



A CORUÑA 19-24 SEPTIEMBRE 2017

ACTIVIDADES HASTA EL 19 DE NOVIEMBRE

FESTIVALMARDEMARES.ORG

LA CELEBRACIÓN DE
LOS OCÉANOS:
EXPOSICIONES,
GASTRONOMÍA,
ENCUENTROS,
MERCADO DEL MAR,
TALLERES,
PROYECCIONES...





ESCAPADA MAR DE MARES: (desde 19/09 al 19/11) ALOJAMIENTO, ACTIVIDADES, GASTRONOMÍA.

ALOJAMIENTO

Hotel Blue Coruña, NH Finisterre, NH Atlántico, NH A Coruña Centro

COCINA ATLÁNTICA

Restaurantes Alborada, Miga y Pulpeira de Melide

ACTIVIDADES

Exclusivas visitas Mar de Mares

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS: www.festivalmardemares.org (sección Ven a Coruña)

VIAJES El Corle Inglés

festivalmardemares@viajeseci.es Telf.: 981-261020 ext. 1



EL FESTIVAL | P. 4-5

EXPOSICIONES | P. 8-11

En la orilla – Cristina Mittermeier | P. 6-7 Un mar de mujeres – Paula Pérez | P. 8

ENCUENTROS Y PROYECCIONES

Documentales National Geographic | P. 9 Encuentros mujeres de mar | P. 10-11 Storytelling: En la orilla | P. 12

TALLERES Y VISITAS

Visionado de portfolios fotográficos | P.13 Cómo contar historias para cambiar el mundo | P.14 En busca del tesoro | P.15 Visitas a la exposición En la orilla | P. 16 Sea Dance: aprender bailando | P.17

GASTRONOMÍA

Lo crudo y lo cocido | P.18 Producto gallego, alma migrante | P.19 Cocina sostenible con todo el sabor del mar | P.20 Tesoros de nuestras rías | P.21

DEPORTE

X Travesía a Nado de larga distancia - A Coruña 10000 | P. 22

MÚSICA

Música a mares | P. 23

MERCADO

Mercado del mar | P.24-25

LIBROS

Un mar de libros | P.26

ACTÚA

Tú puedes mejorar la salud de los mares | P.27

CALENDARIO | P.28-29

CRÉDITOS | P.30



EL (N) FESTIVAL

¿QUÉ ES EL FESTIVAL?

Mar de Mares es un evento único y multidisciplinar que invita a celebrar los océanos como fuente de riqueza natural imprescindible. A Coruña, una ciudad enclavada en el Atlántico, tiene una cita anual en septiembre con el arte, la ciencia, la educación y el activismo en pro de la defensa de los mares. Exposiciones, proyecciones, charlas, talleres científicos y de reciclaje, música, visitas intermareales, deporte, emprendimiento y una amplia oferta en gastronomía marinera aúnan diversión, entretenimiento y sensibilización. Para todos los públicos, para todos los mares.

EL FESTIVAL 2017 | LA MAR ES MUJER

El mar. La mar. Los poetas y las gentes de mar nombran al océano en femenino; muchas culturas hablan de él como si fuese una mujer o un vientre capaz de generar vida. Pero tanto las leyendas y la historia como el relato cotidiano, sitúan a las mujeres siempre a la sombra, cuando no ocultas. El mar se presenta como un terreno de hombres.

En Mar de Mares 2017 queremos sacar a flote esa parte olvidada de la historia del mar; relatos de mujeres que llevan generaciones aportando su esfuerzo y conocimiento, pioneras que supieron enfrentarse a los prejuicios e imponerse trabajando a diario en el mar y por el mar. Entre el 19 y el 24 de septiembre -algunas actividades se prolongan hasta el 19 de

noviembre- podremos disfrutar de un interesante programa para comprender mejor nuestros océanos y sus gentes.

Por eso este año contamos con la presencia de la bióloga marina, fotoperiodista y activista **Cristina Mittermeier**, una de las figuras actuales más influyentes de la fotografía de naturaleza. Mittermeier expondrá su obra por primera vez en España e impartirá un storytelling, un taller sobre el arte de contar historias y realizará un visionado de portfolios.

Esta edición tenemos de nuevo el honor de contar con la colaboración de National Geographic, que nos ofrece la posibilidad de ver tres de sus últimos documentales, entre los cuales se encuentra el más reciente de la "Gran Dama del Mar", Sylvia Earle, pionera en el campo de la oceanografía y veterana activista. La mirada local se centrará en las mujeres de nuestra tierra: fareras, percebeiras, escritoras, poetas, marineras y redeiras gallegas que en

diversos encuentros nos darán a conocer su labor.

