

AIR NOSTRUM

N.19 FEBRERO / FEBRUARY
2019

INFLIGHT MAGAZINE

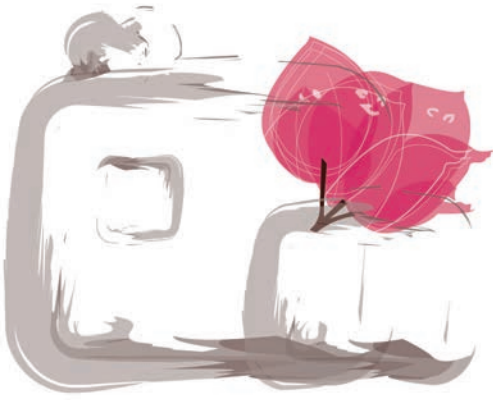
Almería

Entre la huerta
y el mar
*Between gardens
and sea*



EL CIELO DE EXTREMADURA, PARAÍSO PARA LOS AMANTES DE LAS AVES Y LAS ESTRELLAS ·
EXTREMADURA'S SKY, PARADISE FOR BIRD WATCHING AND STARGAZING ENTHUSIASTS
DR. CARLOS SALA, ENTREVISTA · DR. CARLOS SALA, INTERVIEW
LA RIOJA, AÑO JUBILAR CALCEATENSE / LA RIOJA, THE CALCEATENSE JUBILEE YEAR

Más información y visitas: 683 333 444



Sa residència®
Casa para mayores

Estás en casa



Apartamentos en venta en el mejor centro socio-sanitario de Ibiza



SA RESIDENCIA CASA PARA MAYORES ES UN COMPLEJO SOCIO SANITARIO SITUADO EN LA ISLA DE IBIZA.

La Casa está situada en la **Finca de S'hort Gross**, en la entrada de la población de Jesús (término municipal de Santa Eulalia del Rio). Todo el edificio es sostenible y cálido, rodeado de **7.000 metros cuadrados de jardín**, lleno de árboles y setos que definen diferentes zonas de paseo y un huerto terapéutico.

Viva tranquilo, sin preocupaciones!



FINCA DE S'HORT GROSS

Carretera de Santa Eulalia km 3,5
07850 Santa Eulalia del Rio. Ibiza.
Islas Baleares. España
www.saresidencia.es



Apartamento de uno o dos dormitorios

Cocina amueblada

Terraza

Trastero

Plaza de parking



Podrá disfrutar de las instalaciones y servicios del centro:

- Piscinas interior y exterior
- Gimnasio
- Conserjería y seguridad
- Acceso a servicios médicos y de enfermería
- Capilla
- Sala de fisioterapia y rehabilitación

AIR NOSTRUM

INFLIGHT MAGAZINE

EDITA/PUBLISHER
Air Nostrum Líneas Aéreas

DIRECTOR COMUNICACIÓN/COMMUNICATIONS DIRECTOR
Antonio de Nó

COORDINADOR
Francisco Romero
prensa@airnostrum.es

PRODUCE/CONTRACT PUBLISHER
Key Publishing Spain

PRESIDENTE Y EDITOR/PRESIDENT AND PUBLISHER
Adrian Cox

DIRECTOR EJECUTIVO/CHIEF EDITOR
Jorge Penalba
director@nostrum.global

REDACTORES/CONTRIBUTORS
Paz Ferrer
Javier Marquerie
Jesús Martínez
Eva Muñoz
Manolo Muñoz
Javier Ortega
Rafa Rodríguez

ILUSTRACIONES/ILLUSTRATIONS
José Javier Espinosa

TRADUCCIÓN
Fernando Carrero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN/DESIGN AND LAYOUT
estiu.eu

PUBLICIDAD/ADVERTISING
Directora Comercial/Commercial Director
Ann Saundry

España
Ediciones de Publicaciones y Publicidad SL
ignacio.nebot@nostrum.global
Tel. 616 29 04 22

Barcelona
Juana Torres
juana.torres@nostrum.global
Tel/Fax 931 863 656
Tel. 618 773 833

Madrid
Agustina Torchia
agustina.torchia@nostrum.global
Tel. 660 855 386

IMPRESIÓN/PRINTER
Rivadeneyra S.A.
Torneros 16. 28906 Getafe (Madrid).
Tel: 91 208 91 50

Impreso en España (Printed in Spain)

Depósito Legal V1978-2017

Para descargar una versión electrónica de Air Nostrum Inflight Magazine, para consultas publicitarias, descargar el mediakit o para colaborar en la revista, por favor, visite nuestra web: www.nostrum.global

To download an electronic version of Air Nostrum Inflight Magazine or to find out how to advertise, download the mediakit or contribute to the magazine, please visit our website: www.nostrum.global



N.19

FEBRERO / FEBRUARY
2019

Destino / Destination

ALMERÍA

Entre la huerta y el mar
Between gardens and sea

14

Entrevista / Interview

Dr. Carlos Sala

20

Destino / Destination

EL CIELO DE EXTREMADURA EXTREMADURA'S SKY

26 **Aprendiendo a dormir / Learning to sleep**
Hotel Inglaterra

28 **Moda / Fashion**
Paco Rabanne

Belleza / Beauty

29 **Piel limpia / Clean skin**

Destino / Destination

30 **La Rioja: Año jubilar calceatense / The Calceatense Jubilee Year**

34 **Tercetos con historia / Trios with history**
Tres trenes para disfrutar / Three train journeys to enjoy

37 **Mesa Reservada / Reserved table**
La vida empieza por un pastel / Life is a piece of cake

39 **Vinos / Wine**
La diferencia es virtud / Red wine numerology

40 **Agenda / Events**
Propuestas culturales / Cultural suggestions

42 **Motor / Motoring**
Audi Q3, Citroën C5 Aircross, Peugeot e-Legend Concept, Ford Shelby GT500

45 **Tecnología / Technology**
BeerDroid, el sueño de cualquier amante de la cerveza / The dream of beer lovers

46 **Noticias Air Nostrum / Air Nostrum news**
48 **Mapas de destinos / Destinations maps**
50 **Puerta de embarque / Boarding gate**



COMUNICACIÓN 360° PARA EVENTOS ÚNICOS

Evénturis, integrada por profesionales con amplia experiencia en la organización de eventos nacionales e internacionales, está especializada en Congresos, Ferias, Jornadas, Stands y cualquier tipo de evento corporativo.

Evénturis
Eventos y Comunicación

Nuestro trabajo es hacer el tuyo más fácil

E-mail: info@eventuris.es | Tel.: 916 510 312

www.eventuris.es

My dear passengers,
We have something to celebrate. In 2018, Spain received 82.2 million international visitors – a slightly larger number than in 2017, with these patrons spending more than last year too, 3.1% to be exact. This increase in tourism is a massive boon to Spain's economy and this tourist activity continues to create jobs.

These figures are directly connected to the healthy state of Spanish commercial aviation. End-of-year data shows Spanish airports are breaking records. Overall, Spanish airlines transported 273.7 million passengers in 2018 – making it the 5th consecutive year this figure has risen.

Our company is a faithful reflection of this dynamism. The number of tourists we transport to international destinations and strong domestic traffic have rocketed Air Nostrum's activity, with a total of 4.7 million passengers transported in 2018: an 8.5% increase from last year. But more importantly, this data has had a direct impact on mobility within national territories. Let's not forget that Air Nostrum is the main operator in Airports such as Extremadura, Burgos, León, Almería, La Rioja, Pamplona, San Sebastián and Melilla.

Thank you.

We would like to respond to your trust by making our flights as fast and as comfortable as possible, partly thanks to our wide range of in-flight entertainment. This magazine being the best example.

This month's cover is dedicated to Almería, 2019 Spanish Capital of Gastronomy, and there may be no better time to taste its marine products and delicacies. The perfect excuse to visit a city which many people say feels like a second home.

I would also like to recommend that you have a read what my good friend Carlos Sala has to say in this month's interview. Dr. Sala – who specializes in obesity and metabolic surgery – talks about how our lifestyle is affecting society. It beggars belief that nowadays, more people die due to obesity than starvation.

I hope this issue will make your trip that little bit more enjoyable.

Have a nice flight,



CARLOS BERTOMEU
Presidente de Air Nostrum *President of Air Nostrum*

Bienvenido a bordo

*Welcome
aboard*

hemos transportado en nuestras rutas internacionales y el fuerte tráfico doméstico han impulsado la actividad de Air Nostrum, que ha alcanzado un registro de 4,7 millones de pasajeros en 2018, lo que supone un incremento de un 8,5% con respecto al año anterior.

Pero más importante que el dato desnudo es la repercusión que nuestra operación significa para la movilidad en muchos territorios nacionales. Hay que tener presente que Air Nostrum es el primer operador en aeropuertos tales como Extremadura, Burgos, León, Almería, La Rioja, Pamplona, San Sebastián o Melilla.

Gracias por confiar en nosotros.

En correspondencia a su confianza, tratamos de que su viaje sea lo más rápido y entretenido posible. Una parte de ese empeño lo apoyamos en el entretenimiento a bordo, del que esta publicación es un claro exponente.

En este número traemos a nuestra portada Almería, ciudad que este año ostenta la capitalidad gastronómica de España. Qué mejor ocasión para disfrutar de sus productos de mar y huerta en sus populares tascas, sus reconocidos restaurantes y sus audaces gastrobares. Por lo pronto, yo ya tengo excusa para volver por esa tierra donde nunca me siento forastero.

También querría aprovechar para recomendarles que lean con atención lo que cuenta mi buen amigo Carlos Sala en la entrevista que publicamos este mes. El doctor Sala, especialista en obesidad y cirugía metabólica advierte sobre cómo están afectando a la salud los cambios de hábitos en nuestra sociedad. Me parece tremendo que muera más gente en el mundo por obesidad que por desnutrición.

Confío en que la amena lectura de esta revista ayude a hacerles el vuelo provechoso y agradable.

Que tengan buen viaje

Estimados pasajeros,
Tenemos motivos para felicitarnos todos. En 2018 España recibió 82,6 millones de turistas internacionales, superando ligeramente la marca del año anterior; y los que nos visitaron incrementaron su gasto en un 3,1%. Más visitantes y con mayor capacidad de compra. Además, las actividades turísticas continúan siendo motor de generación de empleo.

Estas cifras tienen que ver en gran parte con el buen comportamiento de la aviación comercial en España. Los datos del cierre del año certifican que los aeropuertos españoles volvieron a batir su récord. En total, las compañías aéreas han movido por los aeropuertos españoles 263,7 millones de pasajeros, lo que convierte 2018 en el quinto año consecutivo de crecimiento.

Reflejo de este dinamismo lo encontramos en nuestra propia compañía. La afluencia de turistas que

Entre la huerta y el mar

Between gardens and sea



El avión desciende suavemente durante la senda de aproximación al aeropuerto. Atrás hemos dejado el sugestivo y espectacular paisaje desértico y ahora tenemos a la izquierda el Mediterráneo y a nuestra derecha el llano salpicado de huertas e invernaderos. Almería es durante 2019 la Capital Gastronómica de España y estos paisajes, mar y huerta, son los que determinan el contenido de esta celebración del sentido del gusto.

As we get closer and closer to the airport, aircraft start to smoothly descend. We leave the spectacular and evocative desert behind to find the Mediterranean Sea to our left and a plain filled with gardens and greenhouses to our right. Almería is the Spanish Capital of Gastronomy 2019 and these magnificent landscapes – gardens and sea – are the perfect celebration of the sense of taste.



La ciudad le debe todo a su puerto. Una bahía protegida, tan estratégicamente situada, no pasó inadvertida ni para los fenicios ni para los romanos. Estos últimos fundaron Portus Magnus (S-III a.C.), pero no fue hasta el año 995 cuando Abderramán III funda la ciudad bajo el nombre de al-Mariyyāt. La ciudad se amuralló, se alzó una fortaleza y el puerto creció en importancia, convirtiéndose en un objetivo militar y económico muy codiciado. La decadencia posterior sobrevino tras los catastróficos terremotos de 1497 y 1522, el abandono de la población y finalmente la expulsión de judíos y moriscos, quedando la costa a merced de los piratas berberiscos. A partir del siglo XVII la comarca se volvió a poblar, ocupando la agricultura el hueco dejado por las antiguas actividades económicas. Almería sufrió de nuevo la destrucción de la sinrazón cuando durante la Guerra Civil los bombardeos sistemáticos dejaron su terrible huella. Todo

ello está reflejado en una ciudad que hoy en día se muestra abierta y amable al visitante, orgullosa de su pasado y, por supuesto, de su gastronomía.

Queremos descubrir Almería a golpe de paseo, con la información previa justa para dejar espacio a que la ciudad nos sorprenda: conocerla, más que reconocerla. Para ello proponemos dos recorridos abiertos y diferenciados.

El primero consiste en una agradable caminata al borde del mar Mediterráneo. La costa está dividida en dos partes, con la plaza de las Velas como punto intermedio. De un lado la larguísima línea de playa de la que disfruta la ciudad, perfilado por un animado paseo marítimo peatonal. Al atardecer, el ir y venir de gentes, mientras se disfruta de la puesta de sol, es casi una obligación para el visitante. Por el otro lado, el paseo transcurre en paralelo a las instalaciones portuarias y a la parte vieja de la ciudad, siguiendo la ruta marcada por el parque lineal Nicolás



**Aeropuerto de Almería /
Almería Airport**

Air Nostrum conecta Almería con Sevilla y Madrid a diario con varios vuelos, y con Palma de Mallorca los miércoles, viernes, sábados y domingos.

Air Nostrum connects Almería with Sevilla and Madrid every day and with Palma de Mallorca every Wednesday, Friday, Saturday, and Sunday.



La flota pesquera surte de un magnífico producto a las cocinas almerienses.
The fishing fleet brings magnificent products to Almería's table.

The city is heavily indebted to its port. A sheltered, strategically-located bay which didn't go unnoticed by the Phoenicians and the Romans. Although the Romans established the *Portus Magnus* here in the 3rd Century BC, it wasn't until the year 995 when Abd al-Rahman III founded the city under the name *al-Mariyyāt*. Walls were built around the city, a citadel was erected, and the port was expanded and therefore became a prized military and economic asset. After the catastrophic earthquakes of 1497 and 1522, the city went into decline, with the expulsion of the Jews and the Moorish and the decrease of the population leaving the coast open to attacks from the Berber pirates.

The area was later repopulated during the 18th Century, with agriculture becoming the new economic engine of the region. In the 20th Century, Almería was once again severely destroyed during the Spanish Civil War, with aerial bombings leaving their terrible mark on the city. All this destruction can now be seen in a welcoming city proud of its past and its gastronomy.



El rey de la huerta es el famoso tomate almeriense, con decenas de variedades a cuál más exquisita.

Almería's tomato – a traditional local delicacy with dozens of varieties – is Almería's most famous vegetable.

Y la gamba es la reina de la producción pesquera almeriense.

The shrimp, on the other hand, is Almería's most delicious seafood.

We want you to discover Almería while strolling down its streets with just the right amount of information to let you get to know – and be surprised by – this wonderful city. Here are two possible, very different routes that you may wish to take!

The first route is a nice stroll down the Mediterranean shoreline. Almería's coast is divided into two different sections with Las Velas Square right in the middle. On one side, there's the long city

beach with an always crowded promenade: Visiting it during sunset is a must for any visitor. On the other side, there's a path parallel to the port facilities and the city's historic quarter: A route delimited by the Nicolás Salmerón Lineal Park. Walking along by the weeping figs, fountains and the kiosks will take you to the fishing port. There, you will not only find some quality restaurants with a fishing atmosphere, but you will also enjoy witnessing the arrival of fishing vessels.

The second route is an invitation to lose yourself. Don't worry, the city's historic

Salmerón. Entre los ficus de magnífico porte, fuentes y agradables kioscos, nuestros pasos nos llevarán hasta el puerto pesquero. Allí, además de un par de restaurantes de ambiente eminentemente marinero, podremos disfrutar de la animación y frenesí de la arribada de la numerosa flota pesquera.

El segundo de los recorridos es una invitación a perderse. No se preocupen, que la parte vieja de esta ciudad es sencilla: hacia arriba, la Alcazaba, hacia abajo el mar y en medio todo el sabor de Almería. El trágico pasado de Almería ha dejado una almendra histórica ecléctica, dónde los estilos arquitectónicos se alternan casi con cada edificación, llena de sorpresas que van de siglos XI al XXI. Aquí encontraremos los mayores atractivos turísticos y los tesoros gastronómicos que ofrece la ciudad.

Desde nuestra referencia de partida, la plaza de las Velas, iniciamos la subida por el frondoso bulevar de la antigua rambla buscando las indicaciones para el mercado central. Esta visita es ineludible, ya que no hay nada como ver lo que comen los que habitan para luego elegir en las cartas y menús. El edificio, recién-



(1) La Alcazaba: (2) jardines, fuentes y (3) las mejores panorámicas.

(1) The 'Alcazaba' (the old Citadel): (2) gardens, fountains, (3) and panoramic views.



Bajo las calles de Almería se esconde el refugio más grande de España. Almería's streets hide Spain largest refugee under them.



La fascinante historia de los kioscos

The kiosks' fascinating story

► Es imposible visitar Almería y que no te llame la atención el gran número de kioscos dispuestos de manera regular por las principales calles. Unos son de prensa, otros de *souvenirs*, los hay de loterías y muchos son cafés. Tienen distintas formas y acabados, pero todos tienen un origen común: son las 67 entradas que tenía el gran refugio contra los bombardeos de la Guerra Civil. Tras la contienda, estas bocas de estilo racionalista fueron reformadas a su función de kiosco. En la actualidad existen cuatro con aspecto original.

When visiting Almería, it is impossible to ignore the large number of kiosks scattered regularly throughout the city's main streets. Most of them are coffee shops, while others sell newspapers, souvenirs, lottery tickets... Although they have many different shapes and styles, they all share the same origin: they are the 67 entrances of the great Spanish Civil War Anti-Bombing Shelter. When the war ended, these rationalist style gates were turned into kiosks. Nowadays, only four of them still have their original look.



quarter is very simple. On the upper part, there's the citadel. At the bottom, there's the sea. In between the two, there's Almería at its tastiest! Almería's tragic past has resulted in an eclectic historic gem, with architectural styles from the 11th to the 21st Centuries alternating one after the other. Most tourist attractions and gastronomical jewels can be found here.

