
ALMERÍA

La ciudad soñada
The dream city

CARLOS ARES

«No creo que la música sea
calificable ni comparable»
“I don't think music can be
rated or compared”

ISABEL JIMÉNEZ

«Soy una comunicadora nata»
“I'm a born communicator”



Cuidado *íntimo* femenino de primera clase

First-class feminine intimate care



2024 & 2025
CLARA Beauty
Award Winners

Ritual Diario de Salud Íntima de Pompeia Life®

Daily Intimate Health Ritual by Pompeia Life®

El ritual que te ayuda a disfrutar de una higiene íntima y salud sexual perfectas, en solo dos pasos, gracias a la combinación de **Flore di Pompeia®** y **Olevm íntimo di Pompeia®**. Un auténtico lujo para tu bienestar íntimo.

The ritual that helps you enjoy perfect intimate hygiene and sexual well-being in just two steps, thanks to the combination of Flore di Pompeia® and Olevm íntimo di Pompeia®. A true luxury for your intimate well-being.



🛡️ Coadyuvante en el tratamiento de afecciones como sequedad, cistitis, candidas, irritación, etc.
Supports in the treatment of conditions such as dryness, cystitis, candida, irritation, etc.

🌿 Combinación de 13 activos botánicos de grado terapéutico según la Farmacopea Internacional.
Combination of 13 therapeutic-grade botanical actives recognized by the International Pharmacopoeia.

👩‍⚕️ Con la confianza y recomendación de ginecólogos en España desde hace más de 20 años.
Trusted and recommended by gynecologists throughout Spain for more than 20 years.

De venta en www.pompeia.es/ritual, envío internacional disponible

For sale at www.pompeia.es/en/ritual, international shipping available





CARLOS BERTOMEU

BIENVENIDOS A BORDO

Welcome on board!

Air Nostrum comenzó a volar a Almería en 1997 y con este motivo tuve la ocasión de conocer esa bonita ciudad que, desde entonces, he visitado en muchas ocasiones.

De aquellos primeros viajes recuerdo que me impresionaron su luz, sus playas, su rica y variada gastronomía mediterránea y la belleza de su enorme alcazaba, una de las mayores fortalezas de Europa. Por eso hemos querido elegir esta portada de este número de nuestra revista de a bordo.

Los tres recintos fortificados de ese conjunto monumental presiden todavía hoy la fisonomía de la ciudad y se recortan sobre ese 'Portus Magnus' desde el que Roma exportaba el codiciado aceite de la Bética a los lejanos campamentos de sus legiones en Britania o Germania.

Hoy, dos mil años después, el mayor campamento de La Legión en España se encuentra en Viator, Almería, y la provincia continúa haciendo honor a su tradición exportadora en el sector hortofrutícola.

Lo cierto es que la gran calidad de sus productos ha logrado una justa fama tanto en Reino Unido como en múltiples países de Escandinavia y Centro Europa y que, sus cultivos sostenibles constituyen un referente a nivel mundial en el campo de la innovación agraria; les aseguro que visitar alguna de sus cooperativas es un ejercicio que merece la pena llevar a cabo.

Muy probablemente usted ya haya disfrutado de la extraordinaria calidad de los célebres tomates 'Raf' almerienses pero, si tiene la ocasión, no deje de visitar esa capital andaluza y compruebe personalmente como el aceite del Desierto de Tabernas y la sal de sus salinas, realzan su sabor. Y si, además, acompaña ese succulento manjar con una ventresca de atún de almadraba y unas gambas de Garrucha a la plancha, le aseguro que la experiencia sensorial será completa.

Yo tengo la gran suerte de contar con buenos amigos en el mundo del empresariado, la banca, los medios de comunicación y la política almeriense que han ejercido de magníficos cicerones allí y gracias a los cuales he aprendido a amar aquella tierra.

Ya sabe que los lugares son sus gentes y que los destinos los hacen las personas. Y, a eso nos dedicamos en Air Nostrum, a acercar personas, algo que ustedes hacen posible día a día. El año pasado transportamos a 6.186.538 pasajeros. Gracias a usted y a todos ellos por depositar su confianza en nosotros.

¡Buen viaje!

Air Nostrum began flying to Almería in 1997, offering me the great chance to get to know that beautiful city, which I have visited on many occasions ever since.

From those first trips I remember being dazzled by its light, its beaches, its rich and varied Mediterranean cuisine, and the beauty of its massive Alcazaba, one of the greatest fortresses in Europe. That's why we wanted to choose this city as the cover for this issue of our inflight magazine.

The three fortified enclosures of this monumental site still preside over the city's skyline, rising above the 'Portus Magnus' from which Rome exported the coveted Baetica oil to its legions' faraway camps in Britania and Germania.

Today, two thousand years later, the Spanish Legion's largest military base can be found in Viator, Almería, and the province continues to honour its exporting tradition in the fruit and vegetable sector.

The truth is that the high quality of its products has earned them a well-deserved reputation in the United Kingdom, as well as in many Scandinavian and Central European countries, with its sustainable crops becoming global leaders in the field of agricultural innovation—I can assure you that visiting one of the province's cooperatives is an experience worth having.

It's quite likely that you've already enjoyed the exceptional quality of Almería's famous 'Raf' tomatoes but, if you have the opportunity, don't miss visiting this Andalusian city and experience firsthand how the Tabernas Desert oil and the salt from its salt flats enhance their flavour. If you pair that tasty delicacy with some juicy Almadraba tuna belly and a few grilled Garrucha prawns, I guarantee you that the sensory experience will be complete.

I'm lucky enough to have good friends in Almería's business, banking, media, and politics community who have guided me wonderfully and thanks to which I've learnt to love that land.

You already know that places are made of its people and that destinations are also shaped by them. That's what we do at Air Nostrum: bringing people closer, something that you make possible every day. Last year we carried 6,186,538 passengers. Thank you and all of them for placing your trust in us.

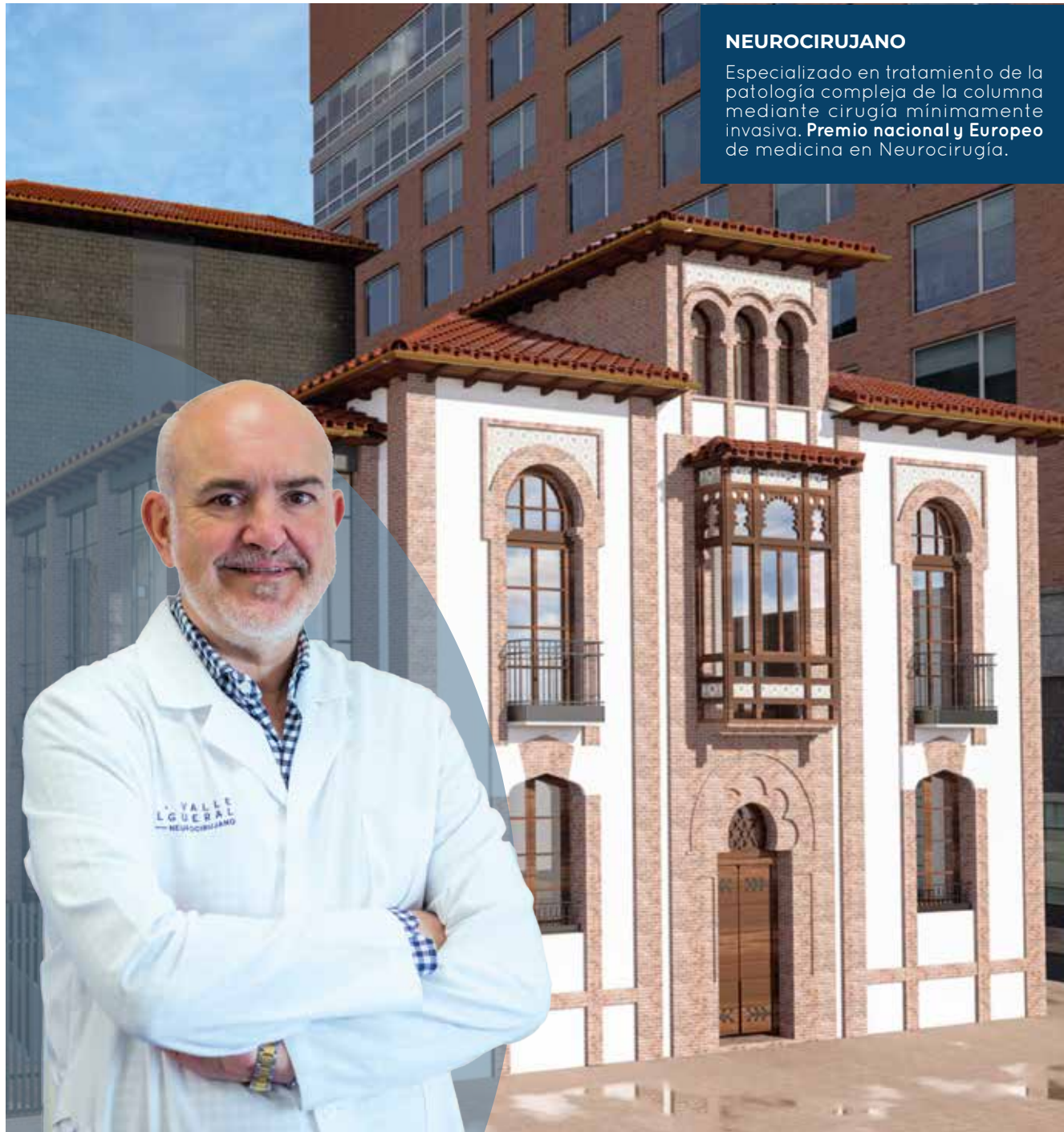
Have a good flight!

DR · VALLE FOLGUERAL

NEUROCIRUGÍA

NEUROCIRUJANO

Especializado en tratamiento de la patología compleja de la columna mediante cirugía mínimamente invasiva. **Premio nacional y Europeo** de medicina en Neurocirugía.



CONTACTO

☎ 987 232 500

📍 Unidad de la Patología Compleja de la Columna. Hospital San Juan de Dios, León.

Instituto de Patología Compleja de la Columna
Dr. Valle Folgueral, referente nacional en el abordaje de columna vertebral.

www.doctorvalle.es



DR · JOSÉ MANUEL VALLE FOLGUERAL

Precisión, innovación y liderazgo en la cirugía avanzada de columna

Con una trayectoria distinguida por su rigor científico y su aportación a la neurocirugía, el Dr. José Manuel Valle Folgueral ha situado a León en el mapa internacional de la **cirugía de columna** más avanzada. Su liderazgo clínico y la introducción de innovaciones tecnológicas han transformado la práctica quirúrgica y han consolidado a la **unidad de patología compleja de la columna** como uno de los centros de referencia en este ámbito.

“La medicina es un arte que requiere pasión, habilidad y entrega, y me siento afortunado de poder mejorar la calidad de vida de aquellas personas que acuden a nuestra consulta”, afirma el especialista, cuyo trabajo ha sido reconocido con prestigiosos galardones nacionales e internacionales que le sitúan como mejor neurocirujano de España en cirugía compleja de la columna.

En los últimos cinco años, más de 1.650 pacientes se han beneficiado de cirugías guiadas por TAC robotizado intraoperatorio, una tecnología que garantiza una precisión sin precedentes y que ha permitido reducir prácticamente a cero las reintervenciones por mala colocación de tornillos o implantes. Este avance ha optimizado los resultados clínicos y ha reforzado de manera significativa la seguridad del paciente.

En este contexto, la incorporación del TAC robotizado intraoperatorio LOOP-X y del sistema de navegación CURVE 2.0 de Brainlab ha supuesto un avance decisivo, posicionando al centro como el primero en España y uno de los primeros en Europa en disponer de esta tecnología.

La **Unidad de Patología Compleja de la Columna**, dirigida por el Dr. Valle Folgueral, ha hecho de este equipamiento la base de un modelo quirúrgico centrado en la máxima precisión y la mínima invasividad, situándose entre los referentes internacionales en cirugía avanzada de columna.

El sistema LOOP-X funciona como un auténtico GPS quirúrgico, capaz de generar imágenes tridimensionales en tiempo real durante la intervención. Esta visualización per-

mite interpretar con exactitud la anatomía del paciente y garantizar la colocación precisa de implantes sin margen de error.

Esta navegación milimétrica reduce riesgos, acorta los tiempos quirúrgicos y favorece una recuperación más rápida. Gracias a ello, numerosos pacientes han podido reincorporarse a su vida cotidiana en un plazo significativamente menor.

“Llevamos a cabo cirugías de elevada complejidad con menor tiempo quirúrgico, menor radiación para el paciente, mayor precisión y una recuperación funcional más rápida”, subraya el Dr. Valle Folgueral.

Este enfoque ha supuesto un salto cualitativo en el tratamiento de patologías como hernias discales, estenosis de canal, escoliosis, espondilolistesis o fracturas vertebrales, consolidando un modelo asistencial basado en la excelencia y la seguridad.

El especialista mira al futuro con un objetivo claro: convertir León en un referente europeo en salud vertebral.

“Seguiremos trabajando para convertir León en el epicentro de la salud vertebral en España”, señala. Un propósito que se materializará con la creación del Instituto de Patología Compleja de la Columna, un proyecto que aspira a convertirse en un centro de referencia a nivel europeo.

El nuevo instituto abrirá próximamente sus puertas en pleno centro de León, tras la rehabilitación de un palacete neomudéjar situado en la esquina de las calles Alcázar de Toledo y San Agustín, declarado Bien de Interés Cultural con categoría de monumento.

Este espacio integrará unidades multidisciplinarias, consultas de alta resolución, programas basados en inteligencia artificial para la planificación quirúrgica y una Escuela de Espalda orientada a la educación en hábitos saludables y prevención. Además, contará con un centro de yoga y pilates terapéutico, enfocado en el bienestar vertebral desde una perspectiva integral.

Sobre el Dr. José Manuel Valle Folgueral

Nacido en Ponferrada (León), el Dr. José Manuel Valle Folgueral es uno de los especialistas con mayor proyección internacional en el ámbito de la cirugía compleja de columna.

Se formó en el **Colegio Diocesano San Ignacio de Loyola de Ponferrada** y se licenció en **Medicina y Cirugía por la Universidad de Cantabria**.

Realizó su especialización vía **MIR en Neurocirugía en el Hospital Universitario San Marcos de Braga (Portugal)**, donde completó su formación, que culminó con la **especialización en cirugía compleja de la columna en Estados Unidos, en el Hospital de la Universidad de California en San Francisco (UCSF)**, uno de los centros de mayor excelencia e innovación a nivel mundial.

Asimismo, completó los cursos oficiales de la European Association of Neurosurgical Societies (EANS) en Roma, Praga, Lisboa y Luxemburgo, y realizó estancias formativas en algunos de los centros de Neurocirugía más prestigiosos del mundo, en ciudades como Seúl, Londres, São Paulo, Helsinki y Chicago.

Posteriormente orientó su práctica hacia la **cirugía avanzada de columna**, centrando su actividad en el tratamiento de patología compleja vertebral mediante técnicas de máxima precisión y abordajes mínimamente invasivos.

A lo largo de su carrera ha recibido **numerosos reconocimientos** por su excelencia clínica y su contribución al desarrollo de técnicas innovadoras.

Entre sus galardones destacan:

- » **2020 · Doctoralia Awards como mejor neurocirujano de España**
- » **2021 · Premio Nacional de Medicina en Neurocirugía**
- » **2022 · European Awards in Medicine (París), como mejor neurocirujano europeo en cirugía compleja de columna**
- » **2022 · Premio Pasteur en Medicina, Farmacia e Investigación Biomédica**
- » **2023 · Mejor Neurocirujano en Cirugía Compleja de la Columna, Premios Dr. Fleming a la Excelencia Sanitaria**
- » **2025 · Top Doctors Awards.**

Sobre Top Doctors Awards: “El mayor valor de este reconocimiento reside en que proviene directamente de la comunidad médica y de sus propios compañeros de profesión. Ser elegido por los propios colegas médicos que conocen la exigencia de nuestra profesión valida el camino recorrido por nuestro equipo de la unidad de patología compleja de la columna.”



CASINO
MARBELLA

THE
PLACE
TO BE

OPEN EVERYDAY

CASINOMARBELLA.COM
PUERTO BANÚS

EN COBA
SOMOS
FUEGO
RESPONSABLE

18+

SUMARIO

SUMMARY

Edita / Publisher

Air Nostrum Líneas Aéreas

Presidente / President

Carlos Bertomeu

Director Comunicación Air Nostrum /

Communications Director

Antonio de Nó

Coordinador Air Nostrum

Air Nostrum Coordination

Jorge Aguadé

prensa@angs.aero

Dirección ejecutiva / Executive Director

Fernando Santos Vicente

Dirección editorial / Editorial Director

Ana I. Martínez

Dirección de Marketing / Marketing Director

Francisco Robles

Dirección de Publicidad / Advertising Director

Benita Espadas y Virginia Calvo

Redacción / Editors

Gerard Olivares, Isabel Robles, Luis Tejedor, Desiré Alija, Diego Álvarez, Anna Burgstaller, Markel Sierra, Pablo Santamarta, Carles Llusà, Ana Fernández.

Traducción / Translation

Adriana Pallero Singleton

Firmas invitadas / Guest contributors

Paz Ferrer, Javier Ortega

Diagramación y Diseño

Layout and design

Óscar Rodríguez, Carmina Canseco, Marta Menéndez, Lydia Medina, Esperanza Prieto, Cristina Pangua

Fotografía / Photograph

Cristina Bazán, J. C. Barberà

Archivo Editorial MIC, Agencias

Publicidad / Advertising

Tel. 646 019 658 – 902 271 902

comunicacion@editorialmic.com

Correspondencia / Contact

mic@editorialmic.com



Producción editorial /

Editorial production

Editorial MIC

www.editorialmic.com



DL V1978-2017

NOMBRES SINGULARES

ISABEL JIMÉNEZ

22



FLASH TRIP | CASTELLÓN

Sabor mediterráneo y tiempo pausado

City of wine, horses, and rhythm

44



AGENDA
TOP 6

50

DESIERTO DE TABERNAS

56



CARTA DEL PRESIDENTE

LETTER FROM THE PRESIDENT

3

DESTINO ALMERÍA

CHECK IN ALMERÍA

La ciudad soñada.

City of dreams

12

GASTRONOMÍA | GASTRONOMY

LA REINA DE LOS MARES



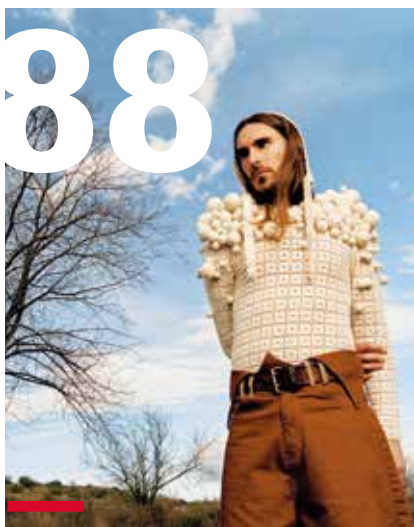
34



74
OUTSIDERS
EL HOMBRE QUE NOS VISITÓ
THE MAN WHO VISITED US

AIR CARE | PRODUCTOS
BEAUTY ADVISOR by
PAZ FERRER

74



ENTREVISTA | INTERVIEW
CARLOS ARES



ICONOS ARQUITECTÓNICOS

Un inglés, un francés...
y un español

An Englishman,
a Frenchman, and a Spaniard

92

LLEGADAS | SLEEPS NIGH
Parador de Mojácar

100

ENTRE LETRAS | LETTERS
LUCÍA SOLLA



116

RINCONES CON ENCANTO |
CHARMING PLACES

118



RELATOS DE VIAJE |
TRAVEL MEMORIES
MIGUEL QUADRA-SALCEDO
Vida de horizontes abiertos
A life of new horizons

LAB | SCIENCE
CRIS CONTRA EL CÁNCER
Investigación puntera y conciencia
social para un futuro sin cáncer
Cutting-edge research and social aware-
ness for a cancer-free future

140

MOTOR | ALPINE A390

146



UN FASTBACK ELÉCTRICO QUE
REINVENTA EL ADN ALPINE
AN ALL-ELECTRIC SPORT FASTBACK
REINVENTING ALPINE'S DNA

NOTICIAS | NEWS

156

NUESTRA COMPAÑIA | CREW
NOEMÍ PAREJA MATA

166



«La sonrisa de un pasajero nos alegra el día»
"A passenger's smile makes our day"

VENTA A BORDO
BUY ON BOARD

176

FIRMA INVITADA
DICHOSO MICROCOSMOS
IN-BETWEEN TIMES
Yovanna Blanco Reinosa

178

vibra yamm ****

SAN ANTONIO · IBIZA

WORSHIP AT THE TEMPLE OF YAMM



**vibra
hotels**

33 hotels in Ibiza, 2 in Mallorca & 3 in Menorca

vibrahotels.com



Bescados[®]
Pastor Basiliso

*La calidad
nuestro compromiso*

Carnaval de Cartagena:

El arte de una fiesta abierta a todos

CAR
TAG
ENA



Cada año, cuando llega febrero, las calles de **Cartagena (España)** se llenan de música, color y sátira gracias a una de las fiestas más participativas de la ciudad: el Carnaval de Cartagena. Aunque existen referencias a celebraciones carnavalescas en la ciudad desde 1790, su impulso moderno comenzó hace aproximadamente 35 años, cuando asociaciones y comparsas comenzaron a organizar desfiles y concursos.

El carnaval cartagenero está **declarado Fiesta de Interés Turístico Regional** y trabaja para alcanzar el reconocimiento de Interés Turístico Nacional, consolidándose como uno de los carnavales más dinámicos del sureste español.

Un carnaval hecho por la gente

Una de las características que hacen especial al Carnaval de Cartagena es su gran participación popular. Alrededor de **2.500 personas** forman parte de las agrupaciones que desfilan por la ciudad, transformándola en un escenario lleno de creatividad y espectáculo. Entre los protagonistas del carnaval destacan sus comparsas, chirigotas, grupos coreográficos y Drag Queens.

ONCE Ilusiones: cuando el carnaval rompe barreras

En los últimos años, el Carnaval de Cartagena ha dado un paso más allá en su evolución al apostar por un modelo de **fiesta abierta e inclusiva**. El mejor ejemplo, es la

comparsa **ONCE Ilusiones**, una agrupación creada en el seno del Grupo Social ONCE en Cartagena. Formado por afiliados y trabajadores de la organización, muchos de ellos con discapacidad visual, aunque también participan personas con otras discapacidades. La iniciativa nació para demostrar que **la fiesta no entiende de límites ni barreras**. Actualmente es la **única comparsa** de estas características **a nivel nacional**. Su presencia transmite un mensaje claro: la cultura popular debe ser un espacio accesible para todos.

La comparsa ensaya durante meses para preparar su participación en el gran desfile, adaptando coreografías y movimientos para que todos los integrantes puedan seguirlos mediante señales sonoras y coordinación entre compañeros.