La gastronomía vuelve a ser uno de los puntos fuertes del festival. Además del taller de cocina sostenible de Iván Domínguez, del Restaurante Alborada,

contaremos también con las enseñanzas de Paco Chicón y Sergio Musso, de Eclectic y Lucía Freitas, de A Tafona. Sin olvidarnos de la visita a la Lonja y el desayuno marinero preparado por Javier Ozores, de la Academia Galega de Gastronomía. Por su parte, el Mercado del Mar expondrá los productos marinos de empresas que apuestan por un consumo sostenible y contará con talleres y atracciones para familias, degustaciones gastronómicas, presentaciones marineras y conciertos.

La ciencia divertida tendrá su cita con la dinámica instalación de Sea Dance, que llega a A Coruña por primera vez y con la que niños y público general podrán aprender, bailando, el funcionamiento de los organismos marinos. También disfrutaremos de un muy entretenido paseo por la playa con la visita intermareal de la mano de los expertos del Instituto Español de Oceanografía.

¿DÓNDE SE CELEBRA?

Solo en A Coruña podría tener lugar un festival como éste. Rodeada de mar, su configuración geográfica, su puerto, su paseo marítimo de 13 kilómetros -el más largo de Europa-, la convierten en un escenario perfecto para reivindicar el sector marino como uno de los grandes motores económicos, culturales y de ocio de Galicia. El Festival contará con diversas sedes a lo largo de la urbe; la Sala de Exposiciones Palexco, el Aquarium Finisterrae, la Domus, Afundación y las

playas de A Coruña, entre otros. Y para que disfrutes de la ciudad y del Festival a lo grande, este año ofrecemos la Escapada Mar de Mares, que incluye alojamiento, menú marinero y visita comentada exclusiva a la exposición de Mittermeier. Si quieres disfrutar de

esta oferta, consulta información en el apartado *Ven a Coruña* de la web www.festivalmardemares.org). Y para descubrir todo los rincones de la ciudad, puedes visitar la web oficial de turismo: www.turismocoruna.com.

Bienvenidos a la cuarta edición del Festival Mar de Mares, todo listo para esta nueva travesía.





EN LA ORILLA

CRISTINA MITTERMEIER

Sala de Exposiciones Palexco Del 19 de septiembre al 19 de noviembre De lunes a domingo de 12 a 14 h y de 18 a 21 h

Entrada gratuita

+info: www.cristinamittermeier.com

La costa, ese lugar en el que conviven el ser humano, la tierra y el mar, ejerce una irresistible atracción para Cristina Mittermeier, interesada en estudiar la relación que se establece entre estos tres elementos. La fotógrafa ha recorrido el mundo en busca de espacios en los que el hombre conserva aún una estrecha vinculación con el océano y por lo tanto mantiene una relación de respeto y cuidado profundo. Mittermeier ha convivido con diversas comunidades indígenas -en Hawaii, India o Madagascarque viven del mar y para el mar. En la orilla es una producción del Festival que se presenta en A Coruña por primera vez.

Bióloga marina de formación, Cristina Mittermeier es fotógrafa, conferenciante y exploradora de National Geographic y fundadora de SeaLegacy, una organización que lucha por la defensa de los océanos apoyándose en el poder de las historias. A lo largo de su carrera, Mittermeier ha editado 24 libros de fotografía de naturaleza y publicado artículos en algunas de las revistas más prestigiosas del mundo, como National Geographic o Time. Ha sido galardonada con el premio Mission Award de la Asociación Norteamericana de Fotografía de Naturaleza, el Smithsonian Conservation Photographer of the Year Award y el Imaging Award for Photographers Who Give Back. Es miembro de la Academia Mundial de Fotografía y Artesana Sony de la Imagen. Recientemente ha sido reconocida, por la revista Outdoor Magazine, como una de las figuras más influyentes del mundo en fotografía de naturaleza.

La exposición *En la orilla* se complementa con **visitas para público general y para grupos escolares** (página 16).

Otras actividades de Cristina Mittermeier en A Coruña; Story Telling (pág. 12), Visionado de portfolios (pág. 13) y Taller Cómo contar historias para cambiar el mundo (pág. 14).