From Las Velas Square, walk up the dense, old boulevard towards the recently refurbished Central Market: A must-see location, perfect to get an idea of local dishes before entering a restaurant. It is divided into two floors: one for high-quality seafood, another one for vegetables. You then head towards the historic quarter across the Paseo de Andalucía – the city's main shopping store – and go to the ancient, imposing Citadel. From here, you'll have some of the best views of the city. Between the Market and the Fortress, you'll find plenty of interesting tourist

De tapas y cuchara

'Tapas' and stews

En Almería hay tabernas centenarias, tas-cas tradicionales, restaurantes con solera y modernos gastrobares. Todos tienen su ambiente y estilo. Además de esta selección, el viajero tendrá que elegir entre tres formas de degustar la rica gastronomía almeriense: la tradicional carta, las raciones o el sorprendente mundo de la tapa. Son tres formas de entender la gastronomía que, en sí mismas, ya son una experiencia para el comensal. El origen humilde de la cocina local (como humilde es toda la cocina tradicional) se ha ido refinando para llegar hasta nosotros con sabores muy originales y únicos. Los gurullos con conejo, que es un curioso potaje donde la legumbre es sustituida por una pasta artesanal de trigo duro, o

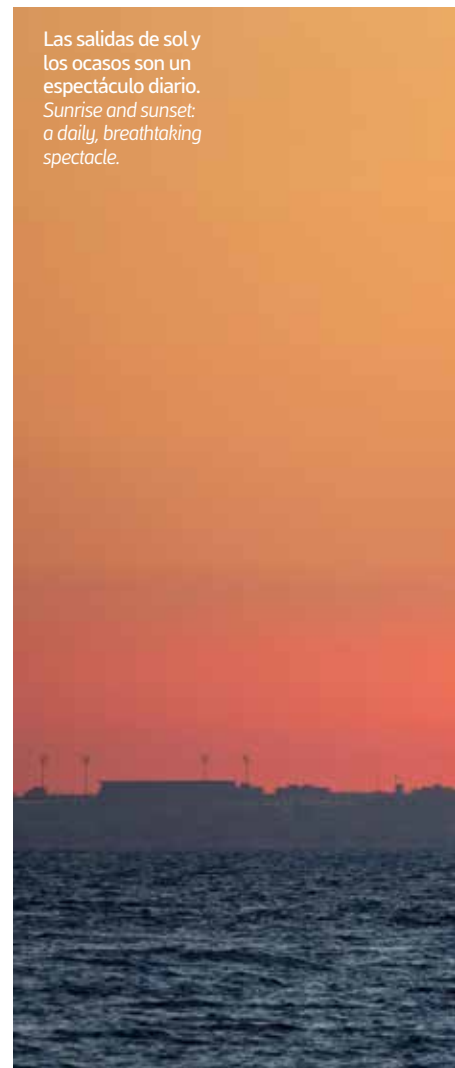


temente reformado, se divide por plantas en mar y huerta, como en la primera impresión aérea. La una como la otra sorprenden tanto por variedad como por calidad. Tras este reconocimiento, y tras cruzar el paseo de Almería —sin duda la arteria comercial— nos adentramos en el casco antiguo. Ponemos rumbo a la Alcazaba, la vieja e imponente fortaleza, desde la cual, además, accederemos a las vistas más generales de Almería. Es entre estos dos puntos, mercado y fortaleza, donde los pasos nos llevarán a todos los sitios que uno ha de ver. Las posibilidades son

múltiples, pero no debería faltar la plaza de la Catedral y sus alrededores, el Centro de Interpretación Patrimonial (¡atención a su terraza panorámica!), las callejuelas al pie de la Alcazaba, el escalofriante refugio de la Guerra Civil (si hace calor es una buena alternativa para los momentos de mayor canícula) o el museo arqueológico y el museo temático de la guitarra.

Este núcleo también alberga una buena cantidad de bares, tabernas y restaurantes para disfrutar de la gastronomía. ¿Necesita otra razón para perderse por Almería?

Las salidas de sol y los ocasos son un espectáculo diario. Sunrise and sunset: a daily, breathtaking spectacle.





las migas de sémola —con pescado o carne— son dos claros ejemplos.

La experiencia gastronómica se amplía hasta el infinito si optamos por conocer el mundo de las raciones y más aún si nos decidimos por las tapas. Desde la gloriosa simplicidad del buen producto cocinado con acierto de forma sencilla, hasta la sofisticación de pinchos muy elaborados; de las recetas con sabores de origen norteafricano, hasta la sabiduría andaluza a la hora de freír pescado; desde, una vez más, la huerta hasta el mar, la tapa de Almería nos ofrece un viaje a base de pequeños bocados.

Almería is full of century-old taverns, traditional bars, old restaurants, and modern gastro-bars, all of them with a unique style and atmosphere. Not only that, visitors can choose between three

different ways of tasting Almería's delicious gastronomy: menus, rations, and the surprising *tapas*. All of these options are experiences in themselves. The humble origins of Almería's local gastronomy (doesn't all traditional food have a humble origin?) have been refined, resulting in unique, original tastes. *Gurulllos con conejo* – a singular stew with rabbit and pasta – and *semolina crumbs* – with fish or meat – are the best examples.

But with rations and tapas, the gastronomical experience gets even better. From the glorious simplicity of a good product well cooked and the flavour of a North African meal to sophisticated, complex *pinchos* and traditional Andalusian fried fish, no matter how you look at it: Almería is a delicious travel destination, from the sea to the garden.



Monumento de Los Coloraos. Los Coloraos monument.

attractions, including the Cathedral Square, the Heritage Interpretation Centre (and its panoramic terrace!), the Citadel's alleys, a spooky shelter dating back to the Spanish Civil War (a great plan for hot summer days), the Archaeological Museum, and the Guitar Museum. Furthermore, this part of the city is full of bars, pubs, and restaurants offering delicious gastronomical marvels. What else do you need to visit Almería?

«España va a la cabeza de Europa en obesidad infantil»
“Spain has the highest child obesity rate in Europe”

Carlos Sala

JEFE DE LA UNIDAD DE OBESIDAD Y CIRUGÍA METABÓLICA DEL HOSPITAL QUIRÓNSALUD VALENCIA

HEAD OF THE HOSPITAL QUIRÓNSALUD OBESITY AND METABOLIC SURGERY UNIT IN VALENCIA

Estamos viviendo en este siglo una epidemia de obesidad de la que España, lejos de escaparse con la dieta mediterránea, se ha situado a la cabeza en su incidencia infantil. El doctor Carlos Sala, jefe de la Unidad de Obesidad y Cirugía Metabólica del Hospital Quirónsalud de Valencia, advierte de que este problema asocia numerosas enfermedades, para las que la cirugía metabólica puede ser la solución.

Según la tendencia actual fallecerá más gente en el mundo por obesidad y problemas asociados que por desnutrición. Los datos son muy preocupantes, teniendo en cuenta la estrecha relación entre diabetes y obesidad, que conlleva también otras enfermedades asociadas como la hipertensión, la apnea del sueño, el hígado graso, o el aumento entre cuatro y doce veces la probabilidad de padecer distintos tipos de

cáncer que pueden minar la calidad de vida e incluso acortarla. Una de las enfermedades asociadas más extendidas es la diabetes tipo 2, que afecta casi al 14% de los españoles mayores de 18 años (5,3 millones de españoles), causada por la resistencia por la obesidad a la acción de la insulina que produce el páncreas, que acaba por agotarse, llegando a hacer necesario el tratamiento con insulina. Gracias a la cirugía metabólica la resistencia a la insulina mejora o desaparece, remitiendo la diabetes, dejando los tratamientos orales y la insulina.

—¿Cuándo sabemos que hay sobrepeso?

—Aunque no es un método exacto, utilizamos la relación entre peso y altura del paciente, el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene al dividir el peso en kilos entre el cuadrado de la talla en metros. La OMS define el sobrepeso con

un IMC >25. Un IMC > de 30 se considera obesidad grado II, >35 grado III, y >40 grado IV u obesidad mórbida. El IMC no distingue la masa magra de la masa muscular, y por eso añadimos la impedanciometría (% de grasa >25 en el varón y de 30 en la mujer), y otros valores antropométricos como la cintura (> de 102 cm en el varón o de 88 cm en la mujer).

—¿Cuál es el límite a partir del cual se entra en riesgo?

—Depende de otros factores además del peso. Por ejemplo, de la raza. En la población asiática con menos peso que un europeo se es más vulnerable a la diabetes. En los países occidentales, los pacientes con un IMC de más de 30 con diabetes mal controlada, especialmente si se asocia con otras comorbilidades, son candidatos a esta cirugía.

—¿Cómo prevenirla?

—El cambio de estilo de vida y el diagnóstico precoz son fundamentales. Muchas ve-





«La obesidad es más frecuente en mujeres, pero en las clases altas predomina más entre hombres»

“Although obesity is more frequent in women, it is predominant in upper-class men”

We are currently suffering from an obesity epidemic in which Spain – far from being immune to thanks to its Mediterranean diet – which has the highest child obesity rate in Europe. Doctor Carlos Sala, head of the Obesity and Metabolic Surgery Unit of Valencia's Quirónsalud Hospital, explains that this problem is linked to other numerous health issues. Metabolic surgery can be the answer. According to the current trend, more people will die from problems linked to obesity than from starvation. This data is very concerning, more so if we take into account the connection between obesity and diabetes, which can lead to numerous other diseases such as hypertension, sleep apnea and fatty liver. It can even increase the risk of cancer by a number

between four and twelve, therefore affecting the patient's quality of life – or even shortening it –. One of the most common diseases linked to obesity is type 2 diabetes, which affects up to 14% of Spanish people over 18 years old (5.3 million people). It is caused by insulin – produced by the pancreas – resistance due to obesity, which creates the need for insulin treatment. Thanks to metabolic surgery, insulin resistance improves or even goes away completely, therefore diminishing the problem and making oral and insulin treatments a thing of the past.

– **How can we tell if we are overweight?**

–There isn't an exact method. We calculate the Body Mass Index (BMI): the body mass (kilograms) divided by the height squared (metre). The World Health Organization (WHO) ranges

overweight at a BMI between 25 and 30, obesity level 1 at a BMI over 30, level 2 at a BMI over 35, level 3 at 35, and finally level 4 – or MORBID OBESITY – at 40. The BMI doesn't tell the difference between lean and muscle mass. That's why we carry out an impedance audiometry (fat percentage under 25 for men and under 30 for women) as well as other factors such as waistline (102 cm for men, 88 cm for women).

– **At what point is your health at risk?**

–It depends on other factors as well. For instance, ethnicity. Compared to Europeans, Asian people are more vulnerable to diabetes even if they weigh less. In western countries, patients with a BMI over 30 and poorly monitored diabetes – especially when the disease is linked to other comorbidities – are serious candidates for this type of surgery.



ces estamos llegando tarde. Hay una serie de síntomas que pueden llevar a pensar que se puede ser diabético; por ejemplo beber mucha agua y orinar más de lo normal son síntomas que pueden alarmarnos, pero no siempre es así. Hay veces que solo se detecta cuando ya hay órganos afectados, como la retina, el riñón, los vasos y nervios periféricos.

—**¿Qué puede provocar la diabetes tipo 2?**

—La diabetes tipo 2 acorta la vida en diez años. Afecta a la retina provocando ceguera, al riñón causando insuficiencia renal, afecta a los nervios originando también impotencia, y puede ocasionar ulceraciones en las piernas que pueden acabar requiriendo amputaciones en los miembros inferiores, entre otras muchas lesiones.

—**¿Cómo estamos en España?**

—Estamos muy mal, olvidando lo mejor de la dieta mediterránea y aprendiendo lo peor de los hábitos alimentarios. España va a la cabeza de Europa en obesidad infantil. Se prevé que 8 de cada 10 hombres y 6 de cada 10 mujeres sufrirán obesidad o sobrepeso en 2030, más de 27 millones de personas en España, una pandemia que nos costará más de 3.000 millones de euros. Hasta hace 2 años el 70% de los hombres y la mitad de las mujeres padecían exceso de peso.

—**¿No nos salva la dieta mediterránea?**

—No porque la estamos abandonando. Cuando éramos pequeños siempre había plato de cuchara. Ahora ya no da tiempo a preparar en casa un plato de cuchara para comer. Estamos cambiando a platos más precocinados

«La cirugía metabólica atiende a esos pacientes que siguiendo una dieta han dejado de perder peso»

“Metabolic surgery helps patients who have stopped losing weight while following a diet”

e hipercalóricos, más rápidos de cocinar. Este cambio dietético más el sedentarismo, menos juego en el patio y más tiempo delante de pantallas en el trabajo, ocasiona una alteración del balance energético. Pero no se trata solamente de este desbalance energético, ya que nuestro cerebro determina, a través de algunas hormonas y mediadores (entre ellos la leptina), la cantidad de grasa de nuestro organismo. Por eso, cuando hacemos una dieta muy severa y estricta nuestro cerebro ordena reducir el gasto metabólico como mecanismo de

protección frente a la desnutrición, se detiene la pérdida de peso, y fracasa la dieta, recuperando rápidamente lo perdido. No comer no consigue hacernos perder peso, nos desnutre. Sin embargo, la cirugía bariátrica consigue alterar esta señal del cerebro y modifica el sistema de ajuste, facilitando seguir perdiendo peso a pesar de haberse estabilizado con las dietas.

—**¿Hay diferencias entre mujeres y hombres?**

—Sí. La obesidad es algo más frecuente en hombres. Los británicos lo tienen muy bien estudiado, incluso por zonas geográficas y estratos sociales. En las clases medias-bajas es más común entre mujeres, en las clases altas es más frecuente en hombres. Son estereotipos, pero tienen cierta lógica. En las clases altas el hombre tiende a comer mucho como señal de éxito social, y la mujer tiende a cuidar más su imagen.

—**¿Cuándo es el momento de acudir al médico?**

—Cuando se padece un problema de obesidad y desde el primer exceso de peso, o una enfermedad que se asocie al mismo, como la diabetes, hipertensión, cardiopatía isquémica, ictus, dislipemia (triglicéridos y/o colesterol), apnea del sueño, dolores articulares en caderas, rodillas y espalda por artrosis degenerativa, colelitiasis (cálculos de vesícula biliar), incontinencia urinaria, hipertensión endocraneal, ovario poliquístico, infertilidad, incluso aumenta el riesgo de padecer

–**How can we prevent it?**

–A change in lifestyle and an early diagnosis are crucial. A lot of the time, it is too late. There are a series of symptoms that might indicate that you are diabetic, such as drinking a lot of water or going to the bathroom more than usual, although this isn't always the case. Sometimes we notice it when organs like kidneys, vessels, or the peripheral nerves are already affected.

–**What are the complications involving type 2 diabetes?**

–Type 2 diabetes takes away ten years of your life. It can cause blindness, kidney failure and can affect your nerves which can lead to impotence. It can also cause leg ulcers which might lead to amputations, among many other things.

–**How are things in Spain?**

–Bad. Very bad. We have forgotten about the Mediterranean diet and substituted it with poor health habits. Spain has the highest child obesity rate in Europe. It is thought that by 2030, eight out of ten men and six out of ten women will suffer from obesity or will be overweight: that is 27 million people. A pandemic that will cost us 3000 million euros. Two years ago, 70% of men and 50% of women were overweight.

–**What about the Mediterranean diet?**

–We have abandoned it. When we were young, homemade meals were always part of our diet. Now, we don't have time to cook. We have substituted them with ready-cooked, hyper-caloric meals. Combine that with a more sedentary lifestyle – with less physical activity and more time working in front of a screen –, there has been an alteration in our energy balance. Furthermore, our brain determines the quantity of fat of our body through hormones such as leptin. When following a strict diet, our brain reduces the metabolic rate to protect us from starvation, stopping the weight loss. Therefore, the diet stops working, and we regain weight rapidly. Not eating doesn't make you lose weight. It starves you. However, bariatric surgery changes the brain's regulation system, making it easier to lose weight.

–**Is there any difference between men and women?**

–Yes. Obesity is a bit more frequent in men. The British have it quite controlled, including geographical areas and social status. Women are more likely to suffer

«Tenemos un nivel en cirugía equiparable al de Estados Unidos»

“We are equal to the United States in terms of surgery standards”

from obesity in low-middle classes, but it is predominant in upper-class men. This might be a stereotype, but it makes sense. Upper-class men tend to eat more as a sign of success while women tend to be more body conscious.

–**When is the right time to go to the doctor?**

–When you are overweight or obese. And when experiencing a comorbid disease like diabetes, hypertension, ischemic cardiopathy, an ictus, dyslipidemia (cholesterol and triglyceride), sleep apnea, joint pain on the waist, knees, and back caused by degenerative arthritis, cholelithiasis (gallstones), urinary

incontinence, intracranial hypertension, polycystic ovaries, infertility... It even increases cancer risk incredibly. And the list goes on.

–**Which type of cancer?**

–Esophageal and stomach cancer, colon cancer, gall bladder cancer, liver and pancreatic cancer, renal cancer, thyroid cancer, ovarian and endometrial cancer, breast cancer, meningioma and myeloma... You are between four and twelve times more likely to suffer from one of these cancers. It's terrible. Climate change is going to be a joke compared to this problem. We need to change our lifestyle. People come to specialised multidisciplinary units because this is not just an eat less, get better situation. This is a multifactorial disease that must be treated in every aspect: obesity, exercise, psychology, diet...

–**When is surgery necessary?**

–When the BMI is over 40 – even if comorbid diseases aren't present –, when the BMI is over 35 and there are comorbid diseases, or when it is over 30 and diabetes is poorly controlled (even if the treatment is correct). That being said, surgery is giving such great results that morbidity is really low, we are helping more and more patients, and we are more flexible in our indications, treating all the disease's problems and changing the patient's lifestyle.



«Fallecerá más gente en el mundo por obesidad y problemas asociados que por desnutrición»

“Nowadays, more people die from problems related to obesity than to hunger”

ciertos tipos de cáncer de una manera alarmante. La lista es interminable.

—**¿Qué tipo de cáncer?**

—Cáncer de esófago y estómago, de colon, de vesícula biliar, hígado y páncreas, de riñón, de tiroides, de ovario y endometrio, de mama, meningioma y mieloma, pero del orden de cuatro a doce veces más. Es terrible. Si seguimos así el cambio climático se va a quedar en un juego de niños. Hay que modificar hábitos. Los enfermos tienen que acudir a unidades especializadas en las que atendemos de forma multidisciplinar, porque no se trata solamente de que “como más de lo normal y si como menos me curo”, es una enfermedad multifactorial y se deben tratar todos los aspectos que afecta la obesidad: médicos, dietéticos, psicológicos, el ejercicio, etc.

