y que nos hace mucha ilusión. Lo primero que me gustaría, es agradecer de corazón a todos los patrocinadores y colaboradores del Campus, entre ellos por supuesto el Ayto. de Las Navas, como nuestro colaborador principal, y especialmente a todos los empresarios y comercios de Las Navas.

Nuestro objetivo es promocionar la práctica del deporte, sobre todo el fútbol, entre los más jóvenes y promocionar nuestro pueblo, Las Navas del Marqués. Lo más importante es que los niños y niñas se diviertan mientras aprenden. En este sentido, esperamos poder fomentar la afición al

fútbol también en nuestras chicas y contribuir a ayudar al crecimiento del fútbol femenino en el pueblo.

Aunque está todo preparado para comenzar en las fechas establecidas, barajamos otras alternativas para estar perfectamente preparados en caso de tener que posponerlo, debido a la situación que vivimos con el COV D-1, ya que la salud siempre es lo primero, por lo que nos adaptaremos a la situación.

TLN: Durante los días de cuarentena, el C.D. Las Navas lanzó un reto a los chavales, que han sido unos valientes, para que te hicieran llegar sus preguntas y fueran partícipes de esta entrevista. Han sido muchas las que nos han llegado, solo he podido seleccionar las siguientes:

Pregunta: Si empezaras ahora a jugar al fútbol, ¿cambiarías algo de lo que has hecho? De Álvaro de Segovia Manjón, alevín A.

N: Todas las decisiones que he tomado me han hecho crecer tanto deportiva como personalmente, aunque por supuesto el fútbol es una ruleta y me he equivocado en algunas decisiones. Por ejemplo, en mi fichaje por Osasuna, tenía muchas ofertas y no llegó a tener el impacto en mi carrera que yo esperaba.

Pregunta: Qué es lo más importante para ser "equipo"? De Pablo Cáceres García.

N: Dar el 100% sin esperar nada a cambio, aceptar tu rol dentro del equipo, creer en el mensaje del entrenador y tener una buena relación entre los jugadores.

Pregunta: En qué equipo de 1ª división te gustaría jugar? De Rubén Sastre, alevín B.

N: En el Real Madrid, jajaja... Por gustarme que no quede...

Turismo Las Navas



■ #LasNavasEsDeporte

Las Navas Es Deporte

“El deporte tiene el poder de transformar el mundo”
Nelson Mandela

Hoy en día, nadie puede dudar sobre el enorme valor social que el deporte aporta a la población actual. Su influencia en la sociedad durante toda la historia y más aún en la actualidad, es indudable y, además, gracias a su carácter transversal, esta influencia se deja sentir en ámbitos tan importantes como la educación, la cultura, el turismo o la salud.



A raíz de lo anterior, cabría decir que sería complicado encontrar una disciplina que sea capaz de movilizar y unir a grandes masas como lo hace el deporte, que sea capaz además, de hacer de vehículo para fomentar la integración y la solidaridad, así como crear y favorecer en el individuo, la aparición de valores tan importantes para el desarrollo personal, como son el respeto, la cultura del esfuerzo o el compañerismo, entre otros muchos, además de la creación de hábitos saludables, tan importantes y necesarios hoy en día para los más jóvenes.

Desde nuestro Ayuntamiento, se viene apostando firmemente por una extensa oferta deportiva para que todos los vecinos y visitantes practiquen su actividad física deseada, --independientemente de su edad-- y por ampliar continuamente esa oferta con la aparición de nuevas disciplinas deportivas y eventos que satisfagan la demanda de cualquier grupo de población.

Nada de esto sería posible sin contar con los medios personales y materiales necesarios para dar cabida a estas actividades. Y es que, afortunadamente, la infraestructura deportiva con la que cuenta nuestro municipio es envidiable y facilita, de manera significativa, la labor de todos los profesionales que nos dedicamos a ello:

Contamos con **dos polideportivos cubiertos**, equipados de manera excepcional con salas anexas y material deportivo de última generación, donde acuden a diario más de 1000 personas (menores y adultos) a practicar una o varias disciplinas deportivas como: baloncesto, pilates, gerontogimnasia, GAP, zumba,

step, gimnasia rítmica, multideporte, entrenamiento funcional y ciclo indoor. En estos espacios además, se llevan realizando desde hace años, eventos de carácter extraordinario que reúnen a cientos de deportistas en torno a actividades como las clases máster de zumba o los maratones de ciclo indoor; eventos que se han convertido en actos solidarios en beneficio de asociaciones sin ánimo de lucro y donde nuestros usuarios se vuelcan por las causas seleccionadas.

Campos de fútbol de césped natural y césped artificial, que acogen semanalmente a 100 usuarios de la escuela de fútbol, repartidos en equipos de categorías inferiores y el equipo sénior del Club de Fútbol Las Navas del Marqués (equipo recuperado esta temporada 2019-20).

Dos pistas de paddle cubiertas, donde vecinos y veraneantes practican el deporte de moda, ya sea de manera libre o a través de las clases que se imparten en el periodo estival.

Una piscina climatizada, que supone un auténtico lujo para toda la comarca, donde más de 200 usuarios semanales de baño libre y alumnos repartidos en una extensa oferta de clases y actividades, practican uno de los deportes más completos que existen y se lucran de todos los beneficios que ofrece la natación, incluidos los componentes del Club de Natación Abulense, un grupo federado, que gracias a esta instalación, puede realizar sus entrenamientos semanales sin necesidad de desplazarse.



En un entorno natural espectacular para poder practicar el senderismo, el running, el ciclismo y la MTB, disciplinas deportivas todas ellas que cuentan con un gran número de seguidores entre nuestros vecinos recibiendo, además, numerosos deportistas de los alrededores, atraídos por las inmejorables características de nuestras inmediaciones.

En un año marcado por la crisis generada por la aparición de la Covid-19 y las circunstancias a las que nos llevó el confinamiento obligado por la conocida pandemia, el deporte municipal continuó acompañando a nuestros usuarios con sesiones telemáticas para contribuir, de alguna manera, a hacer que aquellos tristes días, se llevaran

un poco mejor. Todo el equipo de deportes del Ayuntamiento, se volcó con sus alumnos en actividades que, más allá de las sesiones en sí, sirvieron para reforzar los vínculos entre los propios alumnos, así como con sus monitores. Las clases en directo vía redes sociales, los entrenamientos personalizados enviados por nuestro equipo y la compañía que nos hicimos entre todos con el deporte como vía, hace que recordemos aquellos días con mucho dolor por lo que pasó, pero también con un enorme agradecimiento a todos los que participaron en aquellas sesiones que, sin duda, nos hicieron sentir más unidos que nunca a nuestros alumnos sintiendo, además, haber crecido en el aspecto profesional y personal.

Desde la Concejalía y el equipo de deportes de este Ayuntamiento, hay un claro compromiso por mantener la motivación en el trabajo diario, por reforzar las actividades que se ofertan desde hace años, así como por el apoyo a la aparición de nuevos proyectos que hagan posible que el deporte sea un pilar fundamental en nuestra vida cotidiana, estando abiertos a recibir sugerencias y críticas que nos hagan mejorar diariamente en la formación y profesionalidad, para poder ofertar el mejor servicio posible aunando esfuerzos en una misma dirección y bajo la marca #LasNavasEsDeporte. ¿Te apuntas?

Alberto Santamaría Arribas

Coordinador de Deportes del Ayuntamiento de Las Navas del Marqués



■ MU VETE POR LAS NAVAS

Vuelve el fútbol



"El mundo parecería un lugar totalmente distinto si durante dos fines de semana no hubiese fútbol", argumentó Gordon Strachan, jugador galés y seleccionador de Escocia y creo, que en Las Navas del Marqués, somos muchas las personas que pensamos como él. No solo por el espectáculo o satisfacción de ver a un familiar nuestro, un amigo o simplemente un ciudadano de Las Navas defendiendo el escudo de la camiseta, sino también por el esfuerzo realizado durante la semana. Todos sabemos que el trabajo en el deporte aparta a los jugadores de otras tendencias poco saludables.

Cuando el equipo de gobierno me ofreció la posibilidad de poner en marcha el equipo senior en Las Navas del Marqués, pasaron por mi cabeza un sinfín de motivaciones positivas y negativas que me hicieron pensar si me convendría aceptar o no después de rechazar alguna oferta de la Comunidad de Madrid. Pero no tardé en valorar y ver el significado que tendría para este pueblo, la creación del equipo y acepté.

Después de varias reuniones, decidimos poner sobre la mesa la política de club y los argumentos deportivos que nos llevarían a terminar una temporada muy difícil y complicada, sin fechas para el inicio de los entrenamientos y posiblemente, por la ausencia de cultura deportiva en los jugadores. Pero tanto el equipo de gobierno, como yo, vimos muy importante no cortar la carrera deportiva de los jóvenes en Las Navas del

Marqués, dándoles la oportunidad de continuar dentro de un proceso evolutivo, sin terminar su recorrido deportivo con 1 años, y con la oportunidad de defender el escudo de Las Navas del Marqués en su principal equipo.

La presencia de Luis Blanco Martín en el cuerpo técnico como ayudante, supuso para mí un *feedback* de conocimientos que alimentaría al



grupo y nos haría crecer dentro de la competición para alcanzar el objetivo que nos pusimos al principio de temporada, aportando no solo conocimientos, si no también, estabilidad en el reparto de tareas. He tenido a mi lado en todo momento esa persona que todo entrenador desea.

Elaborar un objetivo general para este primer año no fue difícil, todas las personas implicadas en el proyecto teníamos claro que era: crear el equipo senior de fútbol para disfrute y representación a nuestro pueblo. Lo complicado resultó la realización de contenidos y las finalidades para la consecución del objetivo, inculcar valores deportivos y respeto al rival, árbitros, directivos y aficionados. Es verdad que, con las bajas de varios jugadores al principio de temporada, pudimos empezar a realizar nuestro trabajo con un mayor rigor y aceptación del compromiso, aunque para ello necesitásemos un mes de competición.

Como director y profesor de la Escuela de Entrenadores de Fútbol de Vila, siempre les digo a mis alumnos que del fútbol, se puede aprender sólo de quien te aporta argumentos de fútbol. Y he de reconocer que he seguido mis consejos arropándome en los jugadores más veteranos que han aportado una estabilidad, sobre todo emocional, a los jugadores jóvenes, ayudándonos a Luis y a mí, a tener un mayor control del equipo y poder realizar un trabajo más centrado en las acciones físicas, técnicas y tácticas, que la competición nos exigía.

Con el COVID -19 haciendo de las suyas y cumpliendo con las exigencias del estado de alarma en España, la Delegación Abulense dio por suspendida la competición, desconociendo por el momento si se podrá reanudar o no, hecho este que cortó una proyección importante de



resultados que nos hubiesen situado en la parte alta de la clasificación.

Haciendo una reflexión sobre lo acontecido durante toda esta temporada y valorando tanto los resultados deportivos, que fueron muy buenos pese a las dificultades que tuvimos para llevar a cabo nuestro trabajo de progresión del fútbol base, como los resultados obtenidos para la consecución del objetivo propuesto; he de valorar muy positivamente el esfuerzo realizado por todas las personas implicadas en el proyecto, especialmente por los jugadores que no solo han sido los protagonistas, sino que también han demostrado que este trabajo era posible, creyendo que en este proyecto, tanto deportivo como social, y dando la razón a las personas que pusieron en marcha el pensamiento de hacer funcionar el equipo senior desde el inicio.

¡ORGULLOSO DE MI EQUIPO!

avier Murillo Grande

Director de la Escuela de Entrenadores
de fútbol de Vila

Entrenador Nacional de Fútbol



■ DEPORTES MINORITARIOS

Nuestro karate en Las Navas del Marqués.

De Las Navas a taca

karate Do



ara: vacío, Te: Mano, Do: camino o vía espiritual. odemos traducir como Camino de la mano va cía. La definición enfatiza la importancia de la "lucha sin armas".

El origen del karate nos lleva hasta la isla de ki nawa, situada en el mar de China oriental, próxi ma a Tai án y separada considerablemente de Japón continental, formando parte del archipié lago de las Ryukyu. Esta zona, en origen, era un reino independiente hasta que pasó a formar parte de Japón. Los contactos comerciales y culturales con China eran continuos: en la isla se desarrolló un sistema de lucha autóctono que recogía mucho de esa relación, era el "To-De" o mano china, o, " kina a Te" mano de ki nawa. Japón realizará una serie de modificacio nes para que sea posible su enseñanza y prácti ca sin riesgo. Así, nace el karate moderno que va de la mano del judo, el aikido, el sumo...

La Segunda Guerra Mundial y la ocupación americana, van a dar lugar a la posterior difu sión de las artes marciales por el resto del mundo, al percibir los oficiales americanos la efectividad de estas artes en la lucha cuerpo a cuerpo. El ka rate es el primero aprendido por ellos, y después difundido en el resto del mundo. Los maestros japoneses se establecerán en diferentes partes

de occidente para consolidar la difusión del arte marcial.