EXPOSICIÓN



UN MAR DE MUJERES

PAULA PÉREZ

Mercado del Mar Jardines Méndez Núñez Sábado 23 de septiembre, de 12 a 21 h y domingo 24 de septiembre de 11 a 20 h Entrada libre

+info:

www.galp.xunta.gal/ria-de-vigo-a-guarda

Sin ellas no existiría el mar. Rosana, Eva, Elisa, Begoña, Carmen, Mercedes, Ana Belén, Silvia, Guillermina, Carmen y Concepción son las penélopes de hoy, mujeres que no han querido que su vida fuese esperar el regreso del marinero a tierra y han tomado sus cartas de navegación y trazado la ruta de su propia travesía; percebeiras, fareras, marineras, mariscadoras, redeiras... todas ellas llevan sal en la piel y reclaman su espacio en un mundo que tradicionalmente ha sido siempre masculino.

DOCUMENTALES (NATIONAL GEOGRAPHIC



MAR DE ESPERANZA. LOS TESOROS ESCONDIDOS DE AMÉRICA

Sede Afundación A Coruña Miércoles, 20 de septiembre De 20 a 21 h

Entrada gratuíta hasta completar aforo

La oceanógrafa Sylvia Earle, toda una leyenda de los mares, nos habla del proceso que siguió, junto al prestigioso fotógrafo submarino Brian Skerry y el escritor Max Kennedy, para convencer al presidente Barack Obama de la necesidad de crear nuevos Parques Azules y proteger importantes hábitats submarinos.

LOS SECRETOS DEL MEDITERRÁNEO. EL MUNDO PERDIDO DE COUSTEAU

Sede Afundación A Coruña Viernes, 29 de septiembre De 20 a 21 h

Entrada libre hasta completar aforo

El oceanógrafo español Enric Sala y Pierre Yves Cousteu, hijo del famoso comandante, se sumergen en las aguas del Mediterráneo para comparar sus imágenes con las que Cousteau presentó al mundo por vez primera.





GABON SALVAJE Sede Afundación A Coruña Jueves, 26 de octubre De 20 a 21 h

Entrada gratuíta hasta completar aforo

Mike Fay y Enric Sala emprenden una misión para proteger las ricas aguas costeras de Gabón en las que habitan hipopótamos, tiburones y ballenas jorobadas y que constituyen uno de los últimos mares todavía intactos del África occidental

+info: www.nationalgeographic.es www.afundacion.org





ENCUENTROS MUJERES DE MAR



MUJERES DE MAR Y LETRAS Ledicia Costas, Teresa Ramiro y María Lado Sala Nautilus, Aquarium Finisterrae Jueves, 21 de septiembre, 20 h Entrada gratuita hasta completar aforo

Tres mujeres del mundo de las letras; Ledicia Costas, Teresa Ramiro y María Lado se reunirán en un mágico espacio marino; la sala Nautilus del Aquarium Finisterrae, para compartir experiencias vitales en las que reivindicar no sólo su amor por el mar, sino también el papel de las mujeres en la historia de los océanos.

EMPRENDEDORAS DEL MAR

Nieves Medina, Eva Lojo, Rosa Rodríguez y Rita Míguez como moderadora

Mercado del Mar (Jardines de Méndez Núñez) Domingo, 24 de septiembre, 12.30 h

Entrada gratuita hasta completar aforo

Ser mujer y emprendedora en el complejo mundo del mar. En este encuentro conoceremos las dificultades a las que se enfrentaron empresarias ya consolidadas, como Nieves Medina, de Conservas Artesanas Curricán, la recién llegada Eva Lojo, de Conservas Sotavento y la que que apostó por la diversificación desde la Asociación de Redeiras Illa da Estrela, Rosa Rodríguez. Modera Rita Míguez, mariscadora y Presidenta de ANMUPESCA (Asociación Nacional de Mujeres de la Pesca).





MUJERES QUE VAN AL MAR

Cristina Fernández, Arantxa Toriza, Digna Romar y María Lado como moderadora Sala Exposiciones Palexco Sábado, 28 de octubre, 19.30 h Entrada gratuita hasta completar aforo

Su historia es la historia de aquellas que no quisieron limitarse a esperar el regreso a tierra de los marineros. Cristina, farera de Cabo Vilán, Arantxa, marinera en el Gran Sol y Digna, percebeira de Costa da Morte compartirán su experiencia reivindicando sus derechos como trabajadoras del mar y logrando dignificar profesiones en las que las mujeres eran casi invisibles.