—**¿Cuándo toca llegar a la cirugía?**

—Consideramos indicada la cirugía con un índice de masa corporal por encima de 40, aún todavía sin comorbilidades asociadas a la obesidad, o por encima de 35 con enfermedades asociadas, o con un IMC de más de 30 y diabetes mal controlada, pese al correcto tratamiento. Si bien, con los resultados de la cirugía tan buenos, la morbilidad es tan baja, cada vez tratamos de beneficiar a mayor número de pacientes y somos cada vez más flexibles en las indicaciones a la vez que tratamos todas las facetas de la enfermedad y cambiamos los hábitos de los pacientes.

—**¿En qué grado de evolución estamos en España en el tratamiento con cirugía?**

—En el caso de la cirugía bariátrica y metabólica estamos en un nivel equiparable al de Estados Unidos y por encima de muchos países occidentales de nuestro entorno. De hecho, muchos de nosotros nos hemos formado allí.

—**¿En qué consisten las cirugías metabólica y bariátrica?**

—La cirugía metabólica está orientada a la resolución de enfermedades afectadas por el exceso de peso y también reduciéndolo; y el objetivo de la cirugía bariátrica es a la inversa, la pérdida de peso y como consecuencia la mejora también en las enfermedades que ocasiona. Existen muchas técnicas, principalmente la gastrectomía vertical o tubular y el bypass gástrico laparoscópico, pero básicamente consisten en reducir el volumen de la ingesta, y condicionar además una mala absorción controlada y parcial, dependiendo de las técnicas. Además, modificamos la producción de hormonas intestinales, reduciendo la sensación de hambre y facilitando la acción de la insulina al eliminar la resistencia a la misma. No eliminamos la ansiedad, de eso se encarga la unidad de psicología, pero sí la sensación de hambre. En la gastrectomía vertical recortamos el estómago en forma de tubo (como una banana grande) para reducir su capacidad, aumentando la saciedad precoz, y acelerando el tránsito del alimento. El bypass gástrico consiste en reducir el estómago para hacer un reservorio más pequeño y darle salida directamente al intestino delgado, así se acorta la digestión. El paciente come menos, se sacia antes y no absorbe gran parte de las grasas e hidratos de carbono. Ambas técnicas se realizan por vía laparoscópica, mediante cirugía mínimamente invasiva, y con muy escaso riesgo, similar al de una colecistectomía (vesícula biliar).

—**¿Cuál es la tasa de éxito?**

—En nuestra experiencia, la tasa de éxito es del 100% a corto plazo. A largo plazo depende del cambio de hábitos. Hay que hacer un seguimiento, que es tan importante como la cirugía misma. Es como un coche, se tiene que pasar la ITV, cambiarle el aceite, revisarlo; si se cuida dura más. Si no se cambian los hábitos no se va a revertir a como estaba uno antes, pero se puede volver a ganar peso. No se trata de cam-

biar la vida haciendo un régimen permanente sino de comer sano incorporando ejercicio físico. Es una segunda oportunidad que se dan los pacientes para cambiar a una vida saludable.

—**¿Cómo es el postoperatorio?**

—Muy sencillo. Al ser cirugía laparoscópica y mínimamente invasiva, solo cinco pequeños orificios en el abdomen, y apenas sin dolor. Un día y medio de estancia en el hospital.

—**¿Y el postoperatorio psicológico?**

—Lo ofrecemos siempre. Cambian muchas cosas en la autopercepción y las relaciones externas de los pacientes. Lo primero que gana el paciente es autoestima. Además, hacemos un seguimiento de por vida. El paciente se suele cansar y deja de venir porque se encuentra genial, pero yo no doy el alta nunca. Lo mejor de mi profesión es el trato humano y personal con mis pacientes.

—**¿Hay gente que fracasa?**

—No. Hay quien no mejora todo lo que debiera. Con la cirugía el 100% mejora. Hay pacientes que dejan de venir por la consulta un par de años después de haber conseguido un 80% de reducción del exceso de peso, y están bien, pero les puede volver a pasar lo mismo. Si vuelven a una dieta insana de comida rápida y sedentarismo van a volver a engordar, como cualquiera. Hay que cuidarse desde el principio.

—**¿Es muy caro?**

—No. No cuesta mucho. Está al alcance de una economía media por la facilidad de crédito actual. Hay otras opciones más económicas, como el balón gástrico o las anillas, pero habitualmente no son eficaces a largo plazo y pueden acarrear complicaciones. Lo mejor es tratar a cada uno con la técnica quirúrgica adecuada. En la Unidad de la Obesidad de Quironsalud Valencia trabajamos como un equipo multidisciplinar (dietética y nutrición, cirugía bariátrica y metabólica, psicología, genética médica, endoscopias, endocrinología, medicina digestiva, radiología, cirugía plástica y medicina estética, etcétera) y proporcionamos a cada paciente el tratamiento personalizado que necesita. Tengo la suerte de dedicarme a un trabajo que me apasiona, es casi más una forma de vida. Agradezco tener la confianza de mis pacientes cada día y es un orgullo trabajar con un equipo que son lo mejor de mí.

– **How advanced is this surgery in Spain?**

– We are equal to the United States in terms of bariatric and metabolic surgery standards and way ahead of other European countries. In fact, most of us have studied there.

– **What is metabolic and bariatric surgery exactly?**

– Metabolic surgery seeks to treat diseases linked to being overweight, ultimately reducing it. Bariatric surgery, on the other hand, is the opposite: losing weight in order to treat the disease. There are many techniques, most notably the vertical sleeve or tubular gastrectomy and the laparoscopic gastric bypass. They basically consist of reducing food intake while also conditioning controlled and partial malabsorption, depending on the technique. We also modify gut hormone production in order to reduce the sense of hunger and help insulin to perform its task by eliminating insulin resistance. We don't eliminate anxiety, the psychology unit takes care of that, but we do eliminate the sensation of hunger.

The vertical sleeve gastrectomy consists of removing part of the stomach and reshaping it in the form of a tube – the size of a big banana – to reduce its capacity, thus increasing early satiety and intestinal transit. Gastric bypass consists of decreasing the size of your reservoir and connecting it directly to the small intestine to shorten the digestion process. The patient eats less, satiates faster and doesn't absorb fats and carbohydrates. Both techniques are carried out via laparoscopy, a minimally invasive surgery with low risks, similar to a cholecystectomy (gallbladder).

– **What is the success rate?**

– Our short-term success rate is 100%. Long term success depends on a change in lifestyle. Monitoring the patient is as important as the surgery itself. It's like a car. The more you look after it, the better it runs. If you don't change your lifestyle, you won't go back to the way you were, but you will put on weight again. It's not about constant dieting, but rather eating healthy and doing exercise. It's a second chance given to the patients to change their lives for the better.

– **How is the post-operative period?**

– Quite simple. The laparoscopy is a minimally invasive surgery and involves just five small incisions in the abdomen.



«Con la cirugía metabólica el paciente nunca más tendrá que pincharse insulina»

“With metabolic surgery the patient will never again have to get insulin”

It is practically painless. You can go home after a day and a half.

– **What about the psychological post-operative process?**

– We always offer psychological support to change the patients' self-perception and relationships. The first thing we do is boost their self-esteem. Not only that, we perform a life-long medical follow-up. Patients usually get tired and stop

coming because they feel great, but I never discharge a patient. The best thing about my profession is the human relationship with my patients.

– **Do people give in?**

– No, although some could improve more. Some of them stop coming after a couple of years after we have successfully reduced their weight. And that is fine, but if they go back to a fast food diet and a sedentary lifestyle, they will get fat, like everyone else. You need a healthy lifestyle.

– **Is it expensive?**

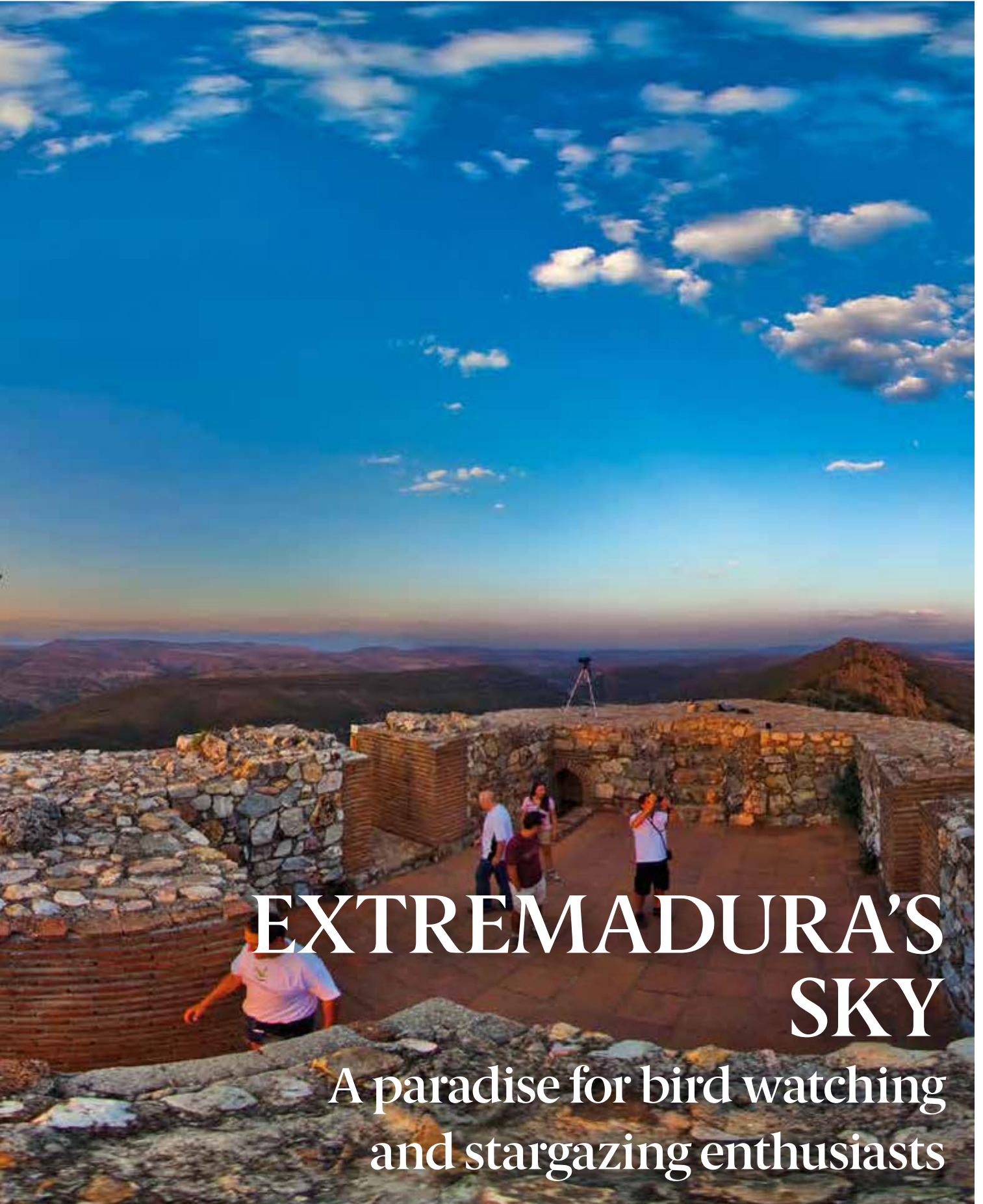
– No, it isn't. It is within reach of an average economy thanks to current credits. There are cheaper options like gastric balloons or rings, but they are usually not as effective in the long term and can lead to complications. This is the best way to treat everyone, with the proper surgical technique. In the Obesity Unit of Quironsalud Valencia we work as a multidisciplinary team (dietetics and nutrition, bariatric and metabolic surgery, psychology, medical genetics, endoscopies, endocrinology, digestive medicine, radiology, plastic surgery and aesthetic medicine, etc.) and we provide each patient with the personalised treatment they need. I am very lucky to dedicate myself to a job that I love, it's almost more of a way of life. I am thankful for having my patients' trust and I am proud of working with the best team possible.

EL CIELO DE EXTREMADURA

Un paraíso para los amantes
de las aves y las estrellas



Castillo de Monfragüe. *Monfragüe Castle.*



EXTREMADURA'S SKY

A paradise for bird watching
and stargazing enthusiasts

Pocos destinos en el sur de Europa ofrecen unas condiciones iguales para la observación de la naturaleza, de día, y el firmamento, de noche. A ello se suma la existencia de un sector altamente especializado en el turismo ornitológico y astronómico. En su escapada por tierras extremeñas deje el móvil, levante la vista y maravílese con la inmensidad del cielo.

El parque nacional de Monfragüe es uno de los lugares mágicos de Extremadura y un destino imprescindible para los amantes de la naturaleza. También, un refugio fundamental para varias aves amenazadas, como el águila imperial ibérica, el buitre negro y la cigüeña negra.

En miradores como el Salto del Gitano, el enclave más icónico del parque nacional, el castillo de Monfragüe y la Portilla del Tiétar es relativamente fácil ver estas y otras especies que hacen las delicias de los turistas ornitológicos, entre las que cabe mencionar el buitre leonado, el alimoche, el halcón peregrino y el águila perdicera.

Cuando cae la noche, estos mismos sitios son atalayas espectaculares para contemplar el cielo estrellado. Por ello, no es de extrañar que la Reserva de la Biosfera de Monfragüe cuente desde 2017 con el sello de destino turístico 'Starlight', acreditación que otorga la fundación homónima y que certifica los lugares visitables que tienen buenas condiciones para la observación de estrellas y que, por tanto, son aptos para el astroturismo.

Además de Monfragüe, los municipios de Olivenza, Cheles, Alconchel, Táliga y Villanueva del Freno, situados en la zona del Gran Lago de Alqueva (Badajoz), son desde hace unos meses destino turístico Starlight, reconocimiento que habían obtenido, unos años antes, los pueblos portugueses bañados por ese mismo embalse, el mayor de Europa occidental.

Como vemos, Monfragüe destaca como el gran escenario natural para observar aves y estrellas, pero no es un caso único en Extremadura. Abundan las sierras, los valles y los llanos que enamoran a los pajareros, los astroturistas y los fotógrafos: Las Hurdes, Sierra de Gata, Valle del Ambroz, Valle del Jerte, La Vera, Tajo Internacional y el geopar-



Astroturismo. Astrotourism.

que mundial Unesco Villuercas-Ibores-Jara, en la provincia de Cáceres, y Sierra de San Pedro, La Siberia, La Serena, la comarca de Olivenza, Campiña Sur, Sierra Suroeste y Tentudía, en la de Badajoz, entre otros territorios.

Algunas cifras dan una idea del atractivo de Extremadura para los turistas ornitológicos de todo el mundo, pertrechados con cámaras, prismáticos y telescopios. El 74% de la comunidad autónoma está incluida en el inventario de Áreas Importantes para las Aves, situación excepcional en España y Europa. Se ha registrado la impresionante cantidad de 369 especies de aves, ya sean sedentarias, estivales o invernantes. Existen más de 50 espacios protegidos en una región que tiene el tamaño de Holanda, entre ellos, el citado Parque

Monfragüe destaca como el gran escenario natural para observar aves y estrellas

Monfragüe stands out as the great natural scenery to observe birds and stars



Castillo de Monfragüe.
Monfragüe Castle.



Cielo estrellado sobre Trevejo, en la sierra de Gata. *The night sky over Trevejo's Gata Mountains.*



There aren't many destinations in Southern Europe with the same nature and night sky observation conditions as Extremadura, all backed up with strong and varied bird watching and stargazing tourism activities. Forget about your mobile phone: look up and marvel at the immensity of the sky.

Monfragüe National Park is one of the most magical places in Extremadura and a must-see travel destination for nature lovers. It is also home to a wide variety of endangered species of birds, including the Spanish imperial eagle, the black stork, and the black vulture.

Salto de Gitano – one of the National Park's most iconic locations –, Mongrafüe Castle, and Portilla del Tiétar are some of the viewpoints from which you can easily spot these birds as well as numerous other species such as the griffon vulture, the Egyptian vulture, the peregrine falcon, and the Bonelli's eagle: a true gift for ornithology lovers.

During the night, these viewpoints are spectacular watchtowers for stargazing. It shouldn't come as a surprise, though: Since 2017, Monfragüe Biosphere Reserve has been a Starlight tourist destination,

a certification granted by the Starlight Foundation, which guarantees excellent night sky viewing quality and is therefore valid for astrotourism.

Apart from Monfragüe, municipalities such as Olivenza, Cheles, Alconchel, Táliga, and Villanueva del Freno – located next to Alqueva Lake (Badajoz), the largest water reservoir in western Europe – also received Starlight tourist destination certifications some months ago (the surrounding Portuguese towns received it years ago).

Even if Monfragüe is one of the best natural landscapes for bird watching and stargazing, it isn't the only one in Extremadura. This area is full of mountains, valley and plains that will make astrotourists and photograph lovers fall in love with it: Las Hurdes, Gata Mountains, Ambroz Valley, Jerte Valley, La Vera, International Tagus Natural Park, UNESCO's Villapuerca-Ibores-Jara Geopark, in Cáceres; and San Pedro Mountains, La Siberia, La Serena, Olivenza, Campiña Sur, Sierra Suroeste, and Tentudía, in Badajoz.

To give you an idea of how great Extremadura is, here's some data for all the ornithologists and astronomy lovers out there: 74% of the region is an Important Bird Area (IBA), one of the largest in both Spain and Europe with over 369 species of birds – both migratory (winter and summer) and non-migratory –. This region, which is the size of Holland, has over 50 protected areas including the previously mentioned



Carraca. A roller.

nacional de Monfragüe y el parque natural de Cornalvo, a unos kilómetros de Mérida. Hay más de 70 Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA), de las cuales 23 se localizan en entornos urbanos como Cáceres, Trujillo, Plasencia, Badajoz, Almendralejo, Zafra y Jerez de los Caballeros, algo extraordinario en Europa. Y se estima que unas 140.000 grullas procedentes del norte del continente pasan el invierno en Extremadura, es decir, no hay otro lugar mejor en la península ibérica para ver la elegancia de estos animales y sus inconfundibles trompeteos.

Con estos recursos naturales, Extremadura se ha especializado en recibir y dar servicio a un tipo de turista nacional e internacional que está interesado en la fauna y la flora, sin descuidar en su visita aspectos como la cultura, el patrimonio histórico y la gastronomía.

Alojamientos, guías profesionales, empresas de actividades, agencias de viajes, centros de interpretación y oficinas de turismo de Badajoz y Cáceres se han unido en el Club Birding in Extremadura, ejemplo de colaboración entre el sector privado y el público que trabaja para promocionar el turismo ornitológico y ofrecer un servicio de calidad al cliente. En la actualidad, más de 80 socios forman parte de esta iniciativa pionera en España, creada en 2012.

