

AIR NOSTRUM

N:29 DICIEMBRE / DECEMBER
2019

INFLIGHT MAGAZINE

Pirineo de Lleida

Donde la nieve se vive

Experience snow



PUERTO DE MAÓ, ABIERTO TODO EL AÑO / MAO'S PORT, OPEN ALL YEAR ROUND
ENTREVISTA ALYSSA CARSON / INTERVIEW

**JUNTOS
LLEGAMOS
MÁS LEJOS**

Cuida de tus empleados,
que de su movilidad nos
encargamos nosotros

En **OK RENT A CAR** ofrecemos soluciones
de transporte para tu empresa



► OKRENTACAR.ES

Todos nuestros destinos

España: A Coruña Alicante Asturias Badajoz Barcelona Bilbao Formentera Girona Granada Ibiza Madrid Málaga Mallorca Melilla Menorca Murcia San Sebastián Santander Santiago de Compostela Sevilla Valencia Valladolid Zaragoza

Portugal: Faro Lisboa Porto

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
Olga Briasco
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
Rivadeneira 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



Iberia Regional Air Nostrum no comparte necesariamente ni se hace responsable del contenido de los artículos escritos por los colaboradores.



06

N.29

DICIEMBRE / DECEMBER
2019

Destino / Destination

PIRINEO DE LLEIDA

Donde la nieve se vive /
Experience snow



14

Entrevista / Interview

Alyssa Carson

¿Qué se siente al ser la astronauta más joven del mundo? / What does it feel like to be the world's youngest astronaut?

18 **En primera persona / In first person**
Arantxa Fernández Guerra

24 **Aprendiendo a dormir / Learning to sleep**
La Casa de los Moyas: Escapada trufera en el valle de Olba / A truffle-hunting getaway at Olba Valley

26 **Gastronomía / Gastronomy**
24 horas en Madrid / 24 hours in Madrid

28 **Belleza / Beauty**
Christmas Eve

30 **Moda / Fashion**
5 deseos para diciembre / 5 wishes for December

32 **Tecnología / Technology**
iBedFlex, SmartGrow



20

Destino / Destination

PUERTO DE MAÓ

Abierto todo el año /
Open all year round

34 **Bodega Air Nostrum / Air Nostrum cellar**
Animalario valenciano / Valencian Bestiary

38 **Tercetos con historia / Trios with history**
Foster en la España de los 90 / Foster in 1990s Spain

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

42 **Motor / Motoring**
Peugeot 2008, Ssangyong Korando

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



Calder – Picasso

23 septiembre 2019 / 2 febrero 2020

museo**PICASSO**málaga

Exposición organizada en colaboración con Calder Foundation, New York y Fundación Almine y Bernard Ruiz-Picasso para el Arte (FABA), coproducida con Musée national Picasso-Paris.



FUNDACIÓN
ALMINE Y BERNARD
RUIZ-PICASSO
PARA EL ARTE



Patrocina:



Colabora:

ERCO

My dear passengers,
This December marks the 25th anniversary of the first flight of Air Nostrum, something possible thanks to you trusting us day after day. Consequently, I want to begin this letter by thanking you.

Air Nostrum was conceived by Nefinsa, a business group of which I was an investment manager and led by Emilio Serratos, who recognised the opportunity provided by the liberalisation of the aviation market, and started the first-ever regional aviation private project in Spain. We studied what other companies had done in the past, learned from their mistakes and perfected some of their best practices.

One of the first challenges we faced was choosing a name which reflected our desire to connect Spain, France, Italy and North Africa. Thus, we chose Air Nostrum: a Latin name easily understood in the Mediterranean countries.

In May 1997, Air Nostrum signed a franchise agreement with Iberia after which our regular flights began under the name of Iberia Regional Air Nostrum. Two years later, the company – which had been created with the idea of connecting Spanish regions – was named the best regional airline in Europe.

Those were the years of expansion and fleet renewal. The charming Fokker 50s were followed by the Dash 8 Q300, the CRJ200, the CRJ900, the CRJ1000 and the ATR72-600, all of which are durable, trustworthy aircraft which helped us in streamlining the Spanish domestic market and improving international flights from Madrid's airport with the help of Iberia.

Then came difficult – very difficult – times. From 2009 to 2012, a perfect storm hit the aviation market as demand dropped owing to recession and fuel prices rose: a crisis that swallowed 68 regional airlines and destroyed 13,000 jobs in Europe alone. Air Nostrum managed to survive thanks to the effort and sacrifice of everyone working in the company.

We are now one of the five biggest European regional airlines, with 200 daily flights and a presence in seven countries in Europe and North Africa, 115 routes and 50 airports.

I still remember that day, December 14, as we waited for the Air Operator Certificate from the Directorate-General of Civil Aviation – which gave us permission to start flying the morning after – and how happy I was when I saw the first Air Nostrum aircraft landing at Valencia's airport.

The 90 million passengers we have carried over the past 25 years are other millions of histories demonstrating that you have trusted us – and that's the best present we could have received. I am moved by having made possible thousands of family reunions every holiday season.

Merry Christmas,



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

Bienvenido a bordo *Welcome aboard*

el cual todos nuestros vuelos regulares comenzaron a comercializarse como "Iberia Regional Air Nostrum". Solo dos años después, la compañía que había nacido con pretensión de vertebrar regiones y ser la mejor aerolínea regional de España fue elegida como la mejor compañía regional de Europa.

Fueron años de crecimiento y renovación de flota. A los entrañables Fokker 50 le siguieron los Dash 8 Q300, los CRJ 200, CRJ 900, CRJ1000 y los ATR72-600; todos ellos aviones duros y fiables que nos ayudaron a racionalizar el mercado doméstico español y a mejorar la conectividad internacional del aeropuerto de Barajas de la mano de Iberia.

Después llegaron momentos difíciles, muy difíciles. Entre 2009 y 2012 se desencadenó la "tormenta perfecta" en el sector aeronáutico. Confluyó una acusada caída de demanda provocada por la recesión con un fuerte encarecimiento del precio del carburante. El peor episodio de la historia de la aviación comercial mundial se llevó por delante 68 aerolíneas regionales y el empleo de 13.000 personas, solo en Europa. En Air Nostrum salimos adelante con el esfuerzo y los sacrificios de todos cuantos trabajábamos en la compañía.

Ahora somos una de las cinco mayores aerolíneas regionales de Europa, realizamos más de 200 vuelos diarios, operamos en siete países de Europa y norte de África en 115 rutas y 50 aeropuertos.

Aun recuerdo las horas de tensión de aquel 14 de diciembre mientras esperábamos en Aviación Civil la entrega del Certificado de Operador Aéreo que nos autorizaba a empezar nuestros primeros vuelos a la mañana siguiente, y la ilusión que me embargó cuando el primer avión con los colores de Air Nostrum aterrizó en el aeropuerto de Valencia.

Los 90 millones de pasajeros que hemos transportado a lo largo de estos 25 años son otros tantos millones de historias en las que hemos contado con su confianza como nuestro mejor regalo; y en estas fechas navideñas me emociona saber que hemos contribuido a facilitar miles de encuentros familiares.

Felices fiestas a todos.

Estimados pasajeros,
Este mes de diciembre se cumplen 25 años del primer vuelo de Air Nostrum; un aniversario que ustedes han hecho posible al volar con nosotros día tras día. Por eso quiero encabezar esta carta dándoles las gracias por ello.

El proyecto Air Nostrum lo gestamos en Nefinsa, el grupo empresarial del que yo era director de Inversiones y que lideraba Emilio Serratos, quien supe ver la oportunidad que suponía la liberalización del mercado aéreo y tuvo la audacia de poner en marcha el primer proyecto de aviación regional privado de España. Estudiamos lo que habían hecho otras compañías: aprendimos de sus errores y adaptamos algunas de sus mejores prácticas.

Uno de los primeros retos fue escoger un nombre que reflejase nuestra vocación de conectar el mercado español con Francia, Italia y el norte de África. Elegimos Air Nostrum, una denominación latina que se entiende a la perfección en los países de la cuenca mediterránea.

En mayo de 1997 Air Nostrum firmó un acuerdo de franquicia con Iberia por

PIRINEO DE LLEIDA

Donde la nieve se vive
Experience snow

La nieve puede convertirse en toda una experiencia cuando se vive con los cinco sentidos. El Pirineo de Lleida ofrece hasta 500 kilómetros esquiables, once estaciones de esquí e infinidad de actividades y propuestas para convertir la temporada de invierno en la mejor época del año. En esta zona de la demarcación leridana el esquí se da cita con la gastronomía, la cultura y el patrimonio en un entorno natural excepcional.

De los once complejos invernales del Pirineo de Lleida, seis son de esquí alpino: Baqueira Beret, en la Val d'Aran; Boí Taüll, en la Alta Ribagorça; Esport Esquí, Port Ainé y Tavascan, en el Pallars Sobirà, y Port del Comte, en el Solsonès, y otras siete, de nórdico: Aransa y Lles de Cerdanya, en la Cerdanya leridana; Sant Joan de l'Erm y Tuixent-La Vansa, en el Alt Urgell, y Virós-Vallferrera, en el Pallars Sobirà. Dos de estos centros ofrecen ambas disciplinas: Baqueira Beret y Tavascan.

Esquí en la estación de Boí Taüll.
Alta Ribagorça. *Boí Taüll Ski Resort.*
Alta Ribagorça. ■ M. TARTERA



Snow is certainly an experience when felt through all five senses. Lleida's Pyrenees offer a ski area of over 500km, 11 ski resorts, and an infinite number of activities that make winter season the best time of the year. Here, ski, gastronomy, culture, heritage and nature go hand in hand.

Six of the 11 ski resorts are dedicated to alpine skiing – Val d'Aran's Baqueira Beret, Alta Ribagorça's Boí Taüll, Pallars Sobirà's Espot Esquí, Port Ainé, and Tavascan, and Solsonès' Port del Comte – and seven to Nordic skiing: Cerdanya Leridana's Aransa and Lles de Cerdanya, Alt Urgell's Sant Joan de l'Erm and Tuixent-La Vansa, and Pallars Sobirà's Virós-Vallferrer). Additionally, Baqueira Beret and Tavascan offer both disciplines.

Baqueira Beret Ski Resort is the largest ski resort in Spain, with a total area of 2,200ha. Not only that, descending one of its 112 ski slopes is a great appetizer before tasting the Vall d'Aran's local gastronomy.

South of the Vall d'Aran is another resort which hides more secrets than you might imagine. Boí Taüll Ski Resort has the biggest vertical descent in the Catalan Pyrenees and is situated at Puig Falcó, the highest altitude being 2,751m.



Salardú nevado, en el Valle de Arán. *Salardú covered in snow. Aran Valley.* ■ N. MULET

La estación aranesa de Baqueira Beret es el complejo con el mayor dominio esquiable de todo el Estado español. En total, su superficie habilitada para el público supera las 2.200 hectáreas. Deslizarse por sus 112 pistas puede abrirles el apetito y, si me permiten un consejo, no se vayan del valle sin probar la gastronomía típica local.

Ligeramente más al sur de la Val d'Aran pueden dejarse sorprender por otro valle que esconde más secretos de los que aparenta. La estación de Boí Taüll dispone de la cota esquiable más alta del Pirineo catalán. Se encuentra en el Puig Falcó y se eleva hasta los 2.751 metros. ¿Cómo definirla en una palabra? ¡Polivalente! Son instalaciones aptas para los que prefieren aprender a esquiar antes que andar y para los apasionados de las acrobacias sobre una tabla de snowboard. En total, más de 45 kilómetros esquiables.

A escasos minutos en coche de las pistas, se alcanzan nueve joyas del arte románico. El conjunto arquitectónico formado por nueve iglesias románicas es, desde el año 2000, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. ¿Necesitan aún más motivos por los que disfrutar de unos días en la Vall de Boí? Pueden poner la guinda a este viaje dejándose perder por el único Parque Nacional de Cataluña. El Parque Nacional de Aiguestortes i Estany de Sant Maurici es, sin duda, uno de esos paraísos terrenales que deberían visitar (por lo menos) una vez en la vida.

Si lo que desean es una experiencia blanca en familia, pueden decantarse por las estaciones de Port Ainé o Esport Esquí, esta última una de las más veteranas del Pirineo. Sus instalaciones, en la comarca del Pallars Sobirà, han sido distinguidas con el certificado de Destino de Turismo Familiar. Otro de los equipamientos nivales que está especialmente preparado para este perfil de esquiadores es Port del Comte, en el Solsonès. También cubre estas necesidades la estación de Tavascan. La cara más inclusiva de Tavascan se materia-



1. Estación de esquí Aransa. Cerdanya. *Aransa Ski Resort. Cerdanya.*
2. TOT NÒRDIC **2.** Panorama del puerto de Bonaigua. Pallars Sobirà. *Bonaigua Mountain Pass' landscape. Pallars Sobirà.*
3. O. RIART **3.** Estación de esquí Boí Taüll. Valle de Boí. Alta Ribagorça. *Boí Taüll Ski Resort. Boí Alley. Alta Ribagorça.*
4. M. TARTERA **4.** Senet en la ladera nevada. Alta Ribagorça. *The town of Senet on a snowy mountain. Alta Ribagorça.*
5. F. TUR **5.** Santa María de Taüll, cubierta de nieve. Valle de Boí. Alta Ribagorça. *Santa María de Taüll covered in snow. Boí Valley. Alta Ribagorça.*





¡Entretenimiento gratuito a bordo con Regional Play!

Free entertainment onboard with Regional Play!

Regional Play es la plataforma de entretenimiento a la que puedes acceder desde tu dispositivo electrónico (móvil, tablet o portátil) a bordo de Air Nostrum.

Regional Play is the entertainment platform that you can enjoy through your own device (mobile, tablet or laptop) onboard Air Nostrum.

Empieza a disfrutar de tu viaje:
Get ready to start an entertained trip:



Activa el modo avión
Turn airplane mode

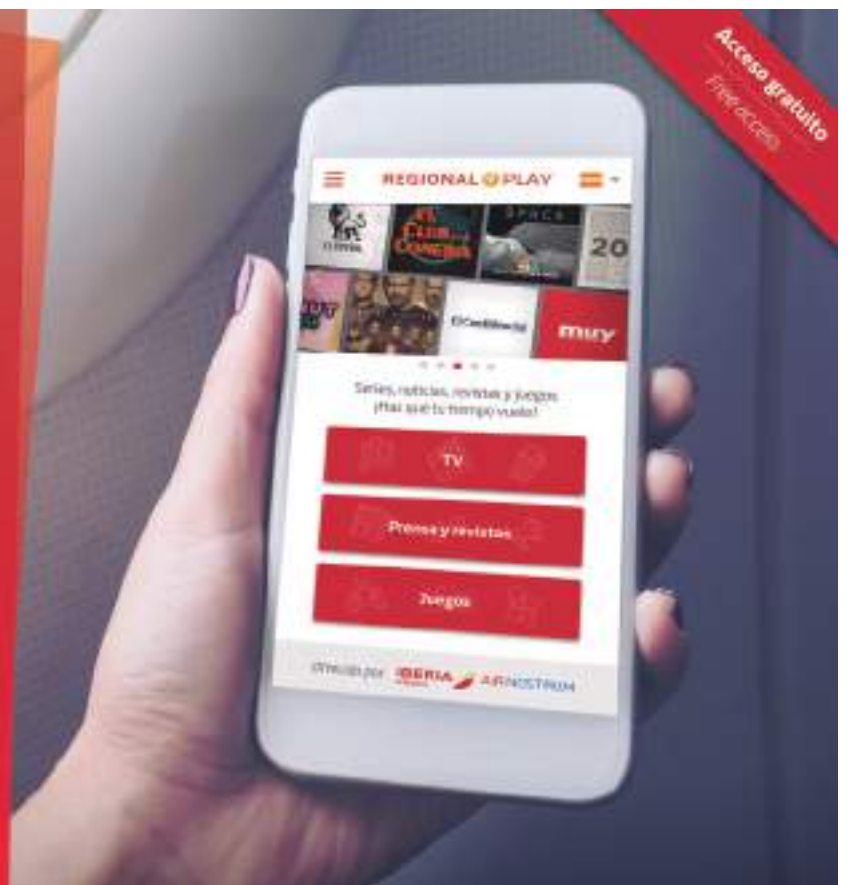


Selecciona la Red Wifi / Select the Wi-Fi network: REGIONAL PLAY



Accede a / Access
www.regional-play.com

Operada por / Powered by  



liza con el proyecto “Sumando Capacidades”, que está formado por circuitos aptos para el esquí de fondo o raquetas adaptados para personas con necesidades especiales.