El karate en Las Navas del Marqués

En el 200 nos trasladamos, mi pareja y yo, al municipio que hoy sigue siendo nuestro lugar de residencia. o seguía practicando y enseñando karate en la sierra noroeste de Madrid. Cuando llegamos a Las Navas, todo cambió, debido a la distancia, no era tan fácil ni la enseñanza, ni la práctica. ubo que adaptarse e hice varios in tentos de continuar con la enseñanza en el mu nicipio en el que ahora vivía. No fue fácil, y tuve que llamar a muchas puertas para encontrar una sala donde enseñar. ube de esperar hasta que una persona a la que nunca estaré lo suficiente mente agradecido ante mi propuesta, me pre guntara: úe necesitas ... Gracias Ana Rosa Gómez, muchísimas gracias.

Era octubre del 2011, comenzamos nuestras cla ses en el edificio cultural de Caja Ávila, éramos cinco; cuatro alumnos y un profesor con mucha ilusión. Yo tenía un recorrido como practicante y profesor en el Karate. Me enfoqué en los adultos, pues en Las Navas, por aquel entonces, ya había una persona que enseñaba arate a los niveles infantiles.



Así fueron nuestros comienzos en el municipio

Con la unión de cajas bancarias, el Centro Cultural de Caja v.ila cerró gran parte de sus actividades y aunque a nosotros se nos permitió seguir con nuestra enseñanza, la calidad de la infraestructura se vio resentida. Entre tanto, Fernando Cubero, estaba llevando a cabo todo lo necesario para abrir el gimnasio Energym y tuve la suerte de conocerle en ese momento justo en el que nuestro lugar de enseñanza se tambaleaba. Desde luego, ha sido una de las mejores cosas que nos han pasado a los aratecas de este mu-



nicipio: Fernando es de ese tipo de personas que cuando le propones una idea (al igual que Ana en su momento), te pregunta: ¿qué necesitas?

Así, en octubre del 201 , la clase de arate para adultos se traslada a Energym. Es un gran salto para la actividad, pues desde entonces disponemos de un espacio climatizado, una sala con su tatami, equipo para la realización de rutinas físicas... Poco a poco el número de alumnos adultos va creciendo y su técnica cada vez es mejor.

En el 201 comienza la enseñanza de infantiles, de la mano de Rafael Pascual, otro deportista nato. La actividad avanza de manera exponencial en este punto. Vamos a la par infantiles y adultos, desarrollando nuestra actividad y compartiendo conocimientos, y siempre protegidos por la infraestructura que ha desarrollado Fernando. Y en junio del 201 realizamos nuestra primera exhibición conjunta en la que todos los alumnos, pequeños y grandes, muestran lo aprendido.

Por motivos profesionales, Rafa no puede continuar con la enseñanza la siguiente temporada, y recojo su testigo en la enseñanza infantil en octubre del 201 .

Desde el inicio de la actividad en el gimnasio Energym, presumimos de haber tenido siempre a nuestros alumnos federados. Hasta el 201 lo



hacíamos al amparo de otro club para que nuestros arate as tuvieran soporte federativo (homologación de grados obtenidos, seguro médico deportivo, acceso a exámenes de cinturón negro...).

La temporada del 201 comienza con un gran esfuerzo, pero a su vez una gran alegría. Fundamos el Club Deportivo Energym Navas del Marqués, dándolo de alta en el registro de entidades deportivas, requisito fundamental para poder dar de alta el club de manera independiente en la Federación Castellano Leonesa de arate. Desde entonces, funcionamos como club independiente federado. En junio de ese año acudimos a nuestra primera competición de atas y, hasta hoy...

Si echo la vista atrás me invade la alegría, porque me acuerdo de mis cuatro primeros alumnos y miro a los cincuenta que tiene ahora el Club, repartidos en cuatro grupos, diferenciados por edad y nivel.

La situación actual, se nos muestra como un obstáculo, pero preferimos verlo como otro punto de inflexión en nuestro recorrido, que nos obligará necesariamente a replantearnos muchas cosas. Va a ser difícil, pero podremos con ello y seremos mejores aratecas, mejores personas. Y de eso se trata... De crecer por dentro.

Daniel San Frutos Forja
Dan arate Do





Oscar Mendez Segovia
Agente Exclusivo

Subida Al Grupo Escolar, 1
05230 Las Navas del Marques
T. 918 971 007
M. 649 871 924
F. 918 971 007
oscar.mendezsegovia@gmail.com

JOSÉ GARCÍA ÁLVAREZ E HIJOS, S.L.



C/ Colmenar, 16 2°C
05230 - Las Navas del Marqués(Ávila)
Móvil: 629 42 43 99 - Tel/Fax: 91 897 11 69
Email: josegarciaalvarezehijos@gmail.com

Construcción y Reformas
Obra Civil - Mantenimiento de Gasoductos




Gasóleos Las Navas
distribución de Gasóleos a domicilio.

91 897 26 33 ☎ 649 57 90 72

Oficina: C/ Alejandro Mas, 5. Las Navas del Marqués (Ávila)



ESPECIALIDADES:

- PAN CANDEAL
- PAN DE FLAMA
- PAN DE MANTEQUILLA
- COLONES
- MAGDALENAS
- PASTAS
- ROCAS
- TORTAS Y RESFRIADAS

C.B.
CENTRAL: Avda. Principal, 70
SUCURSAL: Avda. Principal, 97
Tel.: 91 897 00 92
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)









SEGUNDO ESTEBAN S.L.
DISTRIBUCIONES

C/ Nueva, 1 - 1ª
Tel. 91 897 22 98
Almacén: Pol. Ind. - P. 56-57 - Calle B
Tel. y Fax 91 897 12 73
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)



"La Parrilla Charra"
ESPECIALIDAD EN COMIDA CASERA

C/ Aniceto Marinas, 27
Telefono: 91 897 23 82
Las Navas del Marques (Avila)




CONSTRUCCIONES ROCOSA

91 897 01 37
629 61 78 60

www.construccionesrocosa.com

CAFETERÍA - PASTELERÍA



Alejandro Mas, 5
05230 Las Navas del Marqués
Teléf.: 91897 10 55

Bajada de Don Alonso, 1
05003 Ávila
Teléf.: 920 22 18 02



Francisco Correal, S.A.
TODO PARA LA CONSTRUCCIÓN



Pol. Ind. El Brajero. C/ Vista Norte, Parcela 36 - 37
Las Navas del Marqués - 05230 - Ávila
Tif.: 91 897 20 06 - Mvl.: 690 71 42 78 - Fax.: 91 897 20 66

FABRICACION DE MUEBLE A MEDIDA
CORTE Y CANTEADO DE TABLEROS
MECANIZADO CNC



Ctra. Peguerinos, 103 - 05230 Las Navas del Marqués
Tel 910 59 60 63 coopermobel21@gmail.com



Soluciones TIC
Infornavas

Eventos
events

Formación
avanza 5

91 897 25 02
www.avanzav.com

avanza v grupo

ELECTRICIDAD - ILUMINACIÓN -
ELECTRODOMESTICOS



HERSANCÓN
Tif. y Fax 91 897 23 23 -- 91 897 07 77
AVENIDA PRINCIPAL Nº 134 LAS NAVAS DEL MARQUÉS



Martes a Sábado
Cita Previa

Erica
Estilista Unisex

C/Aniceto Marinas 24-L4 • Teléf.: 91 897 10 49
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

Casa El
Robledal



www.casaelrobledal.es
@ casaelrobledal@gmail
Tel. 629 576 304
Las Navas del Marqués (Ávila)

Inmobiliaria Las Navas



Avda. Principal, 64
Las Navas del Marqués (Ávila)

Teléfono / Fax:
918972162

Móvil:
629202915

Consulte nuestra web: www.inmobiliarialasnavas.com



HORMIGONES - MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
GONZÁLEZ HERNÁNDEZ E HIJOS, S.L.
POL. IND. "EL BRAJERO" PARCELA 18
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

C/ PITANZA, 15
05250 HOYO DE PINARES (ÁVILA)
TEL/FAX: 91 863 86 08 MÓVILES 616 93 08 77-78-79-80

■ UN LUGAR PARA VIVIR

Las Navas del Marqués, en tiempos de coronavirus

Estamos viviendo en una época en la que los cambios se suceden con más rapidez que en ninguna otra época de la humanidad. En menos de una década, hemos vivido una crisis económica de dimensiones mundiales y, actualmente estamos viviendo una crisis, debido al COVID-19, también mundial y de características impensables hace tan solo unos meses y que deriva en tres vertientes: crisis sanitaria, emocional y económica, que tienen y tendrán un impacto muy fuerte en todos los ámbitos de la sociedad y, por supuesto de nuestra localidad.

Desde el punto de vista **sanitario**, es muy triste lo que ha ocurrido y está ocurriendo. Hay muchas personas que están sufriendo tanto por pérdidas familiares como por la propia enfermedad. Ante esta circunstancia, tenemos que ser generosos y colaborar con nuestras acciones solidarias para minimizar el impacto y además, atender y obedecer las directrices de las autoridades sanitarias en la materia para no extender la pandemia.

Por lo que respecta al impacto **emocional**, nos golpea con fuerza dado que ha sido algo inesperado y repentino. Tanto desde las instituciones, como nuestro Ayuntamiento, como a nivel personal, podemos trabajar en empatizar con todo el sufrimiento y comunicar nuestro sincero apoyo y, en la medida de lo posible, acompañar a tantas y tantas personas que están impactadas, tanto por la brutalidad de la pandemia como por la incomprensión de las circunstancias o por la necesidad de quitar incertidumbre a su día a día.

En cuanto al impacto **económico**, es evidente que ya está haciendo estragos y que muchas empresas y autónomos se están viendo afectados y, lamentablemente lo estarán más en el futuro. El panorama no se presenta especialmente agradable.

Dadas estas especiales circunstancias, hay que abordar, en la medida de lo posible en positivo, planes de acción para, no solo minimizar este impacto económico, sino para aprovechar y **reposicionar** nuestra localidad, desde dos perspectivas:

1. **LAS NAVAS, como destino turístico ideal tras el confinamiento:** a nadie se nos escapa que nuestra localidad posee, grandes espacios naturales abiertos, aire puro y limpio, cercanía a Madrid, acceso en transporte privado por carretera, en definitiva, turismo sin masificación, algo muy apreciado por los que, quieren hacer escapadas o vacaciones con las garantías mínimas de salud. Los expertos coinciden en la importancia de los "destinos de proximidad". El 80% de los españoles, mantiene su voluntad de viajar en cuanto sea posible y el 90% lo hará buscando su destino en nuestro país. Además, el 70% se decantará por su vehículo privado y lo hará en familia (0

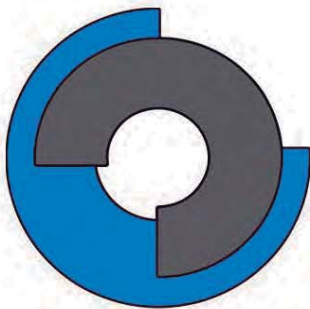


pareja o familia directa, 0 con amigos). Existe un amplio rechazo a los viajes en grupo debido a los riesgos.

2 **LAS NAVAS, como lugar ideal para abordar un nuevo estilo de vida, más saludable:** es también bastante evidente que esta pandemia nos ha hecho a todos cambiar nuestra tabla de prioridades, pasando a ser la salud y, por tanto un estilo de vida saludable, lo primero y más importante. La oferta de casas vacías para habitar, la red de telecomunicaciones ya desplegada, nuestra cercanía a Madrid, los potenciales sectores por desarrollar como el de las energías renovables, suelo industrial disponible, teletrabajo con vistas al paisaje (no olvidemos que el teletrabajo, ha venido para quedarse)... todo esto y mucho más, configura una gran oportunidad para nuestra localidad en medio de tanto desasosiego.

Toda crisis o situación adversa, es también una oportunidad de mejora. Tenemos una oportunidad de situarnos en una buena posición para encarar la recuperación. Trabajemos conjuntamente en estas dos vertientes: preparando un Plan estratégico de Despoblación que nos permita, no solo apoyar a los empresarios y autónomos que lo están necesitando, con ayudas económicas, sino también plantear un futuro viable y con oportunidades en ambos sentidos. Tendremos que redoblar los esfuerzos en marketing y, especialmente en el digital. El 90% de los españoles prevé organizar por sí mismos sus viajes consultando webs, redes sociales, etc. Estar presentes en este entorno con una estrategia específica para llegar a los mercados emisores de cercanía, será decisivo para captar esta demanda antes que otros lo hagan.