Esta región tiene también mucho que decir en el astroturismo, una actividad en pleno crecimiento en todo el mundo. La baja contaminación lumínica en gran parte de su territorio, el buen clima, con numerosos días sin nubes durante todo el año, la existencia de localizaciones espectaculares y la creciente implicación de instituciones y empresas para fomentar este tipo de turismo han convertido a la región en una referencia.

Cada vez más hoteles y casas rurales, guías profesionales y empresas de actividades ofertan servicios relacionados con el turismo de las estrellas, desde rutas guiadas y talleres hasta cenas temáticas, campamentos para niños o alquiler y alojamiento de telescopios, entre otras opciones. En esta misma línea, el Gobierno autonómico ha puesto en marcha la estrategia 'Extremadura Buenas Noches', que incluye una ordenanza reguladora del alumbrado, una red de miradores celestes y cursos de formación para profesionales, entre otras acciones.

Si le gusta la observación de la naturaleza, en Extremadura se sentirá en el séptimo cielo.



Águila imperial ibérica.
Iberian imperial eagle.

FIO, la gran feria del turismo ornitológico, del 22 al 24 de febrero en Monfragüe

Fio, the great fair of ornithology tourism: from 22nd february to 24th february in monfragüe

► Es un ritual que se inició hace catorce años. A finales de febrero, miles de aficionados a la naturaleza, las aves y la fotografía 'peregrinan' al Parque Nacional de Monfragüe para visitar la Feria Internacional de Turismo Ornitológico (FIO) y participar en algunas de sus actividades. La 14ª edición se celebrará del 22 al 24 de febrero en Villarreal de San Carlos y, como es costumbre,



habrá una intensa programación para profesionales y público general. Rutas guiadas, observatorios ornitológicos en lugares estratégicos del parque nacional, talleres infantiles, conferencias de fotografía, encuentros empresariales, charlas divulgativas, destinos nacionales e internacionales de naturaleza, alojamientos especializados, organizaciones conservacionistas y fabricantes y

distribuidores de óptica y fotografía componen el menú de FIO, la feria decana de España en su sector y la segunda más importante de Europa.

A 14-year-old ritual. Thousands of nature, bird and photography lovers embark on a pilgrimage to Monfragüe National Park at the end of every February to visit the International Ornithological Fair (FIO – Feria Internacional de Orniología) and take part in some of its various activities. The FIO's 14th Edition will take place between 22nd February to 24th February in Villarreal de San Carlos and will include an intense program both for professionals and the general public. Guided tours, ornithological viewpoints at strategic locations, children's workshops, photography talks, business meetings, conferences, national and international nature destinations, specialised accommodation, conservation organisations, and photograph and optical manufacturers and distributors are part of the FIO's menu: the oldest ornithology fair in Spain and the second most important in Europe.

www.fioextremadura.es

Puesta de sol en el parque nacional de Monfragüe.
Sunset at Monfragüe National Park.



Cernícalo primilla.
Lesser kestrel.



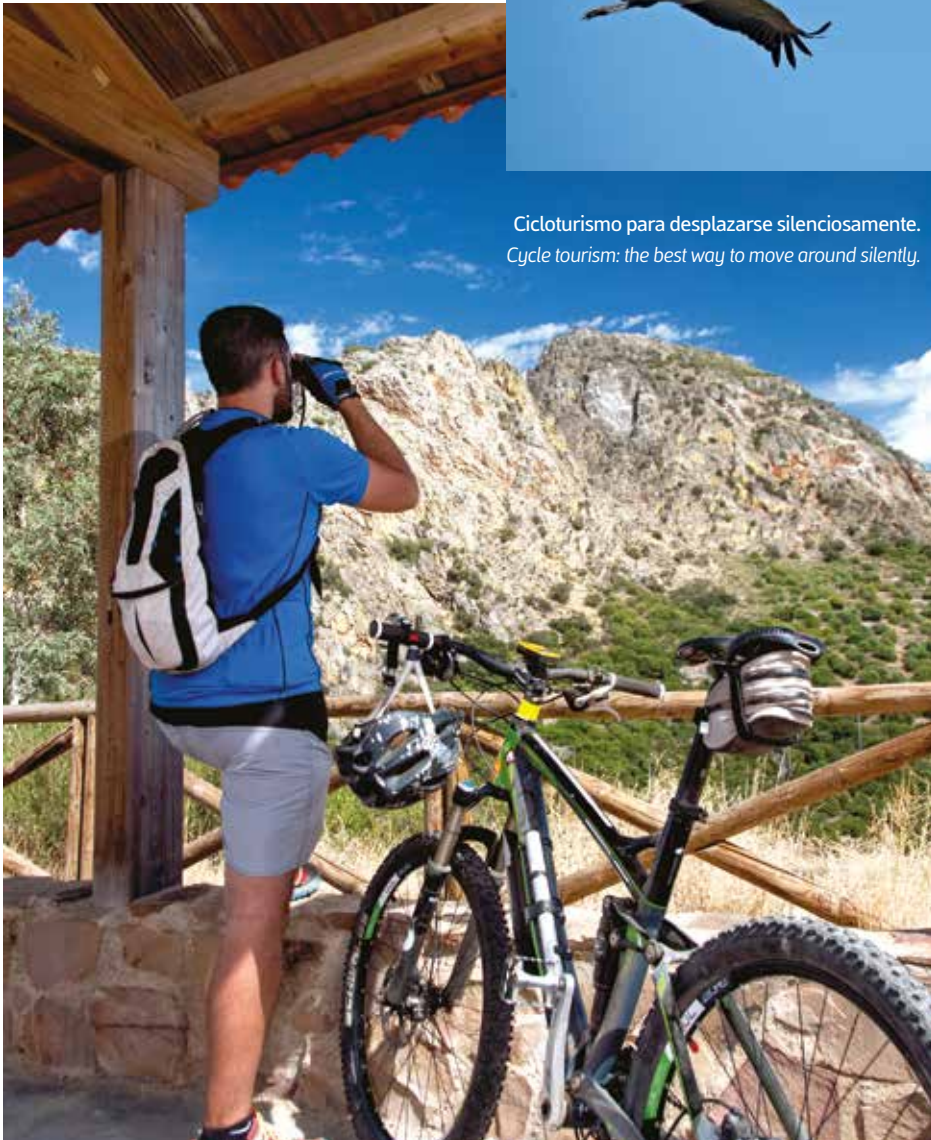
Monfragüe National Park and Cornalvo Natural Park, not far from Mérida. There are over 70 Special Protection Areas for Birds, 23 of them in urban environments such as Cáceres, Trujillo, Plasencia, Badajoz, Almendralejo, Zafra, and Jerez de los Caballeros, something completely unheard of in Europe. Furthermore, it is estimated that 140,000 storks from Northern Europe spend the winter in Extremadura. This makes it

the best place in the whole of the Iberian Peninsula to see these elegant creatures and listen to their sounds. Because of this, Extremadura has become a national and international tourist destination for wildlife enthusiasts but is always keeping an eye on its culture, gastronomy, and heritage.

Pareja de grullas.
A couple of cranes.



Cicloturismo para desplazarse silenciosamente.
Cycle tourism: the best way to move around silently.



Accommodation, professional guides, tourism companies, travel agencies, interpretation centres, and Badajoz and Cáceres' tourist offices have all joined the Birding in Extremadura Club: a model of private and public collaboration seeking to promote high-quality ornithological tourism. Founded back in 2012, nowadays over 80 members are part of this pioneering initiative in Spain.

Astrotourism – a rising trend all around the world – is also very important in this region. Extremadura's low light pollution, excellent weather with almost no cloudy days, breathtaking landscapes and private and public institutions' commitment have turned the region into a household name in the stargazing sector.

From guided tours and workshops to thematic dinners, children's camps and even telescope renting, more and more hotels, rural houses, guides and businesses are offering stargazing-related services. The regional government has introduced the Goodnight, Extremadura initiative, which includes better control of night lighting, celestial viewpoints, courses for professionals and more.

If you like observing nature, here you will be in seventh heaven!

www.turismoextremadura.com



“**M**e da igual, cantar en Sierpes que en la Plaza Nueva”, decía Arturo Pareja Obregón en su canción *Sevilla*, compuesta en 1985. Precisamente la plaza Nueva sevillana, la misma en la que está instalado el monumento al rey Fernando III, a la que asoman sus fachadas principales el Ayuntamiento y el edificio de Telefónica, tiene un hotel entre sus vecinos: el Inglaterra.

Su fachada lleva a engaño, pues uno no imagina que el establecimiento cumpla este 2019 los 162 años de historia, lo que hace de él uno de los más antiguos de España y el decano de Sevilla, pues fue abierto con el nombre de Fonda Inglaterra en 1857. Los propietarios originales hicieron bien su trabajo creando un hotel de categoría para su ciudad y la prensa local les respondió con agradecimiento: “tenemos la alegría de que por fin, Sevilla contará con un establecimiento de hospedaje digno de su categoría de tercera capital del reino”, se podía leer en una encendida crónica inaugural de entonces.

Levantado sobre el antiguo solar de un convento, la estructura del edificio se mantuvo igual durante 110 años, hasta que en 1967 se reabrió totalmente reformado, fachada incluida, donde ahora. En su parte más alta hay un bar panorámico que tiene una de las mejores vistas de la capital de Andalucía, pues no tan solo da a la plaza Nueva, sino al icono de la ciudad: el conjunto de La Giralda y la catedral, brillantes de día e iluminados por la noche, visibles a tan solo 250 metros de distancia.

En el Inglaterra aún se recuerda el paso de reyes como Alfonso XIII, Isabel Gabriela de Baviera o Eduardo VIII, compositores como Giuseppe Verdi o escritores como Hans Christian Andersen. De ser huéspedes actuales, estos se encontrarían con habitaciones y suites de hasta 75m² decoradas al estilo inglés con chimenea, unas camas verdaderamente confortables e incluso la merienda incluida, una singularidad de este establecimiento. Todo eso sobre una plaza Nueva prácticamente peatonalizada, más arreglada y con mucho menos tráfico del que tenía cuando Pareja Obregón se inspiró en ella para componer su visión de Sevilla.

Hotel Inglaterra El decano de Sevilla *Sevilla's Oldest Hotel*



📍 Plaza Nueva, 7 41001 Sevilla

Web: www.hotelinglaterra.es

E-mail: info@hotelinglaterra.es



Released in 1985, Arturo Pareja Obregón's song *Sevilla* talks about the Andalusian city's Plaza Nueva. And it is precisely in this square where, together with King Fernando III's monument, the City Hall, and Telefónica's building, a hotel can be found: Inglaterra Hotel.

Don't let its façade deceive you. The hotel will turn 162 years old this year, making it one of Spain's oldest hotels and the oldest in Sevilla: it was opened in 1857 with the name Fonda Inglaterra. The original owners did a great job in creating a first-rate hotel for the city, with local media showing the city's gratitude towards them. One of the chronicles of the time read as follows: “We are happy to announce that Sevilla will finally have a hotel worthy of the Kingdom's third capital.”

Built on an old convent's plot, the building's structure was kept intact for 110 years until 1967, when it was completely refurbished – façade included – with a new bar with panoramic views, offering some of the best views of the city. From here, you can see the Plaza Nueva and the city's most iconic complex: the Cathedral and the Giralda – which can be spotted from just 250 metres away –. Brilliant during the day, illuminated during the night.

Inglaterra Hotel has had distinguished guests such as members of various royal families like Alfonso XIII of Spain, Queen Elisabeth of Bavaria, and King Edward VIII of England; famous composers such as Giuseppe Verdi and writers such as Hans Christian Andersen. If they were guests in the modern day, they would find rooms and suites up to 75 m² decorated in an English style with a chimney, comfortable beds and a midafternoon snack too: something which makes this establishment truly unique. All this right in the newly refurbished, pedestrian Plaza Nueva, now with far less traffic than when Pareja Obregón wrote his song.



La Rioja, auténtica

La Rioja es cultura.
La cuna del castellano,
monasterios y castillos,
el Camino de Santiago
o su rica cultura popular
son la excusa perfecta para
un viaje a lo más auténtico
de nuestras raíces.

EL ICONO THE ICON

DE ALAMBRE Y HUESO WIRE AND BONES

Paco Rabanne nació un 18 de febrero hace 85 años en Pasajes (Guipúzcoa). Algo presagiaba que el hijo de la costurera-jefa del maestro Cristóbal Balenciaga, emigrado a Francia (por la muerte de su padre en la guerra civil española) y estudiante de Arquitectura que diseñaba para pagarse los estudios (alhajas, botones y joyas), se iba a convertir en uno de los grandes revolucionarios de la moda del siglo XX. La ocurrencia de presentar 12 “vestidos imposibles” en plástico y metal fue la llama que le alejó de los edificios para unirle al tejido, o mejor dicho: los materiales. En 1986 vendió su marca al *holding* de la familia Puig y aún le dio tiempo a presagiar el fin del mundo. Oficial de la Legión de Honor en Francia (2010) y en nuestro país, Medalla de Oro al mérito en las Bellas Artes (2009), y Premio Nacional de Diseño de Moda (2010), un hombre “avant la lettre” cuyas visiones, cuestiones esotéricas aparte, siguen vigentes.



Paco Rabanne was born on 18th February 1934, in Pasajes (Gipuzkoa). Right from the start it was obvious that the son of the chief seamstress of master Cristóbal Balenciaga was destined to become one of the most groundbreaking fashion designers of the 20th Century. After the death of his father during the Spanish Civil War he moved to France, where he started designing (jewellery, buttons...) to pay for his architecture studies. However, it was the presentation of his collection “12 Unwearable Dresses” – in which he used plastic and metal – that finally made Paco abandon architecture and enter the world of fabric, or better, the world of materials. In 1986, he sold his brand to the Puig Family Holding. Since then, he has had time to predict the end of the world. An officer of France’s Legion of Honor (2010), he has been awarded with the Spanish Gold Medal of Merit in the Fine Arts (2009) and the Spanish National Fashion Design Award (2010). An *avant la lettre* man the fashion vision of whom – esotericism aside – is still relevant.

**REGRESO AL FUTURO
BACK TO THE FUTURE**



Este hombre curioso innovó con el precedente de los tejidos técnicos cuando estos no eran ni siquiera una posibilidad. A golpe de mazo y cincel, esculpió la geometría del cuerpo cubriéndola con la perfección del taller. Piel, plexiglas, anillas... Moda del futuro, que se sustenta en el pasado. La fórmula que hace girar el mundo textil. A curious man, he experimented with technical fabric when it wasn't even a thing. Using a mallet and a chisel, he sculpted the geometry of the body and covered it with handcrafted perfection. Skin, plexiglass, rings... the fashion of the future based on the past. A formula that sets the fashion world into motion.

CRÉDITOS DE FOTOGRAFÍA / PICTURE CREDITS: Paco Rabanne Robe By: Sargoth hundir Creative Commons CC0 1.0; Paco Rabanne Chainlink Outfit Collection of the Peloponnesian Folklore Foundation CC BY-SA 4.0

TEST TENDENCIA TREND TEST



Se odia o se ama. Porque con la técnica del “tie-dye” que consiste en efectuar ataduras en los tejidos para realizar un teñido por reserva (las ligaduras impiden que el colorante penetre en toda la tela), no hay medias tintas (nunca mejor dicho). Si es de los que lo llevaron en los 80, y no reniegue de él, está de enhorabuena porque la tendencia vuelve con la fuerza de los mares. The Elder Statesman es una marca de ropa con sede en Los Ángeles fundada en 2007 por Greg Chait que apuesta por ello, con mucho estilo, eso sí.

You either love it or hate it, because the tie-dye technique consists of twisting and tying fabrics to perform a resist-dyeing (the bindings prevent the dye from reaching all the cloth). There aren't any half measures here. If you loved this during the 80s, congratulations: it is back with a bang! The Elder Statesman is a clothing brand based in Los Angeles founded back in 2007 by Greg Chait and it is supporting these clothes (with style, though!).

Atar y teñir Tie Dye

MAPA DE TIENDAS STORE MAP

Vintalogy

Imaginen la superficie de ropa de segunda mano más grande de Europa. Sitúense en el centro de una tienda con una esmerada clasificación de las prendas por tipología y estilos. Bienvenidos a su pasado, y también al porvenir porque Vintalogy es la nueva generación de tiendas para comprar moda de forma sostenible: otrora una tendencia minoritaria que ya es necesidad. Además cuentan con un exclusivo rincón de costura *vintage* de altos vuelos.

Imagine Europe’s largest second-hand clothing shop. Picture yourself in the middle of the shop with all its clothes meticulously classified by style and typology. Welcome to the past... and to the future: Vintalogy is a new way of buying clothes in a sustainable way. Hitherto a minor trend, second-hand clothes are now a need. Furthermore, this store also has a special area for vintage high fashion clothing too! ● **Vintalogy**: Calle Atocha 10 (junto a Plaza Jacinto Benavente) 28012 Madrid. **Instagram**: vintalogymadrid



Eva Muñoz

PIEL LIMPIA *CLEAN SKIN*

■ No hay nada que cuide más la piel que una buena limpieza. La famosa frase de "la piel tiene memoria" no solo es aplicable a las horas de sol, sino también a la cantidad de noches que nos hemos dejado la piel maquillada, por puro cansancio o por pereza. Una buena rutina de limpieza diaria nos ayudará a prevenir los signos de envejecimiento prematuro y preparará nuestra piel para la aplicación de los tratamientos de noche. Exfoliar, desmaquillar y limpiar son los nuevos hábitos de belleza que garantizan una piel radiante y luminosa. La triple limpieza japonesa con crema o aceite, espuma y loción, se ha puesto de moda para asegurarnos una piel sana. Su ritual de limpieza es realmente sencillo. ■ Nothing takes care of your skin more than a good beauty product. The famous phrase "Your skin has memory" is not only applicable to daytime, but also to the number of nights in which you haven't taken off your makeup for tiredness or mere laziness. A good daily cleansing routine will help you fight against signs of aging and will get your skin ready for night treatments. Exfoliating and make-up cleansing are the new beauty habits. They guarantee light, luminous skin. The Japanese triple cleanse with oil or cream, foam and lotion is the latest skincare trend. It is very simple.