Hay historias que solo pueden entenderse al vivirlas en primera persona, y el Carnaval de Cartagena es, sin duda, una de ellas: **inclusiva, vibrante y única**. Cada edición, la ciudad abre sus puertas a quienes desean sumarse a nuestra ilusión y descubrir que, aquí, el sentimiento de la fiesta no conoce distancias.

<https://turismo.cartagena.es>
<https://carnaval.cartagena.es>



ALMERÍA,

LA CIUDAD SOÑADA
CITY OF DREAMS

EN LA ENSENADA
ENCONTRÓ ABDERRAMÁN III
EL EMPLAZAMIENTO IDEAL
PARA LEVANTAR
SU CIUDAD SOÑADA

ABD AL-RAHMAN III
FOUND IN ITS BAY
THE PERFECT LOCATION TO
BUILD THE CITY OF HIS DREAMS

TEXTO: Ana I. Martínez

FOTOGRAFÍAS: Turismo de Almería



Sobre la bahía, Abderramán III imaginó una ciudad abierta al mar y al mundo. La protegió con piedra, la dotó de puerto y la convirtió en frontera, refugio y promesa. Desde la vieja Pechina hasta la medina que creció bajo la Alcazaba, Almería fue plaza militar, enclave comercial y cruce de civilizaciones.

Tierra de agua escasa y horizontes inmensos, aprendió a mirar lejos. Y en esa mezcla de historia, luz y audacia sigue latiendo hoy una ciudad singular, mediterránea y cosmopolita.

Over the bay, Abd al-Rahman III envisioned a city open to the sea and to the world. He protected it with stone, gave it a port, and turned it into a frontier, a refuge, and a promise. From old Pechina to the medina that grew beneath the Alcazaba, Almería became a military stronghold, a trading hub, and a meeting point of civilizations. A land of scarce water and immense horizons, it learned to look outward. In that blend of history, light, and boldness, a singular Mediterranean and cosmopolitan city still beats today.



Sobre la bahía, se alza imponente la Alcazaba. Anuncia un territorio de esplendor, pisado desde antiguo... Da sombra a la ciudad vieja y vigila el puerto que levantaron los romanos. Se erige poderosa sobre un laberinto de calles trazadas por un príncipe árabe. Territorio de mil civilizaciones y tierra elegida por los hombres del paleolítico, fenicios, griegos, cartagineses, íberos, romanos, árabes y visigodos, es el «Portus Magnus» de Roma. El primer puerto de Al-Andalus, base naval del califa. Enclave comercial y cultural. La vieja Pechina convertida ahora en ciudad cosmopolita y audaz.

En Almería no hay aquí norte ni sur, solo poniente y, en el extremo, levante. Atalaya de historia glosada por mil poetas y cantada por juglares de todas las épocas, con laúdes y guitarras eléctricas, enamoró a poetas árabes e inspiró a John Lennon. Almería es arte en la calle. Es patria de la alimentación mediterránea.

Tierra de sol, protegida del calor en sus intrincadas callejuelas. Sombreada por árboles mediterráneos y construida sobre la placa que separa dos continentes. Tierra sin fronteras. Paisaje de tejados planos y viejos aljibes, nuevas ramblas y mil plazas.

TIERRA ENTRE CULTURAS

En la ensenada encontró Abderramán III el emplazamiento ideal para levantar su ciudad soñada.

En el año 955, el califa elige enclave y levanta una gran fortaleza. La más grande de Europa. Una enorme extensión donde acantonar su ejército, en el lugar que los romanos eligieron para su «Portus Magnus». El lugar del que salieron miles de ánforas y se explotaron los recursos minerales. El faro desde el que se vigiló el comercio con el resto del Mediterráneo. El Marsa al-Nafira. El gran puerto. Es el origen de una ciudad cosmopolita, a

la vanguardia del turismo, la ecología y la agricultura sostenible. Un modelo económico y colectivo único en Europa.

La Alcazaba. Domina la ciudad desde los tiempos de Abderramán III. Es la gran muestra del esplendor árabe. Una formidable fortaleza. Belleza levantada en piedra. Tanto, que impresionó a los Reyes Católicos en la toma de la ciudad, en 1489. Tal vez por eso, quedó en pie tras la Reconquista. Ha sobrevivido a todos los tiempos. Campamento militar, fue refugio de la población civil en las razzias y asedios, palacio y residencia de gobernantes, mezquita, baños, aljibe y mercado comercial de la ciudad. A salvo del paso del tiempo y los terremotos se mantienen también parte de los lienzos de la ciudad amurallada.

La Catedral-Fortaleza. Un ejemplo único de edificio religioso y defensivo, una de las escasas catedrales-fortalezas de Europa. Levantada sobre la antigua mezquita, el templo primitivo fue arrasado por el gran terremoto de 1522. Fue entonces cuando el obispo Fray Diego Fernández de Villalán ordenó construir un gran templo con el que borrar la historia de la vieja medina islámica. Robusta, de poca altura, con torres en las esquinas, sirvió de ciudadela donde resistir el envite de los piratas y las revueltas moriscas. Es BIC y Monumento histórico-artístico.

La Almedina. Levantado piedra a piedra por orden de Abderramán III, es el barrio más antiguo de la ciudad. Casas humildes a los pies de la Alcazaba que conservan hoy el alma árabe que fundó Almería. La población andalusí se asentó sobre una vieja ciudad amurallada de origen romano. Al abrigo de la fortificación del califa, la medina se fue convirtiendo en la ciudad más próspera y cosmopolita de la época, y el gran puerto, el lugar desde donde se controlaban las





Air Nostrum vuela desde Almería

Hasta 4 frecuencias diarias a Madrid.

Hasta 13 frecuencias semanales con Melilla.

Hasta 3 frecuencias semanales con Mallorca los martes, miércoles y sábados.

Hasta 7 frecuencias semanales con Sevilla.

2 frecuencias semanales con Santander del 17 de julio al 31 de agosto los martes y sábados.



The imposing Alcazaba towers over the bay announcing a splendid and well-trodden ancient territory. It affords shade to the old city, watching over the port that the Romans built. It stands strong and tall over a labyrinth of streets drawn by an Arab prince. Home to a thousand civilizations and the land chosen by the Palaeolithic people, Phoenicians, Greeks, Carthaginians, Iberians, Romans, Arabs, and Visigoths, it was Rome's Portus Magnus. The first port of Al-Andalus, it was the caliph's naval base. A commercial and cultural hub. The former Pechina now turned into a cosmopolitan and bold city.

In Almería there is neither north nor south, only the west and, on the other end, the east. A watch-tower of history mentioned by a thousand poets and sung by troubadours of all eras with lutes and electric guitars that captivated Arab poets and inspired John Lennon. Almería is art on the street. It's the homeland of Mediterranean food.

A land of sunlight, protected from the heat by its intricate alleys, shaded by Mediterranean trees and built on the plate that separates two continents. Land without borders. Landscape of flat roofs and old cisterns, new boulevards, and a thousand squares.

A LAND BETWEEN CULTURES

Abd al-Rahman III found in its bay the perfect location to build the city of his dreams

The caliph chose this enclave in the year 955 and built a great fortress, the largest in Europe. A vast area to station his troops, it was the site that the Romans chose for their Portus Magnus, the great coastal mooring site. It was the place from which thousands of amphorae were shipped and mineral resources were exploited, and the lighthouse that watched over trade with the rest of the Mediterranean.

Marsa al-Nafira, the grand harbour. The origins of a cosmopolitan city at the forefront of tourism, ecology, and sustainable agriculture. A unique economic and community model in Europe.

The Alcazaba. Dominating the city since the time of Abd al-Rahman III, it's the greatest example of Arab splendour. A formidable fortress. Beauty embodied in stone. So beautiful that it impressed the Catholic Monarchs when they took control of the city in 1489. Perhaps for that reason it remained standing after the Reconquista. It has stood the test of time. A military camp, it served as refuge for the civilian population during the razias and sieges. It was a palace and home to rulers, a mosque, baths, cisterns, as well as the city's commercial hub. Parts of the walled city's ramparts are still preserved from the passage of time and earthquakes in it.

The Cathedral-Fortress. A unique example of a religious and defensive building, it's one of the few cathedrals-fortresses in Europe. Erected on top of the ancient mosque, the original temple was devastated by the great 1522 earthquake. It was then that Bishop Fray Diego Fernández de Villalán ordered the building of a large temple with which to erase the history of the old Islamic medina. Short and solidly built, with towers in the corners, it served as a citadel to resist the blow of pirates and Moorish revolts. It's an Asset of Cultural Interest and a Historical-Artistic Monument.

La Almedina. Built stone by stone by order of Abd al-Rahman III, it's the city's oldest neighbourhood. Humble abodes at the foot of the Alcazaba that preserve the Arab soul that founded Almería. The Andalusí population settled on an old walled city of Roman origin. Sheltered by the caliph's fortification, the medina became the most

principales rutas comerciales del Mediterráneo. El barrio original de la ciudad califal ha sobrevivido, con avatares, al paso de los siglos, pero desde la Alcazaba es posible admirar aún la bellísima estampa de una ciudad de calles estrechas e intrincadas diseminándose hacia el puerto, un lugar donde vive aún el pasado en todo su esplendor.

Puerta de Purchena. Antigua puerta de Pechina que un error de transcripción de los Reyes Católicos convirtió en Purchena. Conjunto Histórico-Artístico desde 1991, se conservan parte de sus restos tras el derribo de la muralla en 1855. Desde entonces, es una gran plaza en la que se muestra la mejor arquitectura del XIX, magníficas edificaciones modernistas levantadas por la burguesía floreciente. Es emblemática la Casa de las Mariposas.

El Paseo de Almería. La gran transformación urbana. A finales de 1800, la ciudad sale fuera de las murallas y ocupa huertas, campos y antiguos dominios de la iglesia. Se levanta la ciudad nueva, con alcantarillas, agua potable, aceras y grandes edificios. Convertido en el centro comercial, es de inspiración francesa. Preside la avenida un ficus centenario y la escultura de John Lennon en recuerdo a la estancia del Beatle en Almería.

La Rambla: una ciudad para pasear. Construida sobre un paso de aguas natural, es la avenida más grande de Almería. Llamada también la Rambla de Belén, atraviesa prácticamente la ciudad y llega desde la Autovía del Mediterráneo hasta el Puerto. La obra permitió unir la ciudad, dividida de arriba a abajo por una gran hendidura natural. Es la zona de paseo y ocio. La fuente de los 103 pueblos, la Plaza de las Velas y el obelisco, en las proximidades del puerto, se han convertido en icono fotográfico de la ciudad.

thriving and cosmopolitan city of the time. Its great port was the place from which the main trade routes of the Mediterranean were controlled. The original quarter of the caliphal city has survived over the centuries with its ups and downs, but from the Alcazaba it's still possible to admire the beautiful silhouette of a city with narrow and intricate streets that spreads towards the port, a place where the past lives on in all its glory.

Purchena Gate. The ancient Pechina gate that was renamed Purchena after a transcription error by the Catholic Monarchs. A Historical-Artistic Site since 1991, some of its remains were preserved after the demolition of the wall in 1855. Since then, it's a large square where the best architecture of the 19th century is showcased, with magnificent modernist buildings built by the flourishing bourgeoisie. The Casa de las Mariposas (Butterfly House) is iconic.

Paseo de Almería. The great urban transformation. At the end of 1800, the city stepped outside its walls and took over orchards, fields, and old church estates. The new city was raised from the ground with sewers, drinking water, pavements, and large buildings. Turned into the main shopping street, the Paseo is a French-inspired boulevard. A centenary fig tree and the sculpture of John Lennon in memory of the former Beatle's stay in Almería preside over it.

La Rambla. A city for strolling. Built on a natural watercourse, it's the longest avenue in Almería. Also known as the Rambla de Belén, it practically crosses the entire city, running from the Mediterranean highway to the port. It allowed the city to unite after being divided from top to bottom by a large natural rift. It's the promenading and leisure area. The fountain of the 103 villages, the Plaza





La muralla de Jairán y el cerro de San Cristóbal. Rastro más importante de la histórica ciudad defensiva, es la síntesis arquitectónica del primitivo asentamiento. Se construyó junto a la Alcazaba. Baja a través del barranco de La Hoya y asciende hasta el cerro de San Cristóbal. Se conservan allí restos de la primera fortificación cristiana, levantada durante el asedio de 1147, de la muralla califal construida en el siglo XI que protegía el barrio de la Almedina, y parte de una antigua fábrica de salazones romana.

Centro histórico. Conserva el rastro de su origen árabe. Calles en las que es posible encontrar penumbra, plazas sombreadas, lugar de cita a la caída de la tarde y de compras por la mañana. El casco viejo

de las Velas and the obelisk, near the port, have become a photographic icon of the city.

The wall of Jairán and San Cristóbal hill. The most important trace of the historic defensive city. Summarising the architecture of the ancient settlement, it was built next to the Alcazaba. It descends across the La Hoya ravine climbing up San Cristóbal hill. Inside it, we find the remains of the first Christian fortification built during the 1147 siege, of the caliphal wall built in the 11th century to protect La Almedina quarter, and part of an old Roman salting factory.

Historic centre. It retains traces of its Arab origin. On its streets it's possible to find shaded spots and squares. Meeting place at sun-



está declarado Bien de Interés Cultural. Es mítica la Calle de las Tien- das –con vigas que enseñan reta- zos de la historia almeriense–, que conecta la Puerta Purchena con el convento de las Claras y la Plaza de la Constitución, plagada de comer- cios, estrecha y peatonal, es centro neurálgico para el paseo y el tapeo. De igual belleza meridional, la calle de la Almedina, la Real, Jovellanos, Encuentro, Descanso, la calle de La Duda, la de la Reina, la Plaza Bendicho donde se citaba la aristocracia almeriense, con la Casa de los Pu- ches y la de la Música...

LA CIUDAD DE HIERRO

La minería y la llegada del ferrocarril de 1895 transforman Almería en la «ciudad de los ingenieros».

Llegan nuevos materiales y dise- ños modernísimos. La búsqueda de una salida para el hierro y el plomo la convierten en un ejemplo de ciudad industrial que se puede apreciar aún hoy en el Puerto de Almería o el magnífico Cable Inglés, propiedad de The Alquife Mines & Railway Company que diseñaron y construyeron en 1895 alumnos de Eiffel. Una obra de ingeniería concebida como un viaducto anclado sobre fuertes pilares que constitu- ye una sorprendente obra de arte en plena calle.

De esa misma época es la bellísima estación de ferrocarril, declarada Bien de Interés Cultural. Diseñada por el arquitecto francés L. Fargue, uno de los principales discípulos de Eiffel, es una muestra perfecta de la arquitectura del hierro y el cristal.

La Puerta de El Ingenio, que daba acceso a la antigua fábrica de pro- ductos químicos y la vieja azucarera y único elemento que se conserva del entramado manufacturero es, junto a la Torre de los Perdigones, la imponente construcción de 1822 para fabricar munición de plomo, y los restos de la Fundición Heredia, muestras del patrimonio arquitec- tónico industrial de Almería.





down and a shopping area in the morning. The old town was listed as an Asset of Cultural Interest. The iconic Calle de las Tiendas street (with beams that showcase pieces of Almería's history) connects the Purchena gate with Las Claras convent and Plaza de la Constitución square. Full of shops, narrow and pedestrian, it's the focal point for strolling and tapas. Of equal southern beauty, Almedina, La Real, Jovellanos, Encuentro, Descanso, Duda, and Reina streets, and Plaza Bendicho square where Almería's upper class got together, featuring the House of the Puche and the House of Music.

THE IRON CITY

The mining industry and the arrival of the railway in 1895 turned Almería into the "city of engineers".

New materials and the latest designs arrived in the city. The search for a use for iron and lead made it representative of an industrial city, as can be seen even today in the Port of Almería and the magnificent Cable Inglés pier. Owned by The Alquife Mines & Railway Company, it was designed and built in 1895 by Eiffel students. An engineering feat conceived as a viaduct anchored on strong pillars, it's a surprising work of art in the middle of the street.

Hailing from that period too is the beautiful railway station, declared of Cultural Interest. Designed by French architect L. Fargue, one of Eiffel's main disciples, it's a perfect example of iron and glass architecture.

El Ingenio gate, which gave access to the old chemical factory and the old sugar factory (and the only element that is preserved from the manufacturing network) is, along with the Torre de los Perdigones (the imposing 1822 building used to produce lead ammunition) and the remains of the Heredia foundry, a testament to Almería's industrial architecture heritage.



LA CIUDAD SUBTERRÁNEA

Por una herida abierta en sus raíces / respira la ciudad viejos dolores... / Memoria permanente y superada... / canta el poeta Julio Alfredo Egea.

Y de sus letras emana un doloroso aroma a días de alarmas y obuses. Memoria resucitada de una obra que salvó vidas. La historia de los refugios comienza a escribirse el 22 de enero de 1937, fecha en la que el equipo de gobierno de la ciudad firma un proyecto para construir una red de túneles con los que proteger a la población de los bombardeos de la Guerra Civil. En 16 meses, se excavaron casi nueve kilómetros de galerías subterráneas en las que encontraron refugio a la vez hasta 40.000 personas. La obra costó 4,5 millones de pesetas y, para financiarla, el Ayuntamiento creó un impuesto especial sobre las compras. Bajo la dirección del arquitecto municipal Guillermo Langle, ingenieros de las minas almerienses, ingenieros de caminos, obreros, vecinos de la ciudad, voluntarios, empresarios, políticos y sindicalistas trabajaron en su construcción.

Almería sufrió 52 bombardeos y el ataque por mar del Canarias. Sobre la ciudad cayeron casi mil bombas. Los refugios, que seguían por debajo el trazado de las principales calles y tenían decenas de entradas públicas y privadas, son una increíble obra de ingeniería excavada a nueve metros de profundidad con tramos bajo el nivel del mar. Tienen dos metros de ancho con bancos corridos, quirófano y sala de partos, almacén de víveres y ventilación natural. Son de los más importantes y mejor conservados de toda Europa. Soportaron el mayor ataque sobre la ciudad el 31 de mayo de 1937, cuando una escuadra alemana liderada por el acorazado *Admiral Scheer* despertó a la ciudad con 200 cañonazos que mataron a 31 personas y destruyeron medio centenar de edificios: otro *Guernica* que hizo escribir a Neruda aquello de "un plato de sangre de Almería". Los refugios forman parte de la red de Lugares de la Memoria Histórica de la Junta de Andalucía.

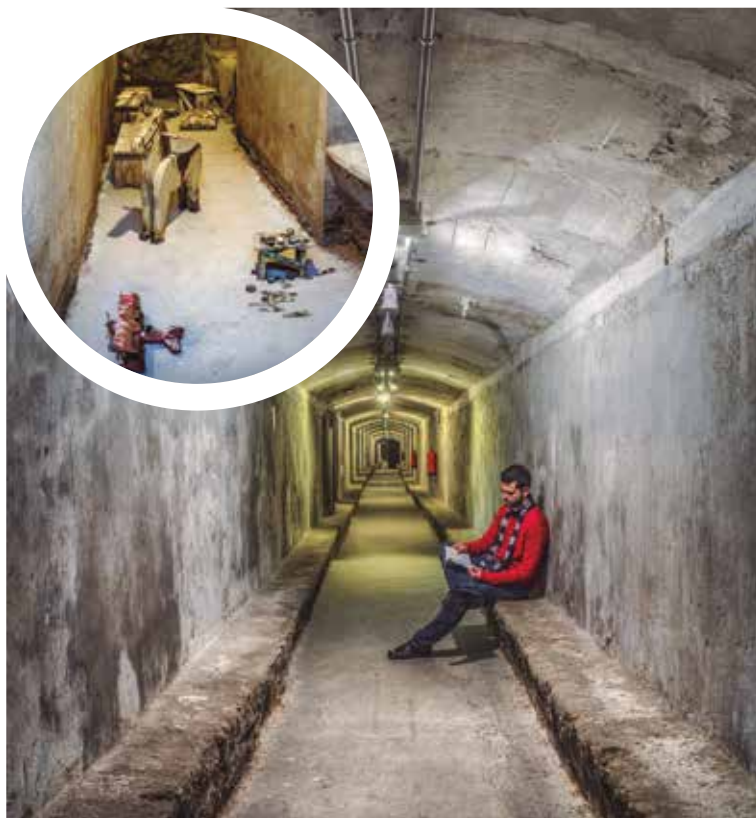
THE UNDERGROUND CITY

Through a wound opened on its roots / the old city breathes its old pains / Perpetual and overcome memory / sang poet Julio Alfredo Egea.

From his verses emanates a painful aroma of days of sirens and bombshells. Resurrected memory of a work that saved lives. The history of the shelters began to be written on 22 January 1937, when the City Council signed a project to build a network of tunnels to protect the population from the bombings during the Civil War. In 16 months, nearly nine kilometres of underground galleries were excavated, where up to 40,000 people found refuge at the same time. The work cost 4.5 million pesetas and to finance it the City Council created a special tax on purchases. Under the direction of the city's architect, Guillermo Langle, engineers of the mines of Almería, road engineers, bricklayers, city residents, volunteers, business-

men, politicians, and trade unionists worked on its construction.

Almería suffered 52 bombings and the attack by sea of the Canarias cruiser. Almost a thousand bombs fell on the city. The shelters, which followed the layout of the main streets and had dozens of public and private entrances, are an incredible feat of engineering excavated nine metres deep with stretches below sea level. They're two metres wide, with running benches, an operating theatre and delivery room, food storage, and natural ventilation. They're among the most important and best preserved in Europe. They endured the biggest attack on the city on 31 May 1937, when a German squad led by battleship Admiral Scheer woke up the city firing 200 shells that killed 31 people and destroyed some fifty buildings: another Guernica that made Neruda write about "a dish of blood from Almería". The shelters belong to the Junta de Andalucía's historical memory network.



BONOS TURÍSTICOS & DESCÚBRELOS

Melilla



Tu próximo destino



SOLICITA TU BONO!
bonosmelilla.es

APLICACIÓN DEL
75%
DE DESCUENTO

por persona sobre
el importe neto del
precio del billete,
en trayecto de
ida y vuelta

DESCUENTO DE HASTA 20 €
PARA LA ESTANCIA EN ALQUILAMIENTO TURÍSTICO
por habitación y día sobre el importe neto del precio

Patronato de Turismo
X f @MelillaTurismo



CIUDAD AUTÓNOMA
MELILLA



Tu
próximo
destino

Fortuny, 21
952 97 61 51
info@bonosmelilla.es
bonosmelilla.es



GIPUZKOA

SUBE. CAMINA. CORRE. CONOCE.



**MUY
GIPUZKOA**
SAN SEBASTIAN

Escanea el QR y
descarga la Guía
Turística de Monte:
Cimas, rutas y trail



En Gipuzkoa, la montaña no es un simple paisaje: es una forma de vivir, caminar, respirar, escuchar, ver...