ENCUENTROS Y PROYECCIONES



STORYTELLING: EN LA ORILLA

CRISTINA MITTERMEIER

Sala Imax Domus
Viernes, 22 de septiembre
De 20 a 21.30 h
Entrada gratuita hasta completar aforo
Charla impartida en castellano
+info: www.cristinamittermeier.com

Cuando era pequeña, Mittermeier aprendió de su cuidadora indígena la importancia que tiene para la naturaleza nuestro comportamiento cotidiano. La bióloga marina y fotógrafa ha convivido con tribus de distintos lugares del mundo para estudiar la relación que cada uno de ellos tiene con el agua, un elemento que tiene el poder de dar vida cuando se la respeta y el poder de destruir cuando se la utiliza mal. De los Kayapó en el Amazonas de Brasil, a las Primeras Naciones de la Columbia Británica, pasando por los pescadores de la India o los inuits de Groenlandia, su experiencia con estos pueblos le han hecho reflexionar sobre el concepto de suficiencia, "enoughness", o la capacidad de tomar de la tierra sólo aquello que uno necesita. Esta es la primera vez que Mittermeier imparte una charla en España; al finalizar se abrirá un coloquio con el público.



TALLERES Y VISITAS



VISIONADO DE PORTFOLIOS FOTOGRÁFICOS

Aquarium Finisterrae Jueves, 21 de septiembre, de 16 a 17 h Público: fotógrafos profesionales y amateurs avanzados Entrada gratuita (cinco plazas) Si eres fotógrafo y te apetece contar con el punto de vista de una profesional y experta en fotografía conservacionista, puedes inscribirte en el visionado de portfolios con Cristina Mittermeier. La fotógrafa mexicana te ofrecerá su opinión personal sobre tus imágenes y apuntará las claves para mejorar tu trabajo fotográfico.

Condiciones:

Los interesados deberán enviar a actividades@festivalmardemares.org un portfolio en baja resolución, un CV y un resumen de la historia en la que estén trabajando. De entre los recibidos, elegiremos a cinco fotógrafos, a los que se notificará aceptación en la actividad.



CÓMO CONTAR HISTORIAS PARA CAMBIAR EL MUNDO

CRISTINA MITTERMEIER

Sala Imax, Domus
Jueves, 21 de septiembre, de 18 a 19 h
Entrada gratuita hasta completar aforo
+info: www.cristinamittermeier.com

Una historia bien contada tiene una capacidad enorme de conmover y, por lo tanto, de movilizar a la gente para lograr que las cosas cambien. Es por eso que desde hace años Cristina Mittermeier centra una buena parte de su trabajo en el arte del storytelling, una gran herramienta para fotógrafos, periodistas, científicos y activistas que buscan llegar a un amplio público y remover conciencias. En este encuentro nos dará las claves para contar con éxito una buena historia.



EN BUSCA DEL TESORO



VISITA INTERMAREAL EN FAMILIA

Centro Oceanográfico de A Coruña
As Xubias (punto de encuentro en As Xubias de Arriba, 15
- 15006 A Coruña frente al CEE María Mariño)
Sábado, 23 de septiembre, de 11:45 a 13:30 h
Entrada 3 euros por persona previa inscripción en
www.festivalmardemares.org
Público general y familias

Con la bajamar, y durante un muy breve periodo de tiempo, quedan al aire en la playa multitud de seres vivos prácticamente desconocidos; tomatitos de mar, estrellas marinas y bivalvos, entre otros, que solo encontramos en la zona situada entre los niveles conocidos de las máximas y las mínimas mareas.

Abre bien tus ojos de investigador, cálzate unas buenas botas de agua y ven a descubrir tesoros de la mano de los investigadores del Centro Oceanográfico de A Coruña.

CHARLA + VISITA INTERMAREAL PARA ESTUDIANTES

Centro Oceanográfico de A Coruña Centro educativo y As Xubias 6 ó 20 de octubre, durante la mañana Entrada gratuita previa reserva en www.festivalmardemares.org

Público estudiantes de secundaria y bachillerato

Y si recorrer las playas durante la intermareal de la mano de los expertos del Centro Oceanográfico de A Coruña es todo un lujo, los alumnos del centro escolar que se apunten a esta actividad tendrán un extra añadido que hará la visita aún más provechosa: se iniciarán en el mundo de las especies marinas con una charla previa impartida en su centro por uno de los biólogos del Centro Oceanográfico de A Coruña.