LIMPIADORES EN CREMA O ACEITE / CLEANSING CREAMS AND OILS

Con este primer paso se consigue limpiar la piel quitando cualquier residuo de maquillaje y sebo. **ERBORIAN** Black Cleansing Oil (25€), **DIOR HIDRA LIFE** Aceite en leche desmaquillante intenso (35€), **ORIGINS**, Clean Energy Gentle Cleansing oil (26€), **URBAN DECAY**, Meltdown Make-Up Remover (25€), **SEPHORA COLLECTION**, superaceite desmaquillante (10€), **GALENIC**, CONFORT SUPRÊME, aceite desmaquillante (25€), **GIVENCHY**, clean it silky (30€). This first step will clean your skin and eliminate makeup remains and sebum. **ERBORIAN** Black Cleansing Oil (€ 25), **DIOR HIDRA LIFE** Oil to Milk Make-Up Remover Cleanser (€ 35), **ORIGINS** Clean Energy Gentle Cleansing oil (€ 26), **URBAN DECAY** Meltdown Make-Up Remover (€ 25), **SEPHORA COLLECTION** Supreme Cleansing Oil (€ 10), **GALENIC CONFORT SUPRÊME** Cleansing Oil (€ 25), **GIVENCHY** Clean It Silky (€ 30)



LIMPIADORES CON ESPUMA / FOAM CLEANSERS

En este segundo paso, con agua y una fórmula en gel o espuma se eliminan todas las impurezas acuosas y células epiteliales muertas. **FILORGA**, mousse desmaquillante (20€), **SHISEIDO**, espuma limpiadora perfecta (47€), **LANCÔME**, crème mousse confort (25€), **DIOR**, **HIDRA LIFE**, espuma limpiadora (40€), **ESTÉE LAUDER**, soft clean (20€), **CLARINS**, Espuma limpiadora suave para pieles mixtas o grasas (25€), **KIEHL'S**, Clearly Corrective (25 €). With water and formula (foam or gel), this second step will get rid of dead epithelial cells and other impurities. **FILORGA** Foam Cleanser (€ 20), **SHISEIDO** Deep Cleansing Foam (€ 47), **LANCÔME** Crème Mousse Confort (€ 25), **DIOR HIDRA LIFE** Lotion to Foam Fresh Cleanser (€ 40), **ESTÉE LAUDER** Soft Clean (€ 20), **CLARINS** Gentle Foaming Cleanser for Combination or Oily Skins (€ 25), **KIEHL'S** Clearly Corrective (€ 25).



LOCIÓN / LOTION

Si bien tradicionalmente la limpieza termina con un tónico, el ritual japonés añade una loción equilibrante, que prepara el rostro para el tratamiento de hidratación que se aplica después. **LA PRAIRIE**, loción celular vivificante (93€), **GUERLAIN**, súper agua loción (47€), **SISLEY SISLEY** Sisleya Loción de tratamiento esencial (130€), **CLINIQUE**, clarifying Lotion (19€), aunque este es el tónico de toda la vida, lo uso desde los 18 y me parece excepcional, siempre está en mi rutina de limpieza, **BENEFITS COSMETICS**, loción alisadora preparadora, **CLARINS**, *Eclat de jour*-loción energizante (22,95€). Even though the cleansing process usually ends with a toner, this Japanese ritual adds a balancing lotion to get your skin ready for a moisturising treatment. **LA PRAIRIE** Cellular Refining Lotion (€ 93), **GUERLAIN** Super Aqua Lotion (€ 47), **SISLEY** Sisleya Essential Skin Care Lotion (€ 130), **CLINIQUE** Clarifying Lotion (€ 19) – a traditional treatment I have used since I was 18 years old and that always has a place in my cleansing routine –, **BENEFIT COSMETICS** Prep toning lotion, **CLARINS** Daily Energiser Wake-up Booster (€ 22,95).

Año jubilar calceatense en La Rioja

2019 conmemora el milenario del nacimiento de Santo Domingo de la Calzada, uno de los artífices de la consolidación del Camino de Santiago



The 'Calceatense' Jubilee Year

2019 marks the 1000 year anniversary of the birth of Saint Dominic de la Calzada, one of the names behind the consolidation of the 'Camino de Santiago' (The Way of Saint James).



Concatedral de Santa María de la Redonda, Logroño. *Santa María de la Redonda's co-cathedral (Logroño).*



Hace mil años nació Santo Domingo de la Calzada, un personaje clave en la consolidación del Camino de Santiago como ruta abierta para peregrinos de todo el mundo. En una amplia llanura donde hoy reposa la ciudad riojana que adoptó su mismo nombre fundó un hospital y creó puentes para facilitar el paso de los viajeros. Ese asentamiento original creció hasta convertirse en un importante núcleo artístico, religioso y económico durante la Baja Edad Media.

El Año Jubilar Calceatense es una alusión directa a este milenario, un homenaje a los orígenes de una vocación y a las bases de un camino espiritual que ha resultado esencial en el desarrollo turístico, cultural, patrimonial y social de La Rioja.

Exposiciones, congresos, conferencias, conciertos, así como visitas guiadas y teatralizadas sobre la historia y el patrimonio local evocarán la figura de Santo Domingo de la Calzada desde el 25 de abril de este año hasta el 13 de enero de 2020. Es una efeméride destacada en el calendario por la propia Santa Sede y su comité de honor estará presidido por los reyes de España, don Felipe y doña Letizia.

En el contexto excepcional de este milenario, la catedral de Santo Domingo de la Calzada abrirá una Puerta del Perdón (acceso vinculado a la concesión de indulgencias en circunstancias especiales) junto a la entrada principal, que permitirá contemplar el sepulcro del santo de día y de noche. El interior

del templo conserva arte y leyendas. Un gallinero habitado por un gallo y una gallina vivos es la memoria de un popular milagro (Bien de Interés Cultural de carácter inmaterial) y el icono de una ciudad “donde cantó la gallina después de asada”.

NIEVE Y GASTRONOMÍA

En los alrededores de Santo Domingo de la Calzada, la estación de esquí de Valdezcaray (www.valdezcaray.es) es una ventana al turismo de nieve con vistas a la Sierra de la Demanda. La vecina Ezcaray completa el plan perfecto para cualquier



Balneario de Arnedillo. *Arnedillo's Spa.*

amante de los deportes de invierno con una oferta gastronómica difícil de superar (al abrigo de El Portal del Echaurren, dos estrellas Michelin) en un magnífico entorno natural.

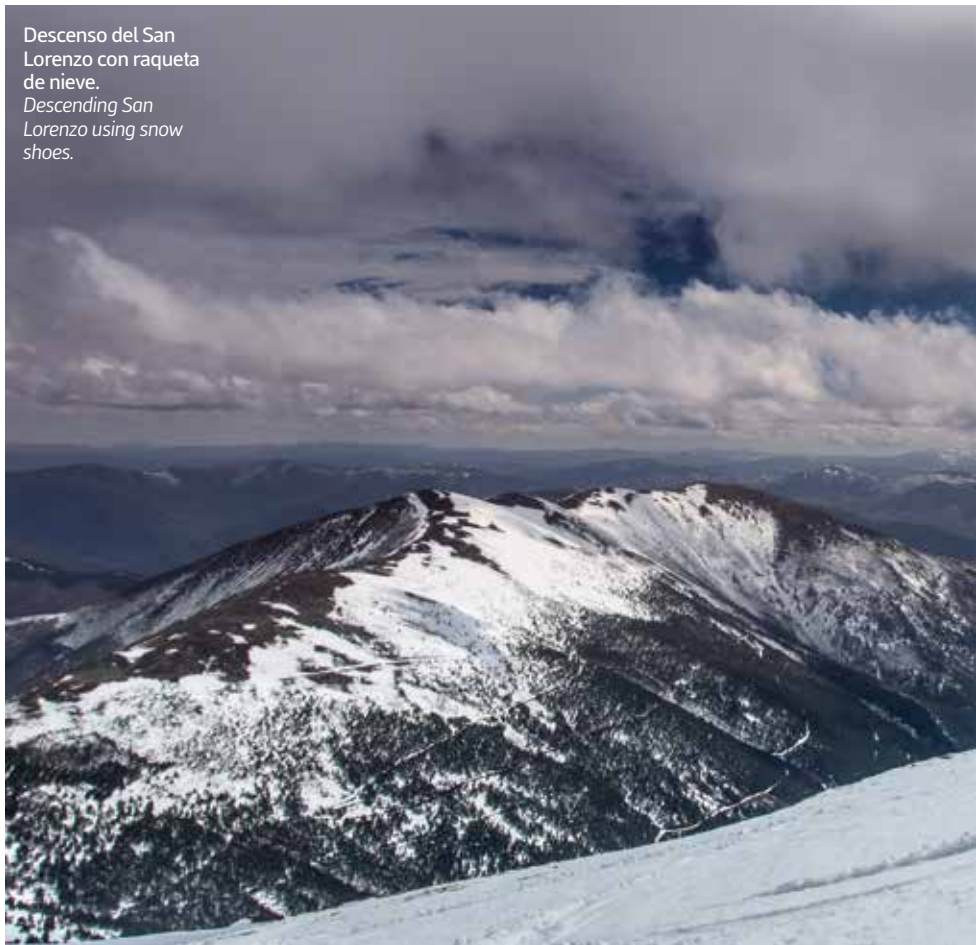
Logroño, la capital de La Rioja, es un destino urbano ilustre por la cantidad y calidad de sus propuestas culinarias. Las calles Laurel y San Juan son el fiel reflejo de un estilo de vida íntimamente ligado a la cultura gastronómica y a las conversaciones de barra y sobremesa. En la misma capital, las cocinas de Kiro Sushi e Ikaro están también respaldadas con estrellas Michelin.

VINO Y AGUAS TERMALES

Haro, lugar de residencia de algunas de las bodegas más destacadas de La Rioja, celebra un nuevo Carnaval del Vino (1-2 de marzo) en el hotel Los Agustinos. Este singular evento que marida vinos y disfraces viajará este año hacia el Siglo de las Luces. Es una celebración diseñada en torno a la cultura del vino de Rioja y ambientada en temáticas muy variadas (anteriormente, Baco, Venecia o el circo).

La Rioja también es una invitación al descanso y a la desconexión. En un marco natural admirable y plácido, el Balneario de Arnedillo ofrece aguas termales y mucha paz para todos sus huéspedes. Es un plan rural predilecto para recuperar energía y relajarse lejos del mundanal ruido.

Descenso del San Lorenzo con raqueta de nieve.
Descending San Lorenzo using snow shoes.



A la izquierda, gallinero dentro de la catedral de Santo Domingo de la Calzada. Arriba, pinchos en la calle Laurel.
On the left, we see Santo Domingo de la Calzada's chicken coop. Up, Pinchos in Laurel Street.



La Rioja celebra un nuevo carnaval del vino el 1 y 2 de marzo

La Rioja celebrates a new edition of the Wine Carnival from 1st March to 2nd March



Cicloturistas recorriendo el centro de Santo Domingo. *Cycle tourists on Santo Domingo's city centre.*

Saint Dominic de la Calzada – who played a major role in the consolidation of the Camino de Santiago as an open route for pilgrims from all around the world – was born one thousand years ago. On a vast plain where there is now a town carrying his name, he built a hospital and bridges to facilitate pilgrimage. Who would have thought that the original settlement would later become one of the most important artistic, religious, and economic players of the late middle ages?

The *Calceatense* Jubilee Year is directly linked to this anniversary. A tribute to the origins and foundations of a pilgrimage route essential for the touristic, cultural, and social development of La Rioja.

Exhibitions, conferences, talks, concerts, guided tours, and dramatised visits explaining the history and heritage of Saint Dominic de la Calzada will take place from 25th April 2019 to 13th January 2020. An ephemeris marked on the

Vatican's calendar and with King Felipe VI and Queen Leticia as the Honour Committee.

As part of the celebration, Santo Domingo de la Calzada's cathedral will open the *Puerta del Perdón* (The Gate of Forgiveness): the access point used for granting special indulgences. Located next to the main entrance, visitors will be allowed to see the Saint's tomb during both the day and night. This church is home to art and legends. A chicken coop with a live hen and a rooster keep alive the legend of the chicken that sang after being roasted. A popular miracle and an Asset of Cultural Interest.

SNOW AND GASTRONOMY

Not far from Santo Domingo de la Calzada there's Valdezcaray Ski Station (www.valdezcaray.es): a great place to practice winter sports in the Demanda Mountains. Ezcaray, not far from Valdezcaray, completes this perfect plan for winter sport lovers with a first-rate gastronomic offer surrounded by beautiful landscapes (including the two Michelin Star restaurant El Portal del Echaurren).

Logroño, La Rioja's capital, is an illustrious urban travel destination offering a wide variety of interesting culinary proposals. Laurel and San Juan streets are a faithful reflection of a lifestyle based on gastronomic culture, restaurants and pub talk. Located in Logroño, Kiro Sushi and Ikaro both are Michelin Star winning restaurants.

WINE AND THERMAL WATERS

Haro, home to some of La Rioja's greatest wine cellars, celebrates a new edition of the **Wine Carnival** (from 1st March to 2nd March) at Los Agustinos Hotel. This unique celebration – which combines wine and disguises – will have the Age of Enlightenment as this year's logo (previous editions included Bacchus, Venice and the circus).

La Rioja is also the perfect destination for resting and switching off. **Arnedillo Spa** – located in a beautiful, peaceful natural environment – offers peace and thermal water to its guests. A perfect plan to recover your strengths and relax deep in the countryside.

www.lariojaturismo.com

TRES TRENES para disfrutar

Del mismo modo que hay hoteles que son destinos en sí mismos, y una estancia en ellos merece un viaje, hay viajes cuya mayor virtud es el desplazamiento en sí mismo y la forma en que se disfruta del trayecto. Toda la reflexión previa va referida a un terceto de trenes en los que llegar al destino es importante, aunque quizá no lo principal. Son tres servicios de ferrocarril muy distintos que recorren diferentes zonas de la península ibérica.

Pocos saben que el trazado ferroviario entre Lleida y La Pobla de Segur, en el prepirineo, formaba parte de un ambicioso plan de línea internacional entre Baeza, en Jaén, y Saint-Girons, en el departamento de Ariège, en la región francesa de Mediodía-Pirineos. El trazado nunca se completó y el quinto paso España-Francia en tren, tras Irún, Portbou, Canfranc y Puigcerdà, se quedó en proyecto. Aunque el terreno se explanó para las vías hasta el pueblo de Sort, su final acabó siendo La Pobla. Desde hace 10 años esa línea de casi 90 kilómetros se explota tanto con servicios regulares de la compañía FGC como con un entrañable tren turístico que circula los sábados de abril a noviembre: el **Tren Dels Llacs o Tren de los Lagos** por los muchos que se ven durante el recorrido, como los de Sant Llorenç, Camarasa, Cellers y Sant Antoni, que se disfrutaban desde vagones clásicos de los años 50 con compartimentos privados y un coche-cafetería.

En 1983, Fernando de Esteban, entonces presidente de FEVE, Ferrocarriles Españoles de Vía Estrecha, tuvo una idea que fue seguida con entusiasmo por sus colaboradores: crear un cruce sobre raíles aprovechando el importante trazado de vía de su compañía por el norte de España. En un tiempo récord se remozaron con muy buen gusto varios coches de los antiguos ferrocarriles vascongados construidos en los años



Al-Andalus

20 y 30, convirtiéndolos en un pequeño y elegante hotel sobre ruedas. La buena promoción, la espectacularidad del trazado y un exquisito servicio a bordo convirtieron al **Transcantábrico** en uno de los trenes con mayor prestigio de Europa. Viajeros de todo el mundo se trasladan hasta Santiago de Compostela o San Sebastián para iniciar su semana en tren, que combina el trazado ferroviario con excursiones extras y gran gastronomía a bordo y en lugares elegidos. El éxito ha sido tal que el servicio se dobló para dar respuesta a la demanda y posteriormente se creó una versión de mayor lujo del mismo tren.

El mismo año en que arrancó el Transcantábrico, una iniciativa muy similar se inauguró en Andalucía: el **Al-Andalus**, un tren inspirado en grandes servicios internacionales como el Transiberiano original o el Orient Express. Se recuperaron varios coches de los años 30 decorándolos al estilo *belle époque* y crearon diferentes ambientes: restaurante, salón-bar, salón de juegos, coches cama e incluso zona de duchas. Arranca siempre en Sevilla, inicialmente pasaba por Córdoba, Granada y Jerez de La Frontera para regresar de nuevo a la capital de Andalucía.

El trazado y servicio original se mantuvo hasta 2005 y tras una pausa de siete años se retomó, esta vez de la mano de FEVE, la gran especialista



Transcantábrico



Transcantábrico



Al-Andalus



Al-Andalus

en este tipo de trenes-hotel con gran estilo y donde el pasajero es mimado permanentemente. En su etapa actual se han incorporado nuevas paradas como Baeza, Sanlúcar de Barrameda o Ronda. Más recientemente se han comercializado viajes fuera de Andalucía, como una ruta por Extremadura o incluso un trazado que llega a Galicia siguiendo el Camino de Santiago.

En estos tres servicios de ferrocarril lo realmente importante reside en los propios trenes.

Three train journeys to enjoy

Some hotels are destinations in themselves – and are therefore, well-worth a trip –, sometimes the best part of travelling is the travel itself. On these three trains, getting to your destination is important, but not as important as how you get there. Three very different railway services that cross different parts of the Iberian peninsula.



Tren dels Llacs

People might not know that the railway connecting Lleida and La Pobla de Segur in the Pre-Pyrenes was part of an ambitious international plan which sought to connect Baeza (Jaén) and Saint-Girons (Ariège, France). Unfortunately, the fifth Spain-France train connection (after Irún, Portbou, Canfrac, and Puigcerdà) never saw the light of day. Although work was carried out to expand the railway to the town of Sort, its final stop is La Pobla. For the last 10 years, this 90-kilometre train service has served as a charming tourist-train operated by

the FGC (Catalonia's railway service) every Saturday from April to November: the **Tren de los Lagos** (Lake Train). Take a trip on a 1950s-style train with private rooms and a cafe whilst marvelling at lakes such as Sant Llorenç, Camarasa, Cellers, and Sant Antoni.

In 1983, FEVE President Fernando de Esteban had a brilliant idea: to create a railway cruise using the narrow railway of his company in the north of Spain. Old Basque wagons from the 1920s and 1930s were refurbished in record time, turning them into a small-but-elegant hotel on wheels. Thanks to first-rate marketing, breathtaking landscapes and excellent onboard service, the **Transcantábrico** soon became one of the most prestigious trains in Europe. Nowadays, people from all over the world travel to Santiago de Compostela and San Sebastián to embark on this one-week-long train journey that combines trips and gastronomy both on and off the train. It has been so successful that, in order to meet demand, the services had to be doubled. More recently, a more luxurious version has been introduced.