Te invitamos a experimentar la montaña a tu manera: coronando cumbres emblemáticas, dejándote llevar por rutas serenas entre caseríos o buscando la adrenalina del trail entre bosques y crestas legendarias. No importa el nivel; importa el deseo de conectar.

Montes que marcan el ritmo del tiempo, te envolverán en una atmósfera única de naturaleza, cultura y sabor. Cada cima, cada sendero y cada valle cuentan historias que descubrirás caminando... y que saborearás después alrededor de una mesa.

Cimas que inspiran

Las cumbres más representativas regalan panorámicas que se quedan grabadas para siempre, hablan del carácter guipuzcoano: cercano, orgulloso y profundamente ligado a su territorio.

Y aquí, los planes no acaban nunca en la cima. Cada ascenso es solo el comienzo de una nueva oportunidad para conocer Gipuzkoa.



a través de sus **diez comarcas**: Beterri-Buruntza, Bidasoa, Debabarrena, Debagoiena, Goierri, Oarsoalde, Tolosaldea, Urola Erdia, Urola Garaia y Urola Kosta.



Recorrer sus montes es también adentrarse en sus pueblos, descubrir productos locales, escuchar historias que nacen en los caseríos y dejarse sorprender por la personalidad de cada valle.



Trail running en un ambiente inigualable

Si buscas superarte, **Gipuzkoa es el paraíso del trail**. Su territorio compacto, sus desniveles intensos, sus bosques densos y crestas técnicas crean un escenario perfecto para vivir el deporte en estado puro.

Aquí se celebra **una de las mejores carreras del mundo**, la mítica **Zegama-Aizkorri**, que en 2026 celebra su 25.ª edición y que ha sido fundamental para poner a



Gipuzkoa y al Goierri en el mapa del deporte de aventura internacional.

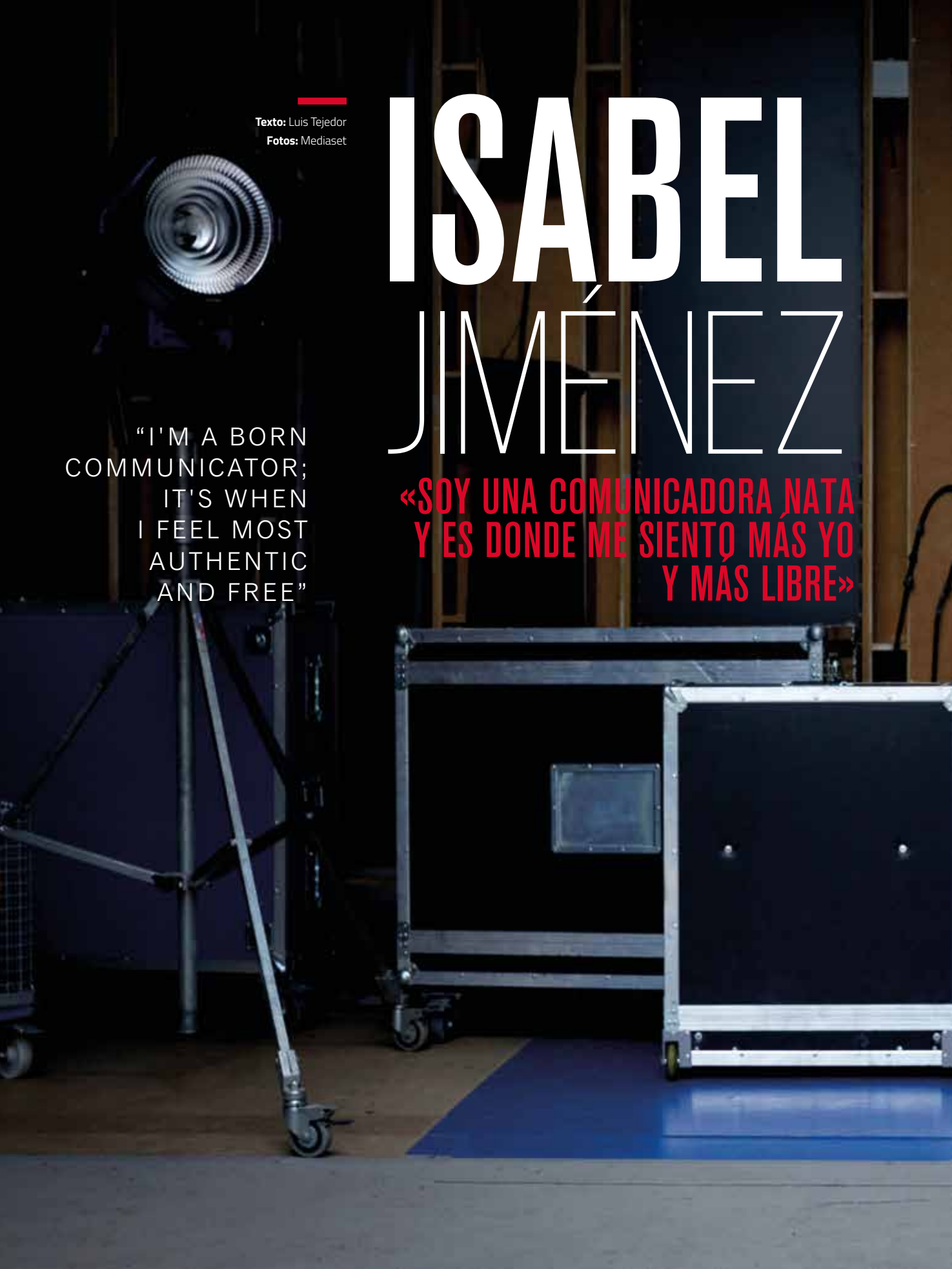
Además, contamos con **dos Estaciones de Trail**, en **Tolosaldea** y **Goierri**, que ofrecen recorridos señalizados, entrenamientos adaptados y servicios pensados para quienes quieren correr en plena naturaleza.

Porque la montaña también es para todos, dispones de paseos adaptados en lugares tan especiales como **Arantzazu** o **Larraitx**. Caminos pensados para que personas con movilidad reducida o familias con carritos puedan disfrutar de la naturaleza de manera cómoda, segura y plena.

Cada propuesta —desde la más sencilla hasta la más exigente— se convierte en una puerta de entrada al alma de esta tierra. Tras la ruta, siempre espera algo más: **un queso del valle, una sidrería cercana, un mercado rural, una conversación con quienes viven entre montes**.

En Gipuzkoa, caminar no es una actividad: **es la mejor manera de conocer un destino auténtico, cálido y profundamente vivo**.

Y para que no te pierdas nada, en la **Guía Turística de Monte: Cimas, rutas y trail**, te indicamos cómo visitar los Centros de Interpretación, un museo de montaña de referencia, las zonas de escalada, cuevas visitables... E información sobre servicios de guías, agencias de receptivo o alojamientos. **Gipuzkoa: sube, camina, corre, conoce...**



Texto: Luis Tejedor
Fotos: Mediaset

ISABEL JIMÉNEZ

"I'M A BORN
COMMUNICATOR;
IT'S WHEN
I FEEL MOST
AUTHENTIC
AND FREE"

«SOY UNA COMUNICADORA NATA
Y ES DONDE ME SIENTO MAS YO
Y MAS LIBRE»



Rostro habitual de informativos Telecinco y cofundadora de Slowlove, la periodista almeriense ha desarrollado su carrera entre la exigencia de la actualidad diaria y la construcción de un proyecto empresarial propio. Dos ámbitos distintos que, sin embargo, comparten una misma base: comunicar, interpretar y conectar con el público

A familiar face of Telecinco news and co-founder of SlowLove, this journalist from Almería has developed her career meeting the demands of daily news broadcasting while building her own business project—two different fields that actually share the same principles: communicating, interpreting, and connecting with the public



Ha construido su carrera en un formato donde la credibilidad es esencial. ¿Cómo se aprende a sostenerla durante años?

La clave para mí es respetar al máximo a la audiencia, a las personas que te ven y te eligen cada día. Pensar, realmente, en los temas que les pueden interesar y contarlos de una manera determinada: con rigor, por supuesto, pero también de forma divulgativa, analítica y con cierto punto crítico. Y esto es algo que hacemos cada día mi equipo y yo desde hace quince años.

Presentar informativos implica convivir con la actualidad constante. ¿Dónde encuentra el equilibrio entre estar informada y no saturarse de ruido?

Con los años he aprendido a encontrar mi espacio: ratos para mí, lejos de la sobreexposición y la saturación informativa. Ahora mismo, todos estamos expuestos a una hiperconexión que puede llevarnos a una distorsión de la realidad, porque es un algoritmo el que decide por nosotros qué contenido consumimos. Así que es muy importante elegir dónde informarse y cuándo hacerlo, también en mi caso, aunque sea periodista. El equilibrio está en saber ponerse límites y buscar momentos de desconexión, de bajar el ritmo y centrarse en otras cosas, como viajar.

¿Aún mantiene la capacidad de sorprenderse por la actualidad o ya está curada de espantos?

Llevo veintidós años trabajando en informativos y, te aseguro, siempre ocurre algo que supera lo anterior. Después de la pandemia pensábamos que poco más podíamos vivir como sociedad y, sin embargo, ahora mismo estamos en un momento muy convulso en todos los sentidos: un cambio de orden internacional, conflictos bélicos con consecuencias globales, el tsunami de la IA...

La forma de contar las noticias está en plena evolución. ¿Qué cree que no debería cambiar nunca en el periodismo?

Has dado la clave en la primera pregunta: la credibilidad. Es lo úni-

co que nos puede diferenciar ahora mismo como fuente de información. Estamos rodeados de *fake news*, de imágenes generadas por IA. Nuestro trabajo ya no es solo contar lo que ocurre, es decirle a la gente lo que es o no real. Tampoco podemos perder ese punto de análisis crítico que siempre ha sido la esencia del periodismo.

La hemos visto también manejarse con maestría como entrevistadora. Visto lo visto en otros programas, ¿vamos camino de hacer del entrevistado un factor secundario?

La entrevista es uno de los géneros más bonitos de mi profesión. Te diría que es con el que más disfruto porque, si eres capaz de empatizar y conectar con el entrevistado, se produce una magia que hace que se olviden de las cámaras y se abran, contando verdad, que es lo que el espectador nota y agradece. Para mí, el entrevistado siempre tiene que ser el centro de un programa de ese género.

Su salto al emprendimiento con Slowlove rompe bastante el perfil clásico del periodista de informativos. ¿Qué le llevó a dar ese paso?

Soy una persona con un espíritu muy inquieto, muy emprendedora, y surgió sin más. Es cierto que nunca llegamos a pensar que aquella idea que tuvimos en el comedor de Telecinco crecería de esta manera y se consolidaría como empresa y como marca de moda, pero así ha sido. Y en la vida hay que diversificar, por lo que pueda pasar.

En ese proyecto comparte camino con Sara Carbonero. ¿Qué hace que una sociedad funcione cuando también hay una amistad detrás?

Saber muy bien los roles, saber escucharse y conocer cuáles son los puntos fuertes de cada una. Lo tuvimos claro desde el principio: un respeto absoluto y una máxima muy clara; por encima del negocio está nuestra amistad.

You've built your career in a field where credibility is paramount, what strategies do you use to maintain it consistently over time?

For me, it's essential to show as much respect as possible to the audience—the people who watch and support you every day. You must consider what topics may interest your audience and present them rigorously, yet also informatively, analytically, and critically. My team and I have followed this approach daily for fifteen years.

Being a newsreader means keeping constantly abreast of the news. Where do you find the balance between being informed and being overloaded with information?

Over the years I've learnt to find my space: moments to myself, away from overexposure and information saturation. Right now, we're all exposed to hyperconnectivity, which can lead to a distorted view of reality, because there's an algorithm deciding for us what content we consume. So, it's very important to choose where to inform yourself and when to do it—also in my case, even if I'm a journalist. The balance lies in knowing how to set boundaries and look for moments of disengaging, of slowing down and focusing on other things, such as travelling.

Do you still maintain the ability to be surprised by the present or have you seen it all already?

I've been working on the news broadcast for twenty-two years and I can tell you there's always something that tops what happened before. After the pandemic, we thought there was little left that could challenge our society, yet

now we're experiencing a period of intense upheaval in many respects: a changing world order, war conflicts with global consequences, the AI tsunami, etc.

The way news is delivered is constantly changing. What do you think should never change in journalism?

The key was in your first question: credibility. It's the only thing that can differentiate us right now as a source of information. We're surrounded by fake news and AI-generated images. Our job is no longer telling what's happening, it's telling people what's real and what's not. Nor can we lose the critical analysis aspect that has always been the essence of journalism.

We've also seen you mastering the art of interviewing. Given what we're seeing in some programmes, are we going to make the interviewee take a back seat?

Interviewing is one of the most beautiful genres in my profession. I'd say that it's the one I enjoy most because if you're able to empathise and connect with your interviewee, something magic happens—they forget about the cameras and open up, tell the truth, which is what the viewer notices and appreciates. For me, the interviewee must always be at the centre of a show of that genre.

Your jump into entrepreneurship with SlowLove challenges the common concept of the news journalist. What motivated you to take that step?

I have a restless spirit and I'm very enterprising; it just came about. It's true that we never imagined that the idea we came up with in

¿Qué le ha enseñado el mundo empresarial que no aparece en ningún manual de periodismo?

Uff, me daría para escribir un libro. Hemos aprendido a base de prueba y error. Nacimos como cualquier *startup*. La única ventaja era que Sara y yo estábamos detrás, y eso daba cierta confianza al cliente de Slowlove, pero teníamos una producción muy pequeña y los proveedores nos ponían a la cola cada vez que llegaba un gigante del textil con un pedido. Y eso era solo la punta del iceberg. Supimos adaptarnos, reorientar la estrategia y buscar un compañero de viaje. Después de años presentando el proyecto a fondos de inversión, llegamos al Grupo Tendam y hubo un *match* inmediato que nos ha llevado a crecer exponencialmente en estos últimos cuatro años.

En televisión todo está muy medido. ¿Le resulta liberador moverse en un proyecto creativo como este?

Mi medio natural es el periodismo. Soy una comunicadora nata y es donde me siento más yo y más libre. Lo que me aporta Slowlove es otra faceta mucho más empresarial, de la que he aprendido mucho. He descubierto que también me encanta y que saca de mí otras cualidades que me motivan a nivel de gestión y de dirección creativa.

Usted es almeriense por los cuatro costados. ¿Qué echa de menos de su tierra? ¿Ha cambiado su mirada con el paso del tiempo?

El mar. Mil y una veces, el mar. Es la mayor conexión que tengo con mi tierra, además de que tengo allí a toda mi familia y a mis amigos de toda la vida. Me encanta volver y pasar allí mis veranos. Es una tierra de la que tenemos que estar muy orgullosos y, yo creo, es un sentimiento que se desarrolla cuando estás lejos.

¿Cuáles son sus imprescindibles cuando visita la ciudad? ¿Qué recomendaría a quienes viajan a Almería?

Sin duda, parada imprescindible en el parque natural. Pueblos como San José, Rodalquilar, La Isleta del Moro o Agua Amarga. Para comer por aquella zona: Casa Sebastián, Cuatro Nudos, Samambar, Bar Treze, La Gallineta, La Loma, Costa Amarga o Alma. Y en la ciudad, mis imprescindibles son El Quinto Toro, La Salada, Joseba Añorga o el mítico Puga. Hay que visitar sí o sí el Mercado de Abastos y el Museo del Realismo Español Contemporáneo, además de dar un paseo por el centro. Y si la visita es puramente gastronómica, hay que ir, sin duda, a La Costa, de José Álvarez, y a Bacus.

the Telecinco dining room would grow in this way and consolidate as a company and as a fashion brand, but it did. You must diversify in life, just in case.

In this project you share the journey with Sara Carbonero. What makes a company work when there's also a friendship behind it?

It's necessary to understand each person's role, know how to listen, and recognise the unique strengths each one brings. We were very clear from the beginning. We fully respect each other and live by the motto 'friendship always comes before business'.

What has the business world taught you that can't be found in a journalism handbook?

I could write a book about it! We've learnt by trial and error. We started

Ahora mismo, todos estamos expuestos a una hiperconexión que puede llevarnos a una distorsión de la realidad, porque es un algoritmo el que decide por nosotros qué contenido consumimos





Right now, we're all exposed to hyperconnectivity, which can lead to a distorted view of reality, because there's an algorithm deciding for us what content we consume

like all startups. The only advantage was that Sara and I were behind it, and that gave some confidence to SlowLove customers, but we had a very small production and the suppliers put us at the back of the queue every time a textile giant sent them an order. That was just the tip of the iceberg. We knew how to adapt, refocus the strategy, and find a travel companion. After years of presenting our project to investment funds, we found the Tendam Group. We immediately matched and we've grown exponentially in the past four years.

TV productions are meticulously planned. Does engaging in a creative project such as this feel liberating?

My natural habitat is journalism. I'm a born communicator; it's when I feel most authentic and free. SlowLove offers me a much more business-like side, from which I have learnt a lot. I've discovered that I also love it, and that it brings out other qualities in me that drive me in terms of management and creative direction.

You're an Almería person through and through. What do you miss most about your homeland? Has your way of looking at it changed over time?

The sea. I'd say the sea every time. It's the greatest bond I have with my land, plus all my family and friends live there. I love coming back and spending my summers there. I think we must be very proud of it—it's a feeling that develops when you're far away.

What are your go-to places when you visit the city? What would you recommend to those travelling to Almería?

Visiting the natural park is definitely a must. Towns such as San José, Rodalquilar, La Isleta del Moro, and Agua Amarga. To eat in that area: Casa Sebastián, Cuatro Nudos, Samambar, Bar Treze, La Gallineta, La Loma, Costa Amarga, and Alma. In the city, my essentials are El Quinto Toro, La Salada, Jo-



Cuenta familiar: más Avios, más posibilidades

En Iberia Club sabemos que lo mejor de un viaje es compartirlo. Por eso te presentamos la **Cuenta familiar**, la nueva forma de **agrupar Avios** en un único saldo común junto a tu familia, pareja o amigos, para que podáis disfrutar de viajes y experiencias de manera conjunta.

Con la Cuenta familiar podrás:

-  Unificar los Avios de hasta 7 personas en un mismo saldo.
-  Ganar Avios de manera conjunta.
-  Usarlos para volar, disfrutar en hoteles, alquiler de coches o gastronomía.

Family account: more Avios, more possibilities

At Iberia Club we know that the best thing about travelling is sharing the experience. So we're delighted to introduce the **Family account**, the new way to **pool Avios** in the same balance with your family, partner or friends, so you can enjoy trips and experiences together.

With the Family account you can:

-  Pool the Avios of up to 7 people in the same balance.
-  Collect Avios together.
-  Use them to fly, stay at hotels, rent cars, and enjoy gastronomic experiences.



Crea tu Cuenta familiar de Iberia Club
Create your Iberia Club Family account



**COMPRA CASA
EN ESPAÑA**
*DESDE CUALQUIER
LUGAR DEL MUNDO*



Obtén tu estudio hipotecario en 24h
y compra con un proceso 100% digital.

Escanea
y empieza hoy



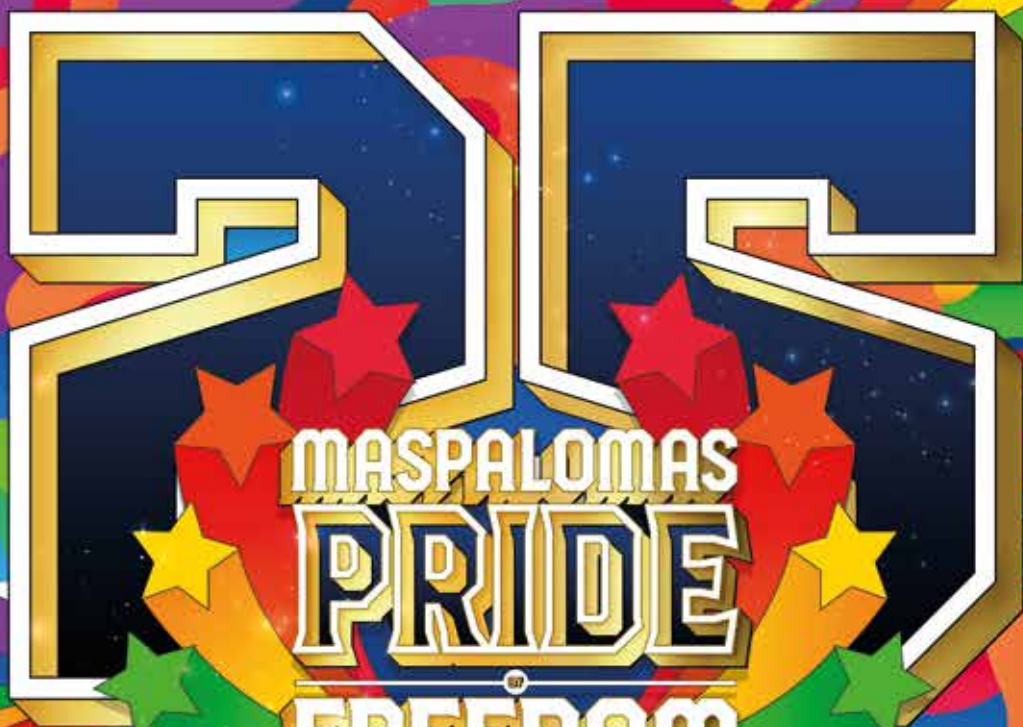


ORGANIZA

Freedom

Asociación LGBT Maspalomas (Gran Canaria)

4-10 MAY, 2026



**MASPALOMAS
PRIDE**

**FREEDOM
GRAN CANARIA**

ANNIVERSARY

OUR STORY, THEIR LEGACY, OUR PRIDE
NUESTRA HISTORIA, SU LEGADO, NUESTRO ORGULLO

WWW.MASPALOMASPRIDEBYFREEDOM.COM



Santander
select
Otro nivel

ESE PLUS
QUE MARCA
LA DIFERENCIA



Productos y servicios exclusivos para ti.



Tu propio gestor.



Un mundo de experiencias únicas¹ sin coste² para ti y para tu familia.

- Para tus viajes: acceso a salas VIP, Fast Track, servicio Transfer.
- Para tu día a día: servicio de reparaciones, estética, chef a domicilio.

¡Y mucho más!



1. Servicios ofrecidos por Vivofácil, S.A., con domicilio social en C/Miguel Yuste 23, 28037, Madrid y NIF A-82277963. Todos los servicios salvo el de asistente personal tienen una bolsa compartida de 5 horas sin coste al año. Una vez utilizada esa bolsa de 5 horas los servicios tienen coste. Consulta con Vivofácil detalle de los costes asociados una vez consumida la bolsa de 5 horas.

2. La oferta no financiera incluida dentro del Programa supondrá, para los Clientes Select que no renuncien a ella, un rendimiento del capital mobiliario en especie, sujeto a tributación según la normativa fiscal vigente.

Consulta las Bases del programa Santander Select en www.bancosantander.es.