Turismo Las Navas



uzmán & Cubero

DESPACHO DE ABOGADOS

91 897 04 58

www.abogadosguzmancubero.es

Las Navas del Marqués

Aniceto Marinas 1

Madrid

Poeta Joan Maragall 55 1-1



@AboGuzmanCubero

Más de **50.000** seguidores



DESPACHO DE ABOGADOS
GUZMAN & CUBERO

Más de **15.000** me gusta



Más de **27.000** contactos

Despacho de abogados número 1 en Internet

ESTRUCTU FER



Ctra. de Peguerinos, Km 2
Las Navas del Marqués Ávila
Telf. 918 970 185

estructufer@gmail.com

BBVA Creando oportunidades

Felices Fiestas

Tel. + 34 918 979 039 Fax +34 918 979 147
Avd. Principal 118 Las Navas del Marqués



FARMACIA Carvajal

Avda. Principal, 55
Tel. 91 - 8972253
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

FÓRMULAS MAGISTRALES
HOMEOPATÍA
NUTRICIÓN INFANTIL
DERMOCOSMÉTICA
PLANTAS MEDICINALES

ANÁLISIS CON SANGRE CAPILAR EN 5 MINUTOS

RED ONDO

Ferretería - Regalos - Electricidad - Juguetes
PRODUCTOS PARA SU PISCINA

Mobiliario de Jardinería

C/ García del Real, 57
Tel y Fax: 91.897.21.05
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

En **NAVAS COMPUTER** ofrecemos a empresa y particulares **SOLUCIONES INTEGRALES** para todos los problemas relacionados con el mundo de la **INFORMÁTICA**.



SONIA MAGANTO

686 31 71 81



C/EL CEDRO, 175
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
05230 (ÁVILA)

TALLERES J. ALBERTO SANTOS, S.L.U.

	MECANICA		CHAPA
	ELECTRICIDAD		PINTURA

ABRAHAM SEGOVIA CORREAL
Gerente

Pol. Ind. "El Brajero" - Nave 38 - Las Navas del Marqués (Ávila)
Teléf.: 91 897 06 29 - Fax: 91 897 91 14 - Móvil: 629 75 54 78

FERVERAL
construcciones

C/ La Paloma 81, Las Navas del Marqués
918 970 723 / 659 028 924
cnes.ferveral@gmail.com



JAESGO INNOVA




JAESGO INNOVA S.L.
INGENIERIA-DISEÑO-IMPORTACIONES-EXPORTACIONES
info@jaesgoinnova.com

Azher
Servicios integrales de carpintería

E-mail: ericazher@hotmail.com

Diego 679-41-00-97
Pablo 650-19-31-90
Jesus 667-73-42-09

ECOKALOR

Distribuidor de:

- Estufas
- Calderas de Biomasa
- Venta de Pellets y Leña

646 061 995 • 660 887 440

Avda. Principal, 75
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
macopeljulio@gmail.com

Entreprados, 8
LA CAÑADA

PAVIMARSA
AZULEJOS, PAVIMENTOS & SANITARIOS

Pol. Industrial C/Apolo XI, 6 - 28695 Navas del Rey (Madrid)
Telf.: 91 865 02 11 - Fax.: 91 865 05 01
www.pavimarsa.es - e-mail: info@pavimarsa.es

Construcciones Eugenio Herranz, S.L.

C/La Paz, 32
Las Navas del Marqués
05230 (Ávila)
918971316/696447017

angel@eugenioherranz.com
herranzconstrucciones@gmail.com

CA cristalería AZAÑEDO C/La Luna 64
Las Navas del Marqués

Tf: 626992123
918970441
cristaleriaazanedo@hotmail.com

Acrisolamientos en general
Mamparas de ducha a medida
Puertas abatibles y correderas
Barandillas
Decoración en vidrio
Enmarcación
Espejos

BAR LAS CUMBRES

Les desea unas felices fiestas a todos sus clientes y amigos y les ofrece sus tapas selectas.

Teléf. 91 897 12 82
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

BAR NACIONAL
LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO

ESPECIALIDAD: CALAMARES ROMANA-GAMBAS GABARDINA-MEJILLONES-HUEVOS BECHAMEL -PULPO GALLEGA O VINAGRETA-GAMBAS Y SEPIA PLANCHA-PATATAS BRAVAS, AJILLO, BANDERA -BOQUERON VINAGRE-PINCHO MORUNO

Avenida Principal, 16
Tel. 91 897 00 60
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

GRANITOS Y MÁRMOLES Rodríguez e Hijos, S.L.

Trabajos de cementerio
Cantería
Chimeneas
Escaleras
Encimeras
Platos de ducha
Todo en Granito
Mármol
Silestone

Pol. Ind. "El Brajero". Las Navas del Marqués (05230 - Avila). Tfno.: 91 897 22 56.
Tfno.: 679 46 41 02 (Justo) - 03 (Manolo) - 04 (David)

■ COVID-19

En tiempos de coronavirus las calles no están vacías, están llenas de amor

Calles de Las Navas, profesoras de vida, guardadoras de secretos, me enseñasteis a volar para enfrentarme a la vida. Nuestras calles, son las risas de los niños, las confidencias de los vecinos, el fresquito en las noches de verano, la compañía en el invierno, el eco de nuestra infancia... Calles de Las Navas, gracias por ser quien soy, gracias por saber que mi casa está al lado de la Ermita del Cristo, en el corazón de nuestro pueblo.

La medicina es tan difícil como la vida, porque ambas deben comprender la existencia del ser humano. En mi trabajo, como médico especialista de atención primaria, todos los valores de mi infancia están presentes en mi relación con los pacientes: el enfoque de mi educación sanitaria, mis habilidades de comunicación, las emociones y mi manera de ver la medicina y la vida.

Esta crisis nos ha golpeado a nivel sanitario, económico y anímico. Todo va a cambiar; nuestro compromiso es el que va a hacer que sea para que no cambie nada. No cambiar nada, significa que nuestras calles y nuestro pueblo, vuelvan a recobrar la vida que es la esencia de nuestro pueblo: nuestras relaciones sociales, nuestras ganas de compartir, nuestra identidad histórica y el dinamismo hacia el futuro.

Cuidar nuestra salud debe ser una prioridad a lo largo de nuestra vida, y más en estos tiempos donde el coronavirus ha provocado una crisis sanitaria sin precedentes en nuestra sociedad.

¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. El coronavirus que se ha descubierto recientemente llamado SARS-CoV-2, causa la enfermedad por coronavirus, COVID-19.

Este nuevo virus se descubrió por primera vez en Wuhan, China. Y a finales de enero la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote como una emergencia de salud pública a nivel internacional.

¿Cómo se transmite?

Se propaga de persona a persona, por contacto directo con gotas respiratorias de personas infectadas o mediante manos o fómites (cualquier objeto o sustancia que se contamina). El SARS-CoV-2 se detecta hasta tres horas en aerosoles, cuatro en cobre, 2 horas en cartón y hasta dos ó tres días en acero inoxidable y plástico.

¿Cómo se manifiesta?

El periodo de incubación habitual está entre 2-14 días, aunque puede llegar a 21 días, de ahí que sea el tiempo utilizado como margen de seguridad para la cuarentena. Se han descrito pocos casos en niños, casi todos con pocos síntomas y con buen pronóstico.

Lo más común es que se manifieste como una infección respiratoria aguda: fiebre, astenia (cansancio, agotamiento) y tos seca. Pero otros síntomas diagnósticos frecuentes son: dolores musculares, dolores de cabeza, mareos, dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos, erupciones cutáneas, conjuntivitis, ageusia (pérdida de sabor) y anosmia (pérdida de olfato).

La edad, el sexo masculino y la existencia de comorbilidades (enfermedades cardíacas, arritmias, ictus, enfermedad pulmonar crónica, hipertensión, diabetes...) son factores de riesgo para una mayor afectación.



Pruebas de laboratorio

En estos momentos, en los que todos hemos oído hablar de PCR, anticuerpos, serologías... hay que saber que en general, la decisión de realizar una prueba, debe basarse en factores clínicos y/o epidemiológicos y vincularse a una evaluación de la probabilidad de infección con protocolos adaptados a la situación local.

Existen dos tipos de pruebas:

- La PCR (reacción en cadena de la polimerasa): técnica basada en la detección del virus. Es la más usada para diagnosticar COVID-19.
- La prueba serológica de anticuerpos, para determinar si la enfermedad es aguda o crónica.

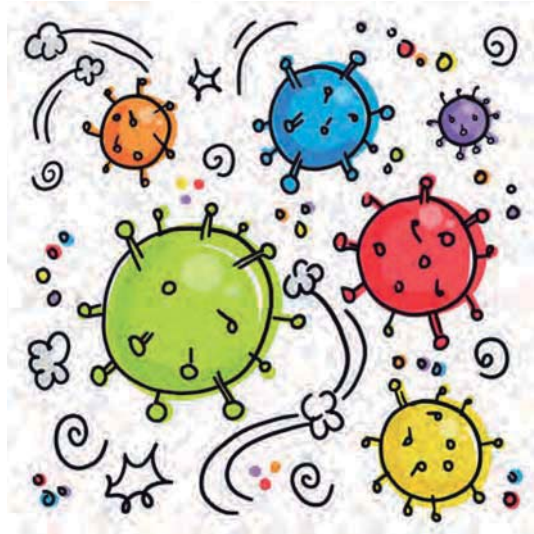
¿Cómo se trata?

Lo más importante, es adaptar el tratamiento a las condiciones de cada persona y sus comorbilidades. Los casos leves-moderados, la gran mayoría tratados desde Atención Primaria y que suponen el porcentaje más alto de casos, suelen responder bien en días o un par de semanas con paracetamol y abundante hidratación. El resto de casos, los graves, requerirán una valoración hospitalaria con un tratamiento complejo (antibióticos, corticoides, ventilación mecánica...).

Medidas de protección básicas e importantes en la desescalada

1. Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con un gel desinfectante hidroalcohólico.
 - a. ¿Por qué? Porque esta acción tan simple mata el virus si este está en sus manos
2. ¿Uso de guantes? No es recomendable el uso de guantes para población general.
 - a. ¿Por qué? Porque el uso de guantes da una falsa sensación de seguridad. Con ellos al final, nos tocamos la cara, tocamos las cosas...
- Mantener la distancia social, al menos 1, -2 metros.
 - a. ¿Por qué? Porque cuando alguien con una enfermedad respiratoria tose o estornuda, proyecta pequeñas gotitas que contienen el virus.
- uso de mascarillas: es recomendable para evitar la transmisión de la enfermedad.
 - a. ¿Por qué? Porque evitan que las gotitas que salen al hablar entren en contacto con otras personas u objetos.

Son tiempos difíciles, guardemos las distancias, sí, pero en el cajón de los desenlaces; porque todo



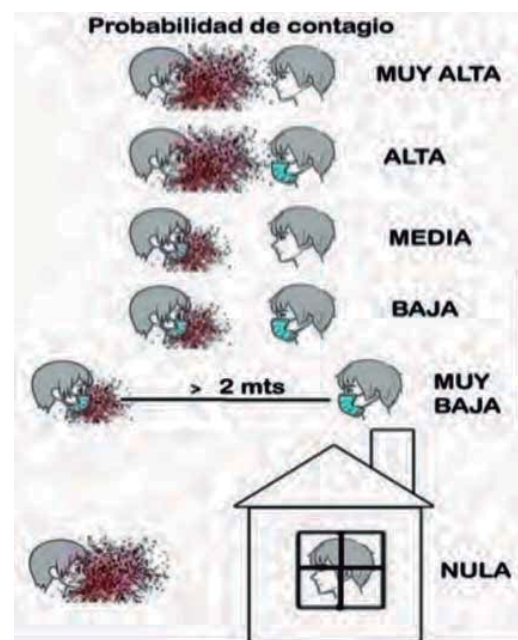
esto no nos robará nuestra vecindad, porque estaremos pronto juntos, incluso aunque no nos veamos.

Como conclusión, no olvidemos quienes somos, nuestras fiestas, nuestro verano infinito, nuestro pote navero, nuestra ternera, nuestros helados, nuestro vecinos... No olvidemos lo que tenemos para no perderlo.

Juntos vamos a superar esto y a lo largo del camino celebraremos toda lo maravilloso de la vida.

Inmaculada Vizca no

Licenciada Especialista en Medicina de Familia y Médico de Urgencias Hospitalarias



Las Dalias

FLORISTERÍA - MANUALIDADES
SERVICIO DE ENVÍOS FLORALES

☎ 918 972 313 / 639 865 955
✉ lasdalias@hotmail.es
www.floristeriasdalias.es

C/ Jardín del Cristo nº 6
Las Navas del Marqués (Ávila)



CHALET PREFABRICADOS
VENTANAS DE MADERA
Y MADERA-ALUMINIO

CARPINTERÍA HNOS. HERRANZ S.L.

CTRA. DE PEGUERINOS KM. 0,100
05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
TELF. Y FAX : 91-8971101
MOVIL 666-570878 y 666-570845
carpinteriahermanosherranz@yahoo.es




RESIDENCIA 3.ª EDAD
"Ciudad Jardín"

LAS NAVAS DEL MARQUÉS
(Ávila)

C/ Luis Valero, 23 · Teléfono 918 971 121
Móvil 619 726 588

Construcciones y Reformas

**Hermanos
PENNA PABLO, S.L.**

¡¡Realizamos tus proyectos!!