A very similar initiative to the Transcantábrico was introduced in Andalucía: the **Al-Andalus**, a train inspired by international railways such as the original Transiberian and Orient Express trains. 1930's wagons were refurbished and decorated in a *belle époque* style to create different environments: private rooms, shower areas, games room, restaurant, bars... The Al-Andalus departed from Sevilla and stopped at Córdoba, Granada, Jerez de La Frontera and then returned to the Andalusian capital. The original railway service ran until 2005. After a seven-year hiatus, it came back by the hand of FEVE – the most experienced company in the luxury tourist train sector –. It now stops at places such as Baeza, Sanlúcar de Barrameda, and Ronda. More recently, routes outside Andalucía such as one in Extremadura and another one following the Camino de Santiago in Galicia have been introduced as well.

As we said at the beginning of the article, the important thing about these train journeys is not the destinations, but the journeys themselves.

Lugares y rincones *Nooks and crannies*

RESTAURANTE ABADÍA D'ESPI VALENCIA

Plaza del Arzobispo, 5 46003 Valencia. Tel.: +34 963 512 077

■ Está situado en pleno corazón histórico de Valencia, en la plaza del Arzobispo, un emplazamiento perfecto para disfrutar de un paseo por el barrio del Carmen y finalizarlo con una buena comida o cena en este magnífico local. Su cocina es de mercado, tradicional, en la que conviven recetas del sur de España con otras más propias del Mediterráneo. En la carta se ofertan ensaladas, "fideadas", arroces (todos melosos), pescados, carnes y suculentos postres. Famosos son sus hatillos de langostino y queso fresco, la torta hojaldrada de perdiz escabechada con bechamel de hortalizas o el solomillo de avestruz con virutas de verduras tostadas. La propuesta enológica es amplia, bien elegida e ilustrada con las etiquetas de los vinos. ■ Restaurant Abadía d'Espí is located in the historical centre of Valencia, in Plaza del Arzobispado, a perfect site to enjoy a stroll around the ancient Barrio del Carem and culminate it with a good lunch or dinner at this wonderful restaurant. It serves traditional, market cuisine, where recipes from the south of Spain are served with typical Mediterranean dishes. The menu offers salads, "fideadas" (thin fideo noodles cooked in a paella pan) rice dishes (all thick syrupy dishes), fish, meat and delicious desserts. Famous for its langoustine hatillos and fresh cheese, pickled partridge pie with vegetable béchamel sauce or ostrich steaks with slivers of toasted vegetables. There is a long, well-chosen, enlightened choice of wines.



HOTEL MIRAMAR VALENCIA

Paseo Neptuno, 32 • Playa de las Arenas • 46011 Valencia Tel.: +34 963 715 142

■ Este coqueto hotel dispone tan solo de 22 habitaciones, todas exteriores y alguna con balcón, divididas en estándar, superior y con magnificas vistas al mar. Un delicioso desayuno en el *buffet* del Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. Si se desea comer o cenar en su bar restaurante se preparan sabrosas *delicatessen* españolas entre las que destacan tapas, ensaladas, arroces o pescados. Además, su privilegiado emplazamiento en primera línea del paseo marítimo frente al mar Mediterráneo hace que durante la tarde sea perfecto escuchar buena música y saborear los cócteles en el *lounge* del restaurante Atuaire, ideal para una reunión informal o para pasar un momento relajado tras su visita a la ciudad o un día de playa. ■ This cosy hotel has only 22 bedrooms, all facing outside and some with balconies, divided into standard, superior and magnificent sea views. A delicious buffet breakfast at Hotel Miramar is a dream start to a special stay in the city of Valencia. If you would like to have lunch or dinner in the restaurant / bar, some tasty Spanish dishes are served, including tapas, salads, rice and fish dishes. In addition, the privileged site on the promenade, overlooking the Mediterranean Sea makes it a perfect place to enjoy good music in the evenings accompanied by cocktails in the lounge of the Atuaire restaurant, ideal for a casual meeting or for spending a relaxing moment after visiting the city or a day on the beach.



Su espacio en AIR NOSTRUM INFLIGHT MAGAZINE

*Your space in
AIR NOSTRUM
INFLIGHT MAGAZINE*

CONTACTO COMERCIAL

España
Ediciones de Publicaciones
y Publicidad SL
ignacio.nebot@nostrum.global
Tel. 616 29 04 22

Barcelona
Juana Torres
juana.torres@nostrum.global
Tel/Fax 931 863 656
Tel. 618 773 833

Madrid
Agustina Torchía
agustina.torchia@nostrum.global
Tel. 660 855 386

BISBE GASTRO TABERNA VALENCIA

Plaza Arzobispo, 6. 46003 València. Tel.: +34 96 392 25 27

■ En la coqueta plaza del Arzobispo (una de las más bonitas de Valencia), Bisbe Gastro Taberna se ha propuesto instaurar el verbo "terracear" como parte del ADN de una ciudad con una luz idónea para comer "al fresco". La propuesta se recrea en arroces y en sus célebres "puntas" rellenas de morcilla o *esgarrat*. Pero es el menú degustación la opción favorita de la clientela. Una representación en seis actos más postre que transita por el mar y la montaña con alegría: buñuelo de ahumados, bollito de cabrales, brocheta de pulpo y langostino, tulipa de corderito lechal y costillas estofadas de recebo. En el histórico barrio de "La Seu" este rincón gastronómico ofrece una cocina *non stop*. ■ Located in the *Plaza del Arzobispo* (one of the nicest squares in the city of Valencia), Bisbe Gastro has decided to introduce the word *terracing* in the vocabulary of this luminous city's inhabitants, the perfect place to eat outdoors. The menu of this establishment consists of a wide variety of rice dishes as well as his celebrated *puntas* (the pointy end of a baguette) filled with black pudding or *esgarrat* (a traditional Valencian dish made with red pepper, cod, garlic and olive oil). But the perfect choice for all customers is without doubt the restaurant's tasting menu, a six-course dinner (plus dessert) with meat and fish dishes: fritters, blue cheese rolls, octopus and prawn skewers, stewed lamb meat, corn and cereal fed pork ribs and more... Right in the historical quarter known as La Seu, this small restaurant offers food all day.



LA VIDA EMPIEZA POR UN PASTEL

LIFE IS A PIECE OF CAKE

Haciendo un símil azucarado del dicho: una ardilla (muy golosa) podría recorrer España saltando de pastelería en pastelería. Aquí va un listado para abrir boca de algunas paradas claves, con sus principales creaciones. *It is often said that a squirrel could cross Spain by jumping from one tree to another. And the same can certainly be said about people with a sweet tooth and bakeries. Here's a list of some of the best bakeries in Spain and their most appealing creations.*



BY TORREBLANCA

📍 Av. Óscar Esplá, 30. Alicante 03007.
Tf: 965985889 Instagram: by_torreblanca

Pocos pasteleros pueden presumir de servicios reales. Paco Torreblanca alimentó, dulcemente, en la boda de los reyes don Felipe y doña Letizia en el 2004. Y además

ha conseguido amasar la receta estrella de un dulce postre tradicional que siempre pide más: el «panettone», que adereza con tropezones de chocolate, ingredientes naturales y sin conservantes. Esponjoso y tierno. No se lo pierdan. Not many bakeries can brag about feeding a royal family, but Torreblanca did so during the Spanish Royal Wedding of 2004. Not only that, they have perfected the recipe of a traditional dessert: panettone with chocolate chips, natural ingredients, and no artificial preservatives. Fluffy and tasty. Go ahead and give it a bite!

SÉMOLA

📍 Avda. de las Camelias, 62. Vigo 36211. Tf: 986114711 Instagram: _semola

Ocupa los primeros puestos en el ranking de apetencia de los vigueses cuando se trata de disfrutar con productos artesanos y de calidad. Con su gama "Receta Atlántica", esta empresa familiar reinterpreta los clásicos de la cultura gallega y atlántica con buen gusto y modernidad: bizcocho o "bica" de castañas, rosquillas o "melindres" de hojaldre o de feria... En "galego" todo suena y sabe aún mejor.

Featured on the top of the city's rankings, this bakery offers high-quality, traditional products. Its Atlantic recipes reinterpret some Atlantic and Galician classic sweets with a touch of class and modernity: chestnut bica (cake), melindres de Feria (a local doughnut recipe sometimes made with mille-feuille), and more. Everything sounds a little bit better in Galician.



ARRESE

📍 Gran Vía, 24. Bilbao 48001 Tf: 944234052
Instagram (hashtag): #arrese

No entendemos cómo su bollo de mantequilla no se exporta al resto de la península y al mundo. Bocado exquisito que bordan en esta pastelería de 1852 del centro de Bilbao, junto a otras recetas que no se tienen que perder nunca: pastel vasco, trufas, "carolina", palmeras... Ellos junto a su extensa parroquia de seguidores se encargarán de que no ocurra, en una urbe donde la cultura repostera es enorme.

How can this bakery's butter bun not be a thing in the rest of Spain? Better yet, in the rest of the world? This bakery opened in 1853 in downtown Bilbao – a city with a long-standing bakery tradition –, this bakery has created an enormous following by perfecting recipes such as the Basque cake, truffles, the carolina (a traditional Basque sweet), and more.



EL SOL

📍 Puerta Real, 2. Granada 18009 Tf: 958262560
Instagram: pasteleriaelsolgranada

En el mismo local de 1917 el respeto por la tradición se mantiene en forma de tarta de manzana, millojas, "petisú", pionono (bizcocho con licor) o barquillo de crema. Sin olvidar su especialidad, el famoso pastel de nombre "Cecilio" que crea adicción en quien lo prueba: mousse de chocolate, crema y azúcar tostado. Una de sus singularidades: el horneado a la leña. Located in the same

building since 1917, respect for tradition is one of the most distinctive attributes of this bakery, serving traditional sweets like apple pie, mille-feuilles, petisús (cream puffs), piononos (liquor puffs), or wafers stuffed with cream. But its most famous specialty is without doubt the addictive Cecilio: chocolate mousse with cream and toasted sugar. Another unique feature: its wood-oven.

NUEZ CAFÉ

📍 Convento de San Francisco, 6. València 46002. Tf: 963287390 Instagram: nuezcafè

Hay cruasanes y cruasanes, pero los de su obrador le conquistarán. Más de medio siglo a sus espaldas dan para haber llegado al sumun de su calidad. Además (y hay mucho más) inventaron la tarta "Nuezcafé" y por ello su selección de repostería es única. En una época en la que las pastelerías "bonitas" vienen y se van, sustentarse en la experiencia y el deleite del cliente, es la base para perdurar. Some croissants are better than others, but you will surely fall in love with the ones made here! With 50 experience, these bakers have truly perfected the recipe. Not only that, they have also created the delicious Nuezcafé cake. A truly unique pastry. In a time of cute bakeries, the foundations of this one are both the experience and client satisfaction: A truly old recipe.



Vive un viaje sorprendente esta Semana Santa

Te invitamos a disfrutar de este año haciendo lo que más te gusta: viajar. Por eso, ponemos a tu alcance un sinfín de rutas con una gran cantidad de **plazas para volar usando tus Avios**. Reserva ahora tus vacaciones de Semana Santa y vuela a:

- Santiago de Chile desde 25.500 Avios
- Río de Janeiro y São Paulo desde 21.300 Avios
- Montevideo y Buenos Aires desde 25.500 Avios
- Los Ángeles desde 21.300 Avios
- Tokio desde 29.800 Avios

¿Aún no eres socio Iberia Plus?

Descubre todas las ventajas y date de alta en www.iberia.com



Bodega Nostrum *Nostrum Cellar*

La diferencia es virtud *Distinctiveness is a virtue*



DAMANA 5

► Bodega/Wine Cellar: Tábula ► Uvas/Grape: Tempranillo ► D.O: Ribera del Duero

Los cinco meses que pasa en barrica de roble importan, porque esta bodega selecciona entre las más prestigiosas tonelerías sus preciados recipientes. Los premios alaban su excelente relación calidad-precio. **CATA(RSIS):**

Morder la cereza golosa con el ímpetu de la juventud y encontrar un colofón armonioso: frutal, fresco y equilibrado. Se nota cuando continente y contenido comparten afinidades

electivas. **COMPañÍA:** Curry verde con gambas, huevo a baja temperatura con guanciale y boletus. También al postre con "crumble" de algarroba con gianduja y trompetas amarillas.

The five-month ageing process inside an oak barrel is very important. After all, this wine cellar buys its barrels from some of the world's most distinguished coopers. A wine awarded for its excellent quality-price ratio. **TASTE(INNES):** Take a bite of a sweet cherry with youthful impetuosity and discover a harmonious taste: fruity, fresh, and balanced. In this wine, content and container share elective affinities, and it clearly shows. **THE RIGHT**

MATCH: Prawns with green curry sauce, eggs cooked at a low temperature with guanciale and boletus, and even carob crumble with Gianduja and yellow foot.



DAIMON Crianza

► Bodega/Wine Cellar: Tobía ► Uvas/Grape: Tempranillo ► D.O: Rioja

El proyecto vital de Óscar Tobía y Ana Castelló para crear "vinos distintos y originales sin olvidar los parámetros característicos de La Rioja". Lo consiguen con este vino que no deja indiferente. **CATA(RSIS):** Un moderno que pega con todo porque, aunque sorprende, no olvida la tierra de donde viene: sus mil aromas del monte que se recorren acercándose a la copa. Y el final no se lo contamos, lo tendrá que descubrir. **COMPañÍA:** Tartar de berenjena con aceite de albahaca, arroz con pollo de corral y alcachofas. Y con un clásica carrillada ibérica, sonará el redoble de campanas.

Óscar Tobía and Ana Castelló's lifetime project is to create "unique, original wines without forgetting La Rioja's distinct parameters." The result is a wine that will get people talking.

TASTE(INNES): A modern wine that goes with everything. With a surprising taste still connected to its lands, you will smell a thousand mountain aromas right before drinking it. We won't spoil the ending though. You will have to discover it for yourself. **THE RIGHT MATCH:** Eggplant tartare with basil oil, free-range chicken with rice and artichoke and classic Iberian pork cheek. Hear the bells ring.



MERSÉ

► Bodega/Wine Cellar: Cooperativa Agrícola Santa Bárbara ► Uvas/Grape: Merseguera ► D.O: Valencia

Estamos frente a una peculiaridad: el único vino en el mercado elaborado con la variedad de uva blanca, merseguera, y fermentado en barrica. **CATA(RSIS):** Un beso dulce, pero sin empalago, sedoso, elegante, que invita a llevar a alguien al baile y mecerse en buena compañía, de esas que elevan por encima del nivel del suelo. Un, dos, tres, chachachá.

COMPañÍA: Con patés vegetales sabrosos de untar: hummus, mutabal (crema ahumada de berenjenas) o una ensaladilla rusa al estilo murciano. Preparen buenas lascas de pan.

This is a really unique creation: the only wine in the market produced with Merseguera white grapes and fermented in a barrel.

TASTE(INNES): A sweet, silky, elegant kiss that makes you want to invite someone to dance. You deserve to be in good company. The kind of company that makes you fly high into the sky. One, two, three, cha cha cha.

THE RIGHT MATCH: Vegetal pâté: hummus, mutabal (an eggplant dip), or Murcian-style Olivier salad.

Propuestas culturales

Cultural Suggestions

Febrero / February 2019

FOTO: SERGIO PARRA



VALENCIA

TODAS LAS NOCHES DE UN DÍA

ALL THE NIGHTS OF ONE DAY

06/02/2019 > 17/02/2019

► Teatro Olympia

Carmelo Gómez y Ana Torrent son los protagonistas de este thriller romántico. La obra nos traslada a una casa con un viejo jardín con invernadero. Los vecinos hace mucho tiempo que no ven a la dueña por allí. Solo el jardinero permanece. La policía acude para averiguar el paradero de la mujer. Para saber cómo termina hay que ir al teatro. Carmelo Gómez and Ana Torrent both star in this romantic thriller set in an old garden with a greenhouse. The neighbours haven't seen the owner for quite some time. The only one left is the gardener. The police come to investigate the woman's location. Do you want to know more? Then go to the theatre.

BARCELONA

MINIFESTIVAL DE MÚSICA INDEPENDENT DE BARCELONA

BARCELONA'S INDEPENDENT MUSIC MINI-FESTIVAL

09/02/2019

► Espai Jove Les Basses

No, todos los festivales de música no son iguales. El Minifestival de Música Independent de Barcelona lleva veinticuatro ediciones demostrándolo. Este 2019 repite con un cartel de lo más apetecible encabezado por Kristin Hersh. El *pop bajona* de Cariño, el *post-rock* de Estruç y el *slowpop* de Free Cake for Every Creature completan la oferta.



CARIÑO.

Not all music festivals are the same. And the 24th Barcelona Independent Music Mini-Festival is proof of that. This year's festival features Kristin Hersh heading the bill. Not only that, Cariño's



sad pop music, Night Flowers' nu gaze, Estruç' post rock, and Free Cake for Every Creature's slow pop music complete this year's impressive line-up.

LLEIDA

SONIDOS DE AGUA. AQUAFONIA, PAU ELIAS

WATER SOUNDS. AQUAPHONY. PAU ELIAS

Hasta el 24/02/2019

► Centre d'Art La Panera

El título de la exposición, "Sonidos de agua, Aquafonia", es la mejor definición posible de la instalación del músico catalán Pau Elías. Porque en eso consiste la muestra. Botellas llenas de agua de distintas texturas, colores y sonidos. Un proyecto de pedagogía

musical, con el que lleva cinco años trabajando, y que se transforma en un espectáculo sonoro y visual.

The name of this exhibition – Sonidos de Agua, Aquafonia (Water Sounds, Aquaphony) – is the best way to describe Catalan musician Pau Elías' creation. After all, it is exactly what this exhibition is all about: bottles

filled with water of different textures, colours and sounds. A musical pedagogical project five years in the making now turned into a feast for both the eyes and the ears.

SAN SEBASTIÁN

ECHO & THE BUNNYMEN

12/02/2019

► Teatro Victoria Eugenia

Echo & the Bunnymen decidieron el año pasado girar la vista atrás y publicar "The Stars, The Oceans & The Moon", disco en el que recreaban parte de su repertorio y añadían dos temas nuevos. Una excusa perfecta para seguir subiéndose a los escenarios. En España, además de en esta fecha en San Sebastián, lo harán en Barcelona, Madrid y La Coruña.

Last year, Echo & The Bunnymen decided to look back on their career and released *The Stars, The Oceans & The Moon*, a new album in which they recreated some of their songs and added two new tracks: The perfect excuse to jump back on stage. This new tour will take them to San Sebastián, Barcelona, Madrid, and La Coruña.