Es el momento

ALMERÍAN IDENTITY

IDENTIDAD

ALMERIENSE

TEXTO: Luis Tejedor FOTOGRAFÍA: Restaurante La Costa

JOSÉ ÁLVAREZ

AFIANZA EN

LA COSTA UNA

COCINA DE RAÍZ

Y EVOLUCIÓN

La historia de La Costa es también la de José Álvarez, que creció entre fogones en el negocio familiar y acabó reformulándolo sin romper con su origen. Hoy, el restaurante, ubicado en El Ejido, articula su propuesta en torno a la despensa almeriense —huerta e invernadero, costa y temporada— con una mirada técnica que ha ido afinándose con los años.

La Costa's journey is José Álvarez's journey. Growing up in the kitchen of his family business, he later transformed it while remaining true to its heritage. Today, this El Ejido restaurant builds its menu around Almería's produce—from orchards and greenhouses, coastal and seasonal—with a technical approach that has been fine-tuned over the years.



Como decía Heráclito, «nada es permanente, excepto el cambio». Puestos a hacer del movimiento una presencia constante en el devenir humano, ¡al menos que sea para bien! Este, sin duda, es el caso del Restaurante La Costa, capitaneado por José Álvarez en El Ejido, que, sin desmerecer su anterior etapa, se ha convertido en una cita gastronómica ineludible, con una brillante estrella Michelin, en el Poniente almeriense, donde hay tanto y tan bueno para elegir.

El local es, en efecto, una reencarnación del bar que tuvo una vida anterior, regentado por sus padres desde los setenta. Rogelio e Iluminada, con mucho esfuerzo, sacaron adelante su negocio, foro habitual de los agricultores de la comarca, atraídos por la excelente calidad del pescado y el marisco que se despachaban en la casa.

JOSÉ ÁLVAREZ'S LA COSTA CONSOLIDATES AN EVER- EVOLVING HERITAGE CUISINE

Heraclitus famously said that "there is nothing permanent except change". If change is an inevitable part of our human experience, let it at least be for the better! This really holds true for La Costa restaurant, run by José Álvarez in El Ejido. Without detracting from its previous life, it has become a must-visit culinary hotspot, proudly earning a Michelin star amid the many outstanding choices available throughout western Almería.

The restaurant is a revival of the café originally managed by his parents in the 1970s. Through hard work, Rogelio and Iluminada grew their business into a favourite haunt for local farmers, who flocked there for the outstanding fish and seafood.



Self-made man

Allí, entre fogones y perolas, el joven José, con diecisiete primaveras, dio un salto de fe al encomendar su futuro a este oficio. Hasta aquí es una historia muy común en el sector, pero el chef almeriense tenía sus propios planes. Álvarez no estudió en ninguna escuela de hostelería —y no lo necesitó—, así que se convirtió en una esponja para captar todos los saberes de los magníficos cocineros que pasaban por aquel restaurante.

Algo bullía, como reconoce, en esa cabeza. «Tenía la inquietud de hacer algo diferente, con la chispita que te da trabajar en este sector y las ganas de hacerlo bien. Uno siempre quiere que quien venga a comer lo haga muy bien. Todo eso me traía loco». Su vocación culinaria, todavía en perfecto estado de revista, le llevó a viajar y visitar un sinfín de restaurantes en España y Francia. Esa era la parte fácil; aún tenía que convencer a su padre del giro de guion que estaba de camino.

En 2002 reabrió las puertas del antiguo local con galones de chef y mando en plaza. La Costa tenía entonces dos ambientes diferenciados: el bar, que recogía las viejas esencias familiares, y el restaurante, con una nueva visión que ganaba adeptos cada mes. En 2017, separó el restaurante del bar, constituido como un espacio informal con el nombre de «Barra José Álvarez». La muda de piel definitiva, por el momento, llegó el año pasado, cuando renovó tanto la instalación como el concepto de restaurante gastronómico.

El proyecto, desarrollado por la diseñadora Gema Gutiérrez y su estudio Punto-filipino, ha sido galardonado en los Kyoto Global Design Awards 2025, dentro de la categoría Restaurant / Hotel / Bar. Este enfoque se inscribe en la filosofía japonesa del *wabi-sabi*, que celebra la belleza de lo imperfecto y lo cambiante. El diseño no busca imponerse, sino resonar; no pretende deslumbrar, sino acompañar al comensal en una experiencia íntima y pausada. Cada detalle está pensado para que el espacio se viva, no solo se contemple. Ciertamente, un escenario a la altura de la cocina del chef almeriense.





Self-made man

There, amid the stoves and pots, seventeen-year-old José took a leap of faith by entrusting his future to this profession. It all started as a common trope in the business, but the Almería-born chef had plans of his own. Álvarez didn't attend a hospitality school—he didn't need to—so he became a sponge, absorbing all the know-how from the impressive chefs who passed through that restaurant.

He says that something was brewing inside his mind. "I had this urge of doing things differently, fuelled by the spark you get from working in this business and the eagerness to do it well. You always want people coming for lunch to have a great experience. I became obsessed." His culinary vocation, as fresh as ever, made him travel and visit countless restaurants in Spain and France. That was the easy part; he still had to convince his father of the change of direction that was on the cards.

In 2002, he reopened the doors of the old eatery, now as a seasoned chef at the helm. La Costa featured two distinct areas back then: the bar, which retained the old familiar atmosphere, and the restaurant, with a new vision that was rapidly gaining a following. In 2017, he separated the bar from the restaurant, creating an informal space under the name Barra José Álvarez. The latest transformation (for the time being) came last year, when he restyled both the premises and the concept of the up-scale restaurant.

The project, designed by Gema Gutiérrez and her studio Puntofilipino, received recognition at the Kyoto Global Design Awards 2025 in the Restaurant / Hotel / Bar category. Its concept is rooted in the Japanese philosophy of wabi-sabi, which celebrates the beauty of imperfection and change. The design does not seek to impose itself, but to resonate; its goal is not to dazzle, but to accompany patrons in an intimate and unrushed experience. Every detail is conceived so that the space is lived in, not merely witnessed. A setting definitely worthy of the cuisine of this Almería chef.

Comerse Almería

El invernadero de cristal que preside el espacio anexo al local, donde se cultivan hortalizas, hierbas aromáticas y frutales, como en el campo almeriense, es una declaración de intenciones. Aquí se viene a comerse Almería. Para Álvarez, esto es una bendición: «Tener aquí este invernadero me ha abierto un mundo increíble. Queremos empezar así la experiencia de nuestros visitantes, enseñando lo que es esta tierra».

El chef, entusiasta de por sí, incrementa su vehemencia cuando habla de la gastronomía de su provincia. No es de extrañar su pasión cuando recuerda que «tenemos verdura para dar y regalar. Además, es muy natural, ecológica. Nuestros invernaderos tienen en su interior verdaderas joyas naturales. También tenemos un pescado buenísimo del mar de Alborán, con una grasa muy fina. Me gusta muchísimo trabajar con estos elementos».

Entrando en materia, el chef no ahorra elogios a productos como «el tomate raf, el más top a nivel mundial, o los guisantes y tirabeques de Dalías. Últimamente, hay, además, unos pimientos con un sabor que me tienen maravillado. Del mar de Alborán, las quisquillas, la gamba roja, el mero o el atún, que también se captura en Almería. ¡Qué decir de los calamares, que en aceite tienen ese sabor dulzón!».

Eating Almería

The glasshouse that overlooks the space next to the building—where vegetables, herbs and fruit trees are grown, just as they do in the Almería countryside—is a statement of intent. You come here to eat the produce of Almería. For Álvarez, this is a blessing: “Having this greenhouse here has opened up an amazing whole new world for me. We want to start our diners’ experience like this, showing them what this land is all about.”

The high-spirited chef becomes even more passionate when discussing his province's gastronomy. His passion is hardly surprising as he reminds us that “there are vegetables to spare, and they're very natural and organic. Our greenhouses treasure real natural gems. We also have excellent fish from the Alboran Sea, with a very delicate fat. I love working with these ingredients.”

Getting to the point, the chef is full of praise for produce such as “the Raf tomato, the very best in the world, and the variety of peas from Dalías. Later, we had some truly astonishing flavoursome peppers. From the Alboran Sea, there's shrimp, red prawns, grouper, and tuna, which is also caught in Almería. And what can I say about the squid, which has the sweetest flavour when slow-cooked in oil!”



Toda la frescura

Es más fácil crecer si se hace a lomos de gigantes. Por eso, Álvarez ha hecho de la cocina clásica almeriense unos cimientos sobre los que construir con solvencia. Y, en este punto, lo más difícil: aportar la propia personalidad para dar un giro a estas recetas, adaptándolas a los tiempos modernos.

Echar mano de la tradición es echar mano de la memoria. «Son sabores adictivos que hay que poner al día. La cocina actual controla minuciosamente factores como la temperatura. Para mí, los productos deben tener una cocción perfecta. Además, pretendemos hacer una cocina más ligera», explica con detalle. Todo, por supuesto, a base de productos de confianza, ecológicos y de kilómetro cero.

Álvarez está, en sus propias palabras, como un niño con zapatos nuevos con su menú degustación. El nombre de la propuesta ya aventura emociones fuertes: Menú Verde Mar y Tierra Azul. «Queremos contar lo que ha sido la cocina de la costa, con esa verdura y pescado. No hay que perderse los chopitos que hacemos con una sopa de pota picante, una cremita de cebolla con queso y unos higos secos con vino oloroso. Todo está buenísimo». Habrá que hacerle caso.



Freshness galore

Growing is easier when you're standing on the shoulders of giants. That's why Álvarez has taken traditional Almerían cuisine as the solid foundation on which to build soundly. Here's the hardest part: contributing his own flair to put a new spin on these recipes, adapting them to the modern era.

Drawing on tradition means drawing on memory. "These are moreish flavours that need to be brought up to date. Modern cooking meticulously controls factors such as temperature. I believe the ingredients must be cooked to perfection. We also seek to create a lighter cuisine," he explains. All based on trusted, organic, and locally sourced produce, of course.

Álvarez is, in his own words, as excited as a child with a new toy about his tasting menu. The name of the menu alone promises a thrilling experience: Green Sea and Blue Land Menu. "We want to tell the story of coastal cuisine with those vegetables and fish. The baby squid we serve with a spicy cuttlefish soup, a creamy onion and cheese sauce, and some dried figs with Oloroso sherry is a must. Everything is delicious." We better follow his advice.

Es el momento de Gijón

LA CIUDAD SE SITÚA COMO UN LUGAR IDEAL EN EL QUE VIVIR, INVERTIR Y DISFRUTAR; UNA CIUDAD QUE MARCA EL PASO", ASEGURA LA ALCALDESA, CARMEN MORIYÓN.

Gijón/Xixón, en pleno corazón de Asturias, se encuentra inmersa en una transformación destinada a consolidar la ciudad de los próximos 50 años. Una renovación sin precedentes que se sustenta, en palabras de su Alcaldesa, Carmen Moriyón, en la mejora de la calidad de vida de la ciudadanía y en el objetivo de posicionarse como "una ciudad de oportunidades".

ENTREVISTA A LA ALCALDESA DE GIJÓN/XIXÓN, CARMEN MORIYÓN

Defina el momento actual de Gijón con una sola palabra.

Sería sin duda transformación. Es el momento de Gijón. La ciudad está inmersa en una hoja de ruta ilusionante con la que queremos consolidar el Gijón de los próximos cincuenta años.

¿Y cómo será esa ciudad del futuro?

Hemos logrado poner en marcha tres grandes proyectos: la ampliación del Parque Científico y Tecnológico, que ya está en la etapa final para el aterrizaje de la Universidad Europea y de nuevas empresas; el Centro de Arte Tabacalera, que por fin será una realidad con el inicio inminente de las obras presupuestadas en 21 millones de euros y que nos permitirá posicionarnos como un referente cultural de primer nivel; y después está Naval Azul, un nuevo espacio de más de 20.000 m² abierto ya a la ciudadanía y en el que se impulsará un nuevo polo empresarial de base tecnológica vinculado principalmente a la Economía Azul.

“En los últimos tres años, Gijón ha recuperado más de 80.000 m² para disfrute público de toda la ciudadanía”.



¿Cuál es el hilo conductor que une todos estos proyectos?

Gijón tiene que estar en el grupo de ciudades que marcan el paso. Por eso, 8 de cada 10 euros que hemos destinado a que Gijón crezca ya están en marcha, licitados, en ejecución o finalizados. Es un hecho y en eso estamos, en dar los pasos correctos para construir con realidades una ciudad ideal para vivir y también para invertir y disfrutar.

¿Y cómo mejora esta transformación de Gijón la calidad de vida de sus habitantes?

Este es, como no podía ser de otra manera, el pilar sobre el que se asienta la transformación de Gijón, que es, de hecho, el tercer municipio con menor presión fiscal normativa sobre sus habitantes. Es un dato incontestable, que va de la mano de una serie de acciones que nos han permitido consolidar a Gijón como una ciudad de oportunidades.

¿De qué hechos y oportunidades hablamos?

La ciudad está experimentando un crecimiento como hacía décadas que no ocurría y tratamos de aprovecharlo para atraer inversiones que generen empleo de calidad, pero también retener talento y posibilitar que nuestros jóvenes se puedan quedar aquí a desarrollar su proyecto vital, con una oferta irresistible de ocio, deporte y cultura. Y son muchos los pasos que hemos dado en este sentido. Desde luego si hablamos de crear oportunidades, no podemos obviar la residencia de artistas de El Palacio, que es ya un éxito por su proyección internacional con proyectos que han acabado en museos de primer nivel como el Thyssen-Bornemisza, y por su papel fundamental en el tejido cultural de la ciudad. Sin embargo, a nadie se le escapa que crear oportunidades también pasa por apostar por servicios públicos de calidad. Por eso, Gijón es ahora la ciudad que dispone de la flota de autobuses municipales más moderna del país y también es una de las ciudades más seguras, que acaba de inaugurar además la Comisaría de Policía Local más puntera de España.

“El Centro de Arte Tabacalera, con una inversión de 21 millones, será el corazón cultural de la ciudad gracias a un edificio imponente que narra a la perfección la historia de Gijón”.

Y para quienes visitan Gijón, ¿qué proyecto o rincón de esta ‘nueva ciudad’ les enseñaría primero para que entendieran este cambio?

En los últimos tres años hemos recuperado más de 80.000 m² para disfrute público de la ciudadanía y del turismo. Uno de los más significativos es la finca de La Isla, que nos ha permitido completar la expansión del Jardín Botánico Atlántico con una joya natural y también arquitectónica, ya que cuenta con un edificio protegido. También podrán disfrutar este verano de la Playa Verde de El Rinconín, una zona verde de 18.000 m² frente al mar, y por supuesto del paseo de Naval Azul, también colindante con el mar y con el Bioparc Acuario, que este 2026 cumple 20 años. Todos estos espacios nos permiten hablar de Gijón como una ciudad moderna y amable para sus ciudadanos y para quienes nos visitan. Y, desde luego, aunque aún esté en construcción, les animo a visitar Tabacalera, el futuro corazón cultural de la ciudad, para que puedan ver la magnitud del proyecto que se está llevando a cabo sobre un edificio histórico e imponente que recoge, a la perfección, la esencia de lo que es Gijón.

TÚ TIENES SED DE
AGUA
Y TU CUERPO DE
AGUA MINERAL



DESDE 1790



OROCAJA

**EL COMPRO
ORO Y EMPEÑO
N.1 EN ESPAÑA**

**LA MAYOR
TASACIÓN DEL
MERCADO**

SUPER  EFECTIVO

**¿GASTOS
IMPREVISTOS?**

**CONSIGUE DINERO
AL INSTANTE
EMPEÑANDO TUS JOYAS**

Encuentra la tienda más cercana

OROCAJA.ES - SUPEREFECTIVO.COM

CASTELLÓN, SABOR MEDITERRÁNEO Y TIEMPO PAUSADO

CASTELLÓN, MEDITERRANEAN FLAVOUR AT A SLOW PACE

TEXTO: Miguel Sánchez

Rodeada de huertas y sabor mediterráneo, Castellón ha sabido mantener su entorno y personalidad. En ella confluyen los sabores de la tierra y el mar, el colorido del País Valencià y un claro respeto a la pausa, el paseo y el gusto por la buena vida.

Surrounded by farmland and infused with Mediterranean flavours, Castellón has managed to preserve its environment and personality. It brings together the flavours of the land and the sea, the colourful Levante, with a clear penchant for leisure, strolling, and the good life.

CASTELLÓN DE DÍA

DÍA 1 | DAY 1

PASEO Y PRODUCTO

STROLLS AND LOCAL PRODUCE

- **Plaza Mayor y calles peatonales:** un paseo por la ciudad mediterránea. Plaza Mayor and pedestrian streets: for a stroll around this Mediterranean city
- **Torre El Fadri y Concatedral de Santa María:** emblemas del casco histórico. El Fadri tower and the Santa Maria Co-Cathedral: old town landmarks.
- **Mercado Central:** sus más de sesenta puestos representan una muestra del producto local, con respeto tradicional a la huerta y la pesca. Central Market: its more than sixty stalls are a sample of local produce, and its traditional thoughtfulness for orchard produce and seafood.
- **Lonja del Cáñamo:** pequeño y encantador, este edificio renacentista alberga interesantes exposiciones temporales. Lonja del Cáñamo (Hemp Exchange): small and charming, this Renaissance building hosts interesting temporary exhibitions.



DÍA 2 | DAY 2

EL MAR, LOS ORÍGENES
THE SEA, THE ORIGINS

- **Castell Vell:** de origen andalusí, domina el entorno desde las alturas del cerro de la Magdalena. Su centro de interpretación nos acerca los orígenes de la ciudad. From the times of Al-Andalus, it dominates its surroundings from the top of the Magdalena hill. Its interpretation centre brings us closer to the city's origins.
- **El Grao:** el barrio marinero y portuario late al compás de la vida mediterránea. The port and fishing quarter that moves to the beat of Mediterranean life.
- **Museo de la Mar:** la tradición pesquera del lugar encuentra aquí su mejor escaparate. Museum of the Sea: the local fishing tradition finds its best showplace here.
- **Arroces y pescados:** con establecimientos como Terra Miles, El Port o Tasca del Puerto, el barrio del Grao es perfecto para probar el mar en la mesa. Rice and fish: with eateries such as Terra Miles, El Port and Tasca del Puerto, El Grao is perfect to savour the sea at the table.

DÍA 3 | DAY 3

ARTE Y PLAYA
ART AND BEACH

- **Museo de Bellas Artes:** bajo su arquitectura contemporánea se esconden obras pictóricas de Ribera, Sorolla y Romero de Torres, entre otros muchos. Museum of Fine Arts: its contemporary architecture houses paintings by Ribera, Sorolla, and Romero de Torres, among many others.
- **Villa romana de Vinamargo:** sus restos hablan de una civilización creada en torno al Mediterráneo. Vinamargo Roman Villa: its remains speak of a civilization revolving around the Mediterranean.
- **Playa del Serradal:** una de las que mejor conservan su estado natural. Playa del Serradal: one of the best-preserved natural beaches.

CASTELLÓN DE NOCHE CASTELLÓN BY NIGHT

NOCHE 1 | NIGHT 1

CALLES Y TAPAS STREETS AND TAPAS

LA ZONA DE LAS TASCAS, EN PLENO CENTRO HISTÓRICO, DESPLIEGA LA ALEGRIA CALLEJERA CON ESTABLECIMIENTOS PARA EL TAPEO COMO EL MEJILLÓN O ERNESTO-LA OFICINA.

LAS TASCAS AREA, IN THE HISTORIC CENTRE, IS CHEERFUL AND PACKED WITH TAPAS BARS SUCH AS EL MEJILLÓN AND ERNESTO-LA OFICINA.

AIR NOSTRUM VUELA DESDE CASTELLÓN...



Cuatro frecuencias semanales durante todo el año con Madrid los lunes, jueves, viernes y domingos.

Dos frecuencias semanales del 17 de julio al 31 de agosto con Mallorca los viernes y domingos.



NOCHE 2 | NIGHT 2

MÚSICA Y SALITRE

MUSIC AND SALT SPRAY

CASTELLÓN RENACE CADA VERANO CON SU APUESTA POR EL SOL, LA PLAYA Y LA MÚSICA. EN JULIO, EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE BENICÀSSIM (FIB) SE HA CONVERTIDO EN UN ICONO GENERACIONAL GRACIAS A SU CARTEL DE GRUPOS POP. CASTELLÓN IS REBORN EVERY SUMMER WITH ITS COMMITMENT TO THE SUN, THE BEACH, AND MUSIC. IN JULY, THE INTERNATIONAL FESTIVAL OF BENICÀSSIM (FIB) IS TODAY A GENERATIONAL ICON THANKS TO ITS LINEUP OF POP BANDS.

NOCHE 3 | NIGHT 3

VINOS CON SABOR A MAR

SEA-FLAVOURED WINES

AL CAER LA NOCHE, LAS PLAZAS Y TERRAZAS DEL CENTRO INVITAN A CONOCER LA CULTURA VINÍCOLA DE CASTELLÓN EN MADHUR, CASA TERESA O SABORITJA. SUS BODEGAS CUENTAN CON UNA BUENA SELECCIÓN LOCAL, CON BLANCOS FRESCOS QUE MARIDAN A LA PERFECCIÓN CON EL PRODUCTO DEL MAR. **AT NIGHTFALL, THE CITY CENTRE'S SQUARES AND TERRACES INVITE US TO DISCOVER THE WINEMAKING CULTURE OF CASTELLÓN IN MADHUR, CASA TERESA, AND SABORITJA. THEIR CELLARS BOAST A GOOD LOCAL SELECTION, WITH FRESH WHITES THAT PAIR PERFECTLY WITH THE FISH AND SEAFOOD.**



C A N D O

¿ESTÁS VIVIENDO CÓMO QUIERES VIVIR?

CANDO ES UN HOGAR EXCLUSIVO DISEÑADO PARA QUEDARSE
CON LO ESENCIAL: BIENESTAR, LIBERTAD Y COMUNIDAD.



VEREDA NORTE 6
LA MORALEJA, 28109

ALCOBENDAS
(MADRID)



“Un lugar con historia”

*“Un hotel con historia en el centro de Pollença,
donde tradición, calma y autenticidad
definen cada estancia”*

Son Sant Jordi propone una experiencia tranquila y cercana, en la que el trato personal y el cuidado por los detalles marcan la diferencia. Su ambiente acogedor y su tamaño reducido permiten disfrutar de una estancia relajada, en un entorno situado en el casco antiguo de Pollença, lo que permite conocer su historia, cultura y tradiciones. Patio interior con árboles frutales, rincones tranquilos y estancias llenas de luz crean un ambiente ideal para descansar y dejarse llevar por el ritmo pausado de la vida en Pollença.