TALLERES Y VISITAS

VISITAS A LA (NO) EXPOSICIÓN EN LA ORILLA

Sala de exposiciones Palexco

Público general: 20, 23 y 24 de septiembre, 7 y 21 de octubre, 4 y 18 de noviembre
De 19 a 20 h

Público escolar (Grupos escolares de Primaria de A Coruña, ciclos 2° y 3°): del 2 de octubre al 17 de noviembre previa reserva en www.festivalmardemares.org

Entrada gratuita

La exposición En la orilla nos invita a descubrir la relación de diversos pueblos con el mar. Desde los inuits en Groenlandia a los pescadores de Madagascar encontramos sociedades capaces de convivir en comunión con el océano. En estas visitas comentadas podremos profundizar más en la fotografía de Mittermeier, pero también en las historias particulares de amor al mar.

Los grupos escolares de la ciudad de A Coruña disfrutarán de un apasionante viaje por la fotografía de Cristina Mittermeier salpicado de pequeñas actividades para conocer cuánto podemos hacer cada uno de nosotros para salvar los océanos.



TALLERES Y VISITAS

SEA DANCE: (N) APRENDER BAILANDO

Investigadores del Instituto de Ciencias del Mar de Barcelona y Comunicadores de La Ciència Al Teu Món

Aquarium Finisterrae 13, 14 y 15 de octubre Viernes 13 de octubre de 10 a 19h Sábado 14 y domingo 15 de octubre de 11 a 20 h Público general y familias

Público general y familias
Entrada gratuita, con la entrada al
Aquarium Finisterrae
+info:

www.mc2coruna.org www.icmdivulga.icm.csic.es/sea-dance www.lcatm.org Un divertido juego para comprender cómo funcionan los ecosistemas marinos y la necesidad de que haya un equilibrio entre ellos. Mediante la observación, la interacción, la experimentación y el baile, los jugadores se darán cuenta de la compleja biodiversidad de los microorganismos marinos y las redes que forman y además serán conscientes de las consecuencias que sus acciones tienen en la conservación del equilibrio de los ecosistemas. Al finalizar, los participantes podrán comprobar en un laboratorio de plancton lo aprendido durante la sesión de baile.



GASTRONOMÍA LO CRUDO Y LO COCIDO



JAVIER OZORES

Lonja de A Coruña Viernes, 22 de septiembre, de 6 a 9 h de la Entrada gratuita, previa inscripción en www.festivalmardemares.org Capacidad: 20 personas

Cada madrugada llegan a la Lonja de A Coruña decenas de barcos con toneladas de pescado que en pocas horas estarán a la venta en pescaderías y restaurantes de todo el país. No te pierdas la oportunidad de ver uno de los momentos más trepidantes del día; la subasta del pescado, una práctica que tiene sus códigos propios y en la que hay que estar muy atento para no perderse nada. Por si te quedan dudas, los representantes de la Lonja nos contarán todos los entresijos de este motor económico de la ciudad.

Y cuando esté todo vendido, degustaremos un "desayuno marinero", con materia prima de la lonja, a cargo de Javier Ozores, Vicepresidente de la Academia Galega de Gastronomía.



GASTRONOMÍA



PACO CHICÓN Y SERGIO MUSSO

Restaurante ECLECTIC Sábado, 30 de septiembre, de 10 a 12 h Entrada: 25 euros por persona, con inscripción previa en www.festivalmardemares.org Capacidad: 20 personas

+info: www.eclecticrestaurante.com

Cuando el producto local se mezcla con otras culturas, nace Eclectic, un nuevo espacio en A Coruña donde se impone el pescado de temporada y proximidad y la cocina de aprovechamiento. En este encuentro, Chicón y Musso nos proponen un viaje por distintas partes del mundo mediante diversos platos tradicionales de culturas lejanas, como son un ceviche peruano o un mar y montaña catalán entre otros, que nos harán descubrir nuevos sabores para productos de la tierra.