MALLORCA

MUSEU SA BASSA BLANCA

Abierto de lunes a sábado / Abierto de lunes a sábado

► Museu Sa Bassa Blanca

Ubicado en Alcudia, a menos de una hora del aeropuerto de Palma de Mallorca, el Museu Sa Bassa Blanca es como un sueño hecho realidad para los amantes del arte. Desde su parque zoológico con animales esculpidos en



granito al antiguo aljibe con retratos de niños del siglo XVI al XIX pasando por su colección de arte moderno y contemporáneo.

Located in Alcudia – less than an hour away from Palma de Mallorca's airport – the Museu Sa Bassa Blanca is a dream come true for any art lover: From a zoo full of granite-sculpted animals to an old cistern with portraits of children from the 16th, 17th, 18th, and 19th centuries, as well as modern and contemporary art collections.

EDGAR PLANS, ART WALL, 2018. GRANADA GALLERY, BUENOS AIRES



MADRID DRAWING ROOM MADRID

27/02/2019 > 03/03/2019

► **Palacio de Santa Bárbara**

La feria de dibujo contemporáneo Drawing Room celebra su cuarta edición reuniendo a una veintena de galerías de todo el mundo, de Murcia a Tokio o de Huesca a Buenos Aires. El coleccionismo y la obra sobre papel serán los ejes de este encuentro en el que se podrán adquirir trabajos de Alberto Corazón, Nuria Riaza o Edgar Plans entre otros.

The International Contemporary Drawing Fair will celebrate the fourth edition of Drawing Room, where work will be exhibited from over 20 galleries around the world: from Murcia and Huesca to Tokyo and Buenos Aires. Collecting and works of paper will be the pillars of this year's edition, in which visitors will be able to buy artwork from Alberto Corazón, Nuria Riaza, Edgar Plans, and more.

GRANADA DESDE EL CENTRO. FEDERICO GARCÍA LORCA Y GRANADA FROM THE CENTRE. FEDERICO GARCÍA LORCA AND GRANADA

Hasta / until 31/03/2019

► **Centro Federico García Lorca**

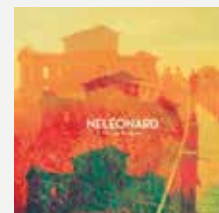
El año pasado se cumplió el 120 aniversario del nacimiento del poeta Federico García Lorca. En el centro que lleva su nombre, en Granada, se inauguró esta exposición sobre su relación con la capital andaluza. Una muestra que se puede completar con una visita a su casa familiar de verano entre 1926 y el fatídico 1936 en la misma ciudad. Last year marked the 120th anniversary of the birth of Spanish poet Federico García Lorca. In order to commemorate it, this exhibition was opened in Granada's Federico Garcia Lorca Centre to celebrate the poet's relationship with the city. Not only that, you can also visit García Lorca's summer residence from 1926 to 1936, the year of his death.

Nuestra estantería Our Shelves



Un lugar imaginado Un lugar imaginado

Neleonard / Elefant Records



Entre la alegría melancólica de unas contagiosas melodías y la tristeza nostálgica de unas letras que pintan con emoción el (des)amor, transcurre el maravilloso nuevo álbum de Neleonard.

Pop en mayúsculas, como el que antes escribieron Camera Obscura, The Smiths, Felt, Belle & Sebastian, La Buena Vida o Le Mans. With happy, melancholic, catchy melodies and sad, nostalgic lyrics, Spanish band Neleonard makes a passionate statement about love and lovelessness in their wonderful latest album. Great pop music reminiscent of Camera Obscura, The Smiths, Felt, Belle & Sebastian, La Buena Vida and Le Mans.

La Caja de... Las Rebeldes

Varias autoras / La Caja Books



Nueva entrega de esta personalísima editorial que publica cajas que incluyen tres libros en torno a un mismo tema. En este caso la rebeldía femenina. Un ensayo que rescata a las pioneras del feminismo, un diccionario en guerra y una ficción sobre tres mujeres que luchan contra su propio destino.

A new project from this unique publishing house which publishes boxes containing three books about the same subject. In this case, the box is about female rebels: An essay about pioneer feminists, a war dictionary and a tale of three women fighting against their own destiny.

Yawn

Bill Ryder-Jones / Domino - Music As Usual



Al cuarto disco de Bill Ryder-Jones se le acumulan las etiquetas: *slowcore*, *shoegaze*, *dreampop*... a lo largo de sus más de cincuenta minutos de duración. No importa. Su grandeza estriba en la capacidad del exguitarrista de The Coral para detener el mundo desde que suena el primer acorde.

Bill Ryder-Jones' fourth album is a 50-minute-long mix of styles: *slowcore*, *shoegaze*, *dream pop*... It doesn't matter. Its greatness comes from the ability of The Coral's former guitarist to stop time by playing just one chord.

AUDI Q3



Más deportivo, más tecnológico *High-Tech and Sporty*

Desde hace ya unos años, la letra “Q” ha pasado a ser una parte imprescindible del catálogo de Audi, una consonante con la que la firma alemana identifica su oferta todo terreno, la cual se ha erigido como uno de los pilares sobre los que se asienta su gama.

Y es que, el fenómeno SUV no ha dejado a nadie indiferente. Includo el sector premium de la automoción. En este sentido, Audi ha realizado una más que importante apuesta, con nada menos que cinco variantes, con el nuevo Q3 como más reciente protagonista. La segunda generación del modelo compacto germano llega ahora al mercado bajo una totalmente nueva apariencia, junto a una no menos destacable impronta tecnológica.

El Q3 crece en prácticamente todas sus dimensiones para situarse en 4,48 metros de longitud. Un aumento de tamaño que afecta directamente a una habitabilidad superior, como refleja el espacio disponible tanto para los pasajeros como en el maletero, cuya capacidad inicial de 530 litros puede llegar hasta los 1.525 litros si se abaten por completo sus asientos.

Además, su interior se caracteriza por la pantalla táctil MMI touch de 8,8 pulgadas integrada y, también desde la versión de acceso, la instrumentación digital Audi virtual cockpit con pantalla 10,25 pulgadas.

En un inicio, la gama Q3 está compuesta por tres motorizaciones gasolina TFSi de 150, 190 y 230 CV, y una única opción diésel TDI de 150 CV, todas ellas disponibles con el cambio automático S tronic, además de contar con variantes de tracción delantera y a las cuatro ruedas quattro.



For the last few years, the letter Q has become an intrinsic part of Audi’s vehicle range, as well as an instantly recognizable feature of the German manufacturer’s cars. SUVs have become big players in the automobile market, including the premium vehicle sector, because of this, Audi has taken an important step forward with the introduction of five new models – the Q3 being the one that stands out. This second-generation compact vehicle is back with a

complete exterior makeover and an equally impressive update to its technological capabilities.

The Q3 is now larger, with a length of 4.48 meters. This new size comes with an increase in comfort and boot capacity, which goes from 530 litres to 1525 litres (with its seats folded down). In terms of technology, the new Audi comes with a fully integrated 8.8-inch MMI touchscreen and a 10.25-inch Virtual Cockpit.

The Q3 engine comes with three different petrol TFSi options (150 hp, 190 hp, and 230 hp) and a sole diesel TDI option (150 hp), all with automatic S tronic dual-clutch transmission and front/ all-wheel drive.

CITROËN C5 AIRCROSS

Saga todoterreno · SUV saga



En el año de su centenario, Citroën tiene previsto reforzarse en uno de los segmentos más de moda del mercado del automóvil, el de los todoterrenos. Una gama que se completa con la llegada del nuevo C5 Aircross, la variante de tamaño compacto de este su catálogo más off-road.

Con una longitud de 4,50 metros, este modelo se posiciona en lo más alto de un catálogo del que ya formaba parte el C3 Aircross. Precisamente de este hereda los rasgos estéticos caracterizados por su voluminoso frontal con las luces de día y los faros principales en dos niveles, aunque adaptados a sus mayores dimensiones.

Asimismo, otros detalles como su carrocería sobreelevada, las grandes ruedas de 720 milímetros de diámetro, una distancia al suelo de 320 milímetros o las barras de techo refuerzan su identidad al más puro estilo SUV.

En el interior se respira una acertada combinación de espaciosidad y tecnología. Una pantalla digital TFT configurable de 12,3 pulgadas ocupa el espacio del cuadro de instrumentos digital, mientras que el centro del salpicadero acoge una pantalla táctil capacitiva de 8 pulgadas, flanqueada por las salidas del sistema de climatización. El espacio disponible está muy bien gestionado gracias a la modularidad que ofrecen los tres asientos individuales posteriores que, además de destacar por su confort, permiten variar la capacidad del maletero entre los 580 y los 1.630 litros.

Estructurada en torno a cuatro niveles de acabado, la gama C5 Aircross dispone de dos motorizaciones gasolina y otras dos diésel, en ambos casos de 130 y 180 CV, en versiones manual o automática.

► El C5 Aircross cuenta con hasta 20 soluciones de ayuda a la conducción, entre las que se incluye la tracción delantera mejorada Grip Control.

El C5 Aircross cuenta con hasta 20 soluciones de ayuda a la conducción, entre las que se incluye la tracción delantera mejorada Grip Control.



In the year of its 100th anniversary, Citroën plans to strengthen its SUV range - one of the market's most popular sectors. The company's SUV catalogue will be complemented with the introduction of the new C5 Aircross, Citroën's compact off-road vehicle.

This 4.5-meter-long vehicle joins the C3 Aircross at the head of the French manufacturer's SUV inventory, both sharing aesthetic details such as its voluminous front section, daytime running lights and headlights on two levels (although adjusted for the C5's bigger size). Other details such as its 720mm diameter wheels, 320mm raised ground clearance, roof bars and robust, muscular design really show off its personality.

The interior is the perfect blend of comfort and technology. A 12.3-inch TFT screen can be found in the centre of the instrument panel, while an 8-inch touchscreen has been added to the dashboard. The C5's advanced comfort seats make for incredible space management, with the rear folding seats increasing the boot capacity from 580 litres to 1630 litres.

With four different versions, the C5 Aircross' engine is composed of two petrol/diesel engines (130 hp and 180 hp respectively) with the choice of an automatic or manual gearbox.

PEUGEOT E-LEGEND CONCEPT

El futuro del león · *The lion's future*

Los *concept car* se han convertido en los mejores laboratorios para ensayar las soluciones del futuro de la movilidad. Un escenario donde las marcas pueden dar rienda suelta a su imaginación con innovadoras propuestas que, a veces, parecen salidas de películas de ciencia ficción. No obstante, este tránsito entre prototipo y vehículo de producción es cada vez más corto. Algo que Peugeot ha querido demostrar con el e-Legend Concept. Con este modelo, la firma del león muestra su visión de lo que debe ser un vehículo autónomo, conectado y 100% eléctrico; los tres pilares básicos sobre los que se van a asentar las nuevas generaciones de automóviles. Bajo una espectacular estética que rinde homenaje al clásico Peugeot 504 Coupé, el e-Legend Concept adelanta innovadores dispositivos tecnológicos como su habitáculo "todo digital", que incluye una pantalla curva de 49 pulgadas para los ocupantes, o sus cuatro modos de conducción, entre los que se incluyen dos alternativas autónomas. Una propuesta que nos muestra un futuro más cercano de lo que creemos.



Concept cars have become the best way to test the future of mobility, a perfect means for manufacturers to go all out with new, innovative proposals which can sometimes look like something out of a science-fiction film. However, the gap between prototype and production vehicle is getting shorter and shorter. Peugeot's e-Legend Concept is a great example of this trend. With this new model, the company showcases the three must-have features of next-generation vehicles: autonomous, connected, and 100% electric. With spectacular exterior design paying homage to the classic Peugeot 504 Coupé, the e-Legend Concept introduces innovative technological devices such as its all-digital cabin with a 49-inch curved display and its four driving modes (including two different autonomous options). This vehicle is evidence that the future is closer than we thought.



FORD SHELBY GT500

Un coche de récord
A record-breaking car

El Ford Mustang se ha ganado de manera más que merecida un lugar entre los modelos más carismáticos de la historia del automóvil. El icónico deportivo americano es todo un referente para los amantes del automóvil. Más aún si va acompañado del apellido Shelby. Ahora, y bajo el desarrollo de Ford Performance, la firma del óvalo presenta el Shelby GT500, el modelo más potente del catálogo de la firma del óvalo. Su motor de 5.2 litros turbo está configurado para proporcionar más de 700 caballos gestionados a través de una transmisión de doble embrague de 7 velocidades, que puede realizar cambios en menos de 100 milisegundos. Con todo ello, el GT500 cuenta con un nivel de prestaciones digno de los más exclusivos superdeportivos, con una aceleración de 0 a 100 km/h en tres segundos. Una estética específica de lo más espectacular junto a un chasis de carreras y un paquete de neumáticos y frenos de desarrollo específico hacen de este Shelby una auténtica obra de arte.

The Ford Mustang is one of the most charismatic cars in automobile history – and for good reason. This iconic American sports car is one of the most beloved vehicles in existence, and even more so when accompanied by the name Shelby. Now, the American manufacturer has introduced the Shelby GT500, Ford's most powerful car developed by the Ford Performance division. Its 5.2 turbo engine is configured to offer up to 700 hp with a 7-speed dual-clutch transmission which changes gear in less than 100 milliseconds. This puts the GT500 at the level of the most luxurious super sport cars in terms of performance, going from 0 to 100km per hour in just three seconds. With a spectacular exterior design thanks to its racing car chassis and specifically developed tires and brakes, the new Shelby is truly a work of art.

BeerDroid

El sueño de cualquier amante de la cerveza
A dream come true for beer lovers



BeerDroid es un robot con el que puede elaborar su propia cerveza en casa, tecnología al servicio de los más sibaritas, ya que podrá darle su toque personal. Incluye una app a modo de tutorial para elaborar distintas recetas y conexión inalámbrica para controlar el robot desde tu *smartphone*. Añade agua, la mezcla que proporciona el fabricante –hay distintos tipos–, apriete un botón. Cuando la fermentación haya concluido recibirá un mensaje, y otro cuando la temperatura sea perfecta para degustarla.

Thanks to this robot, you can produce your own beer at home! This piece of technology is perfect for all beer aficionados. It comes with a tutorial on how to concoct several different beers in the form of an app which also features a wireless connection to control the machine. Simply add water, a mix bought from the manufacturer (which you can add to yourself) –, press a button and voilà! Once the fermentation process is finished and the



temperature is right, you'll receive a message through the app notifying you that your beer is ready.

📍 **Web:** brewart.com **Precio/Price:** 800\$



Cosmo Connected

Puede salvarte la vida
Can save your life

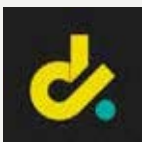
Un *gadget* que además de luz de freno para colocar en la parte trasera del casco (tanto para motos como bicicletas y otros medios de movilidad urbana) incorpora una aplicación para *smartphone* (con conexión *bluetooth*), con distintas funciones: luz de posición (siempre activa), luz de freno (aumenta su luminosidad), luz de emergencia (parpadeante), ubicación para compartir y, lo más importante, alerta a los servicios de asistencia y a los contactos predefinidos en caso de accidente.



A gadget that not only incorporates brake lights on the back of your helmet (for motorbikes, bikes and other urban means of transport), but also comes with a Bluetooth connected smartphone app with many different functions: position lights (always active), brake lights (with intensity adjustment), emergency lights and an option to show your location. But perhaps most importantly, it alerts emergency services and predetermined contacts in case of an accident.

📍 **Web:** www.cosmoconnectedspain.com
Precio/Price: 119 euros

* APP



LOCOS POR LAS SERIES / SERIES ADDICTS!

En breve tendremos terapias para desengancharnos de las series. Este ritmo de recomendaciones (la mejor serie es la que acaba de salir y no te la puedes perder) explotará. Pero mientras tanto con la app Dive ya no volverá a ver sus series igual. Contenido de más de 2.500 series y películas mientras las ve. Respuestas a ¿dónde se ambienta Desembarco del Rey? ¿cuál es la comida favorita de Sheldon Cooper? ¿se venden esas camisetas que lleva Eleven? Contextualización inmersiva. We will soon need therapy to treat our addiction to TV! With all the recommendations and the promise that "this new series blows the rest out of the water" it's a wonder we don't go mad! If you can't decide what to watch next, why not download Dive? With content from over 2500 TV series and movies, watching your favourite shows will never be the same. Questions like "What was the inspiration for King's Landing?", "What is Sheldon Cooper's favorite food?", or "Where can I buy Eleven's t-shirts?" are all answered in this wonderful app! 📍 **DIVE** 📍 **Precio/Price:** Gratis/Free

En busca de tripulantes de cabina

We are looking for cabin crew members!

Air Nostrum ha iniciado un nuevo proceso de selección de tripulantes de cabina de pasajeros (TCP) para incorporar a su plantilla.

Empatía, dinamismo, dominio del inglés y capacidad para trabajar en equipo son las cualidades fundamentales que se buscan entre los mayores de 18 años que quieran iniciarse en esta atractiva y dinámica profesión.

Los jóvenes que desempeñan este trabajo son los encargados de controlar y garantizar el cumplimiento de las normas de seguridad en los vuelos, ofrecen el servicio a bordo para ayudar a la máxima satisfacción de los pasajeros y son, en definitiva, la imagen de la compañía en todo momento.

En el caso de Air Nostrum estos puestos revisten mayor relevancia porque el trato dispensado al pasajero forma parte del ADN de la compañía. De hecho, la atención a bordo es uno de los atributos más valorados por los pasajeros de la aerolínea, que ha recibido numerosos reconocimientos por este servicio personalizado y de trato amable que procura en todo momento facilitar que el viaje sea lo más agradable posible.

Para poder incorporar a nuevos miembros a este colectivo, responsables de Air Nostrum están realizando una gira por diversas provincias para tomar contacto con posibles candidatos. En cada una de estas visitas, el equipo de selección hace una presentación de la compañía y de cuáles serán los cometidos de las nuevas incorporaciones.

Quienes quieran participar en estos procesos de selección deben registrarse previamente incluyendo su currículum en la web de la compañía (www.airnostrum.es/AirnostrumEmpleo).

Al acudir a la entrevista en el hotel los aspirantes tienen que aportar dos fotos de tamaño carné y una de cuerpo entero, una fotocopia del Documento Nacional de Identidad (DNI) o, si fuera preciso, el permiso de residencia y trabajo, tres copias del CV y una certificación de los estudios cursados.



Una tripulante de cabina atendiendo a los pasajeros en vuelo.

A flight attendant assists a passenger during a flight.

Air Nostrum ha iniciado un nuevo proceso de selección de tripulantes de cabina de pasajeros (TCP) para incorporar a su plantilla.