Hotel familiar Eco Sostenible · Abierto todo el año
Restaurante Cocina Mediterránea con producto local · Wellness Area
Alquiler bicicletas · Transfer Aeropuerto · Mascotas bienvenidas

📷 @sonsantjordi
www.sonsantjordi.com
Pollença, Mallorca



CODIGO PROMOCIONAL CON 10% DESCUENTO : ILLES123



*"Encanto histórico y hospitalidad
en el corazón de Pollença"*



"Tradicion y encanto"



"Eco y sostenible"



"Tranquilidad en Mallorca"



TOP 6

TEXTOS: Desiré Alija



CONNECTIONS LUXURY EUROPE 2026

Fecha: del 12 al 15 de abril de 2026

Lugar: varios lugares, Barcelona

Más info en: www.connectionsluxury.com/europe-2026

Evento profesional clave en el calendario del turismo de lujo que reúne a diseñadores de viajes premium, operadores turísticos, hoteleros y marcas globales para fomentar relaciones comerciales y explorar tendencias del sector. Durante cuatro días se celebran reuniones *one-to-one*, experiencias y encuentros dirigidos a facilitar conexiones estratégicas entre compradores europeos y proveedores internacionales. La programación está pensada para impulsar la colaboración y el crecimiento dentro de la comunidad del viaje de alto nivel.

Must-attend event for luxury travel professionals that brings together premium travel designers, tour operators, hoteliers, and global brands to foster business relationships and explore industry trends. Over four days there will be one-to-one meetings, experiences, and discussions aimed at facilitating strategic connections between European buyers and international suppliers. The agenda is designed to drive collaboration and growth in the luxury travel community.



GIRO DE ITALIA 2026

Fecha: del 9 al 31 de mayo de 2026

Lugar: varios lugares

Más info en: <https://www.giroitalia.it/es/>

Una de las tres grandes vueltas del ciclismo mundial, que cada año reúne a los mejores deportistas internacionales en un exigente recorrido por distintas regiones del país. La carrera combina terreno llano, contrarrelojes y espectaculares jornadas de montaña. Una de las etapas atravesará la provincia de Bolonia, antes de afrontar la subida hacia los Apeninos, lo que convierte a la ciudad en un punto estratégico para disfrutar del pelotón. Más que una competición, el Giro es una gran fiesta popular que une deporte, territorio y pasión ciclista.

One of the three great cycling races, bringing together the best international athletes on a demanding tour of different regions of the country every year. The race combines flat terrain, time trials, and spectacular mountain ascents. One of the stages will cross the province of Bologna before facing the climb to the Apennines, which makes the city a strategic point to enjoy the peloton. More than a competition, the Giro is a great social gathering that unites sport, territory, and cycling passion.



LA NOCHE DE LOS MUSEOS

Fecha: 25 de abril de 2026

Lugar: varios museos de Frankfurt, Offenbach y Eschborn

Más info en: <https://nacht.museumsufer.de/>

La Nacht der Museen transforma Frankfurt y Offenbach en un gran escenario cultural al aire libre, con más de cuarenta museos y espacios expositivos abiertos en horario nocturno, de 19:00 a 02:00 horas. A lo largo de la ribera del Meno (Museumsufer), el público puede recorrer colecciones de arte antiguo y contemporáneo, arqueología, cine o arquitectura en un ambiente excepcional. La velada se enriquece con conciertos, performances, visitas guiadas especiales, intervenciones escénicas y propuestas gastronómicas que amplían la experiencia más allá de la exposición tradicional. Consolidada como una de las citas culturales más destacadas de la ciudad, invita a redescubrir el patrimonio desde una perspectiva festiva y abierta a todos los públicos.

The Nacht der Museen transforms Frankfurt and Offenbach into a large open-air cultural setting, with more than 40 museums and exhibition spaces open from 19:00 until 2:00. Along the Museumsufer, the Main riverbank, visitors can explore collections of ancient and contemporary art, archaeology, cinema, and architecture in an exceptional environment. Music, art performances, special guided tours, and food options add to the evening, making the experience go beyond traditional galleries. Established as one of the city's most outstanding cultural events and open to all audiences, it invites us to rediscover the heritage from a celebratory perspective.



FIESTA DE LOS MAYOS

Fecha: 1 de mayo de 2026

Lugar: Ourense

Más info en: <https://ourense.gal/turismo/os-maios/>

La Festa dos Maios es una de las celebraciones más singulares del calendario tradicional gallego y un símbolo de la bienvenida a la primavera en toda Galicia, especialmente en Ourense, donde está declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia. La celebración llena plazas y calles de estructuras vegetales de gran formato, cónicas o artísticas, elaboradas con flores, musgo y elementos naturales. La jornada se acompaña de coplas satíricas cantadas en gallego que, con ironía y agudeza, comentan la actualidad social y política. Tradición popular, creatividad colectiva y arraigo cultural confluyen en una manifestación festiva que mantiene viva una de las expresiones más características del patrimonio inmaterial gallego.

The Festa dos Maios is one of the most unique celebrations in the traditional Galician calendar. It honours the coming of spring across Galicia, especially in Ourense, where it was declared a Festival of Tourist Interest. The celebration fills squares and streets with large-format plant structures with a conical or free shape made with flowers, moss, and natural objects. The day is paired with satirical couplets sung in Galician that make an ironic and witty social and political commentary. Popular tradition, collective creativity, and cultural roots converge in a festive event keeping alive one of the most characteristic expressions of Galician intangible heritage.



UN VIAJE INTERIOR – TXEMA RODRÍGUEZ

Fecha: hasta el 20 de abril de 2026

Lugar: Centro Cultural La Malagüeta, Málaga

Más info en: <https://cclamalagüeta.com/exposiciones/un-viaje-interior-txema-rodriguez/>

La exposición Un viaje interior, de Txema Rodríguez, propone un recorrido introspectivo a través de la fotografía contemporánea, donde la imagen se convierte en herramienta de exploración emocional y narrativa personal. El autor construye un universo visual en el que la memoria, la identidad y la percepción del entorno dialogan constantemente, dando lugar a una obra cargada de sensibilidad y profundidad. A través de una cuidada selección de piezas, la muestra invita al espectador a detenerse y reflexionar, estableciendo una conexión íntima con los paisajes —tanto físicos como mentales— que conforman el discurso del artista. El conjunto se presenta en un espacio expositivo que potencia la experiencia contemplativa, configurando una propuesta cultural de gran carga poética y visual.

Un viaje interior, by Txema Rodríguez, offers an introspective journey through contemporary photography, where images become a tool for emotional exploration and personal storytelling. The artist creates a visual universe in which memory, identity, and the perception of the environment are in constant dialogue, resulting in a body of work rich in sensitivity and depth. Through a carefully curated selection of pieces, the exhibition invites viewers to pause and reflect, establishing an intimate connection with both the physical and mental landscapes that shape the artist's discourse. The exhibition is presented in a space that enhances a contemplative experience, creating a cultural proposal with strong poetic and visual impact.



MALLORCA LIVE FESTIVAL 2026

Fecha: del 12 al 14 de junio de 2026

Lugar: Calvià, Mallorca

Más info en: <https://mallorca-livefestival.com/>

Consolidado como una de las principales citas musicales del inicio del verano en España, el evento destaca por una programación que combina figuras internacionales de referencia con nombres destacados del panorama nacional. En su edición más reciente participan artistas como David Guetta, Belén Aguilera o Aitana, junto a una cuidada selección de propuestas emergentes que refuerzan su perfil contemporáneo. La propuesta se completa con varios escenarios, una producción técnica de gran formato y una oferta gastronómica y cultural complementaria, configurando una experiencia musical de calidad en un entorno mediterráneo mágico.

Firmly established as one of Spain's main music events at the beginning of the summer, it stands out for a lineup that features leading international stars with prominent names of the national scene. In its most recent edition, it will feature artists such as David Guetta, Belén Aguilera, and Aitana along with a curated selection of emerging acts that reinforce its trendy quality. All this is rounded off by several stages, a large-scale technical production, and a gastronomic and cultural offer, creating a top-quality musical experience in a magical Mediterranean setting.



WE NEVER SLEEP

www.weneversleep.es

Hablamos con **Sergio Herrera**, director de **We Never Sleep**, la agencia que está redefiniendo la investigación privada en España. En un mundo saturado de datos pero huérfano de certezas, saber qué ocurre cuando no estamos presentes no es desconfianza; es, según Herrera, una necesidad estratégica.

Cuando pensamos en un detective, visualizamos infidelidades bajo la lluvia o gabardinas de cine negro. ¿Es esta la realidad?

La realidad es mucho más pragmática y, a su vez, infinitamente más compleja. Hoy en día, somos **gestores de la verdad**. El cine nos ha hecho un flaco favor al caricaturizarnos. Un detective es un experto en la obtención de evidencias **legalmente válidas**. Los detectives en España estamos habilitados por el Ministerio del Interior y nos regimos por la Ley 5/2014 de Seguridad Privada. No buscamos el morbo de la "pillada"; buscamos soluciones a problemas que quitan el sueño a empresarios, padres de familia y abogados. Transformamos la sospecha en prueba.

Usted afirma que mucha gente necesita un detective y aún no lo sabe. ¿A qué se refiere?

Piénselo: ¿está seguro de la lealtad de su socio? ¿Sabe realmente por qué su competencia está reventando los precios de forma inexplicable? ¿Tiene la certeza de que se está cumpliendo adecuadamente el régimen de custodia con su hijo? ¿Ese trabajador que tiene de baja desde hace meses puede estar colaborando con otra empresa del sector mientras le hace seguir pagando su salario?

La mayoría intenta resolver estas situaciones por su cuenta, rastreando redes sociales o preguntando a conocidos. Es un error. Solo un profesional puede obtener una prueba con validez judicial. Necesitas un detective en el momento exacto en que la duda empieza a comprometer tu patrimonio, la viabilidad de tu empresa o la seguridad de tu familia.

"La incertidumbre genera un desgaste innecesario a quien no tiene la información. Investigar no es espiar; es recuperar el control de tu empresa, tu patrimonio y tu familia."

DETECTIVES PRIVADOS

¿No resulta éticamente cuestionable espiar a alguien cercano?

Nosotros no "espíamos", nosotros **investigamos con legitimidad**. Hay una diferencia legal y ética abismal. De hecho, el mayor alivio de nuestros clientes no es siempre confirmar su sospecha, sino recuperar el control. La incertidumbre es la verdadera fuente de la ansiedad. Cuando tienes un informe de We Never Sleep sobre la mesa, dejas de suponer y empiezas a decidir.

"En We Never Sleep no solo demostramos lo que ocurre en la calle; desentrañamos lo que sucede dentro de los dispositivos electrónicos".

Además de detective y criminólogo, es usted también Ingeniero de Telecomunicaciones. Es una combinación potente y poco habitual, ¿cómo encaja ese perfil tan técnico en una agencia de detectives?

Mi formación como ingeniero y especialización en ciberseguridad me permite actuar como **perito**, y hoy en día, casi no existe investigación que no tenga una huella digital. La **informática forense** nos permite muchas veces cerrar el círculo.

La calle a veces es la mitad del escenario; la otra mitad está en los dispositivos. Como **Ingeniero de Telecomunicaciones**, mi trabajo es que un mensaje de WhatsApp o un correo dejen de ser una captura de pantalla dudosa y pasen a ser una **evidencia técnica que no pueda impugnarse**. También trabajamos con empresas para detectar **fugas de información** industrial a través de análisis de servidores y bases de datos, o rastrear el origen de ciberacosos y estafas.



Detectives Privados

Detectives licenciados en Criminología, habilitados por el Ministerio del Interior y la Dirección General de la Policía.

Investigación de bajas laborales
Investigaciones familiares
Investigaciones competencia desleal
Investigaciones patrimoniales



Peritos Informáticos

Ingenieros de Telecomunicación colegiados, expertos en ciberseguridad y ciberinteligencia

Peritación de WhatsApp
Peritación de emails
Peritación de software
Servicios de ciberinteligencia



Peritos Contramedidas

Peritos judiciales expertos en medidas de contravigilancia técnica, contraespionaje y análisis de vulnerabilidades.

Barridos electrónicos
Instalación de sistemas de vigilancia
Medidas de contravigilancia
Análisis de vulnerabilidades y riesgo

20/200

SI

1

20/100

NO

2

20/70

PUE

3

20/50

DES

4

20/20

LEER ESTE

5

20/15

ANUNCIO ENTERO

6

20/30

HASTA EL FINAL,

7

20/45

TIENES QUE VISITAR A NUESTROS OFTALMÓLOGOS

8



T.900 645 001
www.miranza.es

MIRANZA

11-14
JUN
2026

**MMT
FEST**

MUSIC MEETS TOURISM

MASPALOMAS
COSTA
CANARIA

PLAZA CENTRAL YUMBO CENTRUM · ENTRADA GRATUITA

PALOMA SAN BASILIO
JKBELLO
SOFÍA CRISTO
DJ VALDI
CASCADA
SORAYA
BOMBAI
NANCYS RUBIAS
DIVAS
OLI P
Y MUCHOS MÁS,...

MUSIC · TOURISM · FASHION · SOCIAL PROJECT · GASTRONOMY



MÁS INFO EN MUMETO.COM

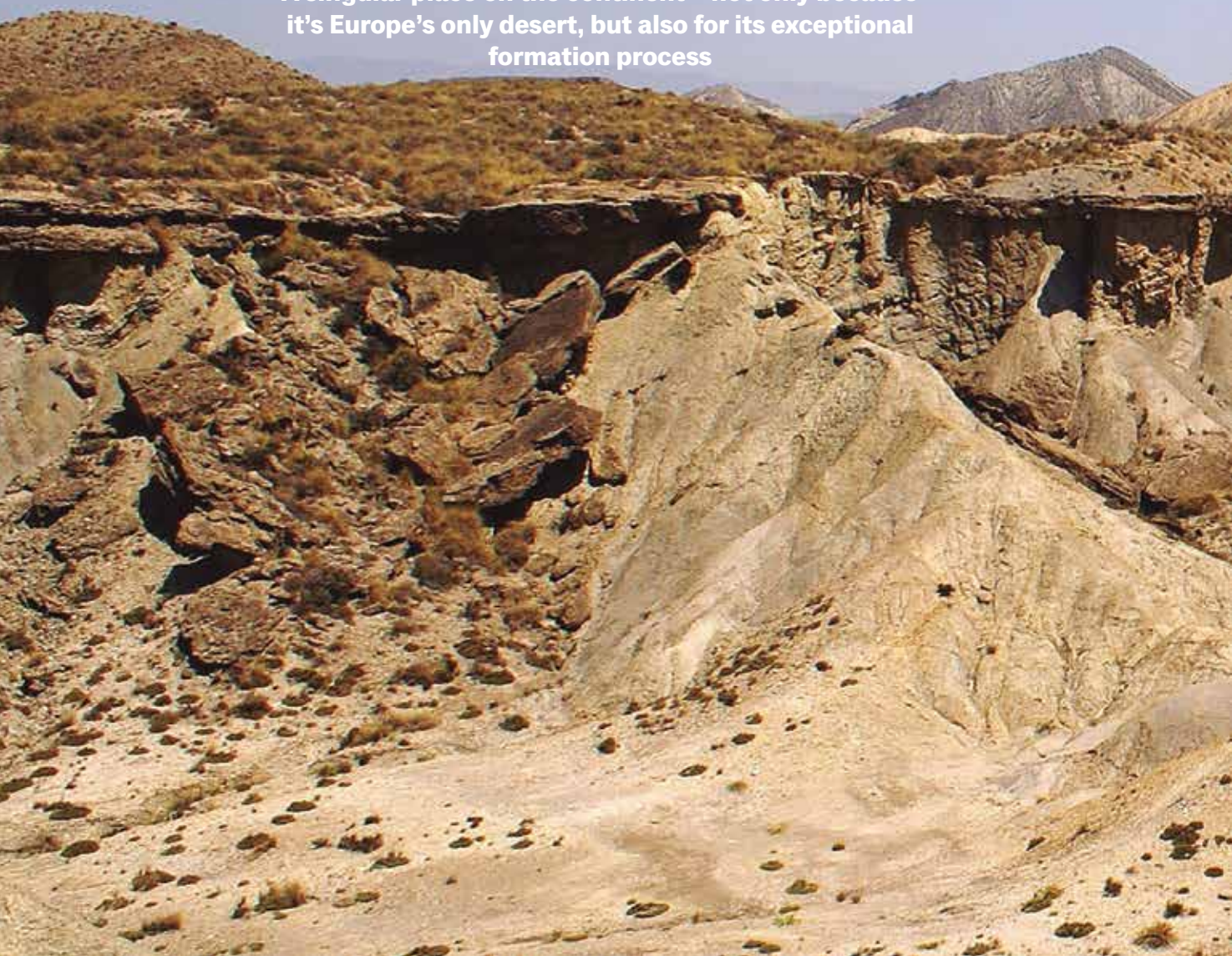
* LAS ACTUACIONES DE ESTE CARTEL ESTAN SUJETAS A MODIFICACIONES.

TEXTO: Ana I. Martínez FOTOGRAFÍAS: Turismo de Almería

DESIERTO DE TABERNAS DESERT

Lugar singular en el continente. No solo porque es el único desierto de Europa, sino también porque está formado de manera excepcional

A singular place on the continent—not only because it's Europe's only desert, but also for its exceptional formation process



Hace millones de años, en la provincia de Almería, el choque de dos placas tectónicas levantó el terreno sobre el nivel del mar. Evaporada el agua marina, las lluvias erosionaron el territorio. Así se formaron las cárcavas y cañones que han sido inspiración y paisaje cinematográfico de Hollywood, en los que se han rodado películas míticas de la historia del cine.

Tiene agua este desierto. La que se oculta bajo el subsuelo y, sobre todo, la que se precipita desde el cielo por las ramblas, que atraviesan todo el terreno. Se alternan los llanos y los desfiladeros. La solana y la umbría. El calor de la

Millions of years ago, the collision between two tectonic plates raised the ground above sea level in the province of Almería. Once the sea water evaporated, the rains eroded the territory. This is how the gullies and canyons were formed, the landscape that inspired Hollywood and served as the set location for iconic films of motion picture history.

This desert holds water. It's hidden under its subsoil and, most of all, it falls from the sky rushing along the ravines which crisscross the whole terrain. The plains and the gorges alternate. The sunny side and the



caldera y el frío que baja de la Sierra de los Filabres y la Alhamilla, las dos cadenas montañosas que mantienen encerrado este páramo, que ni es yermo ni está despoblado. Aquí vivieron moriscos, que se refugiaron huyendo de los tiempos de la conversión forzada. En el desierto, levantaron pequeñas edificaciones, molinos, presas y aljibes. Y construyeron una red de túneles excavados a mano en las montañas para transportar el agua de las riadas hasta pequeñas represas. Una actividad de subsistencia basada en la economía del agua que habían aprendido de sus antepasados y que es herencia en esta tierra. La zona no quedó deshabitada hasta los años sesenta, entonces toman el relevo los productores de cine.

No es Tabernas un desierto que esté desierto. Abejas e insectos alimentan al abejaruco, que pro-

tege a sus crías de las culebras de herradura horadando las laderas. El búho real captura conejos y pequeños roedores. La perdiz roja, las águilas perdiceras y el halcón real tienen aquí su territorio de caza. En las ramblas, crecen los anfibios, ranas, sapos corredor, lagartijas y culebras. También anidan decenas de aves, que encuentran hogar en la vegetación que sobrevive en las márgenes de los cauces secos y los pequeños bosques de arbustos. Quedan zorros, conejos, liebres, lirones y una de las últimas poblaciones de tortuga mora. Alimentados con la escasa agua de lluvia y la humedad de la tierra crecen arbustos y plantas únicas en el mundo, adaptadas a la salinidad del terreno, y flores efímeras que tiñen de color un paisaje que es Paraje Natural desde 1989. La vida oculta de Tabernas. La magia del desierto.

PARAJE NATURAL KARST EN YESOS DE SORBAS



Mil cavidades excavadas en yeso, una inmensa roca transparente y cristalina disuelta durante millones de años, horadada en cuevas, repletas de estalactitas y estalagmitas. Lugar único, de espectaculares dimensiones y uno de los principales yacimientos de yeso del mundo. Espacio legendario para la espeleología.



shaded side. The heat of the crater and the cold that flows down from Sierra de los Filabres and Sierra Alhamilla, the two mountain ranges that keep this wilderness enclosed, which is neither barren nor depopulated. The Moriscos took refuge here after fleeing during the times of forced conversion. In the desert, they built small buildings, mills, dams, and cisterns. They also built a network of hand-carved tunnels in the mountains to transport flood water to small dams; a subsistence activity based on the water economy they had learnt from their ancestors and that has been inherited by this land. The area remained populated until the sixties; then the film producers took over.

Tabernas desert is far from deserted. Bee-eaters feed on bees and insects, protecting their chicks

from horseshoe whip snakes by nesting into the slopes. The Eurasian eagle-owl catches rabbits and small rodents here. It's the hunting ground for red-legged partridges, Bonelli's eagles, and peregrine falcons. Amphibians, frogs, natterjack toads, lizards, and colubrid snakes abound in the ravines. Dozens of birds find their home nesting in the vegetation that survives on the banks of dry beds and small bush forests. There are foxes, rabbits, hares, dormice, and one of the few populations of Moorish tortoise. One-of-a-kind shrubs and plants, adapted to the soil's salinity, thrive on scarce rainwater and soil moisture, and ephemeral flowers bloom, painting a landscape that became a Natural Park in 1989. The hidden life of Tabernas. The magic of the desert.



SORBAS GYPSUM KARST NATURE RESERVE



A thousand cavities carved into gypsum, an enormous transparent and crystalline rock dissolved over millions of years, hollowed out into caves full of stalactites and stalagmites. A unique place of spectacular dimensions and one of the largest gypsum deposits in the world. A legendary spot for caving.

TABERNAS

ALMERÍA - ANDALUCÍA - ESPAÑA

IdemICE
Asociación de Agencias de Incentivo



*Los viajes que
no se olvidan...
son los que
construyen empresas*

El **viaje de incentivo**, no es un premio.
Es una **estrategia**.



descubra más en: www.idemice.com

La forma más inteligente de invertir en personas.

info@idemice.com

Tratamiento del lipedema en Málaga: un viaje hacia la ligereza y el bienestar

Con su conectividad aérea y su clima templado durante todo el año, Málaga se ha convertido en un destino atractivo para quienes buscan combinar un tratamiento médico especializado y recuperación en un entorno privilegiado. Aquí el Dr. Alexander Hamers, cirujano plástico, ofrece una respuesta médica rigurosa a una condición históricamente infradiagnosticada.

Lipedema treatment in Málaga: a journey towards lightness and wellbeing

With its excellent air connectivity and mild climate year-round, Málaga has become an attractive destination for those looking to combine specialized medical treatment with recovery in a privileged setting. Here, Dr. Alexander Hamers, plastic surgeon, provides a rigorous medical approach to a historically underdiagnosed condition.



Cada día, miles de mujeres sienten dolor, pesadez e inflamación en las piernas, mientras escuchan que “solo necesitan dieta y ejercicio”. Detrás de esos síntomas se encuentra el **lipedema**, una enfermedad crónica que provoca acumulación anormal de grasa en piernas y brazos, acompañada de incomodidad y limitaciones en la movilidad y un profundo impacto emocional.