En el Pirineo de Lleida abundan especialmente los bosques de pino negro, rojo y abetos, que son el denominador común. Por ello, recorrer los trazados habilitados para la práctica de esquí nórdico es una experiencia que les permitirá disfrutar de una bonita jornada nival en rincones donde reina la tranquilidad y la vida de los árboles no se cifra en décadas, sino en siglos. La de Sant Joan de l’Erm, por ejemplo, se sitúa dentro del Parque Natural del Alt Pirineu. Este complejo constituye el espacio de esquí de fondo más extenso de Cataluña con más de 40 kilómetros esquiabiles.

Sant Joan de l’Erm comparte comarca con Tuixent-La Vansa, también dedicada al esquí de fondo. Magia es lo que envuelve esta estación. No es ningún truco la conservación de su nieve en buen estado; se debe a su orientación geográfica. Lo que también parece magia, sin llegar a serlo, es la trementina. Un ungüento elaborado antaño a base de resina de pino negro. Las “trementineras”, mujeres encargadas de elaborar esta medicina natural, recorrían a pie la geografía catalana a lo largo del siglo XIX para vender este paliativo del dolor y los golpes. Ahora, el municipio que da nombre a la estación, Tuixent, da a conocer la figura de estas mujeres a través de un museo dedicado exclusivamente a ellas.

Y es que la cultura marida a la perfección con unas jornadas de esquí. Pero ¿saben qué marida aún mejor? ¡La gastronomía! Las comarcas del Alt Urgell y la Cerdanya cuentan con una larga tradición de elaboración quesera debido a la alta calidad de la leche de la zona. Así que, si se deciden por alguna de las estaciones de esta zona, no se olviden de dedicar unos instantes a degustar esta estrella de la gastronomía local.

El Pirineo leridano sigue representando una de las mejores ofertas nivales del Estado español donde todo suma. Suman los kilómetros y kilómetros esquiabiles aptos para todo el mundo. Suman todas las ofertas deportivas complementarias a la nieve. Suman todos los equipamientos culturales y patrimoniales que abren sus puertas a los amantes del blanco. Suman los platos que permiten al visitante entrar en calor. Todo ello da como resultado un territorio que este invierno les invita no solo a pisar sino también a vivir la nieve del Pirineo de Lleida.



6. Iglesia románica de Sant Climent de Taüll. Alta Ribagorça. *Sant Climent de Taüll's Romanesque Church. Alta Ribagorça.*

7. Telesilla en la estación de Espot Esquí. Pallars Sobirà. *M. TARTERA*
8. Esquí de fondo en Lles de Cerdanya. Cerdanya. *O. CLAVERA*
9. Trineos en Virós-Valferrera. Pallars Sobirà. *Sleds at Virós-Valferrera. Pallars Sobirà.*







Son del Pi nevado. Pallars Sobirà. *Son del Pi covered in snow. Pallars Sobirà.* O RIART



Moto de nieve en la Estación de Esquí de Port Ainé. Pallars Sobirà. *Snowmobile. Port Ainé Ski Resort. Pallars Sobirà.*

M. TARTERA

When considering this resort, versatile is the first word that comes to mind: its facilities are perfect for skiing and snowboarding newcomers and enthusiasts alike. It has a total skiable area of 45km.

Just a few minutes away by car are nine jewels of Romanesque art. This architectural collection, composed of Romanesque-style churches, was declared a Unesco World Heritage site back in 2000 and in itself is good reason to visit the Vall de Boí. Finally, there is also Catalonia Aigüestortes I Estany de Sant Maurici National Park: an earthly paradise everybody should visit at least once.

If you are looking for a family-friendly destination, Port Ainé and Esport Esquí are great options, the latter being one of the oldest ski resorts in the Pyrenees. Located in the Pallars Sobirà region, it has been awarded the Family-Friendly Destination certificate. Other family-friendly ski resorts include Port del Comte, (located at Solsonès) and Tavascan. Tavascan's inclusive approach can be seen in the Incorporating Capacities Project, which creates skiing and snowshoeing circuits suitable for people with special needs.

Lleida's Pyrenees are full of black pine, red pine and fir tree forests. Thus, Nordic skiing is an exciting experience. You will not only enjoy a quiet, snowy expedition, but you will do so surrounded by century-old trees. Sant Joan de

l'Erm Nordic Ski, in Alt Pirineu Natural Park, is the best example. With 40km of trails, this is Catalonia's biggest cross-country skiing area.

Another cross-country ski resort in the same region is Tuixent-La Vansa. Magical is the best word to describe this place. Thanks to its geographical location, it has excellent snow all season long. It is also the origin of turpentine oil, an ointment originally produced from black pine resin. This pain remedy was produced and sold by women known as trementineras all over Catalonia during the 19th century. Now, the municipality from which this ski resort takes its name, Tuixent, is commemorating these women with a museum dedicated to them.

Culture is an excellent pairing with skiing – but there is something which goes with it even better: gastronomy! Alt Urgell and La Cerdanya had a long-established cheesemaking tradition owing to the high quality of their milk. So, if you visit any of the ski resorts in this area, don't forget to try these regions' star gastronomical products.

Lleida's Pyrenees represents the best Spain has to offer in terms of winter activities: hundreds of skiable areas and winter sports for everyone, cultural heritage and delicious, warm dishes. All this results in a region that not only invites you to visit it, but also invites you to live it.



Poema del Mar

AQUARIUM

Las Palmas de Gran Canaria
poema-del-mar.com



Garantía / Guarantee:
LORO PARQUE

POEMA DEL MAR Las Palmas de Gran Canaria

TE INVITA A DESCUBRIR TODOS LOS SECRETOS DEL PLANETA AZUL

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliath, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores. El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

INVITES YOU TO DISCOVER ALL THE SECRETS OF THE BLUE PLANET

A magnificent journey across the five continents through the different species that inhabit here. Our visitors can stroll through "La Jungla" with goliath groupers, freshwater turtles and crocodiles. Joining the world of Nemo in the Beach zone surrounded by clown fishes and its striking colors. The final touch is Deep Sea, a place that leaves no one indifferent thanks to the largest curved window in the world, its crystal is 36 meters wide by 7 meters high and about 39 centimeters thick and where you can observe sharks while submerging yourself in the deep ocean.



Síguenos en / Follow us     

Adquiere tu entrada en/Purchase your tickets at: poema-del-mar.com

Alyssa Carson

¿Qué se siente al ser la astronauta más joven del mundo?

What does it feel like to be the world's youngest astronaut?

Muchos adolescentes sueñan con viajar por el mundo, pero muy pocos tienen la posibilidad real de siquiera soñar con viajar por las estrellas. Sin embargo, todo parece indicar que la aspirante a astronauta Alyssa Carson, de tan solo 18 años, será la persona más joven en viajar al espacio. De hecho, el sueño de esta joven es capitanear la primera misión tripulada a Marte.

Además de haber escrito un libro, hablando en la Dublin Tech Summit y dado una charla TEDx, Carson tiene ya su propio nombre en clave en la NASA, Blueberry, en referencia a la réplica del traje espacial que llevó en los muchos campamentos espaciales a los que acudió a lo largo de su niñez.

Actualmente, Carson trabaja con Horizon Studios para diseñar un prototipo de *equipaje espacial*. En esta entrevista, nos habla de su entrenamiento, de su deseo de ir a Marte y de la posibilidad (si no probabilidad) del turismo espacial dirigido a las masas.

— **¿En qué anda enfrascada en estos momentos?**

— He estado escribiendo mi currículum. De las 18.000 personas que solicitan acce-

so al proceso de selección de la NASA, solamente se elige a 12, así que puede llegar a ser bastante intenso. En estos momentos estoy trabajando en un programa de investigación de ciencia ciudadana denominado Proyecto PoSSUM para estudiar la atmósfera superior de la Tierra. Ahora tengo permiso para realizar misiones de investigación en espacio suborbital. Si nada se tuerce, quizá pueda participar en una de sus misiones de investigación a la vez que me gradúo como astronauta. Mi mayor sueño siempre ha sido la misión a Marte, pero eso no será posible hasta la década de 2030.

— **¿Sabe cuál es el récord de la persona más joven en viajar al espacio?**

— ¡Sí que lo sé! El astronauta más joven de la historia tenía 25 años y era de Rusia. Y el estadounidense más joven tenía 32. Antes me entrenaba para ser la primera menor en viajar al espacio, pero ya he cumplido los 18, ¡así que ahora trabajo para ser la primera adolescente en conseguirlo!

— **¿Qué desencadenó su fascinación por el espacio?**

— Cuando tenía tres años solía ver una serie de Nickleodeon que se llamaba *Los Backyardigans*. En una de sus aventuras se iban a Marte en un pequeño cohete. Mi padre dice que no dejaba de hacerle

preguntas sobre el espacio y sobre Marte. A partir de ahí, mi pasión no dejó de crecer.

— **¿Tiene algún modelo a seguir? ¿Algún astronauta por quien sientas gran admiración?**

— Por supuesto que sí. Cuando tenía nueve años conocí a la astronauta Sandra Magnus. Le dije que también quería ser astronauta y le pregunté cuándo descubrió ella que quería serlo. Me dijo que cuando tenía nueve años. Esa conversación tan simple me llenó de motivación y me enseñó que puedes elegir qué quieres ser de mayor a una edad temprana y que, si le pones empeño, puedes hacer que se haga en realidad.

— **Tiene mucha a presencia en las redes sociales. ¿Se siente presionada para ser un modelo a seguir aún a pesar de su edad?**

— ¡Para nada! Me encanta dar charlas a niños. La primera charla que di acerca del espacio fue a un puñado de niños en un campamento. Adoro ver cómo se les iluminan las caras cuando les hablo y animarlos a hacer más preguntas. Hay muchos oficios de los que no te cuentan nunca, no todo van a ser astronautas o ingenieros.

— **¿Qué tal llevan todo el tema su familia y sus amigos?**



«Antes me entrenaba para ser la primera menor en viajar al espacio, pero ya he cumplido los 18, ¡así que ahora trabajo para ser la primera adolescente en conseguirlo!»

“I had been working towards being the 1st kid in space. Unfortunately I’m now 18, but now I’ve had the training, I’m working towards being the 1st teenager!”

Most teenagers have ambitions to travel the world, but few can realistically hope to travel the stars. At just 18 years-old, astronaut-in-training Alyssa Carson seems almost certain to become the youngest person ever in space, and has already made it her life’s ambition to man the first mission to Mars.

She’s already released a book, spoken at the Dublin tech summit, and given a TEDx talk. She even has her own NASA call sign, Blueberry, named for the replica flight suit she wore at her many, many space camps.

Now Carson has teamed up with Horizn Studios to design prototype ‘space luggage’. We find out all about her training, Martian ambitions, and the possibility, if not probability, of mainstream space tourism.

— What are you up to at the moment?

—«I’ve been building a resume - in the NASA selection process, 18,000 apply and only 12 get picked, so it can be pretty intense. I’m currently working with a citizen science research programme called Project PoSSUM, studying Earth’s upper atmosphere, and I’m now certified to do a research mission in sub-orbital space. If things come together, I could be on one of their research missions and get my astronaut wings at the same time.

«Ultimately my main goal has always been the mission to Mars, but that wouldn’t be until the 2030s.»

— Do you know the record for youngest person in space?

—«I actually do! The youngest astronaut ever was 25 - that was a Russian - and the youngest American ever was 32. I had been working towards being the first kid in space. Unfortunately I’m now 18, but now I’ve had the training, I’m working towards being the first teenager!»

— What first fired your enthusiasm for space?

—«I was around three years old, and I watched a Nickleodeon cartoon called The Backyardigans. On one of their adventures, they went to Mars in a little space shuttle. My dad remembers me asking all these questions about space and about Mars, and my passion grew from there.»

— Are there role models/astronauts you particularly look up to?

—«Yes, definitely. When I was nine years old, I met astronaut Sandra Magnus. I told her that I wanted to be an astronaut and asked when she first decided to become one, and she told me she had been around nine too. That simple conversation really motivated me, and showed me that you can decide what you want at a young age, work hard, and make it a reality.»



—Toda mi familia me ha apoyado un montón, sobre todo mi padre. Obviamente, cuando yo tenía tres años, él no tenía ni idea de lo que haría cuando cumplierse los 18, pero siempre me compraba libros y posters sobre el espacio. Viajar con él ha sido maravilloso. En lo que respecta a mis amigos, no les importa demasiado. Me apoyan, pero tampoco es que hablemos mucho del tema. ¡Somos adolescentes normales y corrientes!

—**¿Se siente diferente al resto de gente de tu edad?**

—Tuve una niñez bastante equilibrada. Dedicaba mucho tiempo a mi sueño, pero también jugaba al fútbol, tocaba el piano, iba a ballet y a las *girl scouts*... Si mis amigas iban, yo también quería ir. Siento que he tenido una infancia normal, ¡pero con un horario de locos!

—**Muchos astronautas hablan sobre el desgaste emocional que provoca pasar tanto tiempo solos. ¿Le ha dado muchas vueltas a esto?**

—Lo peor de la misión a Marte es sin duda el sacrificio de dejar atrás a tu familia y amigos. Para un astronauta, el entrenamiento mental es tan importante como el físico. Mi forma de enfocarlo es que hay mucha gente en el mundo que pasa por lo mismo: militares que van a otro país durante meses y meses, gente que trabaja en el extranjero... Creo que los humanos tenemos la fuerza para aguantarlo.

—**Marte es sin duda un sueño, pero no**

parece que vivir allí sea un camino de rosas. ¿Cuánto sabe de la misión en realidad?

—Con la misión fijada para la década de 2030, aún se está trabajando en diferentes ideas. Marte cuenta con tubos de lava (cuevas volcánicas dentro de lava solidificada) similares a los de Islandia, así que los investigadores de allí están probando si podemos usar tubos de lava presurizados para protegernos de la radiación. Mucho de lo que empleemos como hábitat será enviado de antemano. Durante el viaje, preferimos cargar con comida y agua en lugar de con equipo. En estos momentos se están probando nuevos cohetes, motores y cápsulas.

—**No cabe duda de que se trata de una misión peligrosa. ¿Dudas alguna vez?**

—Es evidente que el espacio no es el lugar más amigable que a uno se le puede ocurrir, pero he aprendido tanto sobre él que lo veo como algo normal. La gente que trabaja en este campo siente auténtica pasión por lo que hace. Todo gira en torno a la seguridad de los astronautas, así que siento que estoy en buenas manos.

—**Ya llevamos al hombre a la Luna. ¿Qué representa llevar a la mujer a Marte?**

—Creo que es genial que exista paridad en los procesos de selección de astronautas. Me encanta que cada vez haya más mujeres involucradas en el programa es-

pacial. Por encima de todo, la misión de Marte va a basarse en el trabajo en equipo. No creo que haya ninguna pelea por ver quién va primero.

Lo único que deseo es que la misión sea un esfuerzo global y unificado. Espero que cuente con astronautas de la NASA y cosmonautas de la Agencia Espacial Rusa. Que sea la humanidad quien va a Marte y no una compañía o agencia determinada.