GASTRONOMÍA



COCINA SOSTENIBLE CON TODO EL SABOR DEL MAR

IVÁN DOMÍNGUEZ

Restaurante Alborada Sábado, 7 de octubre De 10 a 12 h

Entrada: 25 euros por persona, con inscripción previa en www.festivalmardemares.org Capacidad: 20 personas

+info: www.restaurantesalborada.com

Para una cocina sostenible es imprescindible elegir el pescado de proximidad, de temporada y que respete las tallas mínimas. Esos son los criterios que priman en la afamada cocina atlántica de Iván Domínguez, Director Gastronómico del Grupo Alborada, ganador de una estrella Michelín en su restaurante de A Coruña. Esta actividad, conducida por Domínguez en la cocina de su establecimiento, está dirigida a todo aficionado interesado en ampliar sus conocimientos para elaborar suculentos platos marineros de la manera más eficiente y sostenible.



GASTRONOMÍA



TESOROS DE NUESTRAS RÍAS

LUCÍA FREITAS

Mercado del Mar Sábado, 23 de septiembre, 18.30 h Entrada gratuita con inscripción previa en el stand del Festival en el Mercado del Mar (Jardines de Méndez Núñez)

www.deondesenon.xunta.gal www.restauranteatafona.com

Un showcooking con degustación para aprender a diferenciar especies y unos cuantos trucos culinarios y saborear después los tesoros de nuestras rías elaborados con productos que se comercializan bajo el sello de calidad pescadeRías. Lucía Freitas perteneciente al Grupo Nove y cocinera del Restaurante A Tafona, nos enseñará cómo trabaja el excepcional producto de nuestro mar, con elaboraciones tradicionales no exentas de originalidad e identidad propia.



DEPORTE

X TRAVESÍA A NADO DE LARGA DISTANCIA A CORUÑA 10000

Domingo, 1 de octubre, de 9 h (salida de los nadadores) a 13 h (llegada estimada) Salida Playa del Orzán y llegada Rampa de Dársena de la Marina Público general Entrada libre +info:

www.coruna.gal/portal/es/ciudad/deportes

Desde hace diez años el mar de Coruña es el escenario de una de las travesías a nado más duras, pero más bellas, de nuestra geografía. Más de cien hombres y mujeres se baten contra las corrientes atlánticas con la intención de acabar esta prueba. organizada por el Ayuntamiento de A Coruña, en la que rodearán la Torre de Hércules. En este décimo aniversario queremos poner voz a esas mujeres que durante todo el año, contra viento y marea, se zambullen en las aguas frías del Atlántico y, a través de una serie de vídeos producidos por el Festival, que publicaremos en nuestra web y redes sociales las semanas previas a la hazaña, podremos conocer cómo se prepara una nadadora para esta prueba y qué siente durante las horas que se bate cuerpo a cuerpo con el mar. Te animamos además a que nos acompañes en la llegada a meta el día de la travesía.



MÚSICA A MARES

Mercado del Mar, Jardines de Méndez Núñez Sábado 23 a las 14 y 20:30 h y domingo 24 de septiembre a las 14 y 19:30 h Público general Entrada gratuita Porque el mar con música es mucho más mar, vuelven los conciertos de Mar de Mares. En sesión vermú o en horario de noche, podrás disfrutar de grupos emergentes y consolidados de A Coruña al tiempo que degustas alguno de los productos de nuestro Mercado del Mar.



MERCADO DEL MAR

Jardines de Méndez Núñez Sábado 23 de septiembre de 12 a 21h y domingo 24 de septiembre de 11 a 20 h Público general Entrada gratuita

Más información sobre los expositores y el programa de actividades en www.festivalmardemares.org

El mar es uno de los grandes motores de la economía gallega; cientos de empresas dependen de este sector. El Mercado del Mar te ofrece la posibilidad de conocer de cerca algunas de las compañías que obtienen su riqueza del mar y elaboran sus productos bajo fuertes criterios de sostenibilidad; mariscos, algas, empanadas, conservas, cerveza con agua de mar, joyas y artesanía hecha con crebas, entre otros.



Contaremos también con una carpa de ocio con talleres para todos los públicos, atracciones infantiles, un encuentro con mujeres de mar, proyecciones de documentales y en la zona Gastromar podrás asistir a un showcooking impartido por la cocinera Lucía Freitas y disfrutar de los bocados marineros de las foodtrucks.



Además podremos escuchar conciertos en directo en sendas sesiones vermú y vespertinas, participar en un taller científico o de reciclaje y visitar la exposición un Un Mar de Mujeres.