Every day, thousands of women experience pain, heaviness, and swelling in their legs, often being told they “just need diet and exercise.” However, behind these symptoms lies **lipedema**—a chronic condition that causes an abnormal accumulation of fat in the legs and arms, accompanied by discomfort, reduced mobility, and a significant emotional impact.

In Málaga, Dr. Alexander Hamers offers a comprehensive approach that combines medical expertise, advanced technology, and close patient follow-up.

When conservative treatments are not enough, surgery can be transformative. Water-assisted liposuction (WAL), combined with radiofrequency, removes fat deposits while preserving surrounding structures, improving both functional and aesthetic outcomes, and directly enhancing mobility and quality of life.



En Málaga, el Dr. Alexander Hamers ofrece un abordaje integral que combina experiencia, tecnología avanzada y seguimiento cercano.

Cuando los tratamientos conservadores no son suficientes, la cirugía puede marcar un cambio profundo. La liposucción asistida por agua (WAL) combinada con radiofrecuencia, remueve acúmulos de grasa preservando estructuras vecinas y favoreciendo resultados funcionales y estéticos, impactando directamente en la movilidad y la calidad de vida.



+34 696 922 398
info@drhamers.es
@drhamers
www.drhamers.es

Dr. Alexander T.
HAMERS
AESTHETICS

Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva
Plastic, aesthetic and reconstructive surgery



Semana Santa de Lucena, arte y tradición

Ubicada en el centro de Andalucía, al sur de la provincia de Córdoba y en pleno corazón de la Subbética, la ciudad de Lucena se presenta como un destino dinámico rodeado de una rica campiña de olivos y viñas. Posee un destacado patrimonio, bellos rincones y entornos naturales donde arte y tradición se combinan con una de las Semanas Santas más históricas y espectaculares de España.

La devoción del pueblo lucentino se refleja especialmente en su Semana Santa, de Interés Turístico Nacional de Andalucía. Su singularidad estriba en la forma de procesionar los pasos, denominada Santería, declarada recientemente Bien de Interés Cultural, un estilo propio que mezcla arte, estética y tradición.

Las ricas joyas imagineras procesionan a hombros de los "santeros", acompañadas por el característico toque de tambor y del Torralbo, una breve corneta de sonido armonioso.

Hermandades y cofradías llenan las calles durante toda la semana: el Domingo con la Pollinita, el Huerto y el Encuentro; el Lunes con la Pasión Franciscana; el Martes con el Carmen, los Servitas y el Amor; el Miércoles con el Valle, y el Jueves Santo con el Silencio, la Caridad, la Santa Fe, la Columna, el Caído y la Sangre, con obras de artistas como Pedro Roldán, José de Mora, Pedro de Mena, Alonso Cano, Salcillo o López del Espino entre otros.

El Viernes Santo destaca la Cofradía del Nazareno, que realiza estación



de penitencia dos veces: a las 6:00, con el Cristo acompañado por la Verónica, la Magdalena, San Juan y la Virgen del Socorro, y por la tarde con el Santo Entierro, la Santa Cruz, las Santas Mujeres, San Juan y nuevamente la Virgen del Socorro. El Sábado procesiona Nuestra Señora en su Soledad, cuyo hijo Resucitado llegará el Domingo. El sábado posterior a la Resurrección los niños realizan Estación de Penitencia en la Semana Santa infantil, con gran participación.

Para los lucentinos, la Semana Santa es un sentimiento transmitido de generación en generación, con diecisiete cofradías, algunas con más de cuatro siglos de antigüedad.

Arte e imaginaria

La imaginaria de Lucena se remonta al siglo XVI, destacando la imagen de Jesús Nazareno y obras como el Cristo de la Sangre, vinculado a la escultura del Nuevo Mundo. En el siglo XVII sobresale el Cristo atado a la Columna de Pedro Roldán, mientras que el barroco tardío queda representado por la Virgen de Piedra (1799), atribuida a Blas Molner.

Durante los siglos XIX, XX y XXI la tradición imaginera continúa con artistas como Pedro Muñoz de Toro y Borrego, Castillo Lastrucci (la Virgen del Mayor Dolor), Luis Álvarez Duarte (María Santísima de la Estrella, la Virgen del Socorro o Ntra. Sra. de la Soledad entre otras), o Francisco Moreno Zafra (Nuestro Padre Jesús de la Bondad, la Virgen del Divino Consuelo y San Juan Evangelista).

Todo **este patrimonio puede contemplarse en las calles, plazas y llanetes de Lucena y en sus casas de hermandad**, donde tronos, candelarías palios y enseres completan una valiosa riqueza orfebre e imaginera.



DAVID BOWIE

EL HOMBRE QUE NOS VISITÓ | THE MAN WHO VISITED US

TEXTO: Pablo Santamarta

EN ALGÚN MOMENTO DE LOS AÑOS SESENTA, UNA MISTERIOSA FIGURA, DIFÍCIL DE CLASIFICAR, EMPEZÓ A INSINUARSE ENTRE LAS ONDAS DEL POP BRITÁNICO. NADIE SUPO DECIR CON EXACTITUD DE DÓNDE VENÍA. CAMBIABA DE PIEL, DE ACENTO, DE ROSTRO... COMO SI ENSAYARA POSIBLES VERSIONES DE SÍ MISMO.

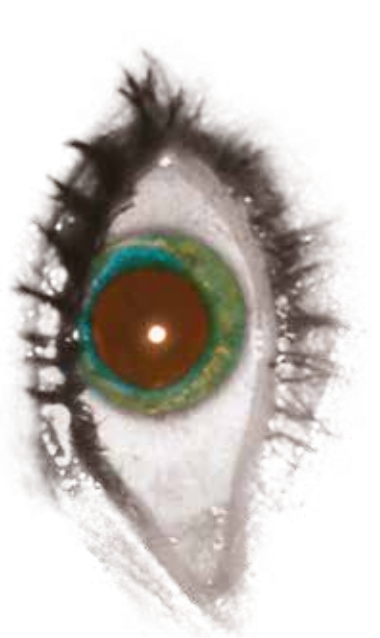
AT SOME POINT IN THE SIXTIES, AN ENIGMATIC AND HARD-TO-CLASSIFY PRESENCE STARTED TO RISE ABOVE THE WAVES OF BRITISH POP MUSIC. NOBODY KNEW EXACTLY WHERE HE CAME FROM. HE KEPT CHANGING HIS SKIN, HIS ACCENT, HIS FACE—AS IF HE WAS TRYING OUT POSSIBLE VERSIONS OF HIMSELF.

En 1967, unas débiles y extrañas señales de radio llegaron al planeta Tierra, a un pequeño club de *rhythm and blues* de un Londres sobrio y gris. La señal no era muy buena y no terminaba de encontrar la frecuencia correcta. Mientras el planeta celebraba la llegada del hombre a la Luna, en 1969, una señal más nítida llegaba en forma de comunicado: «Space oddity», en el que el oficial astronauta Major Tom despegaba, perdía el contacto y flotaba en el silencio. A comienzos de los setenta, las interferencias se redujeron y las señales se volvieron más claras. «The man who sold the world» y «Hunky Dory» revelaban que alguien observaba desde fuera y planteaba la pregunta: ¿había vida en Marte?

Pero fue en 1972, con un fogonazo y poca vergüenza, cuando el emisario del planeta *glam* descendió sobre el escenario de *Top of the Pops*. Cabello incendiado, botas imposibles y una ambigüedad que desafiaba las categorías binarias de la especie humana. Se hacía llamar Ziggy Stardust y, con «Starman», había encontrado el cuerpo adecuado para comunicarse con la juventud terrestre en su idioma común: rock, *glamour* y rebeldía.

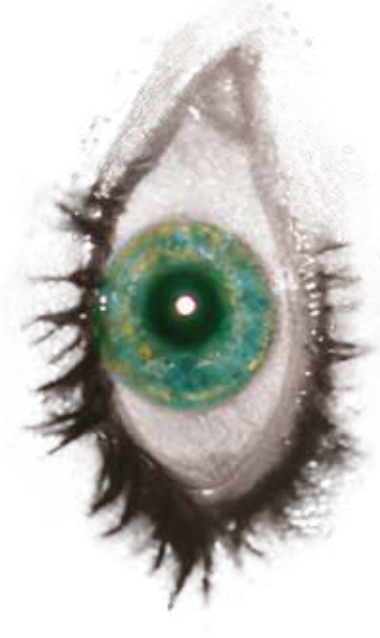
Este cuerpo solo sería el primero de una larga cadena de identidades. En «Rock 'n' roll suicide» sacrificó su primera encarnación ante el público. Un año más tarde, Aladdin Sane apareció con el rayo atravesándole el rostro. Con «Diamond Dogs» imaginó ciudades distópicas y en «Rebel rebel» lanzó una consigna que aún resuena. El visitante enseñaba que la identidad es un mero constructo escénico.

La siguiente fase fue más arriesgada. En *Young Americans* se infiltró en el soul, adoptó acentos y probó otras cadencias. Mudando la piel, el Delgado Duque Blanco emergió como figura elegante y discreta, un aristócrata frío de mirada cli-



EL CAMALEÓN SE MOVÍA
CON NATURALIDAD
EN ESOS TERRITORIOS
PORQUE NUNCA FUERON
DEL TODO FICCIÓN

THE CHAMELEON MOVED
EFFORTLESSLY IN THOSE
TERRITORIES BECAUSE
THEY WERE NEVER
ENTIRELY FICTION



In 1967, weak and strange radio signals made their way to Earth, reaching a small R&B club in a sedate and grey London. The signal wasn't very strong, and it couldn't find the right frequency. As the world celebrated man's first landing on the moon in 1969, the signal came through strong and clear in the form of a statement: "Space Oddity", about astronaut Major Tom, who took off, lost contact, and floated in silence. In the early seventies, interference diminished and signals became clearer. *The Man Who Sold the World and Hunky Dory* revealed that someone was watching from outside and posing the question: "Is there life on Mars?"

However, it was in 1972 that the messenger from planet Glam descended onto the stage of *Top of the Pops* in a flash and unashamedly, with flaming-red hair, impossible boots, and an ambiguous style that challenged the binary categories of the human species. He called himself Ziggy Stardust and with "Starman" he had found the right body to communicate with the earthly youth in their common language: rock, glamour and rebellion.

That body would only be the first in a long chain of identities. In "Rock 'n' Roll Suicide" he offered up his first incarnation to the audience. A year later, Aladdin Sane showed up with a lightning bolt across his face. In *Diamond Dogs*, he imagined dystopian cities, coining a motto with "Rebel Rebel" that still resonates. The visitor taught us that identity is just a performance construct.

The next phase was riskier. In *Young Americans* he infiltrated soul, adopting different accents and trying other cadences. Shedding his previous skin, the Thin White Duke materialised as an elegant and discreet figure, a cold aristocrat with a clinical gaze. It seemed like the visitor was running the risk of for-

nica. Parecía el momento en el que el visitante corría el riesgo de olvidar su misión, seducido por el brillo terrestre. Entonces se retiró.

Berlín fue su estación orbital. Una ciudad dividida por un muro físico e ideológico ofrecía el escenario perfecto para estudiar la especie. *Low* fragmentó el lenguaje pop hasta convertirlo en atmósfera. *Heroes* situó a dos amantes junto al muro, héroes por solo un día. *Lodger* completó la trilogía de Berlín como cuaderno de viaje. El visitante comenzaba a comprender la épica mínima de la resistencia humana.

En 1980, con «Ashes to ashes», revisó su propio archivo. Major Tom reaparecía, ya no como pionero ingenuo, sino como figura melancólica. El primer informe espacial era reescrito. Poco después, «Let's Dance» lo convirtió en fenómeno global. Videoclips rotando sin descanso, estadios llenos, juegos de máscaras, vestuarios extraplanetarios: el hombre de las estrellas confirmaba hegemonía sobre la maquinaria cultural del planeta.

Del cine llegaron confesiones indirectas. En *The Man Who Fell to Earth* interpretó a un alienígena varado en nuestro mundo, incapaz de regresar a su origen. No era un papel; era una ironía transparente. Más tarde, en *Labyrinth*, gobernó como rey de los Goblins en un reino fantástico donde las normas eran maleables y el deseo tenía forma de acertijo. El camaleón se movía con naturalidad en esos territorios porque nunca fueron del todo ficción.

Las décadas siguientes mudaron la piel de nuevo. Electrónica, industrial, colaboraciones improbables. No todas las expediciones fueron comprendidas por el público, pero la lógica era constante: evitar la fijación. Un visitante no puede permitirse la estatua. La repetición es una forma de muerte anticipada. Mientras la cultura entraba en la era digital y la exposición perma-



SE HACÍA LLAMAR ZIGGY STARDUST Y, CON «STARMAN», HABÍA ENCONTRADO EL CUERPO ADECUADO PARA COMUNICARSE CON LA JUVENTUD TERRESTRE EN SU IDIOMA COMÚN: ROCK, GLAMOUR Y REBELDÍA.



HE CALLED HIMSELF ZIGGY STARDUST AND WITH "STARMAN" HE HAD FOUND THE RIGHT BODY TO COMMUNICATE WITH THE EARTHLY YOUTH IN THEIR COMMON LANGUAGE: ROCK, GLAMOUR AND REBELLION.



getting his mission, seduced by the Earth's glow. Then he retired.

Berlin was his orbital station. A city divided by a physical and ideological wall offered the perfect setting for studying the human species. *Low* fragmented the language of pop into an atmosphere. *Heroes* placed two lovers by the wall, heroes just for one day. *Lodger* completed the Berlin trilogy as a travel notebook. The visitor was beginning to understand the minor epic of human resistance.

In 1980, with "Ashes to Ashes" he went through his own archive. Major Tom made his comeback, no longer as a naive pathfinder, but as a nostalgic figure. The first space report was rewritten. Shortly after, *Let's Dance* turned him into a global phenomenon: music videos played tirelessly, packed stadiums, an array of masks, extra-planetary costumes: the man from the stars confirmed his hegemony over the planet's machinery of culture.

Cinema acted as the medium for indirect confessions. In *The Man Who Fell to Earth* he played an alien stranded in our world, unable to return to its home planet. It wasn't a role but an obvious irony. Later, in *Labyrinth*, he ruled as the Goblin King in a fantasy kingdom where norms were pliable and desire was shaped like a riddle. The chameleon moved effortlessly in those territories because they were never entirely fiction.

The following decades he shed his skin again. Electronic and industrial music, unlikely collaborations. Not all his expeditions were understood by the public, but the rationale stayed consistent: avoiding fixity. A visitor can't afford being a statue. Repetition leads to an early death. As culture entered the digi-



nente, él eligió la intermitencia. Aparecía y desaparecía con cálculo. Observaba cómo el planeta se volvía más rápido, más ruidoso, más saturado de imágenes. Seguía tomando nota.

En 2016 emitió su último mensaje. *Blackstar* no sonaba a despedida sentimental, sino a transmisión cifrada. Jazz espectral, estructuras quebradas, letras que orbitaban alrededor de la desaparición. En *Lazarus* se mostraba en una cama que era hospital y escenario al mismo tiempo, cantando que estaba en el cielo. Dos días después, el hombre que cayó a la Tierra regresó a las estrellas.

Diez años después, la atmósfera sigue alterada. Entendió el pop como arte total, donde sonido, imagen y concepto forman una sola arquitectura, cambiando para siempre el panorama cultural terrestre. Cumplida su misión en la tierra, el hombre de las estrellas continúa su travesía por la galaxia, sembrando allá por donde pase la semilla de su evangelio. En la Tierra dejó, en forma de canciones, coordenadas para navegar según cada identidad, una cartografía de obsesiones y máscaras y una promesa:

«No sé adónde voy a ir desde aquí, pero prometo que no será aburrido»

DIEZ AÑOS DESPUÉS,
LA ATMÓSFERA SIGUE
ALTERADA. ENTENDIÓ
EL POP COMO ARTE
TOTAL, DONDE SONIDO,
IMAGEN Y CONCEPTO
FORMAN UNA SOLA
ARQUITECTURA,
CAMBIANDO PARA
SIEMPRE EL PANORAMA
CULTURAL TERRESTRE.

A DECADE LATER, THE
EARTH'S ATMOSPHERE
IS STILL ALTERED. HE
UNDERSTOOD POP AS AN
ALL-ENCOMPASSING ART,
WHERE SOUND, IMAGE
AND CONCEPT CREATE A
SINGLE ARCHITECTURE,
FOREVER CHANGING
OUR PLANET'S CULTURAL
LANDSCAPE.

tal age and the era of permanent exposure, he chose to become sporadic. He appeared and disappeared purposely. He watched the planet become faster, louder, more saturated with images. He kept taking notes.

In 2016 he issued his last message. *Blackstar* didn't sound like a sentimental farewell, but an encrypted transmission. Spectral jazz, broken structures, lyrics that orbited around disappearance. In "Lazarus" he was lying in bed in a hospital that was also a stage, singing that he was in heaven. Two days later, the man who fell to Earth returned to the stars.

A decade later, the Earth's atmosphere is still altered. He understood pop as an all-encompassing art, where sound, image and concept create a single architecture, forever changing our planet's cultural landscape. Having fulfilled his mission on Earth, the Starman continued his journey through the galaxy, sowing the seed of his gospel wherever he passed. On Earth, he left his songs as coordinates to navigate a map of obsessions and masks depending on the identity, and a promise:

"I don't know where I'm going from here, but I promise it won't be boring"



EN EL CORAZÓN DEL ANTIGUO REINO DE LEÓN SE ENCUENTRA LA CÚPULA DE EL CAPRICHIO, UN LUGAR ÚNICO QUE OFRECE UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA SIN IGUAL.

Hace muchos años, el prestigioso crítico gastronómico Ignacio Medina escribió así su encuentro con José Gordón: Nunca había oído hablar de aquel tipo, pero cuando me sirvió el primer trozo de carne roja —una chuleta descomunal, con un color y unas hechas que me devolvían a un paisaje perdido hacía más de 15 años— entendí que estaba en un lugar diferente y, sobre todo, ante un superviviente. Caí en Jiménez de Jamuz, un pueblo a 3 km de La Bañeza, casi a desgana, arrastrado por uno de esos amigos que te prometen la revelación de la década y luego todo queda en una decepción más. Pero aquella carne era tan diferente como el tipo que la servía...

Tengo ante mí a este hombre de mirada honesta y determinada, que ha entregado toda su vida a una pasión. Sus manos son fuertes y trabajadas. Su trayectoria, honda y sincera. Escojo bien las preguntas para entender el cómo. El hombre que hay detrás de toda esta fuerza.

José, hoy, 20 años después de que Ignacio Medina escribiera esas palabras, tu proyecto es reconocido en todo el mundo. Este año has recibido el Premio Nacional que otorga el Gobierno de España a la Defensa del Producto. Y a finales de marzo se publicó la lista World's 101 Best Steak Restaurants, donde La Cúpula ocupa el número 1 y El Capricho el número 10, además de numerosas publicaciones en la prensa especializada internacional.

¿Qué sientes hoy, a tus 60 años, cuando miras atrás?

Siento una inmensa gratitud y un gran respeto por todas las personas que han estado a mi lado en los momentos difíciles. Nunca dejaré de estar agradecido por su dedicación y lealtad. Me siento orgulloso de haber mostrado un camino inspirador a muchas personas que hoy desarrollan proyectos maravillosos... Pero no suelo mirar atrás; soy alguien que se entusiasma creando y visualizando proyectos únicos y auténticos.

¿Cómo ha sido esto posible? ¿Cómo ha sido posible que a un pueblo de 670 habitantes acudan personas de todo el mundo?

Nunca planeé dedicarme a esto; fue una pasión que me atrapó de forma casi obsesiva, nacida del amor y respeto por estos animales. Desde el principio sentí que sería el camino de mi vida. Creo que cuando algo es auténtico, la gente lo reconoce. Incluso en la dificultad. Siempre he tenido la certeza de que la excelencia nace de lo verdadero y que el mundo acaba entendiéndolo y respetándolo.

¿Qué es La Cúpula y cómo podríamos verla por tus ojos?

La Cúpula es un bello espacio enclavado en una colina de arcilla, construido con ladrillos centenarios hechos por nuestros antepasados. Desde el inicio sentí la necesidad de utilizar materiales nobles para no profanar su propósito: crear un lugar de intimidad, de calma, de regreso a lo esencial. Un espacio donde vivir momentos únicos que nos conectan con sensaciones casi olvidadas. La Cúpula nace de la necesidad de mostrar lo aprendido, de dejar un legado de conocimiento, de búsqueda de perfección y excelencia, y de compartir, dar y nutrirnos. Es uno de esos lugares que el mundo necesita.

¿Qué te ha llevado siempre adelante? ¿De dónde brota tu fuerza?

No sé de dónde viene esa energía inagotable; es

algo muy profundo... Tal vez de mis ancestros, tal vez de mis pensamientos, claros y verdaderos. Tal vez de la convicción o de la necesidad de sentir belleza y ver a la gente feliz. De donde venga, doy gracias.

A esa persona que esté leyendo estas palabras, ¿qué le gustaría decirle?

Que llevo 45 años entregado a este noble oficio de servir. Que la pasión por el buey me llevó a elegir este camino sin titubear y a entregarme en cuerpo y alma para construir esta experiencia. Todo está ahí: en las paredes, en el silencio, en la luz, en cada bocado pensado y sentido. Solo deseo que quien lo viva pueda comprender y sentir mis anhelos.

How do you feel today, at 60, when you look back?

I feel immense gratitude and great respect for those who stood by me in difficult times. I will always be grateful for their dedication and loyalty. I'm proud to have shown an inspiring path to many people who are now developing wonderful projects... But I don't usually look back; I'm driven by creating and envisioning unique and authentic projects.

How has this been possible? How does a village of 670 inhabitants attract people from all over the world?

I never planned this; it became an almost obsessive passion, born from love and respect for these animals.



IN THE HEART OF THE ANCIENT KINGDOM OF LEÓN, SPAIN, LIES LA CÚPULA DE EL CAPRICHIO. IN AN EXTRAORDINARY SETTING, LA CÚPULA OFFERS A DINING EXPERIENCE UNLIKE ANY OTHER.

Many years ago, renowned food critic Ignacio Medina described his encounter with José Gordón: I had never heard of him, but when he served me the first piece of red meat—a colossal chop whose colour and texture transported me back more than 15 years—I understood I was in a different place, in front of a survivor. I arrived in Jiménez de Jamuz, a village 3 km from La Bañeza, almost reluctantly, dragged by one of those friends who promise a revelation and deliver disappointment. But that meat was as extraordinary as the man serving it.

Before me stands a man with an honest, determined gaze, who has devoted his entire life to a passion. His hands are strong and weathered. His journey, deep and sincere. I choose my questions carefully to understand the "how"—the man behind it all.

José, today, 20 years later, your project is recognised worldwide. This year you received the National Award from the Spanish Government for the Defence of Product. And at the end of March, the World's 101 Best Steak Restaurants list was published, where La Cúpula ranks number 1 and El Capricho number 10, along with numerous features in the international specialised press.