—**Está ayudando a crear un prototipo de equipaje espacial. ¿Estamos en el amanecer de la era del turismo espacial?**

—Ya ha habido muchos multimillonarios que han pagado para ir la Estación Espacial Internacional. En cuanto al público general, la cosa está cada vez más cerca. Va a ser sobre todo a través de empresas privadas (Virgin Galactic ya tiene lista de espera). La tecnología ya está ahí. Va a ser interesante ver cuánto tarda en pasar, pero el turismo espacial es el futuro.

—**¿Qué tres cosas llevaría al espacio si pudiera?**

—Obviamente, me llevaría muchos recuerdos. Fotos de mi familia y eso. También algo más personal. La primera vez que fui al campamento espacial gané el Premio Right Stuff, el mayor galardón posible. Llévrmelo al espacio sería cerrar el círculo para mí. Y también algo un poco menos serio. ¡Un balón de fútbol, por ejemplo!

—**You've already got a major social media presence - do you feel a duty to be a role model even at such a young age?**

—«I love speaking to kids - the first speech I gave was just blabbering about space history to a bunch of kids at camp. It's a passion of mine to see kids' faces light up when you talk about space, and encourage them to get involved. There are lots of jobs you don't hear about - not just astronaut and engineer»

—**How have your family and friends dealt with everything so far?**

—«My dad and my family have always been super supportive. Obviously when I was three, he didn't know what I'd be doing at 18, but he would buy me books and posters about space and it's been really wonderful to have him travel with me. As for my friends, they don't really care much. They do support me but we don't really talk about space - we're normal teenagers!»

—**Do you ever feel different to your peers?**

—«Growing up, I lived a pretty balanced life. I put a lot of time into my dream, but I played competitive soccer, and did piano and ballet and Girl Scouts... If my friends were in it, I wanted to be in it too. I feel I've had a normal childhood - just with a crazy schedule!»

—**A lot of astronauts talk about the emotional toll of being so isolated for so long - have you thought about that much?**

—«Definitely the hardest part about a

mission to Mars would be willingness to leave family and friends, and for astronauts, mental training is just as important as physical training. The way I think about it is that there are many people on Earth doing similar things - people in the military shipped off for months on end, people that work in different countries... I think humans have that strength»

Mars is clearly the dream, but life there seems pretty bleak. How much do you know about the reality?

«La tecnología ya está ahí. Va a ser interesante ver cuánto tarda en pasar, pero el turismo espacial es el futuro»

“The technology is there. It's going to be interesting to see just how soon it happens, but space tourism is the future“

«With the mission not even planned until the 2030s, there's still a bunch of different ideas. Mars has lava tubes [caverns within solidified lava] like those in Iceland, so researchers in Iceland have tested using pressurised lava tubes as a habitat to protect from radiation.

«A lot of the habitat will be sent on a flight beforehand. On the rocket, we'd rather have food and water rather than equipment.

The testing for new rockets, engines and capsules is going on right now»

—**It's clearly a dangerous mission - does that ever make you hesitate?**

—«Certainly space isn't a friendly place to visit, but having learned so much about it, it now feels like a norm. The people who work in the industry are very passionate about what they do and everything revolves around astronaut safety, so I feel in good hands»

—**We put a man on the moon - is there a symbolic significance to you that it might be a women on Mars?**

—«I think it's great that astronaut selection processes are now typically half male half female, and it's awesome to see more women involved in the space programme. Most of all, the mission to mars is going to be teamwork - I don't think we're going to be fighting to go first!

«I just hope the mission is a global, united effort. Hopefully the mission can have an astronaut from NASA and a cosmonaut from the Russian Space Agency - the world going to Mars, not one company or agency»

—**You're helping to create prototype 'space luggage'. Do you think the age of space tourism is nearly upon us?**

—«We've already had the world's billionaires paying to go to the International Space Station, and for the general public, it's getting closer. It's mainly going to be private industries - Virgin Galactic already have a waiting list - and the technology is there. It's going to be interesting to see just how soon it happens, but space tourism is the future»

—**And if you could take just three things to space, what would they be?**

—«I'd definitely take a lot of mementos, family photos and the like. Also something a bit more sentimental - the first time I went to space camp, I won the Right Stuff award, which is their highest award. Taking that into space would be a full-circle moment for me. Then maybe something goofy, like a soccer ball!»



**PRIMERA PERSONA**
FIRST PERSON

La de Arantxa Fernández Guerra es una historia profesional singular. Hace 26 años, en 1993, entró por primera vez al hotel Sofitel Madrid Campo de las Naciones. No lo hizo como huésped sino como empleada: allí firmó su primer contrato de trabajo como botones del establecimiento que Accor hotels tiene a pocos metros de Ifema, la institución ferial de Madrid y frente al Palacio de Congresos.

Inquieta, llena de energía y con ganas de progresar, Fernández Guerra aprovechó las oportunidades de promoción interna de la compañía para avanzar, acumulando más responsabilidades dentro del mismo hotel: primero en materia de alojamiento, después subdirección y dirección de comidas y bebidas y ya en 2004, fue nombrada directora general de otro establecimiento del grupo: el Mercure Madrid Plaza de España, en pleno corazón de la capital, esta vez a unos pasos del Centro Cultural Conde Duque o el Palacio de Liria, lugares que fueron su paisaje habitual durante los siguientes 10 años. Hasta que en 2014, en una de esas curiosas vueltas de la profesión, le fue ofrecida la dirección del Hotel Pullman Madrid Airport & Feria, nuevo nombre del hotel en el que empezó a trabajar 21 años antes. Aquella inquieta botones regresaba como directora general del hotel del que conocía hasta el último rincón, secreto y detalle.

Hoy es fácil encontrarla tanto en el Pullman como en el establecimiento contiguo: el Novotel, donde ejerce el mismo papel de dirección en un ambiente mucho más informal, pues es uno de los primeros hoteles de esta cadena a los que se ha cambiado una recepción



Arantxa Fernández Guerra

HOTELES, HOTELES Y HOTELES *HOTELS, HOTELS, HOTELS*

convencional por la atención al cliente en cualquier zona del hall, algo que ha roto esquemas, como también lo ha hecho a nivel interno el Women at Accor Generation, un plan de promoción para conseguir la igualdad de género en todos los puestos. Un detalle más sobre esta directora: un día a la semana invita a los huéspedes más animados a salir a correr con ella seis kilómetros por el parque Juan Carlos I. La cita es siempre en el *hall*, a las siete y media en punto.

Arantxa Fernández Guerra has had a singular career. 26 years ago, in 1993, she began work at Sofitel Madrid Campo de las Naciones Hotel as a

bellhop, her first job in this establishment owned by Accor Hotels, located just a few metres away from Madrid's Fair and opposite the city's Conference Hall.

Always full of energy and looking to progress, she was promoted by the company, taking on new responsibilities in the hotel: first in accommodation, then as assistant manager and later as food and drinks manager. Finally, in 2004, she was promoted to general manager of another of the group's hotels: Mercure Madrid Plaza de España, right in the heart of Spain's capital and a few minutes away from Conde Duque Cultural Centre and Liria Palace. She worked there

for 10 years until 2014, when she was given the chance of returning to the hotel where she first worked as a bellhop 21 years before, now named Pullman Madrid Airport & Feria Hotel, as manager. After all those years, that energetic bellhop was back at a hotel where she knew every nook and every secret.

Today it is not difficult to find her either at the Pullman hotel or at the adjacent Novotel where she is also serving as manager. This latter is a very informal hotel where conventional registration desks are replaced by customer support around the hall: a fresh approach to receptionist services. Another groundbreaking initiative has been the Women at Accor Generation plan, which is working toward gender equality in the workplace. Another interesting quirk about Arantxa: once a week, she invites guests to go for a 6km run with her in Juan Carlos I Park, meeting in the reception hall at half-past seven.

#NextStop: Your Future



DEPARTURES

TIME	GATE	DESTINATION	REMARKS
FEBRUARY	2020	EMBA	ON TIME
FEBRUARY	2020	GESCO	ON TIME
FEBRUARY	2020	MMD	ON TIME

ELIGE EL MASTER *que transformará tu 2020*

- ▶ EXECUTIVE MBA [EMBA]
- ▶ MASTER EN DIRECCIÓN DE MARKETING Y GESTIÓN COMERCIAL [GESCO]
- ▶ MASTER EN MARKETING DIGITAL [MMD]

ignacio.garcia@esic.edu

▶ esic.edu/postgrado

 **ESIC**
BUSINESS & MARKETING SCHOOL

Transforming people

Puerto de Maó, abierto todo el año

Maó's Port, open all year round

¿Quién dijo que el puerto de Maó es solo un destino de verano? Los que conocen bien la isla de Menorca saben que ciertamente su magia no se apaga cuando se acercan los meses de invierno. De hecho, el sol sale todos los días, incluso los lluviosos y antes que en cualquier otra parte de España. La rada mahonesa se convierte en estos meses menos populares en el paisaje perfecto para disfrutarlo a paso lento, prestando atención a todos los detalles y dentro de una calma que apacigua el alma.

Menorca, declarada Reserva de la Biosfera por la Unesco, alberga el puerto natural más grande de Europa y el más espectacular del Mediterráneo. Es ideal para aquellos que buscan exclusividad y viajar en familia. También para los navegantes, ya sean expertos o solo iniciados. Conocer este puerto desde el mar es una experiencia que debe realizarse aunque sea una vez en la vida, y repetirla tantas veces como se tenga ocasión.

Su situación estratégica le ha convertido a lo largo de los siglos en objeto de codicia de cuantas potencias militares y comerciales han navegado por esta parte del planeta. Como prueba de ello quedan para el visitante interesantes testimonios arquitectónicos que protegen su bocana. La Fortaleza de Isabel II o de la Mola, construida a mediados del siglo XIX, ofrece hoy en día un espectáculo arquitectónico militar sin igual. Centenares de metros de murallas rodeadas de fosos, con aspilleras y casamatas construidas por expertos meticulosos trabajadores de la piedra que permiten al turista de hoy compaginar las visitas guiadas al recinto fortificado con las bellísimas vistas del puerto.



Vista nocturna del puerto de Maó.
Night view of Maó's Port.



Esperando el primer amanecer de España.
Waiting for the earliest sunrise in Spain.



Who said Maó's port is just a summer destination? Those who know Menorca are well aware that the magic of this island doesn't fade away during winter and that it is the area with the most sunshine hours in Spain. During low-season months, Maó's roadstead is the perfect place to enjoy a relaxing, quiet walk while taking in all the details that make the landscape.

Menorca – a UNESCO Biosphere reserve – is home to the largest, most spectacular natural port in the European Mediterranean and is the ideal, family-friendly destination for sailing enthusiasts and the general public. Viewing this port from the sea is an unforgettable experience everyone should enjoy as many times as possible.

Its strategic location has made this island an object of desire for economic and military powers from the western world for many centuries, demonstrated by the many remains of buildings that once protected the island's estuary. Built in the 19th century, Isabel II Fortress is a unique military architectural marvel: a walled, fortified complex surrounded by carefully-built moats and embankments. Tourists can explore this fascinating complex while also enjoying the breathtaking landscape.

San Felipe Castle, located at the south end of the island, is another important landmark open to the public and is situated in the municipality of es Castell, also named Georgetown by the English. Although originally built by the Spanish crown, it was during the British occupation that it was fortified. In 1756, the French captured the fortress from the British, who would then recover it twice more (the same number of times the Spanish tried to demolish it). The various demolition and rebuilding efforts resulted in the survival of many of the underground passages which give visitors an idea of how people survived 18th century sieges.

Right in the middle of the roadstead are two islands which were of great military importance to the port. One is Isla del Rey, where a military hospital built by the English and now restored and managed by the Hospital Illa del Rey Foundation can be found. It offers a wide of non-profit cultural activities. The other is Isla del Lazareto, where ships carrying people from other countries or suspected of harbouring contagious illnesses were sent.

The mild winter temperatures make for relaxing short trips or following a coastal route. Because of this, artists are captivated by the port, which has been immortalised day and night in both canvases and photographs. Water sports enthusiasts are also attracted by this island, which has a 5km sailing or rowing route. And after a delicious meal in one of the port's restaurants, you will certainly want to come back to Mao.



Hospital de la Isla del Rey.
Isla del Rey's hospital.



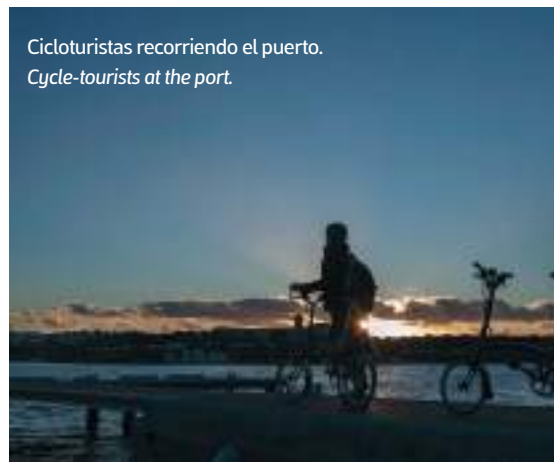
La Fortaleza de
Isabel II, al fondo.
*Isabel II Fortress in the
background.*

Otro escenario abierto al público es el castillo de San Felipe, en la ribera sur, en el municipio de es Castell, o Georgetown, como la bautizaron los ingleses en una de las varias ocasiones en las que el pueblo cambió de nombre. Construido inicialmente por la corona española, fue con los británicos cuando se reforzó. Pero en 1756, los franceses se lo arrebataron a los británicos. Los ingleses volvieron a recuperarlo en dos ocasiones. Las mismas que los españoles decidieron demolerlo. Al fin, entre lo que se reconstruyó y lo que se destruyó conservamos una importante muestra de lo que fueron sus galerías subterráneas, donde el interesado puede hacerse a la idea de cómo se resistía a un asedio del s. XVIII.

En el centro de la rada nos encontramos con dos islas que remarcan también la impronta militar del puerto de Maó. Una es la Isla del Rey, que todavía conserva el hospital militar que construyeron los ingleses durante su dominación y que hoy restaura

y gestiona la Fundación Hospital Illa del Rey, con una variada agenda de actos culturales sin ánimo de lucro. La siguiente parada es la Isla del Lazareto, donde eran enviadas las embarcaciones con pasajeros procedentes de otros países, infectados o sospechosos de contagio.

El invierno moderado permite programar plácidas excursiones y realizar una ruta costera por los trece kilómetros de su litoral. Precisamente por esta bonanza, el puerto cautiva a numerosos artistas que con su pincel o cámara de fotos lo immortalizan, tanto de día como de noche. Como también seduce a los aficionados a los deportes náuticos. Ya sea a vela o a remo, disponen de un recordido de más de cinco kilómetros de longitud. Y tras una deliciosa comida o cena en uno de los restaurantes del puerto, Maó quedará fijado en la agenda del huésped como uno de aquellos lugares a los que conviene regresar.