Polígono industrial "El Brajero"
Las Navas del Marqués
05230 Ávila

-610 230 457
-610 230 458



PLACAS DE CEMENTO EXTERIORES
TECHOS METÁLICOS
TECHOS REGISTRABLES
AISLAMIENTO TÉRMICO
AHORRO ENERGÉTICO

NAVASPLAC, S.L.

SISTEMAS DE PLADUR Y DISEÑO DE INTERIORES

TELF. 691 572 013
686 791 047
navasplac@hotmail.com



CARPINTERÍA Y DECORACIÓN

**INICIATIVAS
VISTANORTE, S.L.**

C/ Vista Norte, 32
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS
(ÁVILA)

☎ 91 897 12 66
iniciativasvistanorte@yahoo.com



PARA CONTACTAR CON NOSOTROS
☎ 616 520 481
636 126 403

Compra - Venta de vehículos

NAVASCAR
Tu compra-venta de confianza



www.appfixy.com

**LOCALIZADORES GPS
EN TIEMPO REAL**

Localiza tu vehículo y evita
su robo desde el móvil

☎ 644291109

Localizadores indicados para:

- Ciclistas
- Coches
- Mascotas
- Personas
- Etc.

Compra tu localizador desde 64,50€








Homenaje



Desde estas páginas de Entre Pinares agradecemos el enorme esfuerzo para cuidarnos a los sanitarios, sobre todo en los dos primeros meses de la pandemia, en lo más duro.

Es también encomiable comprobar cómo, desde el primer día, varios colectivos de naveros, confinados por el Estado de Alarma, decidieron quedarse en casa, pero no quedarse quietos. Con sus manos o impresoras fabricaron ingentes cantidades de batas, gorros, mascarillas, pantallas protectoras, donaron comida o dinero que han distribuido la Parroquia a través de Cáritas, o Cruz Roja desde su sede en Las Navas.

La recogida y distribución a cargo de los voluntarios de Protección Civil ha sido también esencial. La solidaridad ha sido tal que no cabrían en esta página todos los nombres y por el temor de dejarnos a alguien sin nombrar -ellos y todos nosotros sabemos quiénes se activaron a favor de los demás- preferimos hacer extensivo el aplauso que durante estas semanas hemos brindado Protección Civil, Policía Local y todos nosotros, también a estos colectivos.

Gracias por hacer del trabajo y la solidaridad vuestra bandera.

**A untamiento
de Las Navas del Marqués**

TRYLOGYA

Avda. Principal, 36 - Tel. 918 972 790

MIL MOMENTOS
PASTELERÍA & OBRADOR

Las Navas del Marqués, Ávila

PASTELERÍA c/ Aniceto Marinas, 1 918 970 786	OBRADOR c/ Vistanorte, 72 679 465 990
---	--

SAGAR
SERVICIO INTEGRAL DE INSTALACIONES

- ▶ Ingeniería
- ▶ Calefacción
- ▶ Climatización
- ▶ Fontanería
- ▶ Gas
- ▶ Energía Solar
- ▶ Electricidad
- ▶ ICT
- ▶ PCI

Ctra. de Peguerinos, Km. 0,5
Las Navas del Marqués
05230 - AVILA
www.sagarelectricidad.com

Telefonos de Contacto:
Fijo: 91 897 01 16
Fax: 91 897 25 75

CARNICERIA-CHARCUTERIA

JEDU

Especialidad **TERNERA, CABRITO y LECHAL.**

C/Principal, 101. Telf. **91-897-09-80**
C.P. 05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (ÁVILA)

VILAR

SOLADOS, ALICATADOS, REFORMAS INTEGRALES

JUAN JOSÉ VILAR
ALBERTO VILAR

Hilanderas, 32
Las Navas del Marqués
05230 AVILA
juan.jose.vilar@hotmail.com

91 897 10 21
629 97 29 16

HERSEKER, S.L.

Talleres de
Aluminio y Cerrajería en General

C/ Periférica, 3. Pol. Ind. El Brajero.
Las Navas del Marqués - 05230 Ávila

Teléf./Fax: 91 897 21 01
www.hermanossanchez.net

Montajes Eléctricos

Hnos. Fernández Segovia, C.B.

Avda. Principal, 134 - Cardadores, 6
☎ 91 897 24 30 - 91 897 02 77 - Móvil: 659 319 310
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)

PASTELERIA

El Lauco
CAFETERIA

Avda. Principal, 124
☎ 91 897 21 91
LAS NAVAS DEL MARQUES (ÁVILA)

T **TALLERES CHAMPI**
MECÁNICA - RECAMBIOS
NEUMÁTICOS, ELECTRICIDAD, DIAGNOSIS, ALINEACIÓN 3D

HACEMOS PLACAS DE MATRÍCULA
 C/ CERRO, PARCELA 125, POL. IND. EL BRAJERO (JUNTO A ITV)
 05230, LAS NAVAS DEL MARQUÉS, ÁVILA
 TELF: 91 897 11 77 Móvil: 617 199 218 / 664 354 796
 Mail: tallereschampi@gmail.com



Preventiva
Seguros

FERRERO

Delegaciones Preventiva Seguros
y Tanatorios Exclusivos

FUNERARIA

TANATORIOS

SEGUROS

TANATORIO NTRA SRA DE LA PAZ DE LAS NAVAS DEL MARQUES



FUNERARIA TANATORIOS
LA PAZ
FERRERO



oficina central FERRERO: Av del Caudillo 19-21 Navalperal de Pinares (Avila)

918980667

Avisos para servicios funerarios: En Las Navas: 91 897 13 84 En Avila: 920 22 22 50 / En Madrid: 91 524 24 24 / 900 160 160

licitidadpublicidadpublicidadpublicidad

■ MUJERES QUE INSPIRAN

Entrevista a Conchi Segovia Rodríguez, Presidenta de la Asociación de Amas de casa “María de Córdoba” de Las Navas del Marqués



Con una trayectoria de 40 años, la Asociación de Amas de Casa “María de Córdoba”, es una de esas asociaciones de las que sentirnos orgullosos, dada la escasa oferta asociativa de la localidad. Es envidiable como trabajan para poner en común sus intereses y ofrecer una imagen mejorable de Las Navas del Marqués, aquí y allá por donde van.

Entrevistamos a su presidenta para conocer un poco más de esta agrupación que nos tiene que servir como ejemplo de lo que una asociación puede conseguir y transmitir. Nos sentimos muy orgullosos, como naveros, de este grupo de mu-



jes que son un ejemplo de colaboración y trabajo conjunto.

Entre Pinares: Conchi, para los que no os conozcan, ¿podrías decirnos cuándo nace esta Asociación y con qué fines?

Conchi Segovia: La Asociación de Amas de casa “María de Córdoba” nace o se fundó en junio de 1978, poco a poco y con el esfuerzo de la Junta Directiva empezó a funcionar, con sus problemas y dificultades, como todos los proyectos al principio, hasta que se logró poner en marcha.

EP: Cuántas socias sois en la actualidad y qué condiciones hay que reunir para ser socia?

CS: Somos actualmente 100 socias incluyendo algunas de Madrid, de Robledondo y de Valdemaqueda. Hemos llegado a ser 150 socias pero, lógicamente, han ido falleciendo algunas, y otras se han borrado por cambio de residencia o por falta de tiempo para ir a las actividades programadas. En cuanto a las condiciones que hay que reunir para ser socia, yo diría que únicamente es querer integrarse libremente en un colectivo que fomenta la unión, la amistad, el compañerismo, y que se reúne en muchos días del año, para compartir y disfrutar.

EP: Qué te impulsa a ti como responsable, para seguir adelante con la asociación?

CS: Toda la Junta Directiva tenemos claro que lo que más nos impulsa a seguir adelante, es la alegría de ver a muchas mujeres unidas con ilusión, así como el compromiso de vivir para los demás que no es sólo la ley del deber, es también la ley de la felicidad.

Estoy convencida de que la influencia de la mujer a través del asociacionismo, permite el crecimiento personal y la relación más fluida de las personas, unas con otras.

EP: Cuáles son los objetivos más importantes que os habéis propuesto como asociación?

CS: En la vida hay que trabajar, tener responsabilidades, fijarse metas, pero también hay que



divertirse. Cuando una asociación es capaz de sobrevivir tantos años es por algo, y yo me pregunto ¿será porque todas las asociadas colaboran para que así sea?

Deseamos que no se pierda por ningún motivo y mucho menos porque falten personas que quie-

ran dedicar parte de su vida por el bienestar de las mujeres de esta asociación.

Por experiencia podemos decir, que la recompensa de una buena acción está en haberla hecho.

Descubrimos que el ser humano necesita la vida social, la unión, la convivencia... todo lo que



mujeres que inspiran mujeres que inspiran



nos ayuda a ver la vida de otra manera, más positiva.

EP: Cuál es el futuro de este tipo de agrupaciones, crees que se puede continuar, hay que reconvertir, dar otro enfoque?

CS: Creo que se puede continuar, siempre poniéndonos al día (porque una mujer sin información es una mujer sin opinión). Hace años se podían hacer unas actividades y hoy se pueden hacer otras distintas. En la Junta Directiva siempre decimos que estamos abiertas a ideas y propuestas, y pedimos colaboración de todas las integrantes.

La constancia no significa hacer siempre las mismas cosas, sino aquellas que tienden a un mismo fin, y en nuestro caso, el fin como asociación, es gozar de la vida en cada momento, sin perdernos las pequeñas ilusiones y alegrías que tiene la convivencia de cada día en todas las actividades que preparamos.

EP: Por último, no sabemos si ha habido tiempos mejores en cuanto al número de socias, pero

cómo motivarías a las personas que aún no son de la asociación para que se inscriban?

CS: Como decía antes hace algunos años éramos unas pocas más pero todos los años cuando empieza el curso damos la bienvenida a socias nuevas y las deseamos se encuentren bien entre todas nosotras.

No es posible disfrutar plenamente de esta vida, sin dar, sin compartir, sin un trato sincero de unas con otras. La amistad alegra la vida y ayuda a llevar las dificultades que nos rodean. A pesar de las circunstancias que estamos viviendo, por causa del coronavirus, que nunca decaiga el ánimo, y que cuando esto pase volvamos a las actividades con más ilusión y más fuerza para seguir caminando. ¡Mucho ánimo!


Turismo Las Navas



Oscar Mendez Segovia
Agente Exclusivo

Subida Al Grupo Escolar, 1
05230 Las Navas del Marqués
T. 918 971 007
M. 649 871 924
F. 918 971 007
oscar.mendezsegovia@gmail.com

JOSÉ GARCÍA ÁLVAREZ E HIJOS, S.L.



C/ Colmenar, 16 2ºC
05230 - Las Navas del Marqués (Ávila)
Móvil: 629 42 43 99 - Tel/Fax: 91 897 11 69
Email: josegarciaalvarezehijos@gmail.com

Construcción y Reformas
Obra Civil - Mantenimiento de Gasoductos

ANIVERSARIO
1959-2009

Mascelino
MANJÓN
CARNICERÍA

Avda. Principal, 1 - Tel.: 918 970 058
Las Navas del Marqués (Ávila)
e-mail. rgmanjon@yahoo.es

50 AÑOS DE CALIDAD Y SERVICIO

SG SANEAMIENTOS GARCIA C.B.
TEL. 91 897 22 61

INSTALACIONES DE FONTANERÍA Y CALEFACCIÓN
C/ El Cerro, 93- Pol. Ind. El Brajero Las Navas del Marqués
EXPOSICIÓN Y VENTA
Muebles de baño - Sanitarios - Griferías - Mamparas

CONISANZ
CONSTRUCCIONES S.L

HERMANDOS NIETO (más de 50 años de experiencia)

CONTACTO: 605033020-652887196
Las Navas Del Marques (AVILA).
construccionesconisanz@hotmail.com

CENTRO VETERINARIO LAS NAVAS
C/ García del Real, 57
05230 Las Navas del Marqués
T: 91 897 13 53

- Peluquería
- Medicina interna
- Cirugía general
- Limpieza dental por ultrasonidos
- Diagnóstico por imagen
- Tienda especializada

Les desea Felices Fiestas

Floristería
Vanessa

Vanesa Pascual Sanz
Decoración de Eventos - Ramos de Novia
Entrega a Domicilio - Composiciones Funerarias

Avda. Principal, 51 - Las Navas del Marqués
91 897 92 57 / 627 955 752

EL HORNO DEL MARQUÉS
Pan artesano para celebrar la vida

Avenida Principal 39 | 91 897 27 63

Javier Santos Sastre
INSTALADOR AUTORIZADO
699 052 062
Instalaciones eléctricas
Las Navas del Marqués (Ávila)
javiersantos79@hotmail.es

MARTÍN
LIBRERÍA
PAPELERÍA
PRENSA
Avda. Principal
91 897 23 84
05230 LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)

HELADOS ITALIANOS



PALAZZO

DESPOCHOS:
LAS NAVAS DEL MARQUES (Ávila)
FUENGIROLA (Málaga)
ÁVILA
MADRID

FABRICA
 Santa Teresa, 20
 ☎ 91 897 23 10
LAS NAVAS DEL MARQUES (Avila)

C M Q



ALEROS
 RECERCADOS
 VERTICAGIAS
 CHIMENEAS
 ESCALERAS
 ENCIMERAS
 SOLADOS
 BALAUSTRADAS
 MESAS
 JARDINERAS
 TODO EN GRANITO
 Y MÁRMOL

FÁBRICA
 Y
 EXPOSICIÓN:
 P.O.L. IND.
 EL BRAJERO
 C/ CERRO, N.º 55 Y 59
 LAS NAVAS
 DEL MARQUÉS
 05230 - ÁVILA
 TLF: 91 897 08 70

Trabajos de cementerio
PREGRAMAR S. L.
PREFABRICADOS, GRANITOS Y MÁRMOLES

Carnes

La Comercial

TERNERA DE LAS NAVAS

Avda. Principal
 ☎ 91 897 24 42
LAS NAVAS DEL MARQUES (Avila)



**CONSTRUCCIONES
 Y
 REFORMAS**

VERDUGO IBÁÑEZ S.L.