New recruits will be tasked with controlling and guaranteeing flight safety compliance and assisting passengers on board, whilst representing the company at all times. Cabin crew members play a major role in Air Nostrum, as excellent on-board assistance is intrinsic to our company. In fact, it is one of our most valued attributes by our passengers. This personalized, friendly service – which seeks to make the flying experience smoother for passengers – has received several awards.

Furthermore, flight technicians must be ready for any possible incident and thus need to be well versed in psychology, aeronautics, first aid, and more. These courses, together with a job at Air Nostrum, will put you in good stead in the aviation sector, with many Air Nostrum workers going on to work in other national and international airlines.

Air Nostrum is visiting different Spanish provinces to get in touch with

possible candidates. The selection team will give a presentation about the company and talk potential candidates through the tasks expected of cabin crew members during every visit.

Those interested in partaking in the selection process must sign in to the company's website (www.airnostrum.es/AirnostrumEmpleo) and leave their CV. Candidates must bring 2 passport size photos and one full-length photo, a copy of their ID, three copies of their CV, any relevant academic certification, and proof of residence/work permit if necessary*.

Las próximas jornadas de puertas abiertas tendrán lugar en las siguientes localidades y fechas

The next open doors days will take place on the following dates in the following cities:

FEBRERO / FEBRUARY	MARZO / MARCH
06 - Santiago de Compostela	06 - Almería
18 - Santander	07 - Sevilla
21 - Valencia	11 - Valencia
27 - Pamplona	20 - Cádiz
28 - Madrid	21 - Madrid
	28 - Alicante

**Applicants must be over 18*

Colaboración transfronteriza *Transnational collaboration*

■ Técnicos de Air Nostrum han colaborado con Iberia e Iberia Express en una iniciativa exitosa de Enaire y DSNA, los gestores de navegación aérea en España y Francia, respectivamente, para mejorar la coordinación y el tránsito aéreo entre los dos países. Al ser Air Nostrum la aerolínea con mayor número de operaciones en el corredor que une Madrid con ciudades francesas la colaboración de la compañía era fundamental para el proyecto transfronterizo que va a permitir reducir los retrasos en la organización de la afluencia del tráfico aéreo.

Este sistema ayuda a descongestionar algunos sectores del espacio aéreo con mucha densidad de tráfico proponiendo a las aeronaves trayectorias alternativas para los vuelos que se encuentran en la fase de planificación a corto plazo.

■ Air Nostrum technicians collaborated with Iberia and Iberia Express in a successful initiative by Enaire and DSNA – Spain and France's air traffic control agencies – to improve air traffic and coordination between the two countries. Air Nostrum is the most active airline connecting Madrid and France, Thus, cooperation from the company was essential for this transnational project, the aim of which is to reduce delays in air traffic organization. This system will help to reduce excessive traffic in some sectors by offering alternative fly routes for short-term planning phase flights.

Nuevo periodo OSP Madrid-Menorca *Madrid-Menorca new PSO contract*

■ Con el inicio del año, Air Nostrum comenzó un nuevo periodo de Obligación de Servicio Público en la ruta Madrid-Menorca. La adjudicación por parte de Aviación Civil garantiza la continuidad de la operación bajo las condiciones de OSP hasta el 30 de abril de este año. Air Nostrum ha venido operando la ruta de forma ininterrumpida y ahora, con las nuevas condiciones fijadas en los pliegos del concurso, aumenta la oferta de plazas, se amplían las frecuencias y se mejoran los horarios.

■ Coinciding with the start of the year, the National Department of Civil Aviation has selected Air Nostrum as the winning contractor for the Public Service Obligation Madrid-Menorca contract, thus guaranteeing route continuity until April 30th, 2019. Now, this new PSO contract means we can increase the number of flights and seats available, offering better timetables.

¡Haz que tu tiempo vuele con Regional Play!

Regional Play, la nueva plataforma de entretenimiento y servicios digitales a bordo, ya está **disponible en 31 aviones CRJ** de la flota Air Nostrum.

Ahora puedes sacarle el máximo partido a tu vuelo mientras disfrutas de una gran variedad de contenidos. Para acceder solo necesitas activar el modo avión de tu móvil, tablet o portátil; seleccionar la red **WI-FI REGIONAL-PLAY** e introducir **www.regional-play.com** en tu navegador.

Make your time fly by with Regional Play!

Regional Play, the onboard entertainment & digital services platform, is now available in **31 CRJs** of Air Nostrum's fleet.

Make the most of your flight while you enjoy a wide range of content. You can easily access the service by activating the airplane mode on your mobile, tablet or laptop; selecting the **REGIONAL-PLAY WI-FI** network and typing **www.regional-play.com** in your browser.

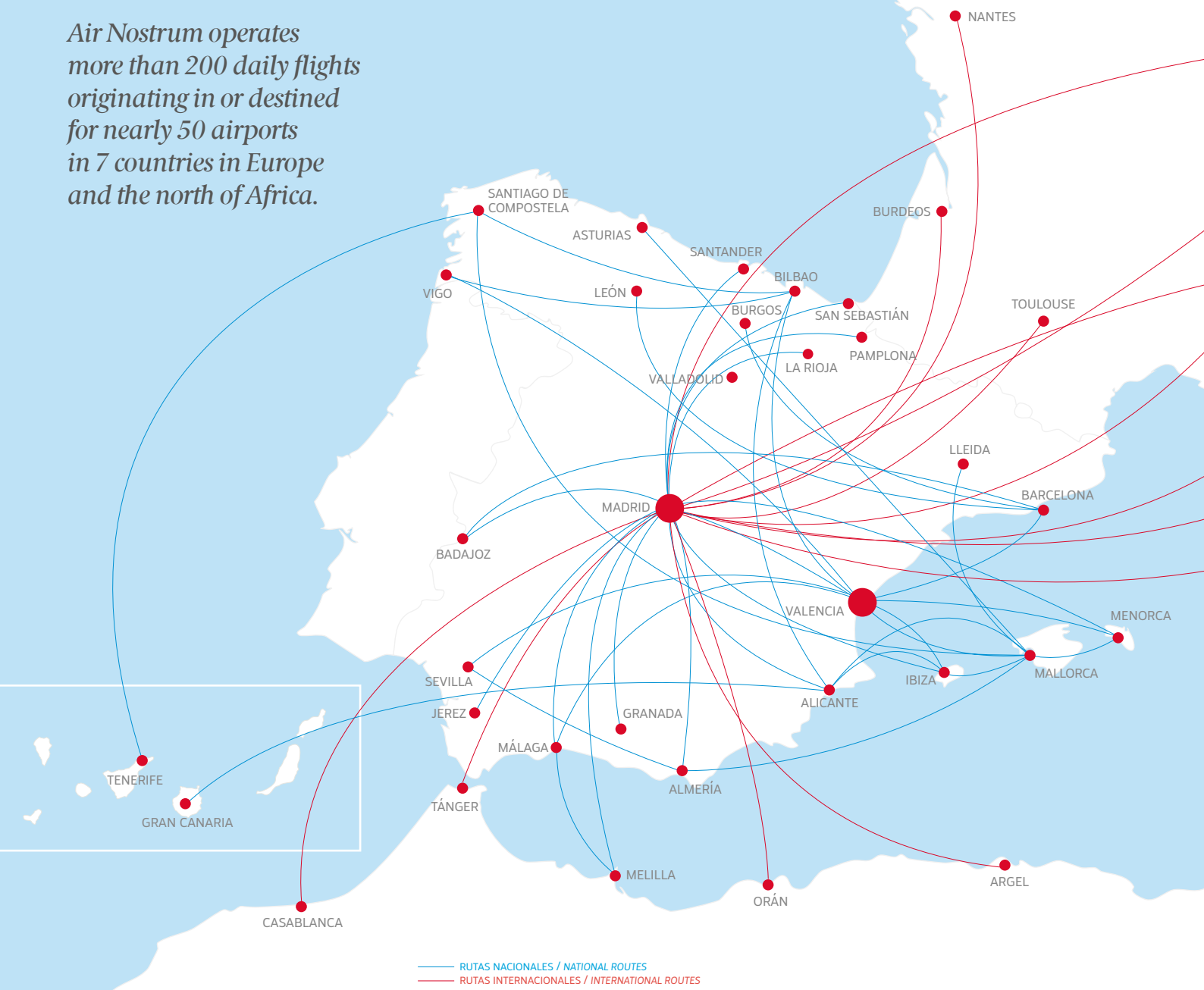
Operado por / Powered by  IMPLY



Destinos Destinations

Air Nostrum opera más de 200 vuelos diarios con origen o destino a cerca de 50 aeropuertos en 7 países de Europa y el norte de África.

Air Nostrum operates more than 200 daily flights originating in or destined for nearly 50 airports in 7 countries in Europe and the north of Africa.



•INFO SOBRE RESERVAS Y DESTINOS: Serviberia: 901.111.500 | www.iberia.com

Nuestra flota *Our fleet*



CRJ 1000
 Longitud / Overall length: 39,1 m
 Envergadura / Wingspan: 26,1 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 100
 Alcance / Range: 2.761 km



CRJ 900
 Longitud / Overall length: 36,4 m
 Envergadura / Wingspan: 24,85 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 90
 Alcance / Range: 3.100 km



CRJ 200
 Longitud / Overall length: 27 m
 Envergadura / Wingspan: 21 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 50
 Alcance / Range: 3.054 km



ATR 72-600
 Longitud / Overall length: 27 m
 Envergadura / Wingspan: 27 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 72
 Alcance / Range: 1.665 km



TOTS A UNA VEU

Renovación de flota, proyecto sostenible y con beneficios medioambientales para la Comunitat Valenciana

La Generalitat Valenciana apoya el proyecto de Air Nostrum de renovar aeronaves por otras más sostenibles y eficientes.

A fleet removal and a sustainable project with environmental benefits for the Valencian Community

The Generalitat Valenciana supports Air Nostrum fleet renewal, with the introduction of less polluting, more efficient aircrafts.

Destino del mes *Destination of the month*



LLEIDA / LLEIDA

- Si durante todo el año el Pirineo leridano se tiñe de colores, en invierno la paleta de tonalidades se queda en blanco. La nieve cubre montañas y valles, pero esa visión monocromática multiplica las posibilidades de ocio y diversión de la zona, más allá del esquí, verdadero monarca de la estación.
- Lleida's Pyrenees are dyed in colors throughout the year, but in winter the palette of tonalities remains blank. The snow covers mountains and valleys, but that monochromatic vision multiplies the possibilities of leisure and fun in the area beyond skiing, true monarch of the season.



LYDIA DEL CANTO

Directora de Levante-EMV / Director of the Levante EMV newspaper

¡Vengan a València!

A València no le escribió Hemingway, pero debería escribirle Auster. Una ciudad por descubrir que lo tiene todo. Tenemos el mejor clima de España. Menos humedad que al norte; menos calor que al sur. Una capital con seis playas de casi 20 kilómetros de largo y 60 metros de arena de ancho hasta el mar. Una ciudad grande, moderna y europea que se puede abarcar a pie. Fundada por los romanos, pero con edificios en la Ciudad de las Artes y las Ciencias elegidos por Hollywood como escenarios del futuro, con el acuario más grande de Europa. La nueva postal de la ciudad. Una ciudad que tiene dentro de sus límites un lago y un parque natural.

De València nadie habla porque los que la conocemos no queremos que se sepa el secreto. Sin embargo, los que la prueban, repiten. Tiene dos de las cuatro universidades con más Erasmus de España (y España el país con más Erasmus de Europa). Tiene un palacio de congresos que está considerado el mejor del mundo y la ocupación hotelera en periodos vacacionales siempre supera el 90%.

A una hora de avión de Madrid, Barcelona y Mallorca. Si pasa por alguna de ellas y no aprovecha para conocer mi ciudad comete un error. Sobre todo, si viene en Fallas.

¡Oh, las Fallas! ¿No saben qué son las Fallas? Las Fallas son 770 esculturas gigantes, tan grandes como plazas. Son decenas de miles de figuras, grandes y pequeñas, que plantamos el 15 de marzo y quemamos (sí, prendemos fuego) cuatro días después. Arden más de siete millones de euros. ¿Conocen algún sitio en el mundo donde se haga algo similar? Seguro que no porque València tiene algo que no tiene ningún otro lugar del mundo: los valencianos. Gente amable, divertida, abierta y dispuesta a quemar 770 esculturas por la fiesta, como símbolo de renovación. Si usted viaja buscando *resetear*, no hay nada como quemarlo todo. También tenemos la “masclètà”. La plaza del Ayuntamiento concentra hasta 300 kilos de pólvora que explotamos en menos de 10 minutos. Y esto, durante 19 días seguidos.

Los valencianos somos así. Gente por descubrir que nunca renuncia a un minuto de fiesta. Y de comida. De mucha y buena comida mediterránea. Si ha oído hablar de la paella, si ha visto el emoticono en WhatsApp, si quiere decir que usted la ha probado... no se engañe, para eso tiene que hacerlo en València, en uno de esos restaurantes donde se cocina a leña desde hace décadas. Porque la paella solo es paella si se hace con agua de València.

Lo único malo de vivir en ella es que siempre acabas pensando “como en casa, en ningún sitio”.

Come to València!

A València may not have a love letter from Hemingway, but it should have one from Auster. This city is a little gem waiting to be discovered. València has the best weather in Spain – less humidity than the north, less heat than the south – and six beaches all up to 20 kilometres long with 60 metres of sand. A big, modern, European city that is easy to get around on foot. Founded by the Romans, it has incredible attractions like the City of Arts and Sciences – which has appeared in futuristic Hollywood movies –, or Europe’s largest aquarium. These locations are usually featured on postcards of the city. Not only that, the city is surrounded by natural parks and lakes.

The reason why no one talks about València is because those who know about it want to keep it a secret. Those who visit always come back for a second time. After all, it has two universities with the largest number of Erasmus students in Spain (Spain has the largest number of Erasmus students in Europe), a convention centre considered to be the best in the world, and a 90% hotel occupancy rate during holiday seasons. A mere hour away from Madrid, Barcelona, and Mallorca, choosing not to visit València would be a huge mistake, especially during Fallas.

Oh! You don’t know what Fallas are? Fallas are 770 giant sculptures as big as a square. Thousands of statues – both big and small – erected on 15th March and then burnt (yes, with fire) four days later. Over seven million euros burnt to the ground every year. Have you ever heard of something like that before? I bet you haven’t. València has something unique that no other city has: its people. Friendly, funny, welcoming, and happy to burn 770 monuments in a celebration that symbolises renewal. There’s also the masclètà: over 300 kilos of powder exploding for 10 minutes for 19 days in a row.

We, the people from Valencia, are just like this. A treasure to be discovered, always prepared to have a good time and enjoy nice food! Delicious, abundant Mediterranean food. Have you ever heard of Paella? Have you seen the Paella emoji on WhatsApp? If you want to try the original recipe, look no further than one of the many wood-oven restaurants in the city! A true paella is cooked using Valencian water.

Valencia: the only bad thing about living here is that you always end up homesick!

Regalos — Gifts —

16,00€ TOUS Parfum 30 ml



2,50€ Auriculares Headphones



29,00€ Altavoz bluetooth portátil CREATIVE Wireless Bluetooth Speaker



Avión de peluche solidario de Aviación Sin Fronteras*
Aviación Sin Fronteras solidarity soft toy plane*

8,00€



30,00€ Chic for Men CAROLINA HERRERA 60 ml



10,00€ CK Pocket 20 ml



Reloj NECKMARINE azul Blue watch

29,00€



5,00€

Llavero solidario de Aviación Sin Fronteras*
Aviación Sin Fronteras solidarity keyring*



25,00€ Trio Red Addiction L'OREAL Pintalabios Lipstick



10,00€

Lip Smacker COCA-COLA Cup Set Lip balms



New! Tabaco / Alcohol Tobacco / Alcohol

Winston Red 200 Cigarettes	17,00€
Marlboro Red 200 Cigarettes	32,00€
Marlboro Gold 200 Cigarettes	32,00€
Chesterfield Classic Red 200 Cigarettes	22,00€
Gin Bombay Sapphire 0.5 Liters	10,00€
Whisky Johnnie Walker Red Label 40%1 Liter	14,00€

Solo disponible en vuelos fuera de la Unión Europea / Available on non-Europe flights only.

MÉTODOS DE PAGO

La divisa aceptada es el Euro. No se admitirán billetes de valor superior a 20€. Se recomienda el pago con tarjeta. Tarjetas de crédito y débito aceptadas: Visa, Mastercard y American Express. Importe máximo de 100€ por tarjeta. Se admite el pago con Cheque Gourmet, Sodexo Pass y Ticket Restaurante (solo cheques emitidos en España). Si el valor de la compra supera al importe del cheque, la diferencia será abonada por el titular. No se devolverá la diferencia en caso de que el valor del cheque sea superior al de la compra. Si desea comprar alguna cosa más tras el desarrollo del servicio, no dude en solicitarlo a nuestro personal de cabina. Si ocasionalmente un producto de los que aparecen en la carta no se encontrara disponible a bordo, la tripulación le sugerirá un producto alternativo. Rogamos disculpe si puntualmente su elección no pudiera ser atendida. Las fotografías de esta carta muestran sugerencias de presentación. Para cualquier información sobre su compra puede dirigirse a: atencionclientes@tre3.eu

Servicio prestado por **TRE³**, compañía de Newrest Group

METHODS OF PAYMENT

We only accept Euro, in small notes up to €20. We accept Visa, Mastercard and American Express credit and debit cards. A maximum purchase of €100 per card is allowed. We also accepted Cheque Gourmet, Sodexo Pass and Ticket Restaurant Spanish issued food vouchers are also accepted. Voucher holders will be responsible for any price difference between the product and voucher value. Should you decide to purchase something once the trolley has passed, please do not hesitate to call a flight attendant. We would apologise, in advance, for any inconvenience caused in the unlikely case of a product being unavailable. Should this happen, our staff will be pleased to suggest an alternative product. The menu photographs include serving suggestions. For any further information regarding purchases please contact us at: atencionclientes@tre3.eu

Service provided by **TRE³**, a Newrest Group Company



Nuevo SUV Ford EcoSport



La vida está fuera. ¿Y tú?

El Nuevo SUV EcoSport es urbano y salvaje a partes iguales. Gracias a su excelente dinámica de conducción y su inconfundible carácter SUV, será capaz de adaptarse a cualquier terreno dentro y fuera de la ciudad.

Descubre todas las posibilidades que te ofrece el nuevo EcoSport, como la tecnología FordPass Connect para controlar tu coche desde el móvil o el sistema de sonido Premium B&O.

Configura tu nuevo EcoSport en ford.es



Go Further