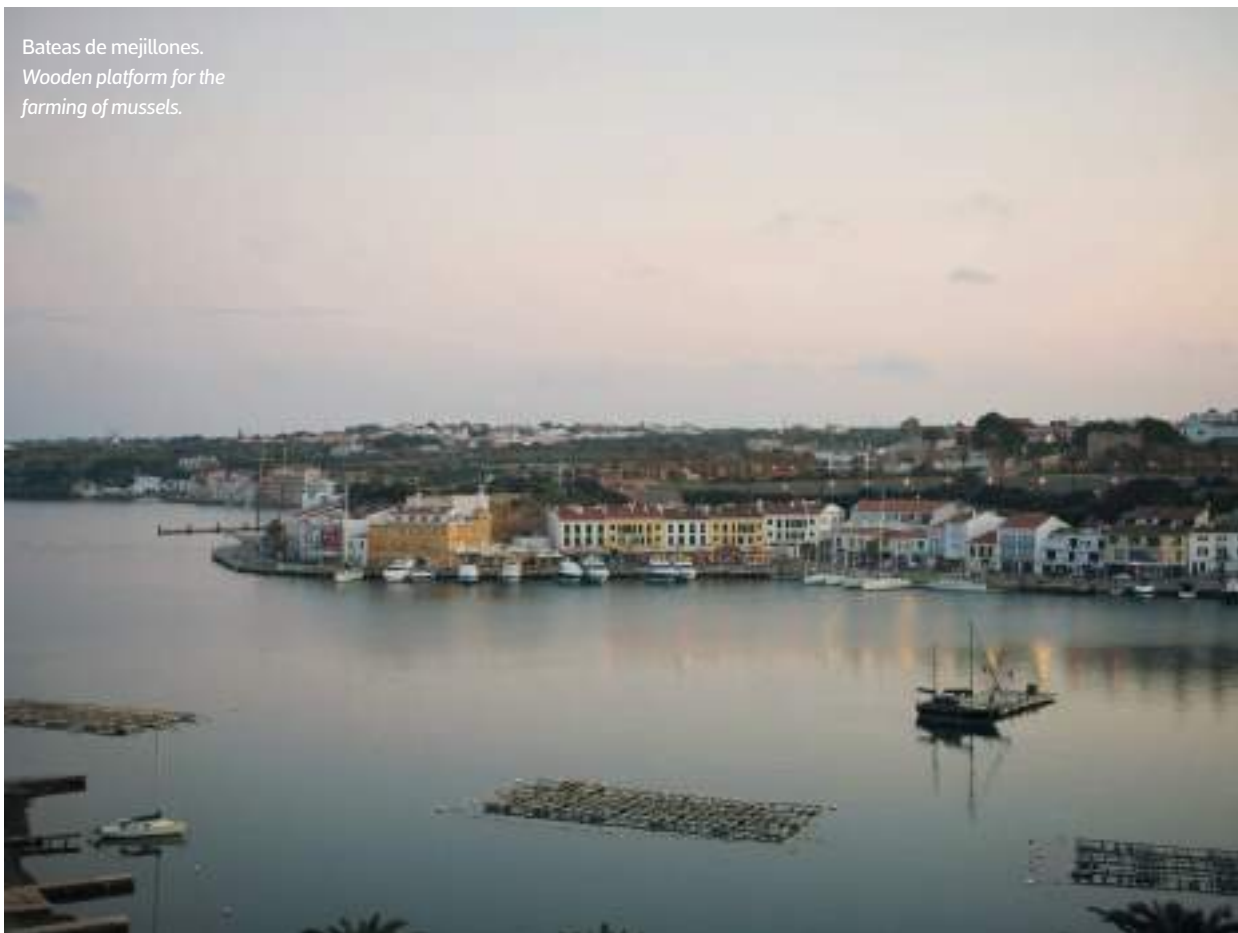
Cicloturistas recorriendo el puerto.
Cycle-tourists at the port.



Niños navegando a vela.
Children sailing.



El tiempo pasa despacio en el puerto de Maó. *Time goes by slowly at Maó's Port.*



Bateas de mejillones.
*Wooden platform for the
farming of mussels.*



Con el comienzo de la temporada de la trufa negra aumentan los motivos para una escapada a la Casa de los Moyas. Este alojamiento con encanto y personalidad, que puede disfrutar en cualquier época del año quien busca unos días de calma, está situado en el valle de Olba, a orillas del río Mijares y a solo 25 kilómetros de Sarrión, primer productor mundial de trufa negra.

No solo resulta que la Casa de los Moyas está en la zona adecuada para excursiones en busca del preciado hongo, la conexión de este hospedaje con la trufa tiene que ver con su más pura esencia: ambas guardan el sabor y el aroma de la tierra.

En esta temporada trufera que ahora se inicia prepara una serie de actividades con el preciado hongo como eje. Habrá salidas al campo con expertos trufficultores con perros entrenados para su localización, una visita a la feria especializada en Sarrión y naturalmente se van a preparar menús específicos en torno a esta joya gastronómica; incluso la Casa de los Moyas ofrece la posibilidad de reservar huevos trufados, un manjar que aprovecha la cualidad de la trufa de fijar su denso olor e inequívoco sabor especialmente en las grasas, como mantequilla, aceite, nata o huevos.

Un proyecto familiar. La Casa de Los Moyas es todo un proyecto familiar de recuperación de la memoria de un pequeño caserío. La construcción original del siglo XVIII estuvo en ruinas durante muchos años antes de convertirse, primero, en vivienda particular y, posteriormente, en casa rural.

El sosiego que se respira en las estancias y en su entorno es una de las virtudes más valoradas por quienes la visitan y la hace idónea para la desconexión del ritmo frenético cotidiano, para la relajación, para recargar pilas. Como dice Teresa Laguna, propietaria e impulsora del proyecto, “nada facilita más la comunión con la tierra que el paseo meditativo por los bosques, alejados de las moles de cemento de las ciudades”.

La Casa de los Moyas Escapada trufera en el valle de Olba

A truffle-hunting getaway at Olba Valley



📍 Barrio Los Moyas, 1, y 2, 44479 Olba, Teruel. **Web:** www.lacasadelosmoyas.es

The start of black truffle season is the perfect excuse for a trip to Casa de los Moyas: A charming, unique establishment perfect for anyone looking for a quiet vacation at any time of the year situated at the Olba Valley, next to Mijares river and only 25 kilometers away from Sarrión, the world’s largest black truffle producer.

Besides being a perfect destination for going on a black truffle hunting trip, this rural house has a deep connection with this delicatessen’s purest essence: they both share the smell and flavor of the land.

For this truffle season, Casa de los Moyas organizes a series of activities around this valuable fungus. Truffle-hunting trips with trufficulture experts and trained dogs capable of finding truffles are organized by the hotel. A visit to a specialized fair celebrated in Sarrión is also programmed for this season. There are also of course special menus featuring this gastronomical marvel. Finally, the rural house also offers its visitors the possibility of buying truffled eggs: a delicacy only achieved thanks to the truffle’s attribute of attaching its intense smell and unique flavor to fats like butter, oil, cream, or eggs.

A Family Project. Casa de los Moyas is a family project that originally sought to refurbish an old manor. The original building –built back in the 18th century– was for many years left in ruins before becoming a private home first and a rural hotel later.

The peace and quietness of this establishment and its surroundings is one of the most appreciated characteristics of this rural house. A perfect place to switch off from our daily city lives, relax, and recharge your batteries. In the words of owner and head of the project Teresa Laguna: «Nothing facilitates communion with the land more than a meditative walk through the forests, far from the masses of concrete of the cities.”

Un homenaje al origen

Puedes encontrar
Alhambra Barrica de Ron Granadino
en Tienda Solana:

www.tiendasolana.com



Una creación única que conecta con los sentidos y que, más que explicarse, se siente. Una mirada a los orígenes. Una cerveza inspirada en los sabores históricos de Granada y en los cultivos de caña de azúcar que han tenido lugar durante siglos en la Costa Tropical de Granada, donde nacieron varias destilerías de las que, hoy en día, aún perviven un par de ellas, y gracias a las que subsiste este cultivo. Toda esta esencia se puede encontrar en Alhambra Barrica de Ron Granadino, una cerveza envejecida durante meses en antiguas barricas de roble americano que han sido previamente utilizadas en la elaboración de ron granadino. Este cuidado proceso, en el que el tiempo cobra gran importancia, ha dado como resultado un sabor único que se disfruta con todos los sentidos.

Granada y La Alhambra han estado presentes, en todas sus formas de expresión, durante la elaboración de esta cerveza: luces, sonido, historias, colores, sombras... Símbolos del saber hacer y de la seducción, cuna de un profundo espíritu artesanal que impregna a la marca desde sus comienzos. Fruto de esa filosofía, nace dentro de la gama *Las Lentas*, cervezas con un carácter único que tardan en descubrirse, pero aún más en olvidarse, dirigidas tanto a aquellos que buscan nuevas experiencias como a los que se inician en busca de sensaciones.

Disfruta de un consumo responsable. Alc. 7,8% Vol.

24H EN MADRID

24H IN MADRID

Ramón del Valle-Inclán, eterno "flâneur" por el paseo de Recoletos, nos recuerda que Madrid es una ciudad eterna, mágica y aún bohemia. Deambular por ella, aunque sea por un día, es atesorar tantas impresiones que por centrarnos en un tema, la comida, podemos asegurar que en esta capital no faltan las despensas llenas, como le gustaban al escritor.

Spanish writer Ramón del Valle-Inclán – the eternal flâneur of the Paseo de los Recoletos boulevard – depicted Madrid as an everlasting, magical, bohemian city. Wandering around this European capital is an overwhelming, exciting experience, even during the daytime. Although much can be said about Madrid, we are going to focus on one thing in particular: food. There are many full pantries – just like Valle-Inclán himself used to like them – scattered throughout the city.



DESAYUNO BREAKFAST

📍 **MADRID 1883.** C/ Espíritu Santo, 8. (Malasaña). IG: @madrid1883churreria

Empezar el día sin unas porras con chocolate aquí debería estar penado. En la churrería "Madrid 1883", el sello de "la más antigua de la capital" se traduce en una masa crujiente y tierna que no necesita más vestido que un chocolate caliente. El local es pequeño pero el amplio horario hace que la rotación sea constante. De las mejores probadas. Starting the day without Porras with hot chocolate for breakfast should be considered a crime! Madrid 1883 is Madrid's oldest churro

establishment and they have some of the crunchiest, most tender, delicious pastry in the city. Although it is only small, it is always has plenty of customers thanks to its long opening hours. A must-go of the city!

APERITIVO APPETIZER

📍 **EL DOBLE.** C/ José Abascal, 16. (Chamberí).

El asunto tabernario es inabarcable. Lo mejor, explorar lo imprescindible de un barrio. Pongamos "El Doble" en Chamberí, y su cerveza de grifo, sus tapas de calidad en un ambiente de cerámica de Talavera que te hace degustar sus raciones (canaillas, pulpo, gambas...) en un bucle sin fin, porque repetir es la marca de esta casa. ¡Para qué sillas! The number of taverns scattered throughout the Spanish capital's many neighborhoods is almost overwhelming. Thus, we encourage you to explore the city by yourself. Located in the Chamberí quarter, El Doble is a great example with beer on tap, high-quality tapas, tasty snacks (octopus, shrimps, spiny dye-murex) and traditional pottery ornaments. Visit once and you are sure to return some time in the future. Who needs a chair?



COMIDA LUNCH

📍 **RESTAURANTE RAFA.** Calle de Narváez, 68. (Retiro). IG: @restauranterafa

Al lado de El Retiro existe un monumento a la ensaladilla en el restaurante Rafa: aterciopelada, con una mayonesa ligada que la convierte en el entrante estrella de un local que es producto, producto y más producto desde hace más de 60 años. Hace mucho tiempo se decía que "el mejor pescado y marisco de España se comía en Madrid". Aquí siguen. There is a monument to Olivier salad located right next to El Retiro Park.

This velvety, mayonnaise-covered appetizer has been the star product of Restaurant Rafa for the past 60 years. It used to be said that Madrid had the best seafood in Spain – it still does!



TARDEO EVENING SNACK

📍 **BAR MUÑIZ.** Calle Calatrava, 3. (La Latina).

Huyendo de las aglomeraciones, ¿por qué no, un Rastro sin rastro? Podría suceder al caer la tarde, tras un paseo por plaza de Cascorro, descendiendo por las tiendas de lance, para ascender con apetito hasta el bar Muñiz. Descongestionado, atendido por sus amables camareros: vermouth y tapa. Bravas o una tortilla para no describir, para disfrutarla. If you want to avoid overcrowded streets, here's an idea: visit a flea market after the stalls have closed. This is possible if you visit Cascorro

square in the evening. Walking around its wide variety of shops will certainly whet your appetite. After that, we recommend paying a visit to Bar Muñiz. With excellent service, we suggest you try the bar's vermouth and tapas: its Bravas and Spanish omelet are simply mouth-watering.

CENA DINNER

📍 **DONZOKO.** Calle de Echegaray, 3. (Las Letras). IG: @donzokomadrid

Estamos en una ciudad imprevisible. Y nuestro final se orientaliza sin dejar de ser castizo: un clásico japonés, Donzoko (desde 1975). Toma nombre del film "Bajos fondos" de Kurosawa, y también lema: "Los excesos cometidos se pagan en el futuro". Por eso lo elegimos, como colofón saludable, y porque es una explosión de sabores auténticos.

Madrid is without a doubt a city of surprises. Our grand finale takes place in a Japanese restaurant that is as authentic as the rest of the city: Donzoko. Founded in 1975, it is named after Akira Kurosawa's brilliant film The Lower Depths. Its motto is «The Excesses of the Present are Paid in the Future». We recommend it for a healthy yet uniquely tasty option.





LEGADO

IBÉRICO

Selección



www.elpozo.com



* alto contenido
en grasas monoinsaturadas

**Alto
Oleico***

**COMPROMISO
DE CALIDAD**



GANADERÍA Y ALIMENTACIÓN
CONTROLADA

Un espectáculo para tus sentidos

Con la garantía de

ELPOZO

Christmas eve

Calendario de Adviento, Santa Claus, Reyes Magos, cualquier ocasión es buena para darnos un capricho, o darle una sorpresa a alguien. Y si además en estas fechas el regalo nos ayuda a estar más guapas... ¡prueba conseguida! Si aún no te has hecho con los regalos de Navidad, aquí te doy unas cuantas ideas que la van a sorprender. Advent calendar, Father Christmas, the Three Wise Men: any moment is as good as another to indulge yourself or to surprise someone. And if that present makes us look better – challenge completed! If you are still looking for a Christmas present, here are some ideas which may tempt you.

3 HERE & THERE FOREO

Si aún no te has enterado de que la limpieza es el mejor tratamiento facial, ahora es el momento. Foreo es el mejor limpiador facial que existe y uno de los *gadgets* de belleza en los que merece la pena invertir, el set Here & There de Foreo (139 €) incluye Luna mini 2 y Luna Play para llevártelo de viaje.

If you still can't decide which cleansing products are the best facial treatment, now is the time to find out. Foreo is arguably the best facial cleanser on the market and a safe beauty investment. Foreo's HERE & THERE SET (€139) comes with a Luna mini 2 and a Luna Play so you can take it on your travels.



1 CLINIQUE

Calendario de Adviento (98€) todos los *bestseller* y más para sorprenderte. Clinique's Advent Calendar (€98). A surprising combination of the company's bestsellers and more!

2 LIP ART PALETTE LANCÔME

La paleta Lip Art Palette de Lancôme (60 €) y que ella mezcle su color de labios ideal para cada ocasión. Lancôme's Lip Art Palette (€60). Let her create her own lip gloss colour for each occasion.



4 RITUALS

Rituals. Si ella es de las que el baño es todo un ritual, hazle una selección de cremas velas y aceites, para todos los bolsillos. Rituals. If taking a bath is a ritual for her, this selection of creams, candles and oils is available at a reasonable price.



5 DAFNI, ALLURE

DAFNI, ALLURE (159 €) Uno de mis *gadgets* preferidos para mi lista de Reyes de este año, el primer cepillo inalámbrico que puede peinar hasta tres cabezas una vez cargado. La caja incluye un cargador USB, enchufe de carga superrápida de menos de 2 horas. DAFNI ALLURE (€159). One of our favorite items for this year's wish list, a wireless brush that can style up to three heads on a single charge. It includes a two-hour USB super-fast charger.



6 PALETTE FACE / EYE HOLIDAY YVES SAINT LAURENT

Palette Face / Eye Holiday Yves Saint Laurent (93€) con todo lo que ella necesita para vestir sus ojos y cara: cuatro sombras de ojos brillantes, dos iluminadores y un rubor cremoso.

Yves Saint Laurent Face Palette / Eye Holiday (€93). Everything you need for your eyes and face. Four different eye shadows, two highlighters and one creamy blush.