C/ Iglesia, 10
Las Navas del Marqués
05230 (Ávila)

Telf: 918970166
Fax: 918970166
Móvil: 627675665



A.M.G
INSTALACIONES ELÉCTRICAS
ÁNGEL MAGANTO GARCÍA
 instalacioneselectricasamg@gmail.com

VOZ Y DATOS
 REFORMAS ELÉCTRICAS
 INSTALACIONES ELÉCTRICAS INTEGRALES
 MONTAJES DE CUADROS ELÉCTRICOS PARA AUTOMATISMOS

**TU HOGAR
 TU NEGOCIO
 TU EMPRESA**

**LAS MEJORES SOLUCIONES
 PARA INSTALACIONES ELÉCTRICAS**



Tel. 626 472 434 A.M.G

Cafetería-Pastelería

EUROPA
 Fabricación propia

C/ Aniceto Marinas, 25. Las Navas del Marqués (Ávila)
 Telf.: 91 897 22 25

FABRICA DE EMBUTIDOS



SORIANO
Las Navas

www.embutidos-soriano.com

Ruyzan
 transportes
 ruyzan@ruyzan.es

☎ **647 006 954**
918 970 624
 servicios con plataforma

Transportes de ganado



Felices Fiestas
 www.ruyzan.es

■ QU PASÓ CON...

Adiós a un lugar emblemático, La Bodeguilla



¡Cuántas historias guardarán para siempre sus cuatro paredes! Punto de encuentro y reencuentro, de reunión y de tertulia... un icono de Las Navas del Marqués, donde el tiempo parece detenido y donde su esencia y su tradición se han mantenido hasta sus últimos días. Así podríamos describir uno de los lugares más entrañables que ha dado de beber (vino, mistela, aguardiente y botellines de cerveza) a la mayoría de los navegros y veraneantes de este pueblo durante medio siglo, y que a principios de este 2020 echaba el cierre para siempre: La Bodeguilla.

Feliciana Pablo - o Feli como todo el mundo la conoce - junto a su familia, ha llevado el negocio durante medio siglo, concretamente desde 1970, cuando se hicieron cargo de él. Si bien es cierto que hay que remontarse unos años atrás para hablar del origen de este afamado lugar.

Y para conocer esta historia echamos mano de los recuerdos de Leandro Blanco Moral, uno de los primeros clientes de La Bodeguilla y también el último, tal y como aseguran las hijas de Feli,

Alicia y Esther, que al igual que su madre han estado al pie del cañón, o mejor dicho, detrás de la barra, desde niñas.

La primera vez que este local abrió sus puertas fue alrededor de 1910, cuando Julisan, (que anteriormente había sido alcalde de Las Navas), junto con Benito Blázquez, vecino de Cebreros, decidieron poner a medias una bodega, y lo hicieron en esta casa, la de la "Tía María la Periquilla". "Era una señora muy bajita y esa es la razón por la que los techos de este lugar son tan bajos", comenta Leandro.

Entonces se vendía vino a granel, "pero no tuvo demasiado éxito y pocos años después lo cerraron", asegura Leandro. Permaneció con el cierre echado alrededor de tres años, hasta que llegaron al pueblo sus segundos propietarios, unos vecinos de Valdepeñas (Ciudad Real) que vivían en Madrid la mayor parte del tiempo y para no cerrar el negocio, lo dejaban a cargo de gente del pueblo.

Fue en el momento de la jubilación de estos



vecinos cuando se presentó la oportunidad de recoger el testigo a Feli y a su familia, que sin tener experiencia en el negocio -y sin pensárselo mucho-, decidieron hacerse cargo. Entonces no habrían imaginado que estarían medio siglo tras la barra de La Bodeguilla.

A lo largo de estos 50 años este lugar se ha llenado de gente de todas las edades, de Las Navas y veraneantes. "Al principio, nuestros clientes eran hombres del pueblo, principalmente, venían a tomarse su chato de vino y a charlar después de trabajar. También servíamos a domicilio en las casas y hoteles de La Colonia que era como se llamaba entonces a Los Matizales", comenta Feli. Como curiosidad recuerda que al principio no tenían cámaras para enfriar, "íbamos a comprar barras de hielo a casa del Tío Veterano para poder servir la bebida fría".

Entre la clientela habitual, Feli nombra como incondicionales a muchos como Leandro, y a otros que hoy ya no están, como Regino, Cipriano, Paulino Renene, Eugenio Petaca, Mariano el Cacharero, Luis el Corito, Cuchi, Emilio Juaneo...

"Este ha sido un bar de trabajadores donde siempre había conversación. Cuando llegó la televisión a los bares había gente que no le gustaba y se venían aquí porque siempre había alguien con quien hablar", recuerda Leandro.

Con el paso del tiempo se han convertido en habituales otros muchos, tanto del pueblo como madrileños y veraneantes, para los que este lugar siempre ha tenido un encanto especial. "Por aquí hemos visto pasar a varias generaciones de una misma familia, desde abuelos hasta nietos". De hecho, Alicia reconoce que "hasta hace relativamente poco, venían más jóvenes de fuera de Las Navas que del pueblo, pero ya en los úl-



timos años era habitual ver gente de todas las edades". Entre ellos recuerdan a Luis Flores, vecino de La Estación, o las fiestas que montaban la familia de los "Matutes", clientes de toda la vida.

Este lugar nunca ha tenido cocina, todos sabíamos que allí el único aperitivo que se servía eran cacahuets, aceitunas y banderillas (convertidos en un clásico junto al botellín de Mahou). "La gente se hizo a ello y tampoco reclamaban otra cosa", afirma su dueña, que añade que "tampoco tenía tiempo para cocinar, porque además de los clientes que venían a tomar el chato de vino, había quienes venían a comprarlo para llevarlo a casa... era continuo el entrar y salir gente".

De hecho, La Bodeguilla formó parte, junto con los bares de enfrente, de lo que durante unos años se conoció como el triángulo tan de moda en la época estival, en la que cada día del verano se llenaba de gente hasta altas horas de la madrugada. Recuerdan especialmente el Día de la Ronda, cuando a los madrileños les daba por beber sidra. ¡Cuántas botellas habremos vendido! recuerdan Alicia y Esther, que siempre han ayudado a su madre y a su padre, Tomás, con el negocio.

De hecho, Tomás estuvo yendo durante muchos años a Aragoza a por el vino que luego almacenaban en la decena de tinajas que tenían repartidas por todo el local. Anteriormente, lo traían de Valdepeñas y ya en la última época, de Cebreros. También se vendía mucha mistela que venía de Valencia, "nos la mandaban en tren y teníamos que bajar hasta la estación a por ella" recuerda Feli; el aguardiente de Cebreros, también era muy demandado, "había algunos que no fallaban, todas las mañanas venían a por su chupito".

Y así, a base de servir chatos de vino, mistelas y botellines esta familia ha llevado el negocio durante 50 años, pero el tiempo pasa para todos y tras más de media vida detrás de la barra, y muy a su pesar, han decidido echar el cierre y vivir una vida más tranquila, que también a ellos ya les tocaba.

Verónica Fernández Rodríguez
Periodista

■ QU PASÓ CON...

El último alguacil



Aún no tenía la mayoría de edad cuando comencé a trabajar en el ayuntamiento y recuerdo perfectamente a las personas que, en aquel entonces, trabajábamos en sus oficinas. De todas ellas, a día de hoy, solamente continuamos trabajando tres y uno de ellos, Enrique, ya se jubila este año, pero no sólo es importante su jubilación, también lo es el hecho de que es el último alguacil.

Allá por el año 1978 existían cuatro alguaciles: Honorio, Justo, Felipe y un joven Enrique que no llevaría en el puesto más de dos años. Muchas eran las funciones encomendadas a los alguaciles, desde cambiar las bombillas del alumbrado público, hasta la lectura de los contadores de agua. Pronto se le encomendaron a Enrique no pocas tareas, y es que, en el ayuntamiento, como en cualquier otro puesto de trabajo, cuando desarrollas bien y con solvencia cualquier cometido, te comienzan a llover y a adjudicar nuevas tareas.

Todos hemos conocido a Enrique leyendo contadores de agua, vigilando obras, controlando ocupaciones de la vía pública, entregando notificaciones, abriendo el mercado municipal... y como no, trabajando en la organización de la innumerable cantidad de eventos que el Ayuntamiento organiza a lo largo de los meses de verano, realizando maratónicas jornadas de trabajo que probablemente nunca nadie se lo agradeció ni reconoció, pero yo, que trabajé con él en esas tareas durante once años, sí se lo reconozco y agradezco, (pese a la fama que nos precede a los funcionarios).

Pocas personas conozco con esa capacidad de entrega y responsabilidad en el trabajo, y es que Enrique, ha sido capaz de anteponer las responsabilidades laborales a las familiares, con la única recompensa de la satisfacción del deber cumplido.

Imagino que, a los que seguimos en el ayuntamiento, nos ocurrirá como cuando se marcha un ser querido, que no te echaremos de menos y seremos conscientes de tu valía hasta pasados unos meses de tu jubilación. Será ese el momento en que comenzaremos a echar en falta tus conocimientos y tu buena disposición para hacer cualquiera de las muchas gestiones o tareas que a diario te encargamos o que tú, sin necesidad de nadie decirte nada, ya te encargas de que esté hecho.

Ahora tus objetivos pasan a ser otros. No hay prisa en terminar un trabajo, no tendrás que mirar más el tiempo, sino disfrutar de él, para hacer lo que más te guste.

Seguro que tu familia valora todo tu esfuerzo, porque a buen seguro que les has demostrado que las cosas no se consiguen de otra forma más que con esfuerzo.

Y ahora que ya ha llegado el momento de tu jubilación, aprovecha para devolver a tu familia todo ese tiempo que dedicaste a servir a los demás. Disfruta de tu padre, tu mujer, tus hijos y sobre todo de esos nietos que tanta alegría os han traído.

Alonso Martín

Ayuntamiento de Las Navas del Marqués



**CONSTRUCCIÓN
y PROMOCIÓN**

636954465/ 656431938 /656406189
www.navas3000.com
 navas3000@navas3000.com



RESIDENCIAL
"OLIVA"



NUEVA
PROMOCIÓN
8 VIVIENDAS
Y
11 PLAZAS DE GARAJE
3 VIVIENDAS
VENDIDAS



A 100m de la
estación de trenes de
El Escorial

NAVAS3000 S.L.
 promociones@navas3000.com
 TLF: (+34) 676 346 491 TAMBIÉN POR WHATSAPP

■ Nuestras cosas

El ovni de luces naranjas



La Cañada, lugar de avistamiento el ovni

Agosto de 1977. Un coche de color blanco circula por la carretera comarcal 0 a la altura del punto denominado Alto de la Cañada, en la provincia de Sevilla, en España. Son las once de la noche. Fuertes potentes luces iluminan el cielo al otro lado de la montaña. El conductor, Martín Soldevilla, recorre habitualmente seis días a la semana ese mismo trayecto desde hace siete años y se extraña porque, en esa zona, no hay ningún pueblo, ninguna aldea, ningún hotel ni hostel, ni nada que pueda provocar esa iluminación tan exagerada, que parece la de un faro marítimo con un enorme haz de luz. Sigue conduciendo hasta que sale del primer badén y llega a la primera montaña. Entonces, su sorpresa ya es total cuando observa lo que hay enfrente, justo encima de la otra colina paralela, y que sorteaba la carretera, cuyo trayecto baja después y rodea la falda...

Años después, un investigador de la Agrupación Astronómica de Madrid, Juan Jesús Pérez, entra en una cafetería y entabla amistad con uno de los baristas del local, es un periodista retirado que se llama Martín Soldevilla y le dice que él tiene una historia que puede contar. Empiezan a hablar sobre fenómenos que se observan en el cielo. Martín le adelanta algunos detalles. Juan Jesús le dice entonces que quiere conocer la historia y que lo quiere grabar. Que si no le importa.