Biblioteca Infantil e Xuvenil, Biblioteca Sagrada Familia, Biblioteca Castrillón, Biblioteca Fórum Metropolitano, Biblioteca Os Rosales, Biblioteca Monte Alto, Biblioteca Ágora, FNAC Desde el 12 de septiembre Entrada gratuita +info: www.coruna.es/bibliotecas La vida cabe en un libro. Y los mares también; aventuras imaginarias, historias reales de viajeros que se enfrentaron al mar, leyendas de marineros, cuentos para niños (y no tan niños)... Si quieres vivir el mar de una forma diferente, enrólate en tu biblioteca municipal donde encontrarás un Punto de Interés con todo tipo de libros en torno a los océanos. Además, podrás ganar entradas para participar en la Visita intermareal en familia (pág. 15). y Showcooking de Lo Crudo y Lo Cocido con visita a la Lonja (pág. 18).

Y también en la FNAC podrás encontrar un stand con una selección de vídeos y libros sobre el mar. Además se sortearán dos plazas para En Busca del Tesoro. Visita Intermareal en Familia (pág. 15) y una doble para el Showcooking de Eclectic, Producto gallego, alma migrante (pág. 19).

FNAC. Mercado Eusebio da Guarda. Plaza de Lugo s/n www.fnac.es

TÚ PUEDES MEJORAR (N) LA SALUD DE LOS MARES

1. HAZ COMPRAS SEGURAS Y SOSTENIBLES DE PESCADO

Respeta las tallas mínimas, consume pescado de proximidad y de temporada y no compres especies que se están agotando. Valora la sostenibilidad de los productos que consumes, fíjate bien en las etiquetas.

2. REDUCE EL USO DE PRODUCTOS DE PLÁSTICO

Podrían acabar ahogando a un animal o destruyendo un hábitat marino. Di no a los productos envueltos en plástico innecesariamente y lleva siempre tus propias bolsas a la compra.

3. AYUDA A CUIDAR LAS PLAYAS

Un buen día de buceo, surf o playa en familia es mucho mejor en un entorno limpio. No dejes basura cuando te marches y recoge la que encuentres.

4. NO COMPRES PRODUCTOS QUE SE APROVECHAN DE LA VIDA MARINA

La joyería de coral, accesorios de pelo hechos con conchas de carey y los productos derivados del tiburón contribuyen a la desaparición de estas especies.

5. COMPROMÉTETE CON NUESTRO LITORAL

Presta atención y alza tu voz frente al excesivo "hormigonado" de nuestras costas. La construcción mal planificada de estructuras para el turismo, instalaciones portuarias, barreras, etc. pueden suponer serias alteraciones del territorio y del litoral.

6. APOYA A LAS ORGANIZACIONES QUE TRABAIAN PARA PROTEGER EL MAR

Muchas entidades y organizaciones están luchando para proteger los hábitats marinos. Busca una organización con la que simpatices y colabora con ellos con apoyo financiero o de voluntariado.

7. RECICLA, REDUCE, REUTILIZA

Ya sabes de qué van las 3R, pero seguro que puedes mejorar tu nivel de reciclaje reducción y reutilización. Y recuerda que por el WC sólo debes arrojar el papel higiénico.

8. REDUCE LAS EMISIONES DE CO2 Y EL CONSUMO DE ENERGÍA

Cambia el coche por las caminatas, usa bombillas compactas de luz fluorescente o sube por las escaleras en vez de por el ascensor. Es bueno para ti. Y para todos.

SURCA LOS MARES RESPONSABLEMENTE

Tanto si navegas por oficio o por ocio, hazlo de forma responsable y pensando siempre en las especies que habitan las aguas que te rodean. Si planeas hacer un crucero en las próximas vacaciones, elige la opción que sea más respetuosa con el medio ambiente.

10. OBTÉN INFORMACIÓN SOBRE LOS OCÉANOS Y LA VIDA MARINA

Toda la vida en la Tierra está conectada con el océano y sus habitantes. Cuanto más sepamos acerca de los problemas a los que se enfrenta este sistema vital, más desearemos ayudar a garantizar su protección e inspirar a otras personas a hacer lo mismo. ¡Puedes empezar participando en las actividades del Festival Mar de Mares!