7 PERFUME

Si lo que le gusta son los perfumes, la fragancia, el neceser y la caja... lo querrá guardar para siempre. De **Bulgari**, para ella (96€). De **Hugo Boss** para él (57€). And if you are looking for perfume: fragrance, bag, box – every aspect is desirable. **Bulgari**, for her (€96). **Hugo Boss**, for him (€57).



Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden

THE LEADING HOTELS
IN THE WORLD

CONDÉ NAST
Johansens
Luxury Hotels - Spas - Resorts
AWARD
WINNER
2020

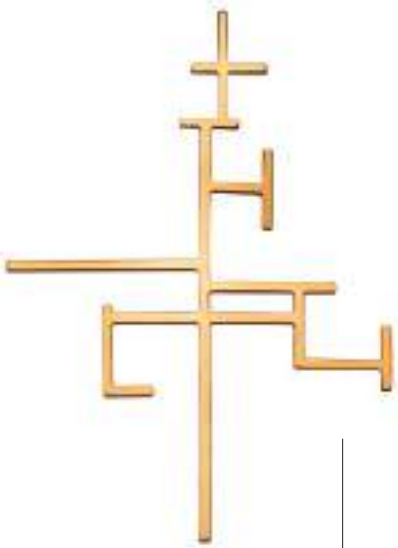
*Un placer para
los sentidos*
A pleasure for all senses

Puerto de la Cruz - Tenerife
hotelbotanico.com - 0034 922 381 400

The advertisement features a collage of images: a large outdoor pool with a traditional wooden pavilion, a dining area with umbrellas, and a hotel room with a bed. The Condé Nast Johansens Award Winner 2020 seal is prominently displayed.

5 DESEOS PARA DICIEMBRE

5 WISHES FOR DECEMBER



REGALE ARTE
GIVE ART

El dorado es el hilo conductor del calendario. El pendiente "Mies" es tan potente que se lleva en solitario. Como imponentes son los hábitats de vidrio, mármol y acero, del arquitecto germano-estadounidense en el que se inspira (Mies van der Rohe). Golden is the leitmotif of this month. This Mies earring is so stunning, it is better to wear only one at a time. An ornament as imposing as the glass, marble, and steel buildings created by American architect Mies Van Der Rohe, from which the makers of this earring take inspiration.

Catalina D'Anglade, 220€.



NUEVO LUJO
NEW LUXURY

El sportswear lejos de desaparecer se alía con la producción de alta gama para crear piezas como estas botas de cuero natural, charol y textil con las que explorar, por ejemplo, el Templo de Lúxor desde sus 9 centímetros. de tacón porque son como una arqueología del futuro. Far from fading away, sportswear makers are now collaborating with luxury brands in order to create impressive footwear such as these 9 cm-heel, leather, and patent leather boots. A perfect item to explore the Luxor Temple, for example: the archaeology of the future.

United Nude, 303€

Brillar en la noche o deslumbrar durante el día, el hedonismo del mes níveo se vive fuera y dentro de casa. Shine during the night, gleam during the day. Experience the pleasures of this snowy month both in and out of home.



MINIMALISMO SENSUAL

SENSUAL MINIMALISM
Karim Rashid estuvo viviendo en el barrio de Chelsea (Nueva York) con sus pequeños apartamentos. Por eso, eliminó patas, elementos sobresalientes y obstáculos de su sofá, hasta llegar a la confortabilidad "de un par de zapatillas". Karim Rashid lived in a small apartment in Chelsea (New York). Consequently, he eliminated the feet, protruding elements and obstacles from his sofa, making it as comfortable "as a pair of slippers".

BoConcept, a partir de 2.799 €.



ARTESANÍA MODERNA
MODERN CRAFTSMANSHIP

La firma italiana ha hecho del método del "intrecciato" (tiras de piel entrelazadas) su seña de identidad. Este bolso "tote" está tejido a mano en napa de doble cara, reflejando la unión del oficio artesano con una actitud muy contemporánea. This Italian brand has turned *intrecciato* – the technique of weaving fine leather strips – into one of their staples. This hand-woven, double-face soft Nappa tote bag is a fine example. Craftsmanship and modernity hand in hand.

Bottega Veneta, 3.600€.



EL HOMBRE DE LAS NIEVES

THE ABOMINABLE SNOWMAN
Calidez máxima lograda con el reciclaje de botellas de plástico. Una parka ligera, cálida y sostenible que se ha convertido en la pieza más deseada de la temporada si hablamos de protegerse contra las inclemencias del gélido invierno. Maximum warmth achieved with recycled plastic bottles. A light, warm, environmentally friendly jacket. A must-own of this season to protect yourself from the harsh, cold winter months.

Timberland, 400€.

UNISA®
Beautiful and comfortable all day long



www.unisa-europa.com

iBedFlex

La cama inteligente · *The Smart Bed*



El ámbito de la tecnología ya no tiene límites e influye en todos los aspectos de nuestra vida. En esta ocasión en nuestro descanso diario. iBedFlex es un colchón de la marca Flex que permite regular su dureza a través de una aplicación con nuestro *smartphone* y guardar la configuración que mejor se ajuste a nuestro descanso para exportarla a otro colchón compatible. Para recopilar dicha información analiza nuestro sueño para recomendarnos la mejor configuración. Cuenta con ocho sensores y cámaras de presión que registran nuestra posición al dormir, los movimientos que realizamos, las horas y calidad del sueño, etcétera, generando las recomendaciones para mejorar nuestro descanso. No es necesario tener el móvil cerca, ni tan siquiera estar conectado por



bluetooth con el colchón mientras se duerme. El sistema admite hasta dos cuerpos sobre el colchón a analizar, y permite un ajuste individual, además de poder realizar todos los ajustes de forma manual si así lo deseamos. Cuenta con tejido BioCeramics que contribuye a mejorar la circulación sanguínea. Dormir bien mejora nuestro rendimiento y humor, además de ser saludable y alargar nuestra vida con mayor calidad. Precio: según medidas, de 2.000 a 4.000€. Today, technology has no limits. It influences every aspect of our lives, including our daily rest. iBedFlex is a Flex mattress that allows you to regulate firmness through an app and save the configuration that fits you best – and then to export it to other compatible mattresses. The mattress features eight sensors and pressure chambers which register your sleep position, movements, sleep hours and quality, then gives you tips to improve your sleep. However, you need not have your phone nearby, even when connected by Bluetooth. The system can analyse up to two bodies on the mattress and can be individually and manually set if preferred. Its BioCeramics fabric also improves blood circulation. A good night's sleep has a proven positive effect on your performance, mood and health, all of which help you to live longer. 📍 **Web:** www.flex.es/colchones/ibed-cama-inteligente/

dos cuerpos sobre el colchón a analizar, y permite un ajuste individual, además de poder realizar todos los ajustes de forma manual si así lo deseamos. Cuenta con tejido BioCeramics que contribuye a mejorar la circulación sanguínea. Dormir bien mejora nuestro rendimiento y humor, además de ser saludable y alargar nuestra vida con mayor calidad. Precio: según medidas, de 2.000 a 4.000€.

Today, technology has no limits. It influences every aspect of our lives, including our daily rest. iBedFlex is a Flex mattress that allows you to regulate firmness through an app and save the configuration that fits you best – and then to export it to other compatible mattresses. The mattress features eight sensors and pressure chambers which register your sleep position, movements, sleep hours and quality, then gives you tips to improve your sleep. However, you need not have your phone nearby, even when connected by Bluetooth. The system can analyse up to two bodies on the mattress and can be individually and manually set if preferred. Its BioCeramics fabric also improves blood circulation. A good night's sleep has a proven positive effect on your performance, mood and health, all of which help you to live longer. 📍 **Web:** www.flex.es/colchones/ibed-cama-inteligente/



SmartGrow Huerto doméstico automatizado

Automatized Indoor Garden

Este nuevo electrodoméstico de la firma Bosch, llamado SmartGrow, permite cultivar verduras y especias, ya que reúne las condiciones ideales para el crecimiento de todo tipo de plantas. Un jardín hidropónico con sistemas de riego e iluminación automatizados, que cuenta con un flujo de agua generado por un motor para hidratar las semillas (que se introducen mediante cápsulas, hasta 6, de 20 posibilidades diferentes), con un sistema de luces led, cuyo color varía en función del desarrollo de la planta, y que pone de manifiesto la utilidad de la tecnología en campos como la agricultura, además de dar la opción de cultivar sin necesidad de disponer de un jardín de grandes dimensiones.

Dispone de un modo vacaciones que cuidará sus plantas hasta más de dos semanas.

SmartGrow is Bosch's new home appliance which

allows you to grow your own herbs and vegetables, by creating the ideal conditions for a wide range of plants. A hydrological garden with automated watering and illumination systems, it features a water flow which hydrates seeds: these are contained in capsules and six types can be grown out of a total choice of 20. Furthermore, its LED light system changes colour depending on the stage of the plant's development. The system is a good example of the importance of technology in industries such as agriculture and an opportunity to grow your own vegetables without the need for a large garden. It even has a holiday setting that will take care of your plants for up to two weeks.

📍 **Precio/Price:** 276€ **Web:** www.bosch-home.es





LA CIUTAT

DE LES ARTS I LES CIÈNCIES
VALÈNCIA

LA AVENTURA DEL CONOCIMIENTO



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU



CIUTAT DE LES ARTS I LES CIÈNCIES

www.cac.es · 961 974 686

Bodega Nostrum *Nostrum Cellar*

Animalario valenciano *Valencian Bestiary*



SAFRÀ

► **Bodega/Wine Cellar:** Celler del Roure ► **Añada/Vintage:** 2017 ► **Uvas/Grape:** mandó, monastrell y garnacha tintorera. *Mandó, monastrell, and Alicante bouschet* ► **D.O:** València.

Esta bodega familiar ha transmutado el paisaje vinícola en València. Su propietario Pablo Calatayud ha recuperado con paso firme y seguro una variedad local de uva (mandó) de la que quedaban solo unas pocas cepas. Cuenta con un catálogo de vinos muy recomendable.

CATA(RSIS): Un merendero junto a la playa, o en un parque. Los rayos del sol empiezan a estar más oblicuos en abril, iluminan con sus sombras intermitentes las improvisadas copas, los platos, y rebotan en la botella con sus alas de "parotet" que parece echar a volar. Pronto llegará el verano. **COMPañÍA:** Con un guiso de garbanzos, espinacas y bacalao, o mollejas de ternera, junto al pescado de lonja del día, o acompañando unas cocas de pan de aceite con tomate asado y bonito, este caldo desplegará todas sus propiedades.

This family-run wine cellar has transformed València's wine landscape. Owner Pablo Calatayud has brought back a local grape variety named mandó of which only a few strains were left. A wine cellar with a very interesting wine catalogue. **TASTE(INNES):** A picnic on the beach or at a park. Sunlight, which is more oblique in April, casts shadows whilst illuminating the improvised glasses and dishes and bounces off the bottle like a bird flying away. Summer is coming. **THE RIGHT MATCH:** A chickpea, spinach and codfish stew; sweetbread with fresh fish; toast with roasted tomato, tuna and olive oil... These are the perfect companions to unveil all of this wine's properties.



CLAUSUS Blanco Crianza

► **Bodega/Wine Cellar:** Javi Revert Viticultor, La Font de la Figuera ► **Añada/Vintage:** 2016 ► **Uvas/Grape:** tortosí, trepadell, merseguera, malvasia y verdil ► **D.O:** València.

Javi Revert es un viticultor único que elabora proyectos personales con la peculiaridad del terreno. Aquí se ha detenido en la parcela del Pla del Micalet en La Font de la Figuera donde su bisabuelo plantó viñas en 1948. Y como es inquieto, este vino será libre, mutará según sus intereses: blanco, tinto, rosado... Solo él lo sabe. **CATA(RSIS):** No deja indiferente: blanco con crianza, envejecido durante 8 meses en tinajas de barro. La originalidad de las uvas tortosí y trepadell es la columna de este espécimen que uno encuentra un día por el campo y ya no puede vivir sin él. Disfrute el momento, porque esta amistad tiene los días contados. **COMPañÍA:** Acompañelo de berberechos de las rías gallegas, o con una típica ensalada fría de sepia al estilo de "Ontiyent" (València), pruébelo con una esponjosa brandada de bacalao... El mar le va a esta liebre de monte, como anillo al dedo.

Javier Revert is a unique vine-grower that elaborates very personal projects using the soil's distinctive attributes. For this wine, he has worked the Pla del Micalet plot in La Font de la Figuera, where his great grandfather planted vines back in 1948. And because he's so restless, this wine will be free, transforming at his will: white, red, rosé **TASTE(INNES):** A wine that won't leave you indifferent: a white Crianza wine aged during 8 months inside a clay vessel. The tortosí and trepadell grapes serve as a backbone for this unique, original wine. A wine you discover by chance and that you can't stop drinking. But be careful: this friendship will not last forever. **THE RIGHT MATCH:** Drink it with cockles from Galicia's estuaries, with traditional Ontinyent (València) style cold cuttlefish salad, or with a cod brandada. The sea is the perfect companion for this mountain hare.



SANTPERE Tinto

► **Bodega/Wine Cellar:** Bodegas: Cooperativa San Pedro Apóstol de Moixent ► **Añada/Vintage:** 2017 ► **Uvas/Grape:** monastrell ► **D.O:** València.

En la zona conocida como la Toscana valenciana esta cooperativa hace las cosas muy bien: calidad y modernidad, tecnología aplicada al conocimiento de la tierra. Y su mayor tesoro radica en aquellos viñedos añejos: "vino de pueblo, de toda la vida pero desde la diferenciación". **CATA(RSIS):** Como el pescado típico de la primavera, el gallo de San Pedro ("Sant Pere"), este vino saldrá a su rescate. Cuenta la leyenda que el santo perdió en el mar una moneda y el pez se la devolvió con su boca. Moraleja: este vino vale su peso en todas esas monedas que se ahorró con su elección. **COMPañÍA:** Con carne o pescado (del que saca el nombre), acompañando una parrillada de verduras en su punto de crujencia, a la vera de una tabla de quesos... Como sea porque estamos frente a un todoterreno. Located in the area known as the Valencian Tuscan, this cooperative does things right.

A combination of quality and modernity: technology applied to the knowledge of the land. The cooperative's biggest treasure are its aged vines: "A traditional, yet different wine for the people." **TASTE(INNES):** Like Peter's fish, this wine is here to help you. The legend goes that Saint Peter lost a golden coin in the sea and the fish gave it back to him with its mouth. And this wine is certainly worth all the golden coins in the world because of the time it will save you. **THE RIGHT MATCH:** Meat, fish (Peter's fish, of course!), crunchy grilled vegetables, a cheese board... This wine tastes good with everything!



VALENCIANOS DE ORIGEN

MEDITERRÁNEOS DE
CORAZÓN



El Mediterráneo es mucho más que un lugar.
Es pasión, es tradición, es creatividad. Es una manera única de hacer y sentir.
Por eso, **los vinos con DO Valencia contienen en cada botella,
la esencia de nuestro estilo de vida.** Y cuando los disfrutas,
compartimos contigo el corazón del Mediterráneo.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural
Europa invierte en las zonas rurales



VALENCIA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



www.dovalencia.info

Vinos de Valencia. Vinos del Mediterráneo

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 •

www.petitmiramar.com

■ Este coqueto hotel dispone de 22 habitaciones exteriores, divididas en estándar, superior y con magníficas vistas al mar. Con cuatro deliciosos desayunos diferentes, el Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. 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 Sunset, ideal para una reunión informal o para pasar un momento relajado tras su visita a la ciudad o un día de playa. Dispone de una Terraza-Rooftop en la cuarta planta con solárium y cocktail-bar abierto de Mayo a Octubre, también disponible para eventos. ■ This charming hotel has 22 exterior rooms, divided into standard, superior and with magnificent sea views. With four different delicious breakfasts, the Miramar Hotel is the dream start to a special stay in the city of Valencia. Tasty Spanish delicacies are prepared in its restaurant bar, including tapas, salads, rice dishes or fish. In addition, its privileged location on the seafront in front of the Mediterranean Sea makes it perfect during the afternoon to listen to good music and savor cocktails in the Sunset restaurant lounge, ideal for an informal meeting or to spend a relaxing moment after your visit to the city or a beach day. It has a Rooftop Terrace on the fourth floor with solarium and cocktail bar open from May to October, also available for events.