—No, no me importa.

Como habían acordado, Juan Jesús saca una grabadora y le pregunta por la experiencia referida a las luces que vio.

—Hoy es 1 de mayo —introduce Juan Jesús la anotación para efectuar la grabación sistemática—, estamos con Martín, quien nos habla sobre

su experiencia de avistamiento de Objeto Volante No Identificado, OVNI. Empezamos.

—Bueno, esto es una cosa que... no se lo suelo contar a mucha gente. Sí cuando me encuentro con algún amigo o, por lo que sea, surge la conversación. Mira, yo tuve una experiencia de avistamiento de ovni y fue algo espectacular. En ese momento no había móviles y menos con cámara. Sé que era sábado y sobre las once de la noche. Entonces, ese sábado, cuando yo iba hacia Las Navas del Marqués desde Sevilla, subiendo vi un resplandor naranja muy grande que venía como si fuera un foco que saliera de la tierra, hacia arriba, hacia el cielo, yo iba con el coche y me dije, ¿qué será eso?...

Tras una hora de conversación, ésta se cortó por unos momentos. Acercó el portátil, entró en internet, hizo una mueca y tecleó "informe Pope".

—Mira este comentario de un alto cargo de Defensa de los Estados Unidos para inteligencia y Seguridad, llamado Christopher Mellon, escucha lo que dijo: "Me he reunido en varias ocasiones con altos funcionarios del Pentágono —Alto Departamento de Defensa de EE —, pero nadie quiere ser el tipo extraño que cree en ovnis. Nadie quiere ser ridiculizado o marginado por llamar la atención sobre el tema", subrayó.

—Mmm, el otro día también me dijiste, que en la localidad próxima de La Cañada, en el mismo municipio, hubo además ese otro fenómeno paranormal, algún tiempo adelante.

—Sí, me llamó la atención, más adelante de este otro suceso, fue curioso, se puede considerar también un fenómeno paranormal.

—Cuenta.

—Un muchacho, un vigilante nocturno de unas obras de ferrocarril, vio una mujer levitando. El caso despertó mucha expectación y acudieron algunos investigadores.

—Hablaste con ellos.

—Sí, claro. Un periodista pregunta todo.

—Y qué pasó entonces.

—De estos investigadores, al menos uno era policía, lo que comenté antes. Entonces, fue cuando yo, aproveché, y le conté lo del ovni. Es que yo he visto un fenómeno raro, le dije.

—¿Y?

—El no me preguntó ni cómo era ni nada. Sólo me preguntó: ¿Y cómo eran las luces? "Naranjas" —contesté asertivo.

—Nada más.

—Sí. "Pues entonces sí era un ovni", me dijo el policía, con convicción.

—Y este fenómeno sucedió en La Cañada. Hay otro detalle que quiero hacer constar, digamos.

—¿Cuál es?

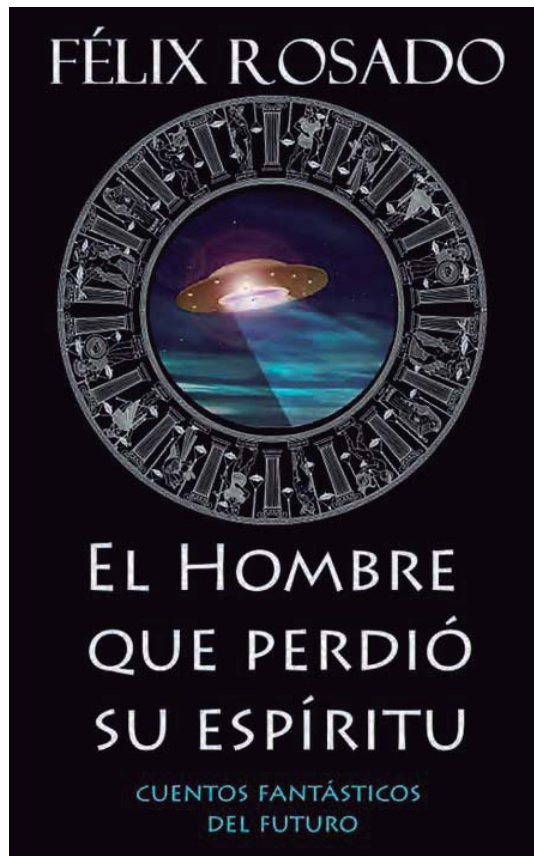
—La Cañada tiene la cota ferroviaria más alta de España a cielo abierto. O sea, es un lugar aislado y muy alto. Lo comento porque cuando se habla de ovnis, en otras latitudes, es habitual que se revelen avistamientos en territorios altos o muy altos.

"...y recuerdo que era como uno de esos objetos de los que a veces ponen en la televisión, un amigo contaba que vio un OV no identificado en Chile; bueno, pues yo lo vi en España, en Ávila...". Por eso lo conté ahora.

El OVN de luces naranjas es un relato basado en hechos reales. Texto extraído del libro "El Hombre que perdió su Espíritu: Cuentos Fantásticos del Futuro". De Félix Rosado. Las Navas del Marqués. Año 2020

Félix Rosado

Especial para la revista EntrePinares de Las Navas del Marqués.



■ Nuestras cosas

Entre guiones



De un tiempo a esta parte, las palabras me hablan de distinta forma, o quizá sea yo quien las escuche desde otro lugar. Ahora me cuentan algunos de sus secretos. Tal vez nunca las presté tanta atención, sino que solo me acogía a lo que se esperaba de ellas. Sin embargo, ahora estoy *des-cubriendo* nuevos significados, con la ayuda de un sencillo signo ortográfico, el guion. Y es que se puede hacer uso del lenguaje y de sus recursos, sin más, o seducirlo hasta que se acerque y te desvele ciertos detalles.

Se puede hablar, leer o escribir durmiendo en el vocabulario de la nada, o realizarlo con la magia que atesoran las palabras. Se puede escribir sin tocar el alma o estremeciendo, de manera que las frases traspasen la piel, con-muevan, emocionen... *Estre-mecer*, bonito verbo, que se acuna a sí mismo. El diccionario de la RAE lo define como *ocasionar alteración, sacudida nerviosa o sobresalto en el ánimo de alguien*, pero a mí me dice mucho más: es remover recuerdos retenidos, ilusiones truncadas, risas por aflorar, lágrimas por surtir; vello erizado, sonrisa dilatada en los labios, alegría vibrante en el corazón...

Fue el guion el que hizo que me detuviera también en medio de los adverbios terminados en *-mente*, para darme cuenta, por ejemplo, de que *serena-mente* custodia una mente serena, así como *agitada-mente* encierra otra agitada; y que quien realiza algo prodigioso lo hace gracias a una prodigiosa-mente; de igual modo que las mejores decisiones se toman intuitiva-mente. Como curiosidad, estos adverbios finalizados en *-mente* no provienen del latín, sino que son una incorporación de las lenguas románicas.

El guion me ayudó a asimilar que los prefijos que *im-posibilitan* existen para obviarlos, porque, a veces, los problemas son soluciones que no veremos ver: *In-capaz*, *in-alcanzable*, *in-útil*... invitan a ser *trans-formados* desde el interior, hasta hallar en sí mismos lo que, en principio, niegan.

Supe, asimismo, que si quiero *Re-Sol-Ver* un asunto (volver a Ver el Sol), primero he de *soltarlo*, porque solo así quedará *re-suelto*.

Des-cifrando esas y otras tantas palabras, *re-cocí* mensajes encriptados en ellas, al igual que en sus formas, como la de ese mismo verbo, *Re-conoceR*, de los denominados *palindromos*. Son palabras que se escriben igual al derecho que a su revés, como los números capicúa. Hay también frases palindromas, como *Ella te dará detalle*, pero esto ya estaba *des-cubierto* ©.

Contemplar las palabras desde distinto ángulo me regaló sorprendentes acepciones. Haciendo una analogía de ello, y en otro aspecto cotidiano, puedo dar un simple paseo por nuestra calle Principal de forma automática, pensando en mis cosas y dejando tras de mí una imagen general de casas, comercios, aceras y transeúntes... O, por el contrario, puedo recorrerla fijándome en sus pormenores.

Y así lo hice, entre el famoso tramo de la Plaza al Cristo, me detuve a observar el adoquinado, tan característico y transitado por todos los naveros y veraneantes; me abstraí de tal manera en él que casi pude imaginar a quienes hicieron la calle más transitada, mediante ese invento de los romanos. Me di cuenta luego de las muchas viviendas deshabitadas que había, y recordé a las personas que forjaron en ellas su vida y ya no están entre nosotros. Observé la globalidad en los comercios: una sola avenida y diversas nacionalidades. Advertí algunos detalles arquitectónicos y decorativos en las fachadas, en los que



jamás me había fijado. Una señora que miraba por la ventana reparó en mí, seguramente por verme caminar como si de una turista se tratara. La saludé y me sonrió.

No es trivial ir por la vida profundizando *atenta-mente* en lo que nos ofrece e, incluso, en lo que parece irrelevante; genera el hábito tan valioso de afincarse en el instante, evitando que los pensamientos salten en nuestra cabeza sin control. Atención es lo opuesto a *distra-cción* (lo que nos separa de la acción). *Dis-traído* del mundo y de mí voy sin rumbo a cualquier parte. La atención, por el contrario, me sitúa en el presente, serena y *firme-mente*, y abre nuevas posibilidades y horizontes.

Al culminar la calle Principal, aún con esas nuevas impresiones en la retina, me prometí acostum-

brarme a caminar poniendo más consciencia en cada detalle, por nimio que parezca e, incluso, ampliando la atención también al movimiento de mi cuerpo. Trataré de seguir agudizando los sentidos para explorar la belleza y el alimento sutil que deviene de la atención plena, en la palabra y en la vida.

una sugerencia para ti, lector: si hay algo en este artículo que se te ha escapado en la primera lectura, léelo de nuevo, por favor. Con una segunda mirada, quizá te asombres descubriendo otros significados.

Conc a arbero de Dompablo
Escritora y Filóloga



■ Embriaguéz de pinar

Voluntad

*A Alejandro Blanco Segovia. Inventor de palabras,
y a Francisco Franco Blanco, donante de afecto,
almas blancas y corazones nobles.*

1. La almohada soporta la frágil estructura en que se agolpan tus inexorables vuelos, inextricables dudas, inocentes, sorpresivas inquietudes que debilitan tu alma, encienden tu corazón y te zarandean como a un pelele que se muere de miedo porque la vida no da respiro, cada día es nuevo, pero cualquier segundo puede hundirte otra vez en el cenagal en que tu propia autoestima chapotea agotada, incapaz de entender que la vida nunca ha estado escrita porque entonces dejaría de serlo, sería un film proyectado una y otra vez, inmodificable y tan seguro como la muerte, esa única certeza que te aterriza tanto como te anima a respirar más profundo, abrir más los ojos y contemplar una existencia que no solicitaste, mas el tesoro más valioso entre los hallados por el ser humano, porque es lo único que tienes, un tiempo determinado, sí, determinado, pero posiblemente aleatorio y maravilloso, al fin y al cabo un regalo, tal vez envenenado, acaso luminoso y feliz, pero un regalo al que no puedes renunciar, al que no quieres renunciar, al que no debes renunciar

y la luz cada mañana
y el silencio cada noche
y pájaros invisibles acechando
el dolor y la alegría en el cubo de los dados
la tristeza y el hastío cuando menos los esperas
la felicidad un palmo más allá de la esperanza
la soledad como una nuez vacía
que temes romper por si es tu corazón,
mejor luchar sin armas
con la fuerza de tus brazos y de tu voluntad
porque sabes que de ti depende
y la libertad es tu campo de batalla.

Tu vida no está escrita, compañero,
empapa en sangre tu voluntad
en tu propia sangre
y escribe en mayúsculas
HARÉ CUANTO PUEDA.
Y luego hazlo.

Sólo se logra lo que se intenta
y puede que atreverse sea vencer.

2.

Si amas, podrás ser amado
solo si das recibirás
olvida las consignas y los dogmas
no exijas reciprocidad
aprende a acariciar con la mirada
entrega el corazón con humildad
aviva en la hoguera los rencores
pide perdón y aprende a perdonar
en el centro de la vida el ser humano
hirviendo o a remojo lo demás
hazme caso, si pretendes
vivir y dormir en paz.

Necesita poco
aprende a quererte
aunque cueste tanto recoger la ceniza,
no desfallezcas
y continúa luchando por tu propio aprecio
no por la relevancia de lo que hagas, pero que apruebes,
o por sentir la piel de quienes amas
sino porque intentas tu mejor versión
sin perjudicar a nadie
ni siquiera a quienes nunca hubieras elegido.
Generoso y tolerante, eso es ser humano.
Enfréntate a ti mismo desnudo y en silencio,
si asumes todas las derrotas
habrás vencido.