From the beginning, I felt it was my path. When something is authentic, people recognise it, even in difficulty. I've always believed excellence comes from truth, and the world eventually understands and respects it.

What is La Cúpula, and how would you describe it?

La Cúpula is a beautiful space set on a clay hill, built with centuries-old bricks made by our ancestors. From the beginning, I felt the need to use noble materials to preserve its purpose: to create intimacy, calm, and a return to what is essential. A place to experience moments that reconnect us with almost forgotten sensations. It was born from the desire to share knowledge, to leave a legacy of excellence and understanding, and to give and be nourished. It is one of those places the world needs.

What has driven you forward? Where does your strength come from?

I don't know where that endless energy comes from; it's something very deep... Perhaps from my ancestors, from clear and truthful thoughts. Perhaps from conviction, or the need to feel beauty and see people happy. Whenever it comes from, I am grateful.

What would you like to say to the reader?

That I have devoted 45 years to this noble craft of service. That my passion for the ox led me to choose this path without hesitation and to give myself completely to building this experience. It's all there—in the walls, in the silence, in the light, in every thoughtful bite. I only hope those who experience it can understand and feel it.



livinglavidacaceres.com

Información turística
de la provincia de Cáceres

Carretera Paisajística Geoparque Villuercas-Ibores-Jara

Cáceres.

un conjunto de historias maravillosas

¿Quién dijo que los viajes en el tiempo eran imposibles? La realidad es que los hacemos cada vez que dialogamos con los fantasmas de nuestros antepasados, con una piedra o con un escudo en la fachada de un palacio. La provincia de Cáceres cuenta con 19 conjuntos históricos, una inmersión en el ayer con los ojos de hoy.

Cáceres, el territorio de las mil caras. ¿Nos quedamos con su herencia romana en forma de puentes, arcos y calzadas, con sus murallas y castillos medievales o con la épica de los descubridores que un día soñaron con navegar hacia el Nuevo Mundo? ¿Y por qué tenemos que elegir? La biografía de Cáceres es un cuento inabarcable, de esos que nos susurraban nuestros padres antes

de dormirnos; y esa narración se concreta en sus 19 conjuntos históricos, que encarnan otras tantas maneras de aproximarnos a su rico acervo cultural.

Desde los núcleos más poblados (Cáceres, Coria, Guadalupe, Plasencia y Trujillo) hasta los más modestos (Brozas, Cabezuela del Valle, Cuacos de Yuste, Galisteo, Garganta la Olla, Gata, Hervás, Hoyos, Pasarón de la Vera, Robledillo de Gata, Valencia de Alcántara, Verde de la Vera, Villanueva de la Vera y Granadilla), cada nombre es un tatuaje en el alma del viajero, un libro sobre historia, arte y costumbres populares que nos enganchará hasta la última página.

Pasión y recuerdo

Quien los probó lo sabe: sus calles, plazas, barrios y rincones nos

insuflan vida. La vida de las plazas mayores de Cáceres y Trujillo, espacios insomnes y latientes que lo han visto todo. La de las murallas de Coria y Galisteo, una romana y la otra almohade, del siglo XIII. La del “sí, quiero” de la infanta Isabel de Aragón, primogénita de los Reyes Católicos, y el rey Manuel I de Portugal en la frontera Valencia de Alcántara. La del Real Monasterio de Nuestra Señora de Guadalupe, por el que pasaron Miguel de Cervantes y Cristóbal Colón, y la del Monasterio de San Jerónimo de Yuste, cuyos aposentos albergaron y despidieron al emperador Carlos V. O la de esos pueblos de La Vera (¡cinco conjuntos históricos!), la Sierra de Gata o el Valle del Jerte, que parecen sostener a pulso, en un caprichoso equilibrio, su arquitectura tradicional.

Nos insuflan vida y, ojo, también nos dan que pensar. Porque deam-



Conjunto histórico de Granadilla

bulando por la judería de Hervás o asomados a las almenas del castillo de Granadilla, el deshabitado más fotogénico de Cáceres, abandonado por la construcción del embalse de Gabriel y Galán en los años sesenta del pasado siglo, resulta inevitable preguntarnos por los que un día dejaron de estar, comunidades y vecinos que se resignaron a la nostalgia del edén perdido. La historia, ya lo decía Cicerón, es maestra de la vida, y no hay día que no nos enseñe algo nuevo.

Carreteras Paisajísticas

A la hora de trazar nuestra ruta por estos 19 conjuntos históricos, podemos empezar y acabar donde queramos, pero no es mal consejo partir de la misma Cáceres y desde ahí, siguiendo el sentido de las agujas del reloj, completar el minuterio en Trujillo, cuna de Pizarro, Orellana y el Sansón extremeño, el forzado Diego García de Paredes (¿qué les darán de comer en esa villa?).

Y siempre que sea posible, nos acercaremos a estos sitios a través de las Carreteras Paisajísticas, unas vías poco transitadas, generalmente secundarias, que atraviesan zonas de alto valor medioambiental. Un canto al turismo slow que ralentizará con gusto nuestra aventura. ¿Quién dijo prisa? Cáceres fue pionera en este concepto y suma ya doce trazados, pero, desde luego, ninguna teoría puede reemplazar la experiencia íntima de conectarnos con el paisaje a lomos de nuestros caballos de dos o cuatro ruedas.

Imaginemos, por ejemplo, que nos apetece saludar a las figuras ta-

lladas en piedra de la Casa de las Muñecas, en Garganta la Olla. Pues bien, solo tendremos que “cabalgar” por la carretera paisajística Cáparra-Jerte-La Vera, entre bosques de robles y castaños y cuevas de leyenda. O, si proyectamos explorar la Sierra de Gata, dejémonos llevar por la Carretera Paisajística Sierra de Gata occidental, entre Valverde del Fresno y Trevejo, para ver lo que de verdad es bueno: valles y ríos, puentes secretos y fortalezas, miradores y plazas en los que el tiempo calla y solo la belleza habla.

Dejemos que hable sin interrupciones. Escuchémosla con el asombro con que de niños prestábamos oídos a los cuentos de nuestros padres. Que hablen sus monumentos y quienes los levantaron, esos hombres y mujeres que sembraron en nuestra imaginación el deseo de conocer este conjunto de 19 historias maravillosas.

¡Te crecerán alas!



Mirador Malavuelta en Monfragüe

“Creo que si mirásemos siempre al cielo, acabaríamos por tener alas”, escribió Gustave Flaubert. Valga esta cita como advertencia para quienes visiten Cáceres, no sea que, de buenas a primeras, se echen a volar; y es que los cielos de este destino son un imán irresistible. De noche, por el fulgor de sus estrellas, y de día, por el regalo que nos deparan la coreografía o el reposo de sus aves.

Lo de “paraíso mundial del bird-watching” es mucho más que un reclamo turístico. Es una realidad que se impone por sus docenas de Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA), por su Feria de Turismo Ornitológico (FIO), que se celebra cada año en la Reserva de la Biosfera de Monfragüe, y, cómo no, por los nidos de las cigüeñas, reinas y señoras de los campanarios.

Naturalmente, los conjuntos históricos de Cáceres constituyen también un regalo para los más pajareros. Brozas, en la Reserva de la Biosfera Tajo Internacional, cuenta con un parque periurbano de fácil acceso y un embalse en el que se enseñorean colonias de garcilla bueyera y grullas. El Valle del Ambroz se presta a una ruta ornitológica desde Hervás, en la siempre aristocrática compañía de gavilanes, azores o abejeros europeos. Finalmente, los cascos urbanos de Cáceres, Trujillo y Plasencia, entre otros, nos harán sentir en un “hide” en plena naturaleza.

Somos los doctores Sergi Janeiro, Paola Sambo y Carlos Salcedo especialistas en Cirugía Ortognatica, Cirugía Oral, ATM y Cirugía Maxilofacial Pediátrica, así mismo, en múltiples procedimientos de Medicina Estética Facial con Toxina Botulínica, Ácido Hialurónico, Tratamientos con Plasma Rico en factores de crecimiento y otros. Más de 10 años de experiencia nos avalan.

660 2155 25

www.iriartemaxilofacial.es

Clinica Rotger, Palma de Mallorca



Confía en la experiencia y dedicación de nuestro equipo para cuidar de tu salud y bienestar facial.



Ácido Hialurónico para labios y zona perioral.

Redensificación Facial.

Medicina estética con Toxina Botulínica.



Nos destacamos como el único equipo de Cirujanos Maxilofaciales en Baleares que ofrece una solución integral para el manejo de condiciones complejas:

- **Anomalías dentofaciales:** Corrección de deformidades y maloclusiones para mejorar la función y la estética.
- **Patología quirúrgica de la articulación temporomandibular (ATM):** Tratamientos avanzados para el alivio del dolor y mejora de la función mandibular.
- **Cirugía maxilofacial pediátrica:** Cuidado especializado para los más pequeños, con un enfoque en su crecimiento y bienestar.
- **Estética facial:** Soluciones personalizadas para resaltar tu belleza natural.

¿Te imaginabas un mobile home así?



Seguramente, cuando piensas en una casa móvil, imaginas algo básico y sencillo, pero tal vez, lo que no imaginabas es que puede ser mucho más: un espacio lleno de diseño, acogedor y diseñado para adaptarse a tus necesidades.

En Alucasa, llevamos más de 48 años transformando la idea de hogar, creando casas que ofrecen libertad de movimiento y con un nivel de calidad excepcional.

Porque tu hogar no es solo un lugar, es una sensación.

Disfruta de la casa de tus sueños:

- Sin obras ni complicaciones.
- Instalación rápida.
- Con la mayor calidad y durabilidad.
- Totalmente amueblada y equipada.



www.alucasa.com

@alucasa_mobilehomes

+34 965 702 697

ALUCASA
mobile homes & bungalows

QUE ESTA PRIMAVERA SOLO BROTEN LAS FLORES

SPRINGTIME IS FOR FLOWERS ONLY

GUÍA CON LO ÚLTIMO EN COSMÉTICA, GADGETS Y TRATAMIENTOS PARA MANTENER EL ACNÉ A RAYA Y DEJAR QUE TU PIEL FLOREZCA CON GLOW PROPIO.

A GUIDE TO THE LATEST IN SKINCARE, GADGETS, AND TREATMENTS TO KEEP ACNE IN CHECK AND LET YOUR SKIN BLOOM WITH ITS OWN GLOW.

BEAUTY ADVISOR by **PAZ FERRER**

Con el cambio de estación llegan más horas de sol, planes al aire libre... y, para muchas pieles, también brotes inesperados. La buena noticia: el skincare antiacné de 2026 ya no va de resecar, sino de equilibrar. Activos inteligentes, parches invisibles y beauty tech de última generación se unen para que esta primavera lo único que florezca sea tu luminosidad. La tendencia estrella: menos pasos, más eficacia. Productos híbridos que tratan el grano, calman la piel y aportan glow en un solo gesto.

The change of season brings more daylight and outdoor plans, but for many skin types it also means unexpected breakouts. The good news: the anti-acne skincare in 2026 is no longer about drying out but finding balance. Smart ingredients, invisible patches, and state-of-the-art beauty tech come together so that this spring the only thing that blossoms is your light. The big trend: fewer steps, more efficiency. Hybrid products that treat pimples, soothe the skin, and provide glow with just one gesture.

RETINOIDES DE NUEVA GENERACIÓN

- **CeraVe Resurfacing Retinol Sérum** — retinol encapsulado + ceramidas para tratar marcas y textura sin irritar.
- **La Roche-Posay Effaclar Sérum Ultra Concentré** — combina retinol suave con ácidos para brotes y poros visibles.



NEXT-GENERATION RETINOIDS

- **CeraVe Resurfacing Retinol Serum** — encapsulated retinol with ceramides to target marks and improve texture without irritating.
- **La Roche-Posay Effaclar Ultra Concentrated Serum** — combining mild retinol with acids to target breakouts and visible pores.



NIACINAMIDA (LA FAVORITA DE TIKTOK)

- **The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1%** — controla sebo y rojeces a precio asequible.
- **Paula's Choice 10% Niacinamide Booster** — versión más cosmética y ligera, ideal para mezclar.



NIACINAMIDE (TIKTOK'S FAVOURITE)

- **The Ordinary Niacinamide 10% + Zinc 1%** — controls excess oil and redness at an affordable price.
- **Paula's Choice 10% Niacinamide Booster** — lighter and more cosmetic version, ideal for mixing.





ÁCIDO SALICÍLICO 2.0 2.0 SALICYLIC ACID

- **Paula's Choice Skin Perfecting 2% BHA Liquid** — exfoliante culto que limpia poros sin resecar.
- **The Inkey List Beta Hydroxy Acid Serum** — alternativa suave y minimalista.



- **Paula's Choice Skin Perfecting 2% BHA Liquid** — cult exfoliant that unclogs pores without drying out.
- **The Inkey List Beta Hydroxy Acid Serum** — soft and minimalist alternative.



PARCHES INVISIBLES

- **COSRX Acne Pimple Master Patch** — hidrocólide coreano viral que acelera la curación.
- **Hero Mighty Patch Original** — versión ultrafina y discreta para el día.

INVISIBLE PATCHES

- **COSRX Acne Pimple Master Patch** — viral Korean hydrocolloid that speeds up healing.
- **Hero Mighty Patch Original** — ultra-thin and discreet daytime version.



CERAMIDAS Y CALMANTE DE BARRERA

- **CeraVe Facial Moisturising Lotion PM** — crema hidratante ligera que repara sin obstruir.
- **Dr. Jart+ Ceramidin Cream** — rescate de barrera para piel sensibilizada por tratamientos. Parches invisibles



CERAMIDES AND SKIN BARRIER SOOTHING

- **CeraVe Facial Moisturising Lotion PM** — lightweight moisturising cream that repairs without clogging.
- **Dr. Jart+ Ceramidin Cream** — skin barrier rescue cream for treatment-induced sensitivity.



TRATAMIENTOS LOCALIZADOS RÁPIDOS

- **La Roche-Posay Effaclar A.I. Targeted Breakout Corrector** — seca y desinflama en horas.
- **SVR Sebiaclear Cicapeel** — gel concentrado anti-granitos con acción calmante.



FAST TARGETED TREATMENTS

- **La Roche-Posay Effaclar A.I. Targeted Breakout Corrector** — dries and reduces inflammation in hours.
- **SVR Sebiaclear Cicapeel** — concentrated anti-pimple gel with soothing action.





SERUMS ANTIACNÉ TODO-EN-UNO

- **La Roche-Posay Effaclar Sérúm Ultra Concentré** — textura ligera para rutina minimalista.
- **Avène Cleanance Comedomed Peeling** — tratamiento intensivo para brotes y marcas.

ALL-IN-ONE ANTI-ACNE SERUMS

- **La Roche-Posay Effaclar Ultra Concentrated Serum** — lightweight texture for a minimalist routine.
- **Avène Cleanance Comedomed Peeling** — intensive treatment for breakouts and marks.



BEAUTY TECH: GADGETS Y CLÍNICA CON EFECTO GLOW

- **FOREO Espada Blue Light Acne Treatment** — dispositivo puntual de luz azul antibacteriana.
- **Dr. Dennis Gross DRx SpectraLite FaceWare Pro** — Mascarilla LED completa antiacné y anti-edad.

BEAUTY TECH: GADGETS AND CLINIC TREATMENTS FOR A GLOW UP

- **FOREO Blue Light Acne Treatment Sword** — laser-focused antibacterial blue LED light device.
- **Dr. Dennis Gross DRx SpectraLite FaceWare Pro** — all-round anti-acne and anti-aging LED Mask.



LÁSER DERMATOLÓGICO EN CLÍNICA

- **Aerolase Neo Elite** — láser Nd: YAG para acné activo sin downtime.
- **Fraxel Dual** — referencia para cicatrices y textura postacné.



IN-CLINIC DERMATOLOGICAL LASER

- **Aerolase Neo Elite** — Nd:YAG laser for active acne without downtime.
- **Fraxel Dual** — leading laser treatment for post-acne scars and texture.





A 10.000 METROS DE ALTURA
NO PODEMOS DARTE **SUSHI**
PERO **SÍ**, GANAS DE ATERRIZAR



10
年
NEN
AÑOS



SIBUYA

URBAN **SUSHI** BAR





Santillana del Mar... siempre única

Su inmejorable situación geográfica y el bello entorno natural en el que se enmarca, hacen de Santillana un lugar cercano y al mismo tiempo, un lugar alejado de todo en el que evadirse disfrutando del paisaje, de sus gentes, de su historia o de su amplia agenda cultural.

Aquí, donde el hombre encontró hogar hace más de 15.000 años, se entrelazan historia, cultura y naturaleza en un entorno incomparable que convierte a Santillana en un tesoro vivo de Cantabria.

Desde los primeros asentamientos prehistóricos, hasta el apogeo señorial y pasando por las épocas de gran pujanza eclesiástica, Santillana del Mar ha venido adquiriendo un legado artístico, cultural y monumental incomparable. La excelente conservación de sus casonas, su colegiata y los numerosos palacios, nos sumergen durante nuestra visita a un tiempo lejano.

Pero no todo es pasado en Santillana del Mar. La villa continúa la evolución que la ha traído hasta nuestros días y cuenta con una

atractiva actividad cultural, que la convierten en uno de los pilares culturales de Cantabria y el resto del territorio nacional. Una villa moderna y actual, de ocio, de arte, de turismo y preparada para un futuro prometedor...

Un destino turístico inteligente

Te invitamos a conocer un espacio innovador, accesible para todos, consolidado sobre tecnología de vanguardia, que garantiza el desa-

rollo sostenible del territorio y a la vez facilita la interacción e integración del visitante con el entorno.

Un lugar excelente para pasear

Santillana se caracteriza por la poderosa combinación cromática del azul del Cantábrico con la alfombra verde de los prados cántabros. En la línea litoral disfrutará de la playa de Santa Justa, un conjunto de interés geomorfológico y de gran belleza natural. Para disfrutar de



la montaña, nada mejor que ascender al pico Vispieres, donde se encuentran los restos de una fortaleza medieval, o seguir el Camino de Santiago, sendero de gran recorrido que une la localidad de Polanco con Santillana y prosigue hasta Comillas y siguientes etapas. Santillana es naturaleza, es azul y verde, mar y tierra...

El mundo natural que rodea a la villa de Santillana del Mar está compuesto por una gran diversidad de flora y fauna, por las bellas vistas y recuerdos que genera.

El Zoológico es otra de sus grandes propuestas, situado en las inmediaciones de la villa, está considerado como uno de los cuatro mejores de España.



Cuenta con un precioso Jardín de mariposas, una importante representación de primates de todo el mundo y una gran variedad de aves anátidas y tropicales.

Geoparque Costa Quebrada

El Geoparque Mundial de la UNESCO de Costa Quebrada es un territorio costero singular de Cantabria donde los acantilados, rasas marinas y playas muestran millones de años de historia geológica. En Santillana del Mar, su ámbito se concentra en Ubiarco, con la Playa de Santa Justa y su ermita como iconos paisajísticos. Un lugar para conocer, disfrutar y proteger.

Gastronomía

La gastronomía de Santillana del Mar es una síntesis perfecta de la tradición cántabra, donde destacan los guisos contundentes de la montaña, los productos frescos del mar cercano y una repostería artesanal emblemática, conjugando la cocina tradicional con la de autor y diseño. Restaurantes, tasas, hoteles y un sinfín de estable-



cimientos de Santillana del Mar ofrecen a sus visitantes una parada gastronómica, un guiño al buen comer, una pausa obligada.

Patrimonio histórico

La excelente conservación del patrimonio histórico no hace de Santillana una villa anclada en el pasado, sino que la empuja a continuar evolucionando y convertirse en uno de los mayores focos de actividad cultural de Cantabria. Un lugar de reunión, de exposición, de congresos y de arte, que sobre su vibrante pasado no deja de mirar al futuro.

Museos y salas de exposiciones

La cueva de Altamira es uno de los máximos exponentes del arte rupestre paleolítico, los visitantes

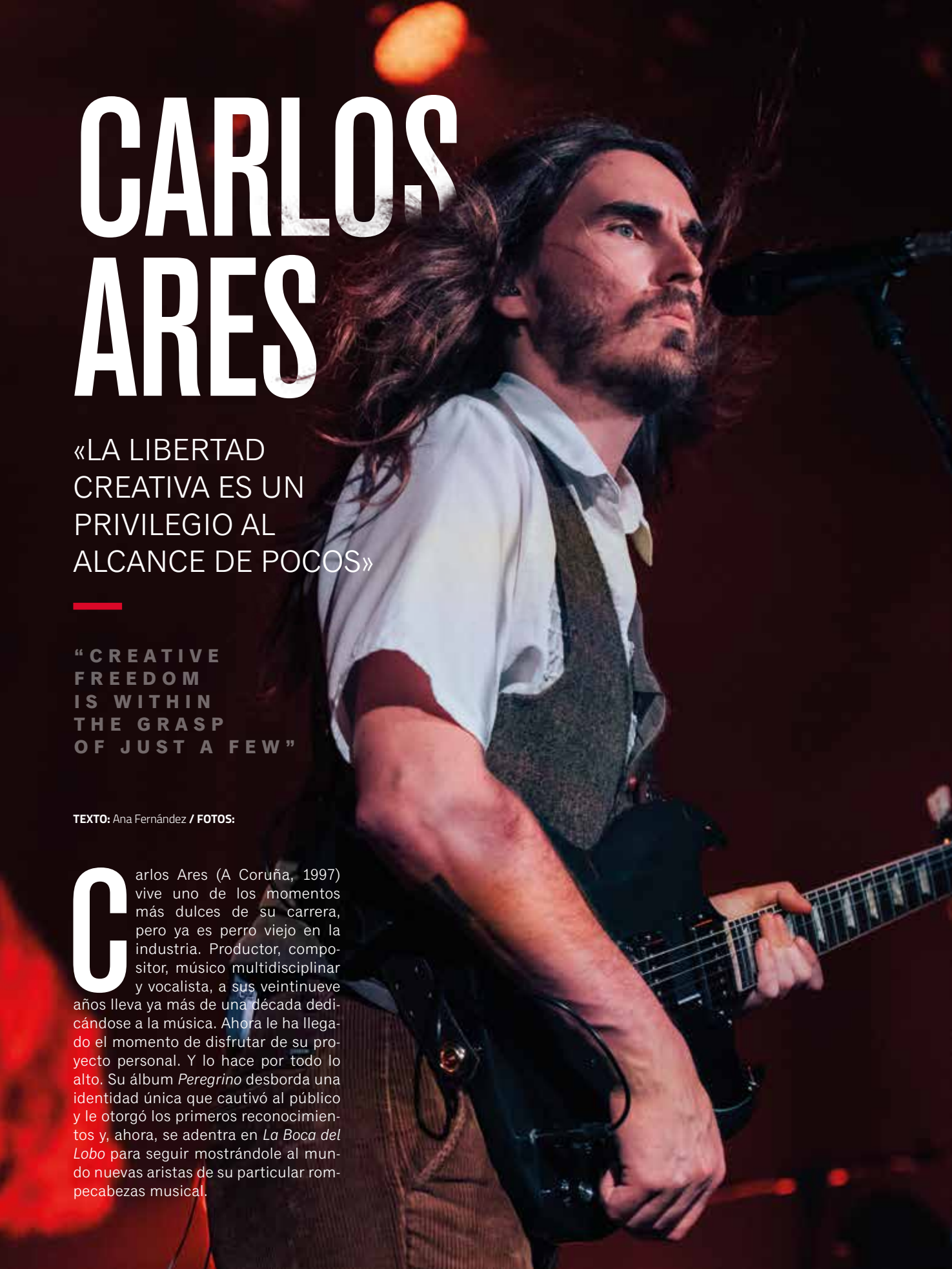
pueden conocer el arte y la prehistoria en el Museo de Altamira, adentrarse en la Neocueva, la reproducción tridimensional de la cueva realizada con absoluto rigor científico y la aplicación innovadora de tecnologías de la máxima precisión.