PLAZA DE TOROS DE LAS VENTAS MADRID

Reservas y más info: Abierto todos los días de 10h a 18h

www.lasventastour.com • Tel.: +34 687 739 032

■ Este otoño si viajas a Madrid, no te olvides de visitar la Plaza de Toros más importante del mundo, la Monumental de Las Ventas. El recorrido por la plaza de toros y su museo incluye un audio-guía con 13 puntos de información, disponible en 10 idiomas, que permite pasear por lugares desconocidos, como el Callejón, la puerta Grande o la Capilla, así como disfrutar de los grabados de la tauromaquia de Goya o de impresionantes trajes de toreros tan famosos como Manolete en el Museo Taurino. Además, el tour de Las Ventas incluye varias experiencias de realidad virtual: ¡con unas gafas, podrás torear un toro bravo y salir por la Puerta Grande de Las Ventas! ¡Una experiencia imprescindible y única durante tu estancia en Madrid! ■ If you travel to Madrid this Autumn, don't forget to visit the most important bullfight arena in the world: The Monumental Las Ventas Bullring. With a tour and a museum featuring an audio-guide available in 10 languages and with 13 information points, it brings light into some of the arena's less known locations like El Callejón (The Alley), La Puerta Grande (the Main Gate), or the chapel. Furthermore, there are also Goya's bullfight-themed etchings as well as the strikingly beautiful bullfighters' traditional clothes (such as the one from famous Manolete) exhibit at the Bullfighting Museum. To top it all up, the tour also offers Virtual Reality experiences: feel like a bullfighter yourself and leave Las Ventas through the Main Gate! A unique, must-see experience!



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 *esgarra*. 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 *terraceing* 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 *esgarra* (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.



VideoMed 2020

¿Qué es Videomed? | What is Videomed?

El CERTAMEN INTERNACIONAL DE CINE MÉDICO, SALUD Y TELEMEDICINA VIDEO MED, es un certamen internacional de cine médico con un enfoque en general a todo lo relacionado con los cuidados para la salud y un enfoque particular dirigido a las nuevas tecnologías de la comunicación, la informática y su relación con la imagen médica en un confluente común en telemedicina.

The INTERNATIONAL MEDICAL FILM, HEALTH AND TELEMEDICINE VIDEO MED CEREMONY, is an international medical film contest based on everything related to health care and, particularly focused on the new communication, computer and information technologies and its relationship with medical imaging in a common confluence in telemedicine.

¿Cuándo y dónde se celebra? | When and where is it celebrated?

Del 16 al 21 de noviembre de 2020 en Badajoz, España.

From November 16 to 21, 2020 in Badajoz, Spain.



Foster en la España de los 90

El arquitecto británico **Norman Robert Foster**, que ejerce desde 1961, abrió despacho propio dos años más tarde: un estudio que tras diferentes evoluciones desde 1999 se llama Foster + Partners. Multipremiado, incluso con un Pritzker, que es el galardón de mayor prestigio en su sector, el inglés ha dejado huella en más de 40 países a través de sus diseños en prácticamente todos los campos. En España hay siete obras muy diferentes de este estudio: en el siglo actual, una librería y editorial, un rascacielos, una bodega y un hotel, mientras que en la última década del siglo XX los trabajos de Foster fueron un terceto en Valencia, Bilbao y Barcelona, tres destinos de Air Nostrum.

Palacio de Congresos de Valencia, 1998: En plena eclosión arquitectónica valenciana protagonizada por Santiago Calatrava y su complejo de edificios en el antiguo cauce del Turia, Foster y su equipo también aterrizaron en la ciudad. Lo hicieron exactamente en el punto donde la autovía de Ademuz se convierte en la gran Avenida de les Corts Valencianes. Allí se levantó un edificio multifuncional de más de 15.000 m² con una singular cubierta de 8.000m² que, al ser más amplia que el cuerpo, sirve también de enorme marquesina totalmente cubierta de placas fotovoltaicas. Estas producen buena parte de la electricidad que consume. Dividido en tres salas-auditorio de hasta 1.500 personas, varias de reuniones y una de exposiciones, este centro es uno de los símbolos de una ciudad que entró a lo grande en el nuevo siglo. Considerado como el mejor centro de congresos del mundo en dos ocasiones, 2010 y 2018, se nutre también de risas: el último espectáculo de Les Luthiers, la antología «Viejos Hazmerreires» se representó aquí tres días seguidos.

Metro de Bilbao, 1995. Los habitantes de la ciudad más poblada del País Vasco conviven a diario con la obra de Foster y sus colaboradores gracias a una red de metro inaugurada de un modo singular por el entonces lehendakari José Antonio Ardanza: un 11 de noviembre (mes 11) de 1995 a las 11:11:11 de la mañana el presidente del gobierno vasco pulsó el botón que ponía en marcha un proyecto que ya había estado sobre la mesa en los años 20, se retomó en los 70 y arrancó definitivamente en



Valencia.

los 80. A diferencia de los servicios de ferrocarril subterráneo de casi todas las ciudades, en Bilbao se quiso integrar arquitectura e ingeniería, de ahí que se apostase por el inglés para el diseño de las nuevas estaciones subterráneas que destacan por luminosidad, espacios amplios, estética, funcionalidad y sencillez. En la superficie, los fosteritos, marquesinas de acero y vidrio de acceso a las estaciones soterradas, se han convertido en un símbolo de la ciudad moderna.

Torre de Collserola, Barcelona, 1992. Hace 27 años, la capital de Cataluña afrontaba uno de los veranos más importantes de su historia: durante 15 días iba a ser el centro del mundo del deporte gracias a la celebración en la ciudad de los XXV Juegos Olímpicos. Para entonces y a instancias del carismático alcalde Maragall, un consorcio integrado por RTVE, Telefónica, la Corporación Catalana de Medios Audiovisuales y el Ayuntamiento promovió levantar sobre una colina a 400 metros de altura una torre de telecomunicaciones de otros 288 metros que unificase todas las que se diseminaban por la sierra e incrementase la potencia y alcance de las comunicaciones del área metropolitana. Para su primera obra en España, Foster optó por un diseño futurista: un larguísimo fuste hueco de hormigón armado de solo 4,5 metros de diámetro que tiene en su parte central un edificio metálico de 13 pisos. Salvo uno, mirador y sala para actos privados, el resto de plantas es soporte para decenas de antenas y repetidores.





Barcelona.

Foster in 1990s Spain

Sir **Norman Robert Foster** is a British architect who began working in 1961. Two years later, he opened his own architectural firm. Since 1999 – and after several changes – it has carried the name Foster + Partners. Having received several awards – including the Pritzker Prize, arguably the world’s most prestigious architectural award – Foster has left his mark in over 40 different countries with designs in every field. In Spain, seven buildings carry this architect’s signature: in the 21st century, he has designed a bookshop and publishing house, a skyscraper, a wine cellar, and a hotel, while during the 20th century, he was responsible for three distinctive works in Valencia, Bilbao, and Barcelona: all of them Air Nostrum destinations.



Bilbao.

València Conference Hall, 1998. Right in the middle of Valencia’s architectural boom, the main exponent of which was Santiago Calatrava with his building complex in the former riverbed, Foster and his team also left their mark on the city, where the Ademuz motorway turns into the Corts Valencianes Avenue. There, he built a 15,000m² versatile building with an impressive 8,000m² cover which acts as a canopy and is covered with photovoltaic plates. These generate a substantial proportion of the electricity consumed by the building. With three auditoriums of up to 1,500 seats, a range of meeting rooms and an exhibition room, it symbolizes the city’s leap into the new millennium. It has been judged the world’s best conference hall twice (2010 and 2018) and has also become a venue for comedy: the last show from Les Luthiers (titled Old Laughingstocks) was performed there three days in a row.

Bilbao’s Underground, 1995. The citizens of the Basque Country’s most populated city experience the work of Foster and his team on a daily basis thanks to an underground network that was opened by Basque Country president José Antonio Ardanza on 11-11-1995 at 11:11:11 in the morning. The project was first suggested in the 1920s, was relaunched in the 1970s and construction finally began in the 1980s. In contrast with other underground systems, Bilbao’s underground integrates architecture and engineering. Thus Foster was given the job of designing the new stations, which combine lightness, spaciousness, aesthetics, functionality and simplicity. On the surface, the glass and metal awnings which serve as access points to the underground stations have become a symbol of the modern city.

Barcelona’s Collserola Tower, 1992. 27 years ago, the capital of Catalonia was anticipating one of the most important summers in its history. For 15 days, the city was to be the world capital of sports thanks to the celebration of the 25th Olympic Games. At the request of the charismatic mayor Maragall, a consortium formed by the Spanish National Broadcast, Telefónica, the Corporación Catalana de Medios Audiovisuales and the City Hall promoted the construction of a 288m-high telecommunications tower on top of a 400m hill to replace several individual towers scattered across the mountains and to increase both the power and reach of signals in the metropolitan area. For this, his first project in Spain, Foster created a futuristic design: a slender, 4.5m diameter shaft made of reinforced concrete with a 13-floor metal building at its mid-point. Besides a viewpoint and conference room, the rest of the building houses antennas and repeaters.

Propuestas culturales

Cultural Suggestions

Diciembre / December 2019

MADRID

EN MEDIO DEL TIEMPO

HALFWAY IN TIME

Hastaa/until 26/01/2020

► Sala Canal de Isabel II

Nueva York es una ciudad imprescindible para el fotógrafo José Antonio Carrera. Y las imágenes recogidas en esta muestra así lo atestiguan. La exposición incluye instantáneas realizadas, en blanco y negro, entre 1993 y 1996, que enfocan al hombre en la ciudad; y otras en color, entre los años 2009 y 2014, con planos más cortos y un espacio más íntimo. New York was photographer José Antonio Carrera's favorite city – and this exhibition is proof of it. It includes black and white pictures taken

between 1993 and 1996, which portray both the man and the city, as well as colour shots taken between 2009 and 2014, which have a closer, more intimate theme.

SEVILLA

MIGUEL POVEDA

13/12/2019

► Auditorium FIBES

Miguel Poveda publicó el año pasado el disco doble "El tiempo pasa volando" con el que conmemoraba (y repasaba) sus 30 años en el mundo de la música. Un trabajo por el que recibió un Disco de Oro. Poveda vuelve a Sevilla para culminar una gira de más de un año con un concierto de casi tres horas de duración. Last year, Miguel Poveda released his double album *El Tiempo*

Pasa Volando, a celebration of his 30-year musical career for which he received a gold disc. Now, Poveda returns to Sevilla to bring his year-long tour to a close with a three-hour concert.

VALÈNCIA

!!! (CHK CHK CHK)

13/12/2019

► Sala Moon

!!! (Chk Chk Chk) ha recuperado su mejor estado de forma con "Wallop", disco que publicó este 2019. Más electros, más negroides, más funk y más pop que nunca. La gira mundial para presentarlo, que comenzó en Estados Unidos y siguió por Japón, hace escala en Europa con cinco fechas en España (esta de València y las de Vigo, Madrid, Barcelona y Murcia).

!!! (Chk Chk Chk) are back with their album *Wallop*. Released in 2019, the album is more electro, more funk and more pop than ever. This promotional world tour began in the United States, then continued through Japan, and will include five concerts in Spain at València, Vigo, Madrid, Barcelona and Murcia.

IBIZA

WILLIAM MACKINNON

Hastaa/until 14/12/2019

► Art Projects Ibiza

Las pinturas de William Mackinnon se sitúan "en la intersección entre



«UNTIL THE NIGHT IS OVER», 2019, CORTESÍA DE WILLIAM MACKINNON Y ART PROJECTS IBIZA.

la realidad y la imaginación, lo que percibe físicamente y lo que confecciona en su mente". Eso provoca que sea el espectador quien tenga que completar el significado de sus obras cuando se detiene delante de ellas. Una doble invitación a observar y dejarse atrapar por su particular universo.

William Mackinnon's paintings "sit at the intersection between reality and imagination, what he physically perceives and what he concocts in his mind". Thus, it is up to the viewer to decide the meaning of his art. This show is an invitation to observe and lose yourself in his unique universe.



«EN MEDIO DEL TIEMPO» JOSÉ ANTONIO CARRERA, MALCOLM X BOULEVARD, NYC, 1994.



iii (CHK CHK CHK) FOTO: KELSEY BENNETT.

ALICIA EN WONDERLAND. FOTO: JUAN TEROL



BARCELONA LA MOVIDA, CRÓNICA DE UNA AGITACIÓN LA MOVIDA: A CHRONICLE OF TURMOIL

Hastaa/until 17/02/2020

► Foto Colectania

Alberto García-Alix, Ouka Leele, Pablo Pérez-Mínguez y Miguel Trillo son los protagonistas de esta exposición. O tal vez sería más correcto decir que lo son sus fotografías. Esas imágenes que retrataron, cada una con su estilo propio, la música, la moda, el cine o la pintura de lo que se conoció como La Movida entre 1978 y 1988.

Alberto García-Alix, Ouka Leele, Pablo Pérez Mínguez and Miguel Trillo are the protagonists of this exhibition – or, more precisely, their photographs are. It comprises pictures portraying the music, fashion, cinema and art of the period known as La Movida (from 1978 to 1988), each one with a unique style.

VALÈNCIA ALICIA EN WONDERLAND, EL REGRESO ALICE IN WONDERLAND, THE RETURN

19/12/2019 > 06/01/2020

► Sala Russafa.

Chema Cardeña vuelve a revisar el clásico de Lewis Carroll. En esta

ocasión, una ya no tan joven Alicia, a pesar de su formación, aún sigue luchando por entrar en el mercado laboral. Una obra de teatro con una disparatada puesta en escena y música en directo con versiones de grandes clásicos que van desde Franco Battiato a Cher.

Chema Cardeña revisits Lewis Carroll's classic once again. This time, a not-so-young Alice struggles to enter the labour market. The play features unique staging and live versions of classic songs from a wide variety of artists, from Franco Battiato to Cher.

MADRID JUANA

04/12/2019 > 22/12/2019

► Teatro Español

La Juana del título de la obra es Juana de Arco, pero también Sor Juana Inés de la Cruz, y la Papisa Juana, o Juana Doña, que visita el paredón en el que su marido es fusilado mientras pronuncia sus últimas palabras de amor. Aitana Sánchez-Gijón encabeza el reparto de este montaje que cuenta con la dirección y coreografías de Chevi Muraday.

This play is named after Joan of Arc, Juana Inés de la Cruz, Pope Joan, and Juana Doña, the last of whom visits the courtyard where her husband was shot while saying his last words of love. The play has Aitana Sánchez-Gijón as protagonist and Chevi Muraday as choreographer and director.

Nuestra estantería Our Shelves



Contra Amazon Against Amazon

Jorge Carrión / Galaxia Gutenberg

Cada vez que cierra una librería nos lamentamos, aunque no la hubiéramos pisado en años. Jorge Carrión las vuelve a reivindicar en este libro. También a las bibliotecas. Pero abogando por el compromiso de la gente a visitarlas y a que abandonen la caprichosa inmediatez en pos del deseo dilatado.

We always feel sad when a bookshop goes out of business, even if we haven't stepped inside one for years. This book, written by Jorge Carrión, is a defence of both bookshops and libraries, asking people to visit them and enjoy the experience in exchange for immediacy.



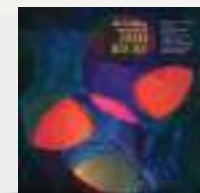
The Holiday Sounds of Josh Rouse

Josh Rouse / Yep Roc Records

No busquen más, este es el mejor disco que van a encontrar para estas Navidades.