Era la alegría
minúsculas pompas de luz que estallan a su antojo
espuma interior desordenada, azul,
chispas de fulgor iridiscentes, multicolores, conectadas,
calambre
implosión efervescente
ola inmensa, hervor de sangre
ilusión y esperanza en el fino alambre del tiempo

y tú sin saber qué buscabas
y estaba tan cerca
y estaba tan lejos

pero dónde, cómo, cuándo
esquivo objetivo diminuto
y tan grande a la vez
y tan efímero,
que debes buscar aunque no encuentres
que puedes encontrarte sin buscarlo.

Urbano Ianco Cea

*(Efluvios de tomillo por El Aljzar en bici.
Embriguez de pinar.
Y estas son las consecuencias.)*



El Marinero. Óleo de Fernando García de Juan.



✓ Graduación
 ✓ Audiología **¡NOVEDAD!**
 ✓ Medición de la tensión ocular
 ✓ Adaptación lentes contacto

ÓPTICA MIRADOR

Avenida Principal, 106
 (en frente de Bankia)
 Las Navas del Marqués
 91 897 26 17
 opticamiradorln@gmail.com

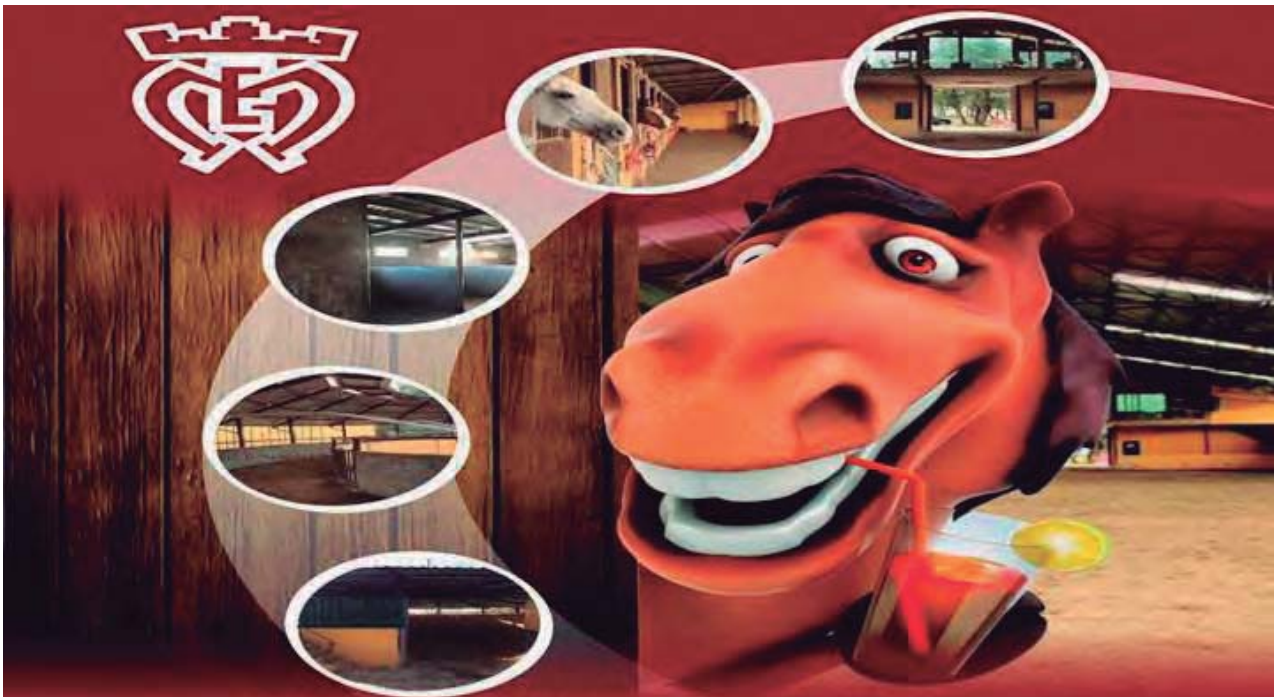


MONTEALIJAR
QUESOS DE CABRA

C/VISTA NORTE 36 LAS NAVAS DEL MARQUES // TF : 619 619 981

Queseria de campo Montealijar

RAZA AUTOCIOMA 100% DEL GUADARRAMA



Centro Hípico El Linar Del Cabo

- Pista cubierta 20x60 m.
- Pupilaje: 40 Boxes 3x3 m.
- Picadero redondo
- Caminador para 6 caballos cubierto
- 2 Guardarnés con taquillas
- Duchas para los caballos
- Prados de descanso
- Servicio Veterinario 24 h.
- Doma de caballos
- Clases de Equitación (Distintos niveles. Desde 4 años)
- Rutas a caballo por la Sierra Camino de Santiago
- Vehículos transporte de caballos
- Coches de caballos para Bodas o Eventos
- Compra-Venta de caballos
- Bar-Cafetería
- Pista redonda cubierta para clase de niños



Donde estamos:

Urbanización
Los Matizales s/n
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
(Ávila)
Teléfonos: 610 010 110



www.facebook.com/EILinarDelCabo



[centrohipico_ellinardelcabo](https://www.instagram.com/centrohipico_ellinardelcabo)





Pescadería Rosamar
Pescadería - charcutería



Avda. Principal, 56.
Las Navas del Marqués
05230 Ávila

Tel.: 91 897 10 01
Móvil: 661 36 86 69
Daniel

el barco
Carne a la brasa. Ganadería Propia.



Carlos J. Moreno Herranz
660 53 30 16
C/ García del Real, 16
05230 Las Navas del Marqués
Ávila
carlos.moreno@elbarcoonline.es

 www.quesofagos.com

- Quesos artesanos sin fronteras
- Servicio a hostelería y alimentación
- Mesas de queso en celebraciones
- Pedidos y Catas a domicilio
- Lotes para regalo
- Actividades para empresas
- Flexibilidad geográfica



Estamos en La Estación
c/ Sauce 12 Telf: 618 226 204
Llamar para cita

ROTULACIÓN Y PUBLICIDAD



633 685 528 · 650 703 912
borja.boralma@gmail.com · mario.boralma@gmail.com

Copistería * **BAM** * Regalo
Papelería * Rotulación
Las Navas del Marqués Ávila
Telf. 918 970 826 info.bamlasnavas@gmail.com



EUROCAJA RURAL

únete al
(ruralismo)

SERVICIOS EN EL DÍA, INCLUSO FESTIVOS



ARZAM
LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN
DE POCERÍA Y ALCANTARILLADO

LIMPIEZA Y DESATRANCOS DE ALCANTARILLADO
FOSAS SÉPTICAS, POZOS NEGROS Y DEPURADORAS
PISCINAS Y POZOS DE AGUA. DEPÓSITOS DE COMBUSTIBLE
CONTRATOS DE MANTENIMIENTO A COMUNIDADES
VEHÍCULOS ESPECIALES PARA SÓTANOS Y GARAJES
GESTIÓN Y TRANSPORTE DE RESIDUOS
INSPECCIÓN DE TUBERÍAS CON CÁMARA DE TV

91 858 17 53 GALAPAGAR • 902 111 300 MADRID • ÁVILA • SEGOVIA
URGENCIAS 24 horas 689 999 999 www.arzam.com • arzam@arzam.com

Soluciones energéticas



erena S.L.

Pol. Industrial El Brajero Calle Vista Norte nº30
LAS NAVAS DEL MARQUÉS 05230 (ÁVILA)

@ www.solucionesenergeticaserena.com
✉ info@solucionesenergeticaserena.com
☎ 918971390

GEOTERMIA, AEROTERMIA, ENERGÍA SOLAR, GAS Y FONTANERÍA



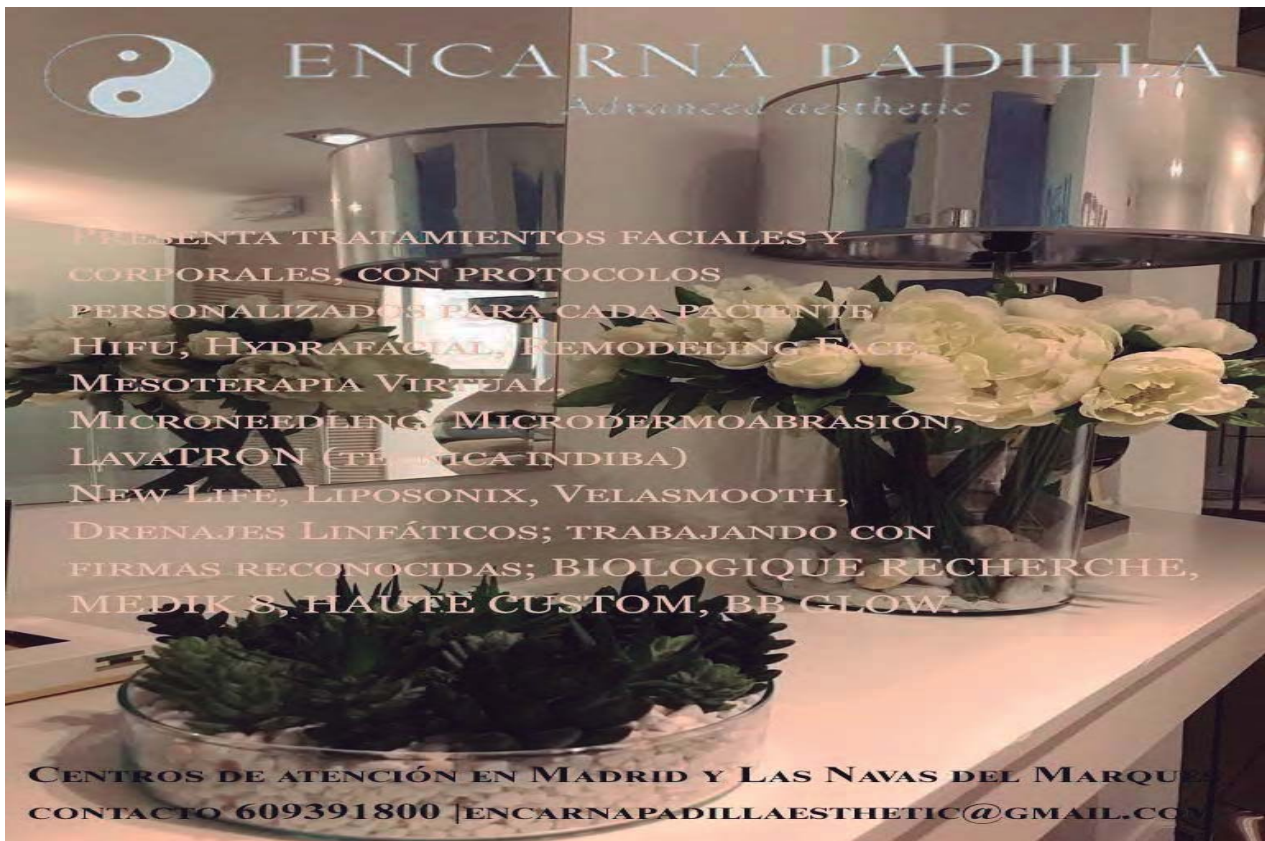
ALFREDO SANZ
CARPINTERÍA · DECORACIÓN · COCINAS · BAÑOS

Tel. 91 897 22 68
Móvil: 649 795 891
www.alfredosanz.es
a.sanz@alfredosanz.es

VENTA DE ELECTRODOMESTICOS

Carretera de Peguerinos s/n
Las Navas del Marqués - Ávila
Telfs: 91 897 22 68 - 649 79 58 91
www.alfredosanz.es
a.sanz@alfredosanz.es

- Amplia exposición de cocinas
- Venta de electrodomésticos
- Todo tipo de trabajos en madera



ENCARNA PADILLA
Advanced aesthetic

PRESENTA TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES, CON PROTOCOLOS PERSONALIZADOS PARA CADA PACIENTE
HIFU, HYDRAFACIAL, REMODELING FACE
MESOTERAPIA VIRTUAL,
MICRONEEDLING, MICRODERMOABRASIÓN,
LAVATRON (TECNICA INDIBA)
NEW LIFE, LIPOSONIX, VELASMOOTH,
DRENAJES LINFÁTICOS; TRABAJANDO CON FIRMAS RECONOCIDAS; BIOLOGIQUE RECHERCHE, MEDIKS, HAUTE CUSTOM, BB GLOW.