septiembre

М	ĺ	É	R	C	0	Ĺ	E	S	
2	r	•							

Visita Exposición En la orilla p.16

National Geographic: Un mar de esperanza p.9

IUEVES 21

Visionado portfolios fotográficos p.13

Cómo contar historias para cambiar el mundo p.14

Mujeres de mar y letras p.10

VIERNES 22

Lo crudo y lo cocido. Visita a la Lonja y desayuno marinero. p.18

Storytelling En la orilla p.12

SÁBADO 23

DOMINGO

Mercado del

Emprendedoras

Música a Mares

Exposición En

la orilla p.16

del mar p.11

Mar p.24

24

p.23

Visita

Un mar de mujeres p.8

Mercado del Mar p.24

Visita intermareal en familia p.15

Tesoros de nuestras rías . Showcooking Mercado do

Mar p.21

Música a Mares p.23

Visita Exposición En la orilla p.16

VIERNES

29 National Geographic: Los secretos del Mediterráneo p.9

SÁBADO 30

Producto gallego, alma migrante. Showcooking: Restaurante Eclectic. p.19

permanentes

DESDE EL MARTES 12 | SEP

Un mar de libros p.24 | desde el 12/09

MARTES 19 | SEP ------DOMINGO 19 | NOV

Exposición En la Orilla (Cristina Mittermeier) p.6

octubre y noviembre

DOMINGO O1 | OCT

Travesía a nado A Coruña 10000 p.22

SÁBADO O7 | OCT

Visita exposición En la orilla p.16

Cocina sostenible. Showcooking: Restaurante Alborada p.19

VIERNES 13 | OCT

Sea Dance: aprender bailando p.19

SÁBADO 14 | OCT

Sea Dance: aprender bailando p.19

SÁBADO 21 | OCT Visita

DOMINGO 15 | OCT

Sea Dance: aprender bailando p.19

JUEVES 26 | OCT

National Geographic: Gabón Salvaje p.9

SÁBADO 28 | OCT Muieres que

exposición En la orilla p.16

Mujeres que van al mar p.11

SÁBADO O4 | NOV

Visita exposición En la orilla p.16

SÁBADO 18 | NOV

Visita exposición En la orilla p.16





DIRECCIÓN

Silvia Oviaño Merce Carballo

COORDINACIÓN

Luís Cousillas

ASISTENTE DE COORDINACIÓN

Eude Santelices

COMUNICACIÓN

Coma Comunicación Creativa www.coma.gal

DISEÑO

Coma Comunicación Creativa www.coma.gal

DISFÑO WFB

Nasas

AUDIOVISUAL

Óscar Górriz

ORGANIZADORES

CREARTE SERVIZOS CULTURAIS www.creartesc.es CARAVAN PROYECTOS DE CULTURA www.caravancultura.com



El organismo Forest Stewardship Council, conocido por sus iniciales FSC, es una entidad de certificación internacional sin ánimo de lucro. Es el único reconocido por organizaciones ecologistas (como WWF/Adena). Su objetivo principal es promover una gestión forestal medioambientalmente responsable y socialmente equitativa y económicamente viable en los bosques de todo el mundo. Imprimiendo nuestro programa en papel FSC contribuimos a la gestión responsable de las explotaciones forestales de las que proviene este papel.

FESTIVAL MAR DE MARES

info@festivalmardemares.org prensa@festivalmardemares.org T. 881 91 30 55 (festival) T. 639 102 742 (prensa) Twitter: FestMardeMares Facebook: /FestivalMardeMares Instagram: @FestivalMardeMares

Toda la información actualizada relativa al

Festival en:

www.festivalmardemares.org



ESPACIOS DEL FESTIVAL

SALA DE EXPOSICIONES PALEXCO

Muelle de Transatlánticos, s/n 15003 A Coruña Teléfono: 981 22 88 88

AQUARIUM FINISTERRAE

Paseo Alcalde Francisco Vázquez, 34 15002 A Coruña Teléfono: 981 18 98 42

DOMUS

Ángel Rebollo, 91 15002 A Coruña Teléfono: 981 18 98 40

SEDE AFUNDACION A CORUÑA

Cantón Grande, 8 15003 A Coruña Teléfono: 981 18 50 60

LONJA DE A CORUÑA

Muelle Linares Rivas s/n 15006 A Coruña Teléfono: 981 16 46 00

RESTAURANTE ALBORADA

Paseo Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 25 15002 A Coruña Teléfono: 981 92 92 01

RESTAURANTE ECLECTIC

Oliva, 3 15001 A Coruña Teléfono: 617 62 14 23

MERCADO DEL MAR

Jardines de Méndez Núñez



A CORUÑA 19-24 SEPTIEMBRE 2017

ACTIVIDADES HASTA EL 19 DE NOVIEMBRE

FESTIVALMARDEMARES.ORG

































