No solo porque incluya dos temas que podrían ser villancicos modernos ("Mediterranean X-Mas", "Christmas Song"), sino también por sus medio tiempos jazzísticos o sus redondas canciones pop. A Rouse le queda muy bien el traje de crooner.

Are you looking for a present? Then don't look any farther: this is the best album to be released this Christmas. Not only does it include two modern Christmas carols (Mediterranean X-Mas and Christmas Song), it also has great pop songs and a jazzy medium tempo. The crooner look really suits Rouse, too.

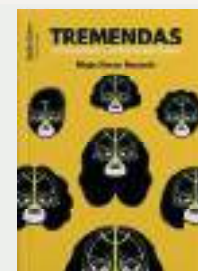


Tremendas

Majo Siscar / Barlin Libros

Mujeres que buscan a sus hijos desaparecidos en México, el agua como un bien de lujo en El Salvador o el infierno de ser transexual en Honduras, son algunas de las diez crónicas que la periodista Majo Siscar recopila en este magnífico libro, fruto de sus años como corresponsal en Latinoamérica.

Women searching for their missing children in Mexico. Water becoming a luxury product in Salvador. The hell of being a trans woman in Honduras... These are three of the ten chronicles compiled by Majo Siscar in this magnificent book written from years of experience working as a press correspondent in Latin America.





PEUGEOT 2008

Revolución crossover

El mercado del todo terreno es un claro ejemplo del proceso de evolución que viene experimentando la industria del automóvil durante los últimos años. Los ahora denominados SUV o *crossovers*, se han convertido en una pieza clave dentro de la estrategia de producto de los principales actores del sector del motor, hasta el punto de situarse entre los modelos más vendidos. Peugeot es un claro exponente de esta tendencia, si nos atenemos a la completa gama de modelos que la firma francesa ha desarrollado. Un catálogo cuya puerta de acceso se ha renovado por completo con la incorporación de la nueva generación 2008.

Consciente de la importancia del segmento SUV-B, el de mayor crecimiento a nivel europeo y en el que se encuadra el 2008, la firma francesa ha apostado fuerte en el desarrollo de su totalmente actualizada propuesta. De esta manera, el 2008 combina a la perfección una imagen de lo más dinámica con la practicidad y modularidad de su interior, y una evidente carga tecnológica que se plasma tanto en su habitáculo con el nuevo Peugeot i-Cockpit 3D como en su gama de motores al contar con una versión 100% eléctrica.

En materia estética, el 2008 recurre a las tendencias estilísticas que la marca gala ha empleado en sus compañeros de la gama SUV, los 3008 y 5008. Para ello cuenta con una distintiva firma lumínica, tanto en las unidades de luz principales, como en los pilotos posteriores. En su vista lateral destaca la ascendente línea en cuña que reduce el tamaño de las ventanillas posteriores, a la vez que acrecenta su imagen deportiva al más puro estilo *coupé*.

En el interior se respira un inconfundible ambiente tecnológico gracias al avanzado puesto de mando Peugeot i-Cockpit 3D compuesto por un cuadro de instrumentos digital de amplias dimensiones y una pantalla táctil central disponible en tamaños de 5, 7 o 10 pulgadas. Desde este dispositivo se accede a las numerosas soluciones de conducción semi-autónoma disponibles como es el caso del regulador de velocidad adaptativo con función Stop & Go, o un sistema de frenado automático de emergencia de última generación, capaz de detectar peatones y ciclistas, de día o de noche.

El 2008 completa su oferta de innovaciones con una gama de motorizaciones pionera. Una oferta que introduce por vez primera en este segmento de mercado una variante eléctrica. El e-2008 monta un motor eléctrico de 136 CV de potencia con el que la marca asegura que se pueden superar los 300 kilómetros de autonomía. La oferta inicial también cuenta con los propulsores de gasolina PureTech 100, 130 y 155; y los diésel BlueHDI en versiones de 100 y 130 CV.



Crossover Revolution

The SUV sector is a powerful example of the current trends dominating the car market. Sports Utility Vehicles and crossovers have become major players in the product strategies of the big motor manufacturers to the point they are among the best-selling models. Peugeot and its product line-up are typical of this trend.

Now, this line-up has been comprehensively refreshed with the introduction of the next-generation 2008. The French manufacturer is well aware of how important are SUV-Bs, the segment with the fastest growing sales in Europe. Thus,

Peugeot is betting heavily on a complete update of the Peugeot 2008, claiming it to be a perfect combination of dynamism, practicality, interior design and technology, present both in the new Peugeot i-Cockpit 3D and its extensive engine range, which now includes a 100% electric option.

Aesthetically, the new 2008 shares the same features as Peugeot's other SUVs, the 3008 and the 5008,

which include both unique headlights and taillights. The side view features an ascending wedge line that reduces the size of the rear windows while enhancing its sporty image with a nod to coupé style.

The car's interior has a distinct technological ambience thanks to the Peugeot i-Cockpit 3D, which is composed of a wide digital instrument panel and a five, seven or ten-inch central touchscreen. The screen gives access to a wide variety of driving assistance aids including adaptive cruise control with Stop&Go function or a next-generation automatic braking system that detects pedestrians and bicycles both during daylight and darkness.

Finally, the 2008 also has a groundbreaking engine selection which for the first time includes a fully-electric option. The e-2008 comes with a 136PS electric engine with a 300km range. Other options include the PureTech petrol engine (100PS, 130PS and 155PS) and the BlueHDI diesel engine (100PS and 130PS).



► El 2008 es el primer modelo del segmento SUV-B en ofrecer una versión 100% eléctrica. The new Peugeot 2008 is the first-ever 100% electric SUV-B.



PEUGEOT 2008

Todo terreno

Crossover

Longitud/Length: 4,3 metros.

Motores/Engines: Gasolina/Diésel/Eléctrico. Petrol / Diesel / Electric

Potencia/Power: 102-156 CV/PS

Cambio/Gearbox: Manual / Automático. Manual/Automatic

Tracción/Drive: Delantera / Front-wheel

Maletero/Boot Capacity: 434 l

Versiónes/Versions: Active, Allure y GT Line

Precios desde /Initial Price: 17.550€

SSANGYONG KORANDO



Tendencias europeas *Following european trends*

Pocos automóviles pueden presumir de contar con 36 años de historia y seis generaciones a sus espaldas. El SsangYong Korando es uno de ellos. El modelo con la denominación más longeva de la firma coreana se ha convertido en todo un referente y clara muestra de cómo ha evolucionado el segmento del todoterreno. Un vehículo que dio sus primeros pasos al inicio de la década de los 80 como un 4x4 en su máxima expresión, y que ha sabido adaptarse a las nuevas corrientes SUV que predominan en el mercado europeo, sin por ello perder de vista sus orígenes *off-road*.

El nuevo Korando se acaba de incorporar al mercado español bajo una completa puesta al día a todos los niveles. Un SUV de tamaño compacto más bajo, ancho, y largo que su predecesor, capaz de combinar toda la esencia todoterreno que tanto caracteriza a esta marca oriental con la comodidad y dinamismo de un turismo convencional, y la aplicación de las más innovadoras tecnologías en materia de seguridad y confort.

Construido sobre la nueva plataforma modular de SsangYong, el Korando da un paso adelante a todos los niveles. Con 4,45 metros de longitud, su exterior gana en presencia e imagen con un atractivo toque deportivo, a la vez que consolida una polivalente propuesta en materia de habitabilidad. En este sentido, y gracias a una batalla de nada menos que 2.675 mm, se obtiene un amplio espacio interior, acompañado de un maletero de considerables dimensiones con una capacidad de carga inicial de 551 litros.

El Korando estrena un nuevo dispositivo multimedia con una pantalla central de ocho pulgadas compatible con Android Auto y Apple CarPlay, además de un cuadro de instrumentos digital de 10,25 pulgadas. En la misma línea tecnológica, cabe destacar el completo abanico de soluciones de seguridad activa que reúne el paquete SsangYong SASS con unas destacables prestaciones en materia de asistencia a la conducción.

La gama inicial del nuevo Korando recurre a dos motorizaciones; una de gasolina de 163 CV junto a una diésel de 136 CV, ambas disponibles con cajas de cambio manual o automáticas, así como en versiones de tracción delantera o a las cuatro ruedas. El catálogo se estructura además en torno a cuatro niveles de acabado y sus precios parten desde los 19.750 euros, con las campañas promocionales incluidas.

Con la incorporación del nuevo Korando, SsangYong cuenta con una de las gamas más actualizadas del mercado del todo terreno.



Few cars can boast 36 years and six generations in their back catalogue. The SsangYong Korando can, however, claim just that. The Korean manufacturer's oldest model is a benchmark and a clear example of the evolution of the SUV segment. First launched in the early 1980s as a pure SUV, it has been adapted to meet the new trends driving the European market while remaining true to its off-road origins.

The new Korando has been launched following a complete overhaul. It is a compact yet wider and longer vehicle than its predecessor, combining SsangYong's off-road essence with the dynamism and comfort of a conventional family car, together with the introduction of driving assistance technology.

Built on SsangYong's new modular platform, the new Korando is a step forward in every way. As a result of its 4.45m length, not only has it a more prominent presence with an attractive sporty touch, but also a more versatile interior. Because of this, and its consequent 2,675mm interior length, it has a spacious cabin and a 551 lit initial boot capacity.

Additionally, it also features a new multimedia system with an 8-inch central touchscreen compatible with Android Auto and Apple CarPlay and a 10.25-inch digital instrument panel. Furthermore, it also has a wide range of driving assistance aids in the form of the SsangYong SASS package.

The car's engine range comprises a 163PS petrol engine and a 136PS diesel, which can be matched with manual or automatic gearboxes as well as front-wheel or all-wheel drive. There are four different trim levels and an initial price of €19,750.

With the new Korando, SsangYong now has one of the most modern SUVs on the market.

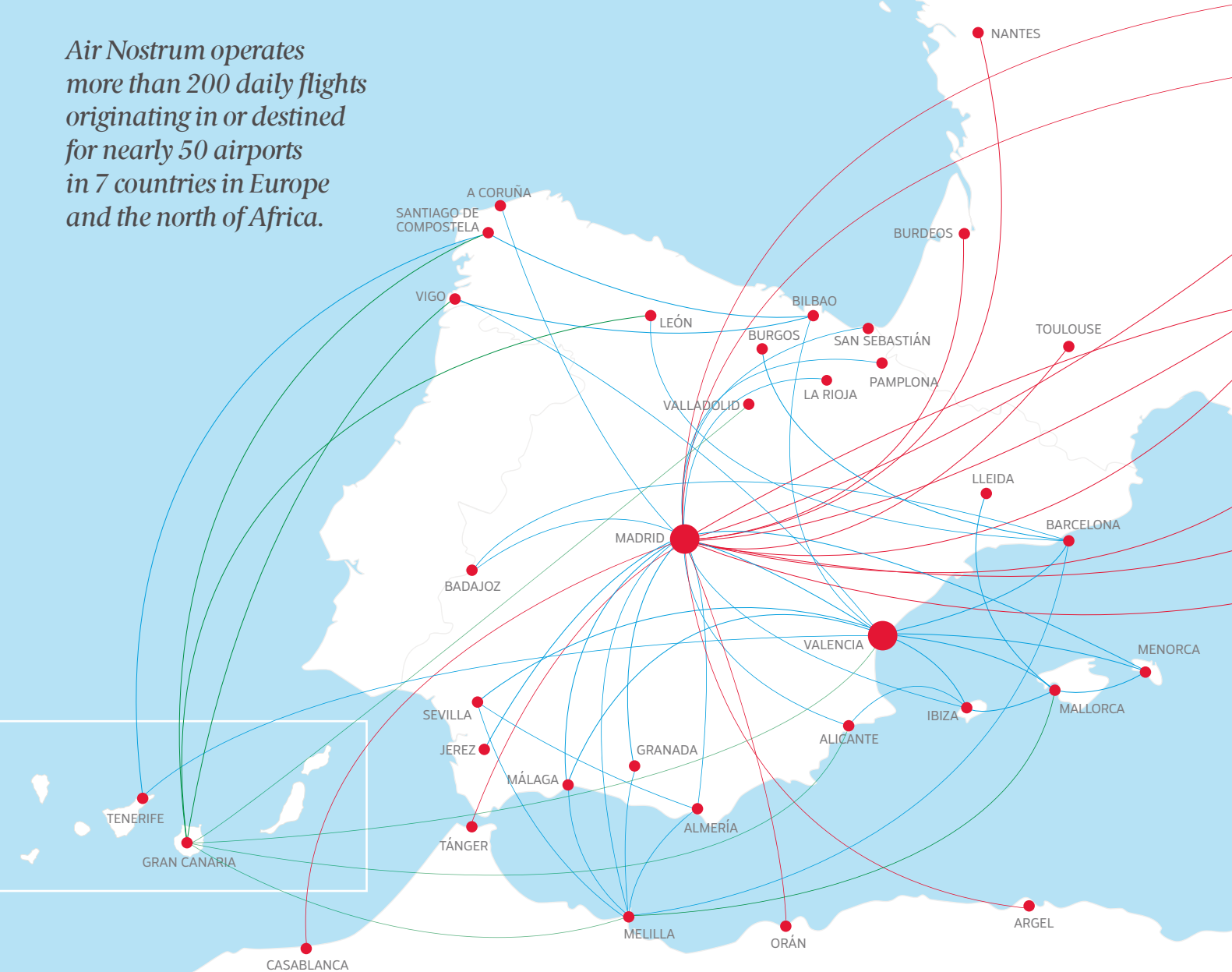
Descubre
Orihuela
Alicante · España



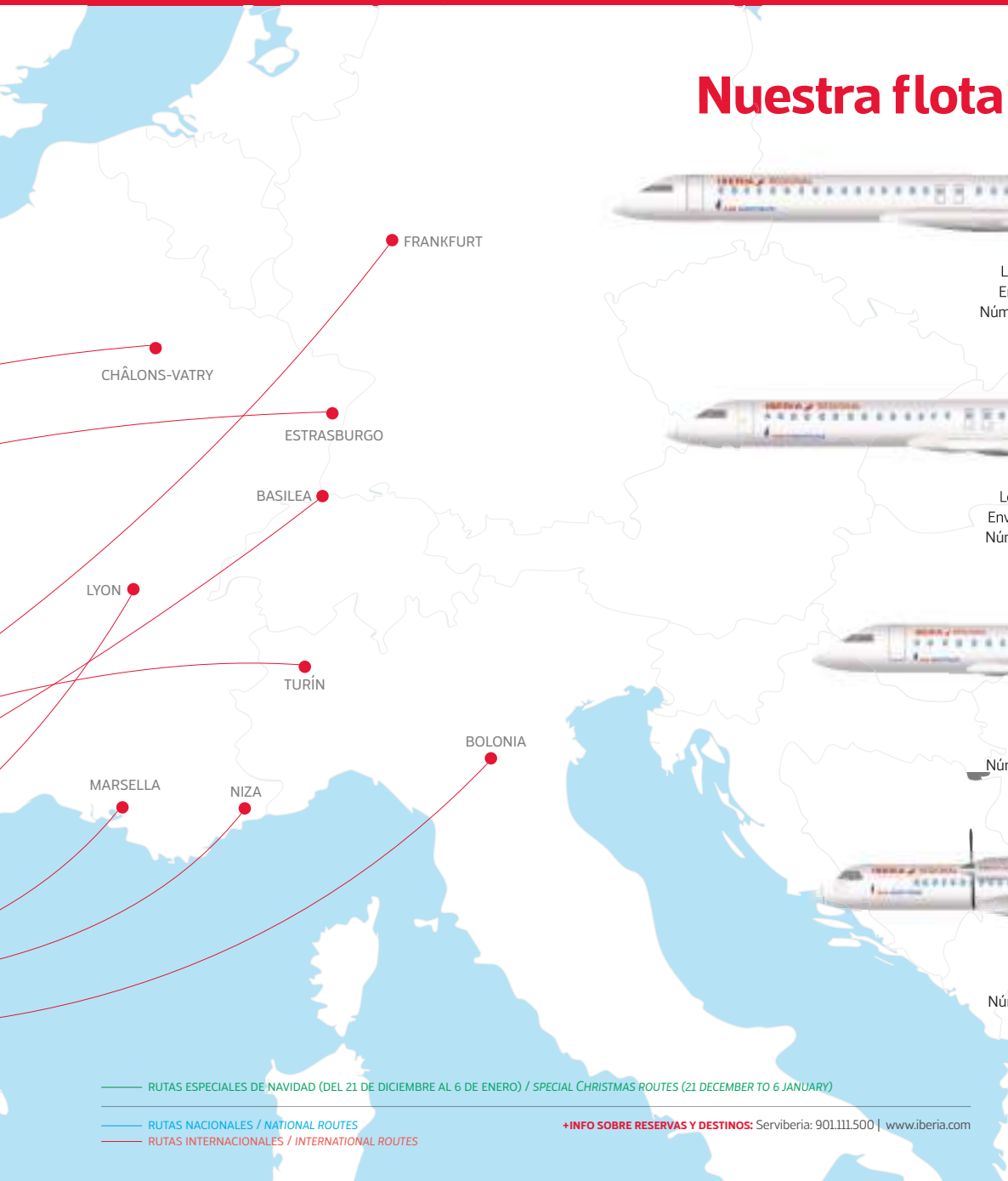
Destinos Destinations

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.