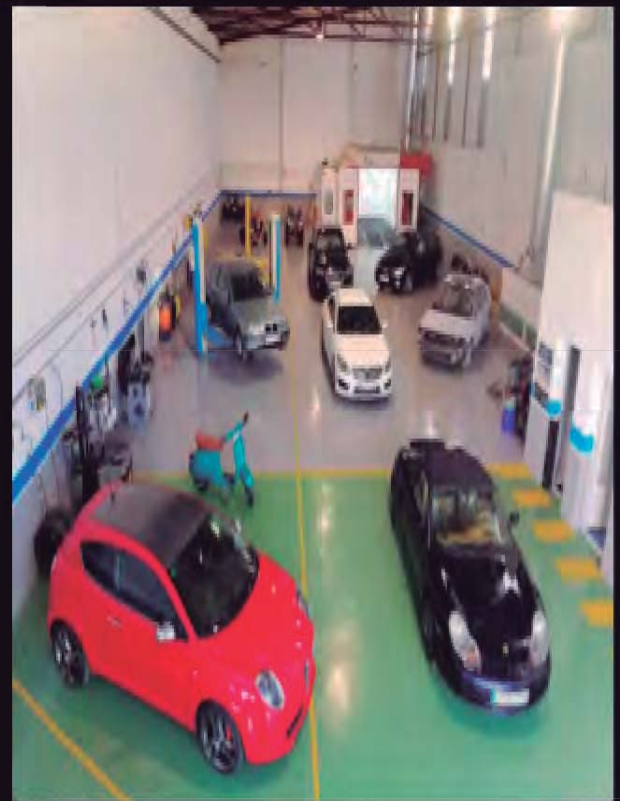
CENTROS DE ATENCIÓN EN MADRID Y LAS NAVAS DEL MARQUÉS
CONTACTO 609391800 | ENCARNAPADILLAESTHETIC@GMAIL.COM




C/ VISTA NORTE Nº 12 PARCELA 40. POLÍGONO INDUSTRIAL EL BRAJERO. LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)

TLF: 636341852 / 920027194

EMAIL: tallerdfchapaypintura@gmail.com



SIGUE NUESTROS TRABAJOS EN:

 DF chapa y pintura

 @chapaypinturadf

 www.chapaypinturadf.es

- TALLER MULTIMARCA
- TODAS LAS COMPAÑÍAS
- COCHE DE SUSTITUCIÓN
- NEUMÁTICOS
- LUNAS
- RESTAURACIÓN DE FAROS
- RESTAURACIÓN DE VEHÍCULOS CLÁSICOS
- REPARACIÓN DE PLÁSTICOS
- REPARACIÓN DE LLANTAS
- LIMPIEZA INTEGRAL Y DESINFECCIÓN DE VEHÍCULOS
- TINTADO DE LUNAS
- MATRÍCULAS ACRÍLICAS





**Toldos, pérgolas, persianas, puertas y ventanas de PVC,
carpintería de aluminio, motorización...**

Calle Sierra Bermeja 11, Madrid – Las Navas del Marqués






91 303 80 69 – 649 16 85 13

www.toldosrosado.com

licitidadpublicidadpublicidadpublicidad



PRONISA Plena Inclusión Ávila

-  Centro de Día de Mayores y Discapacidad
-  Formación para el Empleo, Formación Dual, Itinerarios personalizados para la formación y el empleo, Centro Especial de Empleo
-  Atención a la dependencia en el medio rural, Atención Integral, servicios Centrados en la persona
-  Servicios de Promoción de la Autonomía Personal (Fisioterapia, Rehabilitación, Estimulación Cognitiva, Psicología...)
-  Especialización en la atención a personas con grandes necesidades de apoyo

Centro Multiservicios Las Navas del Marqués
Calle Lepanto 1
05230 Las Navas del Marqués (Ávila)
Telf. 91 897 06 92 – Mvl. 683 47 67 43
lasnavasdelmarques@pronisa.org

Innovación y desarrollo, construyendo futuro



UNIFORMES para Empresas Teléfonos: 91 897 13 28
629 10 62 46

Vestuario laboral y calzado de seguridad
Bordado, serigrafía y transfer textil

Imagen, funcionalidad y confort.

- Industria
- Restauración
- Sanitario
- Limpieza
- Caza
- Sport
- Guardería
- Peluquería
- Salud y belleza
- Protección
- Calzado
- Alta visibilidad




WWW.UNIFORMESPARAEMPRESAS.ES

Global Solucionesgráficas, S.L.

Móvil: 629 10 62 46
Tlf./Fax.: 91 897 13 28

C/ Aniceto Marinas, 22. Local 2
Las Navas del Marqués / Ávila
www.globalsolucionesgraficas.com
www.uniformesparaempresas.es

Ta mejoramos cualquier precio que tengas en cartuchos y toner.

- Rotulación de vehículos y escaparates
- Impresión lonas y vinilos de gran formato
- Bordado textil
- Vestuario laboral
- Impresión offset y digital
- Serigrafía
- Topografía
- Copistería gran formato
- Diseño Gráfico
- Papelaría técnica
- Consumibles informática
- Regalo publicitario





Multiprecio Fernando y M. Pozo

Los 20 duros
Siempre cosas practicas

Av. Principal, 99 Tfn. 918972153
30 años a su servicio



juguetería laura

LAURA SEGOVIA DEL POZO
C/ ANICETO MARINAS, 1 BAIJO LOCAL
05230 LAS NAVAS DEL MARQUÉS (ÁVILA)
TEL.- 91 897 21 28 MÓVIL.- 618 95 79 96

VIVEROS ROSADO
Centro de Jardinería



Proyectos, montaje y mantenimientos de jardines, riegos y piscinas
Arte y Decoración Floral con Servicio Interflora
www.viverosrosado.es info@viverosrosado.es
Teléfonos 918972072 - 616953205
Polígono Industrial El Brojero Las Navas del Marqués Ávila

LOS JESUSES, C.B.

TRABAJOS DE ALBAÑILERIA EN GENERAL

C/ IGLESIA Nº 41
LAS NAVAS DEL MARQUES (AVILA)
TLF. 91 897 10 51 MÓVIL 619 56 34 60



Supermercado RosaMar

PESCADERÍA - SALCHICHERÍA

Avda. Principal, 68 - Tel. 91 897 10 01
LAS NAVAS DEL MARQUÉS (Ávila)



Peluquería PAZ

Cita previa
Tlf. 91 897 14 48
Cl. San Juan, 3
05230 Las Navas del Marqués





SALON DE UÑAS

Avenida Principal 59
Las Navas del Marques
Telefono: 672542212
Instagram: LizyNailsperfect
Facebook: LizyNailsFuencarral

**LAS UÑAS SON COMO EL PUNTO FINAL DE UNA FRASE
COMPLETAN TU LOOK**

LIZYNAILS OFRECE SERVICIOS Y PRODUCTOS DE CALIDAD, MAS DE 400 TONOS DE ESMALTES A ELEGIR PARA ESA OCASION ESPECIAL

- UÑAS DE GEL/ACRIGEL/ACRILICO
- MANICURA Y PEDICURA NORMAL
- MANICURA Y PEDICURA SEMIPERMANENTE
- MANICURA DE PRINCESAS DECORACIONES DISNEY Y MUCHO MAS...

**LIZYNAILS NO ES SOLO UN SALON DE UÑAS...ES EL LUGAR DONDE VAS A RELAJARTE, PINTARTE LAS UÑAS, TOMAR UN TE, UN CAFE Y ESCUCHAR TUS CANCIONES FAVORITAS
EL UNICO MODO DE HACER UN GRAN TRABAJO ES AMAR LO QUE HACES**

EN LIZYNAILS CUMPLIMOS CON LAS RECOMENDACIONES MARCADAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE COVID 19

Delicias De Kristina

Comida artesanal (para llevar)
Pizzas a la piedra, pollos asados, hamburguesas, bollería, postres, tartas...
Av. Principal 84 (nuevo 78), Las Navas Del Marqués

WWW.DELICIASDEKRISTINA.ES
PEDIDOS POR TEL.: 611 349 402

Estela Sanz
BELLEZA & BIENESTAR

COSMÉTICA ORGÁNICA Y NATURAL
TRATAMIENTOS FACIALES
TRATAMIENTOS CORPORALES
FOTODEPILACIÓN - DEPILACIÓN TRADICIONAL
MAQUILLAJE - RELAX - PELUQUERÍA

Trabajamos con cita previa ☎ 605 621 805
Estamos en: C/ San Juan, 30 - Las Navas del Marqués
estelasanzbelleza ✉ estelasanzbelleza@outlook.es

PELUQUERÍA STYLO

Mamen López
Estilista

Tlf:644926134
C/Sol n9
Las Navas del Marqués

Oferta permanente
Completo de peluquería 45€

U

GRAFFITI DECORATIVO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
LOGOTIPOS Y CARTELES

PERSIANAS METÁLICAS - MUROS - PUERTAS DE GARAJE - ALADARES
NAVES INDUSTRIALES - VINILOS - CARTELERÍA - FLYERS - ESPACIOS DEPORTIVOS

ULTIMA CAPA
UCAP.PINTURAMURAL@GMAIL.COM

696699935
615017645
617940409

Pan de Pueblo
Cocido en Horno de Leña
Panadería - Bollería
"La Moderna"
Especialidades

Panes Caseros - Barras de Leña
Barras de Pata Negra
Colones - Magdalenas Caseras
Bollas de anís

Pan de Las Navas del Marqués
Tels.: 918 97 10 78 - 686 65 50 98 - 91 897 02 70



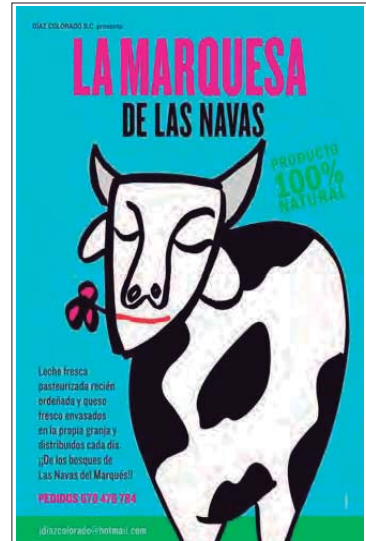
BM
no es lo mismo



LA MARQUESA DE LAS NAVAS
PRODUCTO 100% NATURAL

Llecho fresca pasteurizada recién ordeñada y queso fresco envasados en la propia granja y distribuidos cada día. ¡De los bosques de Las Navas del Marqués!

PEÑONOS 070-470-784
diazcolorado@hotmail.com



LARPEA
Joyería Relojería

TROFEOS DEPORTIVOS
MANDOS A DISTANCIA
RELOJES GARMIN
PULSÓMETROS

www.trofeosymedallasdeportivas.es
Avda. Principal nº 100 Las Navas del Marqués (Ávila)
918972284 larperlasnavas@gmail.com
info@trofeosymedallasdeportivas.es



MARIBEL
Innovación, Tendencias, Moda & Estilo

Neodepilación Avanzada
Rejuvenecimiento Facial
Dermatología y Terapias
Tratamientos Anticaída.
-Seborea, Caspa, Dermatitis-
Tratamiento Keratina
Extensiones Kódigo 4
Rayos UVA
Joyas Dentales
-Sin perforación dental-
Coloración sin Amoníaco
Perfumes Yodeima
Linea BOHI SPA
THERMAL WATER & MINERALES

91 897 14 32 - Cita Previa
Las Navas del Marqués



Mogambo[®]

Cafetería Mogambo Sub

CAFETERÍA - RESTAURANT
Especialidad en comidas caseras

Aniceto Marinas 27 Telf.: 91 897 24 00
Las Navas del Marqués 05230 Ávila



MAGALIA

RESTAURANTE
PARRILLA
HORNO DE LEÑA
BAR
TERRAZA
CELEBRACIONES
COMIDA PARA LLEVAR

CARRETERA C 505
KM 54.200
LAS NAVAS DEL MARQUÉS
ÁVILA
TEL 91 897 24 49
magalia@restaurantemagalía.com

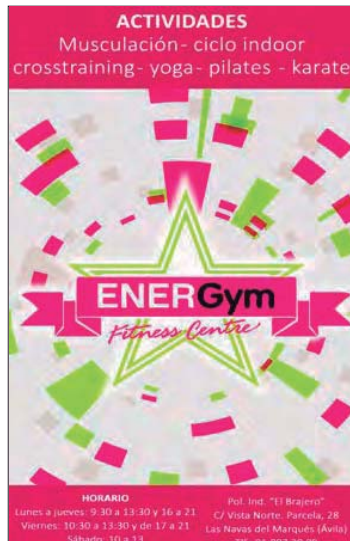


ACTIVIDADES
Musculación- ciclo indoor
crosstraining- yoga- pilates - karate

ENERGym
Fitness Centre


HORARIO
Lunes a Jueves: 9:30 a 13:30 y 16 a 21.
Viernes: 10:30 a 13:30 y de 17 a 21.
Sábado: 10 a 13

Pol. Ind. "El Brajeri"
C/ Vista Norte, Parcela, 28
Las Navas del Marqués (Ávila)
Tel. 91 897 20 89



La Cañada
INDUSTRIAS CARNICAS

www.carnicasdepinares.com
La Cañada (Ávila) 920 272 002





Ayuntamiento de Las Navas del Marqués:
918 972 000

Oficina de Turismo:
918 972 000 - Ext. 2404
hola@turismolasnavas.es

www.turismolasnavas.es
www.lasnavasdelmarques.es
www.festivalmusicalasnavas.com