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



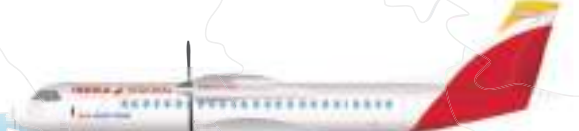
CRJ 900

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

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

Destino del mes *Destination of the month*



LA RIOJA

■ Enoturismo, gastronomía, patrimonio cultural, paisaje o termalismo son algunos de los atractivos que hacen recomendable un viaje a La Rioja este último mes del año. Air Nostrum conecta Madrid con el aeropuerto de La Rioja. ■ Wine Tourism, gastronomy, cultural heritage, landscapes, spas... These are just some of the highlights La Rioja offers during December. Air Nostrum flies from Madrid to La Rioja.

Extremadura multiplica su número de pasajeros

Increase in the number of passengers in Extremadura

El balance de la evolución de las rutas que unen Extremadura con Barcelona y Madrid en el primer año de Obligación de Servicio Público (OSP) no puede ser más positivo.

Entre noviembre de 2018 y octubre de 2019 la conexión Badajoz-Madrid ha multiplicado por 2,5 el número de pasajeros hasta alcanzar los 37.031 frente a los 14.823 registrados en igual periodo del año anterior. Pese a haberse duplicado el número de asientos ofertados, el índice de ocupación de los vuelos creció un 25%, hasta el 58%.

También la ruta Badajoz-Barcelona arrojó unos buenos resultados durante el tiempo que se ha operado como OSP. En concreto, en estos doce meses se han superado los 28.000 pasajeros transportados, lo que supone un 22% más que en el año anterior. Se ha aumentado un 6% el número de asientos y ha crecido un 16% la ocupación, hasta el 76%.

Coincidiendo con el aniversario de la OSP, la compañía puso a la venta unas tarifas especiales para billetes de ida y vuelta a Madrid por 70 euros, y a Barcelona por 100 euros.

The evolution of the Public Service



Obligation (PSO) routes connecting Extremadura with Barcelona and Madrid couldn't be more positive.

From November 2018 and October 2019, the route connecting Badajoz and Madrid has been multiplied by 2.5: from 14,823 to 37,031 in one year. Also, the occupancy rate has grown from 25% to 58% even if the number of seats offered has been doubled.

The Badajoz-Barcelona PSO route has

El uso de aviones de mayor módulo también ha aumentado la oferta de plazas. The use of larger airplanes has also increased the seats offered.

also been successful. Over the last 12 months, over 28,000 passengers have been transported: a 22% increase from last year. Se ha aumentado un 6% el número de asientos y ha crecido un 16%

la ocupación, hasta el 76%.

Coinciding with the PSO's anniversary, the company sold round-trip flight tickets at a special rate of €70 and €100 when travelling to Madrid and Barcelona, respectively.

Adjudicada la OSP de Melilla

Adjudicada la OSP de Melilla PSO Route awarded

El Ministerio de Fomento ha adjudicado a Air Nostrum el contrato de transporte aéreo sometido a Obligación de Servicio Público (OSP) de las rutas que unen Melilla con Almería, Granada y Sevilla.

El acuerdo de licitación establece que la duración del contrato es de un año y la fecha prevista del servicio es el 1 de



Un ATR-72, modelo de avión que opera en Melilla. An ATR-72, the aircraft model employed in Melilla.

enero de 2020. No obstante, como Air Nostrum ya viene operando estas rutas regularmente al ser la única que mostró interés en la anterior convocatoria, los

vuelos continuarán en estas conexiones sin interrupción.

Air Nostrum has been awarded the Public Serving Obligation route connecting Melilla and Almería, Granada, and Sevilla by the Spanish Ministry of Public Works and Transport. This is a one-year-long contract that

will take effect on January 1st, 2020. However, as Air Nostrum operates this route regularly and was the sole bidder for the previous PSO, flights will continue without interruptions.

Avios Solidarios: haz que tus viajes lleguen aún más lejos

Gracias a una iniciativa impulsada por los empleados de Iberia, ahora puedes ayudar a muchas personas **donando Avios** a las **organizaciones humanitarias del programa Iberia Plus**. Porque brindar esperanza a quien la necesita es el mayor privilegio.

Entra en www.iberia.es/es/iberiaplus/donar-avios/ y entérate de cómo colaborar.

¿Aún no eres socio Iberia Plus?

Date de alta en iberia.com



MIGUEL ELIZONDO

Periodista de El Español / Journalist at El Español

Estoy en un avión, no me puedo quejar

Estoy en un avión, no me puedo quejar. Esta frase viene a ser para mí una especie de mantra que me repito cada vez que tengo que viajar y no me apetece. Tanto es así que mi macarrónico inglés ha conseguido hacerme creer que la canción *On a plain* del *Nevermind* de Nirvana en realidad se llamaba *On a plane*. Durante años he estado convencido de que en su estribillo Kurt Cobain repetía una y otra vez: *I'm on a plane / I can't complain* cuando en realidad dice *I'm on a plain / I can't complain*.

Haciendo cuentas, más del 80% de las veces que he tenido que subirme a un avión ha sido por trabajo y, como saben muchos de los que están leyendo estas líneas, quitando las primeras veces en las que la novedad y el ansia por conocer lo pueden todo, viajar por motivos laborales pocas veces es algo plenamente placentero.

Aun así, cada vez que me toca desplazarme intento conectar con ese yo de las primeras veces. Me niego a convertir en verdad la frase que tantas veces he escuchado pronunciar a mi madre: "La de aeropuertos y hoteles que conoces, hijo mío". Pero, que no quiera darle la razón, no implica que mi madre, como casi siempre, no esté en lo cierto.

Los que mayoritariamente viajamos por trabajo pocas veces hacemos honor a la definición que otorga la RAE a este verbo: "visitar o recorrer diversos lugares o países, por cualquier medio de locomoción".

Así que permítame desde aquí animarle a ver la botella medio llena. Puede que sea muy pronto y tenga un día lleno de reuniones. Igual ya ha anochecido y va a llegar a su destino con las fuerzas justas para arrastrarse hasta la cama. Incluso existe un porcentaje alto de probabilidades de que esté leyendo esto cuando el viaje toca a su fin por lo que, de poco servirán mis palabras.

Hace poco más de 100 años, los padres de sus abuelos consideraban lo que está haciendo una ensoñación o, en el peor de los casos, pura brujería. Formamos parte de la primera generación en la historia de la humanidad, se dice pronto, que si no viajamos es porque no queremos. Sea largo, corto, de trabajo o de placer le invito a forzarse a expresar este momento.

Piérdase unos minutos por una calle que no sepa dónde termina. Pregunte a un local por su café, cerveza o vino favorito. Siéntese en un banco e intente descifrar a qué huele ese rincón del mundo. Cierre los ojos y encapsule en su memoria cómo suena ese lugar.

En definitiva, conecte con ese espacio y ese momento porque no volverán. Si lo piensa bien, está en un avión, no se puede quejar.

I'm on a plain, I can't complain

"I'm on a plane, I can't complain." This sentence is something of mantra for me, something I repeat to myself time and time again whenever I'm in the middle of a trip and I really don't feel like traveling – to the point that I believed that Nirvana's song *On a Plain* (featured on the album *Nevermind*) was actually entitled *On A Plane* (my English isn't that good!). For years I was convinced Kurt Cobain's lyrics said: "I'm on a plane / I can't complain" instead of "I'm on a plain / I can't complain."

Looking back, 80% of the times I have boarded an aircraft have been for business purposes. As some of you might have experienced, once the novelty and excitement of doing something for the first time fade away, business trips are seldom much fun.

That being said, I always try to think back to those first times. I refuse to prove my mother right all the times she says: "You must know so many airports and hotels!". But even if I don't want to, she's right, as almost always.

Those of us who travel for business purposes don't usually fit the dictionary definition of traveling: "To visit different places or countries using any means of transport."

So, I encourage you to look at the bright side. It might be early in the morning. You may have a day full of meetings. You may arrive at night, with energy only to fall into bed. There's even a 50:50 chance you are reading this at the end of your trip, so my words may not have an immediate impact on you.

Little more than 100 years ago, our great-grandfathers would have considered flying across the sky something like a dream. Witchcraft even. We are the first generation in humankind that can travel anywhere if we feel like it. Thus, I invite you to make the best out of your trip (long, short, leisure, or business): lose five minutes of your time walking down a street you don't know; ask a local for which is the best wine, café, or beer in town; sit on a bench and try to recognize the smells; close your eyes and take a mental picture of this place. Basically, try to connect with that place and that moment in time, as it won't last. Because if you think about it, you are on a plane, and you can't complain.

To make things simple, let yourself feel that place. That moment. Because, when you think about it, you are on a plane – and you can't complain.

Regalos
— Gifts —

New!
20,00€
TOUS Street
yogurt



10,00€
CK Pocket
creed



29,00€
Altavoz Bluetooth portátil (BLUETOOTH)
Minius Bluetooth Speaker



8,00€
Añillo de peluche soft de la serie
Aviación Sin Fronteras®
Aviation Sin Fronteras solidarity
soft toy plane®



2,50€
Anillo de Aviación Sin Fronteras®
Aviation Sin Fronteras



5,00€
Llavero soft de la serie Aviación Sin Fronteras®
Aviation Sin Fronteras soft keyring®



30,00€
BOLSILLO DARK BLUE (270ml)



29,00€
Reloj NEO KAMURINE (analógico)
Neo Kamurine watch



10,00€
LIPSMACHER
Coca-Cola tapset
Eyeslips



25,00€
Tira Red Addictive
L'ORÉAL PARIS Addictive
Lipstick set



20,00€
Crema ELIZABETH ARDEN
Moisturizer



Vi-lle Different
Bakery Bakery Cream Complex
Cakes Complex Bakery set
NET WT. 3.4 OZ. (97.2g) 100% VEG



Tabaco / Alcohol

Tobacco / Alcohol

Winston Red 200 cigarettes..... 12,00€	Gin Beehive Softpack (3 bottles)..... 80,00€
Marlboro Gold 200 cigarettes..... 12,00€	Whisky Johnnie Walker Red Label 40% (1 bottle)..... 120,00€
Marlboro Red 200 cigarettes..... 12,00€	Subido por el precio de venta fuera de España (España /
Charo 200 Gold 200 cigarettes..... 12,00€	Subido por el precio de venta fuera de España)

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 Restaurant (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 pudiere ser atendida. Las fotografías de esta carta muestran sugerencias de presentación. Para cualquier información sobre su compra puede dirigirse a: atencioncliente@tre3.eu

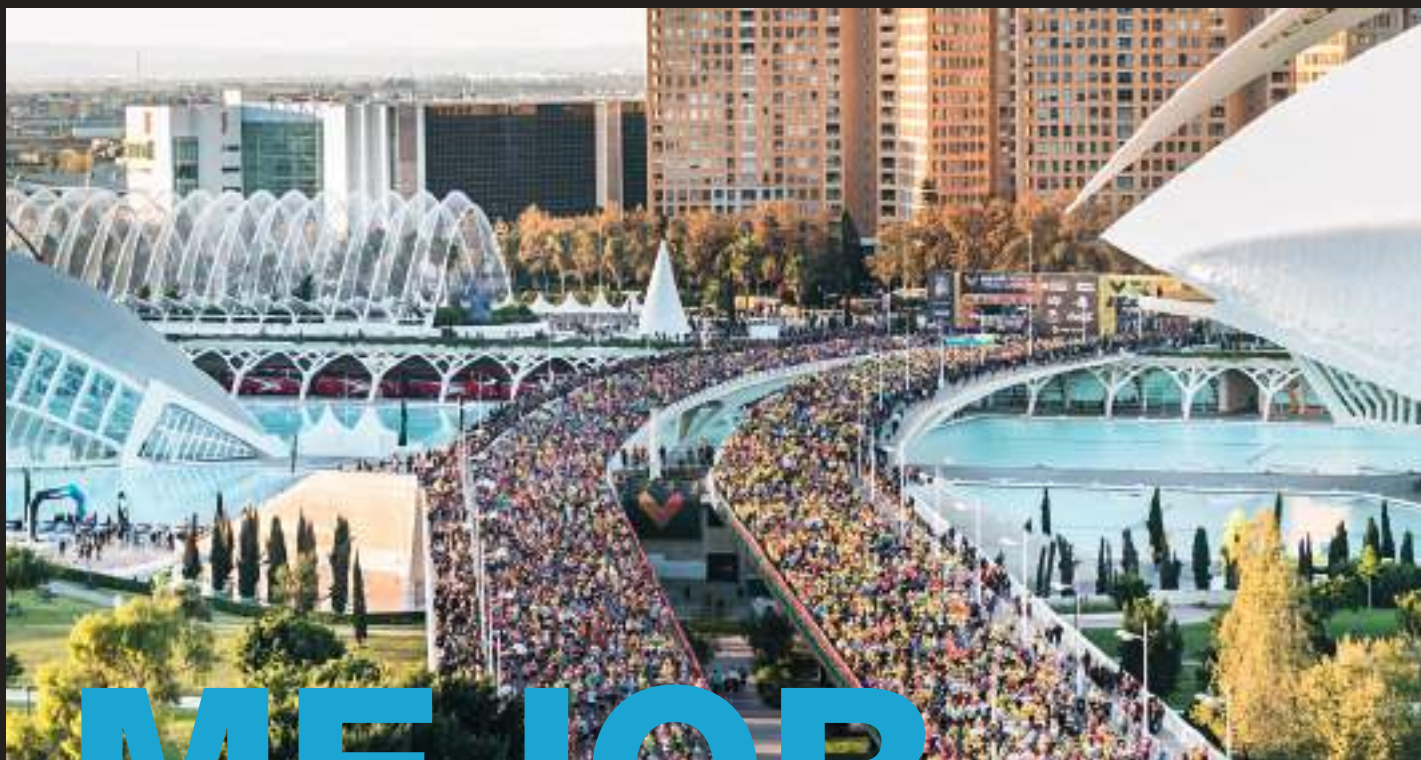
Servicio prestado por **TRE³**, compañía de Newrest Group

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: atencioncliente@tre3.eu

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





6 dic 2020

MEJOR MARATÓN DE ESPAÑA

**CUMPLIMOS 40 AÑOS
EN PLENA FORMA**



**MARATÓN
VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
edp 2020**



Top 10 Mundial
Récord Nacional de Corredores

Inscríbete en: maratonvalencia.com