Interesantes exposiciones o manifestaciones culturales de música, teatro, pintura, escultura o danza de todos los tiempos, son programadas en edificios emblemáticos del municipio. Además de este espectacular Conjunto Histórico Artístico y del Museo Nacional y Centro de Investigación de Altamira, Santillana del Mar posee otros espacios con exposiciones permanentes y temporales de gran atractivo e interés.

www.santillanadelmarturismo.com



CARLOS ARES



«LA LIBERTAD
CREATIVA ES UN
PRIVILEGIO AL
ALCANCE DE POCOS»

“ CREATIVE
FREEDOM
IS WITHIN
THE GRASP
OF JUST A FEW ”

TEXTO: Ana Fernández / FOTOS:

Carlos Ares (A Coruña, 1997) vive uno de los momentos más dulces de su carrera, pero ya es perro viejo en la industria. Productor, compositor, músico multidisciplinar y vocalista, a sus veintinueve años lleva ya más de una década dedicándose a la música. Ahora le ha llegado el momento de disfrutar de su proyecto personal. Y lo hace por todo lo alto. Su álbum *Peregrino* desborda una identidad única que cautivó al público y le otorgó los primeros reconocimientos y, ahora, se adentra en *La Boca del Lobo* para seguir mostrándole al mundo nuevas aristas de su particular rompecabezas musical.

*Prefiero morir confeso
Prefiero arriesgarlo todo
y entrar en la boca del lobo*

La boca del lobo

En este nuevo álbum habla de los sentimientos que afloran de su carrera, de cómo se ha ido adentrando en la boca del lobo, ansiada pero temida a la vez. ¿Qué ha encontrado en ella?

Sigo adentrándome en ella. *La Boca del Lobo* se refiere a los cambios en la vida, quizá, en mi caso en particular, esos cambios sean más notables, ya que mi trabajo implica exponerse al público cada vez más y más, y una serie de consecuencias para las que no sé si estoy preparado. En ocasiones me resulta emocionante, pero puede llegar a ser aterrador.

*Me lo notan en el tono,
autóctono, sangre celta*

Autóctono

Si algo se repite en las críticas y artículos que se leen sobre usted es la palabra «auténtico». Sus letras y sus sonidos evocan a algo muy concreto, inconfundible y en el que esa raíz está muy presente, pero ¿qué es para usted la identidad?

Todos hacemos la misma canción una y otra vez. Por eso, siempre he pensado que el único mérito de nuestro trabajo como compositores, productores, letristas... en definitiva, como creadores de música, es dotar a esa creación de nuestra propia personalidad, estética, jerga, cultura. Posiblemente, lo que me resultó más difícil en toda mi carrera fue encontrar esa identidad, creo que es algo muy difícil de visualizar y que solo a base de tiempo, experiencia, introspección y autoanálisis se consigue.

Carlos Ares (A Coruña, 1997) is experiencing a high point in his career, although he is already a well-seasoned player in the industry. The 29-year-old producer, composer, multifaceted musician and singer has been devoting himself to music for more than a decade. Now it's time for him to enjoy his personal project, and he's doing it in grand style. His album *Peregrino* is overflowing with a unique identity that has captivated the audience and granted him the first awards. Now he's walking into *La Boca del Lobo* to continue showing the world new pieces of his very-own musical puzzle.

*I'd rather die having confessed
I'd rather risk everything
And walk into the wolf's den*

La Boca del Lobo

Your new album explores the feelings you're experiencing at this stage of your career, describing how you've walked into the wolf's den—a place you longed for but feared at the same time. What have you discovered there?

I'm still exploring it. *La Boca del Lobo* deals with life changes. In my case, those changes might be more noticeable as my work involves engaging with the public more and more. They might mean a number of outcomes for which I'm not sure if I'm prepared. Sometimes I find it exciting, but it can be scary.

*They can tell by my tone
Native, Celtic blood*

Autóctono

The term “authentic” often crops up in reviews and articles discussing your work. Your lyrics and music create a vivid, distinctive feeling where the influence of your roots is clearly evident. What does identity mean to you?

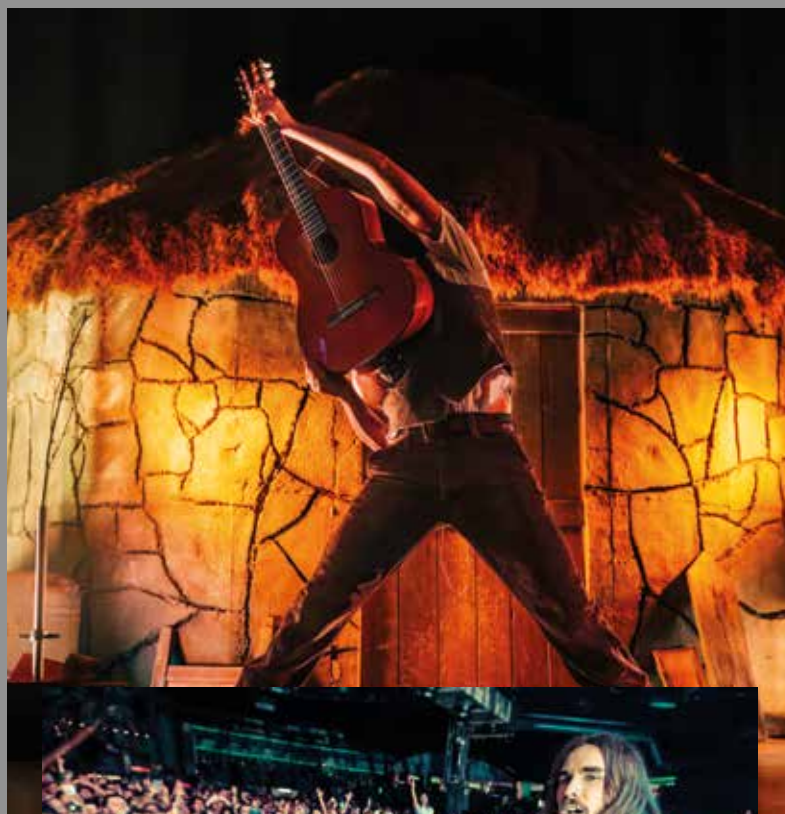
We all write the same song over and over again. That's why I've always thought that the only merit of our work as composers, producers, or lyricists—music creators, in short—is to breathe our own personality, aesthetics, jargon, and culture into that creation. Perhaps what I found most difficult in my career was finding that identity; it's something very difficult to visualise that can only be achieved with time, experience, introspection, and self-reflection.

*Será que
saboreaste tarde
El dulzor de las bayas,
que la vida que probaste
no era de tu talla*

Días de perros

¿Qué papel ha jugado en su vida el miedo al fracaso? ¿Ha sido prudente a la hora de probar cosas nuevas, de arriesgar, o es de los que lo tienen claro y prefieren probar y errar a no intentarlo?

Es curioso, porque en otros aspectos de mi vida me he convertido en alguien bastante cobarde. Sin embargo, en la música, sigo sintiéndome valiente y capaz de probar cosas nuevas. Creo que el alma de mi actual proyecto es precisamente la experimentalidad.



Mi lengua no tiene pelos

Lenguas calvas

Ha trabajado como productor durante años, mucho antes de que Peregrino explotase, y ahora llegan los elogios. ¿Cómo vive el contraste entre el trabajo en la sombra y la visibilidad actual? ¿La industria musical es ingrata en ese sentido?

Bueno, realmente empecé a trabajar como productor tras un primer intento de proyecto personal fallido. Con quince años, tenía muy claro que lo que quería era ser intérprete de mis propias canciones y estar encima de los escenarios. Sin embargo, la vida me llevó a serpentear por otros caminos durante un tiempo. Me dediqué a componer y producir para otros artistas desde las sombras, aunque irónicamente fue un proceso que me aportó mucha luz e inspiración para mis propias canciones. Digamos que lo que estoy viviendo ahora era lo que tanto ansiaba con quince años, y que de alguna forma me había estado mentalizando para ello todo este tiempo.



*It must be that
You tasted late
The sweetness of berries
That the life you tried on
Didn't fit you
Días de perros*

What role has the fear of failure played in your life? Have you been cautious when trying new things and taking risks, or are you one of those people who knows what they want and prefers to try and fail rather than not try at all?

It's funny because in other aspects of my life, I've become somebody quite cowardly. However, in music I still feel brave and able to try new things. I think that the soul of my current project is precisely experimentation.



*I don't mince my words
Lenguas calvas*

You worked as a producer for years, long before Peregrino took flight, and now comes the praise and public recognition. How are you experiencing that contrast between an invisible work and your current visibility? Do you think the music industry is ungrateful in that sense?

Well, I actually started working as a producer after my initial personal project failed. At fifteen, I knew that I wanted to sing my own songs and be on stage. However, life led me to meander along other roads for a while. I dedicated myself to composing and producing for other artists in the shadows, although ironically it was a process that gave me a lot of light and inspiration for my own songs. Let's say that what I'm living now is what I longed for so much at fifteen years old, and that somehow, I had been mentally preparing myself for it all this time.

*Más siento que me auguran
muchas cosas bellas
De tocar el fondo
A tocar las estrellas*

Un beso al sol

Este es su segundo álbum. Peregrino ya tuvo una acogida abrumadora, convirtiéndole en imprescindible de la escena festivalera. ¿Plantea el futuro o prefiere vivir el presente?

Hablando del aspecto más empresarial, inevitablemente pienso en el futuro, porque en este oficio hay que intentar ir siempre varios pasos por delante. Es emocionante ver cómo va creciendo el equipo, el público... todo en general, y pensar en que podremos dar mayor rienda suelta a nuestra creatividad cuando haya mayor abundancia de recursos. A pesar de todo esto, intento mantenerme en el presente, pero la mayor parte del tiempo me resulta muy difícil.

*Hoy me han devuelto los ojos
Puedo ver con claridad*

Con un solo dedo

¿En su carrera y en su labor artística, tiene algún tótem que le sirva de guía y sostén para trabajar y no perder el foco?

Mi intuición, supongo. Intento mantenerme sensible, percibir cuando algo me emociona. Seguir siendo libre, creativamente hablando, tristemente la libertad creativa es un privilegio al alcance de pocos, y creo haber tenido hasta ahora la suerte de trabajar desde ese espacio, sin prejuicios o esclavitud de casi ningún tipo. También la confianza en uno mismo y en las ideas es esencial para poder desarrollarlas hasta el final sin hacer demasiado caso a las infinitas dudas que siempre surgen durante el proceso.

*I feel it's a prediction of
Many beautiful things to come
From reaching rock bottom
To touching the stars*

Un beso al sol

This is your second album, and Peregrino already had an overwhelming reception, making you an essential player in the festival scene. What do you expect from everything that is happening and is to come? How do you see the future? Or do you prefer to live in the present?

Focusing on the more entrepreneurial aspect, I inevitably think of the future because in this trade we must always try to be several steps ahead. It's exciting to see how the team, the audience and everything grows, knowing that we can give more free rein to our creativity when there's a greater abundance of resources. Despite all this, I try to stay in the present moment, but most of the time I find it very difficult.

*They gave me back my eyes today
I can see clearly*

Con un solo dedo

Do you have a guiding light that helps you navigate your career and artistic work and stay focused?

My intuition, I suppose. I try to stay sensitive and notice when something excites me. To continue to be free, creatively speaking. Sadly, creative freedom is within the grasp of just a few, and I believe that, so far, I have had the chance to work from that space, without any kind of prejudice or servitude. Having confidence in oneself and in your ideas is also key to be able to develop them all the way without paying too much attention to the endless doubts that keep creeping in during the process.



*Qué bien que sienta
el sol después de la tormenta,
hacer algo sin un porqué,
solo porque divierte»*

«Páramo»

En esta vorágine de superproducción y consumo rápido, ¿qué espacio ocupa el disfrute en su trabajo? ¿Y en su vida?

En mi caso he tenido mucha suerte. Todo esto que está sucediendo, le está sucediendo a un proyecto que nace de la calma y el amor por el arte. Creo que mi público sabe que no me gusta publicar cualquier cosa, que me tomo mi tiempo e intento cuidar cada obra como si fuera la última. Es precioso que me lo permitan, saber que existe la posibilidad de crear sin estar bajo el yugo del consumismo ansioso de la era moderna. Lo agradezco infinitamente, aunque también admito que, si algún día cambiara, muy probablemente dejaría de hacer arte, y no es una amenaza... solo que sería el momento de dedicarme a otra cosa.

*«Te conozco bien
Sé de qué pie cojeas
Esto es un ultimátum a tu verborrea»*

«Ultimátum»

Entre el ruido y las presiones externas, poner límites se vuelve necesario. ¿Ha sentido en algún momento la imposición de la industria sobre su manera de trabajar?

Nunca me han impuesto nada. Muchas veces me han propuesto cambios, o aportado diferentes visiones, pero con ánimo de ayudar o complementar. Siempre me han visto capaz de dirigir mi proyecto y han respetado mis ideas.

*How good it feels
The sun after the storm
Doing something without a reason
Just because it's fun"*

Páramo

In this maelstrom of overproduction and fast consumption, what space does enjoyment occupy in your work? And in your life?

I've been very lucky. All this is happening to a project that is born out of calmness and a love for art. I think my audience knows that I don't like publishing just anything, that I take my time and try to take care of each album as if it were the last one. It's wonderful that they allow me to do that, that there's the possibility of creating without being burdened by the anxious consumerism of the modern era. I deeply appreciate it, although I must admit that if one day it changed, I would most likely stop making art. It's not a threat—it would be time to devote myself to something else.

*I know you well
I know your tendencies
This is an ultimatum to your overtalking*

Ultimátum

With the noise and external pressures, setting boundaries becomes necessary. Have you ever felt the industry imposing on the way you work?

I've never been imposed on anything. They've proposed changes sometimes, or contributed different visions, but with the intention of helping or complementing. They've always considered me capable of leading my project and have respected my ideas.

Qué importante te crees, tan importante»

«Importante»

La fama y los reconocimientos son a veces arma de doble filo. Ahora que los premios han comenzado a llamar a su puerta, ¿qué opina de ellos y de su utilidad en el mundo de la música?

No creo que la música sea calificable ni comparable. Para mí todo el arte tiene algo de abstracto y nuestra opinión sobre él se basa únicamente en gustos personales. Es igual de buena una canción que le entusiasma a una persona, que una canción que le entusiasma a una multitud. Pienso que el verdadero objetivo de la música es transmitir emociones, mandar mensajes, alegrar el día a alguien o ayudarle a exteriorizar algo que tiene bloqueado, bajarle las pulsaciones o subirle la adrenalina. Nada de esto se puede hacer mejor o peor, ya que depende de cada oyente y su manera de sentir. Por eso los premios no deberían ser el objetivo, ni creo que sea justo calificar el arte. Sin embargo, sí se puede calificar el funcionamiento de una empresa, cuantificar los beneficios de la misma, o comparar su impacto y magnitud con el de otras...

Bonus track

¿Cómo ve la escena musical española en este momento y a los artistas con los que comparte generación?

Creo que es un momento bonito para la música en nuestro país. Hay una escena alternativa que poco a poco va ganando popularidad, y esto abre las puertas a nuevas formas de pensar en canciones. También creo que el oyente tiene los oídos más abiertos.



You think you're so important, so important

Importante

Fame and recognition are sometimes a double-edged sword. Now that the awards have begun knocking on your door, what do you think about them and their usefulness in the world of music?

Music can't be measured or compared; all art is somehow abstract. Our opinion on it is based solely on personal taste. A song that excites a person is just as good as a song that excites a crowd. I think that the real goal of music is to convey emotions, send messages, brighten someone's day or help them externalise something they have blocked, lower their heart rate or raise their adrenaline. None of this can be done better or worse,

as it depends on each listener and their way of feeling. That's why the awards shouldn't be the goal, nor do I think it's fair to qualify art. However, you can quantify the functioning of a company, quantify its benefits, or compare its impact and reach to others.

Bonus track

How do you feel about the Spanish music scene right now and the artists from your generation?

I think music in our country is going through a wonderful moment. There's an alternative scene that is gradually gaining popularity, and this opens the door to new ways of thinking about songs. I also believe that listeners are more receptive now.

Huelva,

EL PARAÍSO DONDE EL SOL, LA NATURALEZA, EL GOLF, LA CULTURA Y LA GASTRONOMÍA SE ENCUENTRAN



www.destinohuelva.org

Donde la luz del sol baña la tierra más horas que en ningún otro lugar y el Atlántico es quien la observa a ella y no al contrario, Huelva permanece como el lugar idílico, tranquilo y resplandeciente que siempre ha sido.

Huelva no es solo un destino; es una emoción. Es la calidez de su gente, el sonido del viento entre los pinares, el aroma del mar al amanecer.

El resplandor del sol sobre la arena, un paraíso donde la belleza no se explica: se siente.

CULTURA Y PATRIMONIO: UNA PROVINCIA UNIVERSAL

Desde el Monasterio de La Rábida, donde Cristóbal Colón gestó su viaje al Nuevo Mundo, hasta las réplicas de las Carabelas en el Muelle de las Carabelas, cada rincón respira la audacia de aquella hazaña que cambió el mundo. Pueblos como Palos de la Frontera y Moguer, con su Monasterio de Santa Clara y su vínculo con el Nobel Juan Ramón Jiménez, te transportan a un pasado glorioso. A esto se suma la devoción de la Romería del Rocío y el legado británico, que engloba desde obras de ingeniería hasta majestuosos edificios y barrios residenciales.



NATURALEZA VIVA: DOÑANA Y LA SIERRA DE ARACENA Y PICOS DE AROCHE

Huelva es un canto a la naturaleza en su estado más puro. En Doñana, uno de los santuarios ecológicos más valiosos de Europa, la vida palpita en cada rincón. Marismas que reflejan el cielo, dunas esculpidas por el viento y bosques donde el linco ibérico acecha en silencio. La Gruta de las Maravillas esconde en sus entrañas un universo subterráneo de estalactitas y lagos cristalinos, mientras que la noche regala un cielo tachonado de estrellas que invita a soñar.

SOL Y PLAYA: UN LITORAL DE ENSUEÑO

Más de 120 kilómetros de arena dorada y aguas cristalinas dibujan la costa de Huelva, un paraíso bañado por la luz única de Andalucía. Desde Ayamonte hasta Almonte, pasando por enclaves como Isla Cristina, Lepe o Punta Umbria, este litoral ofrece mucho más que un refugio para el descanso: es un edén donde la naturaleza y el confort se dan la mano.

Hoteles exclusivos, restaurantes de alta cocina, puertos deportivos y una variada oferta de actividades náuticas convierten esta costa en un destino sin igual, donde el lujo se entrelaza con la autenticidad de un entorno virgen y protegido.



GOLF: UN JUEGO ENTRE LA NATURALEZA Y LA ELEGANCIA

Para los amantes del golf, Huelva es un destino privilegiado. Sus campos, diseñados por arquitectos de renombre, se funden con paisajes de ensueño.



GASTRONOMÍA: UN FESTÍN PARA LOS SENTIDOS

En la sierra, el Jamón DOP Jabugo es una joya que concentra en cada loncha siglos de tradición, maridando a la perfección con los quesos artesanales, la miel perfumada de romero y los guisos que guardan la memoria de generaciones.

En la costa, la gamba blanca de Huelva, con su sabor inconfundible, comparte protagonismo con las coquinas y el atún de almadraba.

Vinos del Condado de Huelva y aceites de oliva de categoría completan este viaje gastronómico donde cada bocado es una celebración.



BAEZA (JAÉN)

AOVEland:

una almazara-boutique para entender la esencia del AOVE

En Baeza, una de las joyas del Renacimiento andaluz, se encuentra AOVEland by Oleícola Jaén, un proyecto que ha llevado el **oleoturismo a una nueva dimensión**. Concebida como una almazara-boutique, esta propuesta combina **tecnología, sensibilidad estética y cultura local** para acercar al viajero al corazón del aceite de oliva virgen extra.

El recorrido comienza en la plaza exterior, presidida por un olivo milenario conocido como El Abuelo. A partir de ahí, el visitante avanza por patios, espacios cargados de **arte contemporáneo y zonas de producción que muestran el diálogo entre tradición y modernidad**. La almazara 4.0, permite observar el proceso real de molturación con un enfoque innovador y didáctico.

Uno de los puntos más singulares es ARJÉ, una experiencia audiovisual que interpreta el origen del AOVE desde una **mirada inmersiva y poética**. La visita culmina con una **cata dirigida por expertos**, donde se analizan matices, aromas y perfiles de los aceites tempranos producidos en estas instalaciones.



Don Remigio: exquisitez culinaria

De esta misma almazara emerge una identidad gastronómica que está ganando relevancia entre los amantes de los productos de calidad: **Don Remigio, una marca gourmet que rinde homenaje al fundador de la almazara Oleícola Jaén**, y que reúne AOVes de variedades Royal y Hojiblanca, además de una línea de aceites aromatizados –ajo, trufa y guindilla– y una colección de productos elaborados íntegramente con aceite de oliva virgen extra como chocolates, patatas, mieles, etc.

AOVEland y la marca Don Remigio, se presentan como una visión renovada del sur: **experiencias inmersivas, paisaje cultural y productos que reflejan el carácter de un territorio que vive en torno al olivo**.

Reserva tu visita en: www.aoveland.com
Tienda de AOVE: www.oleicolajaen.es



Crucero por
el Mediterráneo,
esperado...

..... Construir Roma
en un día,
inesperado.



Este verano, **descubre** la magia de un crucero en familia, desde Barcelona o Valencia, al mejor precio.

8 días - 7 noches
Desde Barcelona
De mayo a octubre
de 2026

**BEBIDAS
INCLUIDAS**



**BUS INCLUIDO
DESDE VARIAS
CIUDADES**



PRECIO TOTAL DESDE

973 € pp*

MSC Grandiosa



FRANCIA - ITALIA

MSC Musica



ITALIA - FRANCIA

8 días - 7 noches
Desde Valencia
De abril a octubre
de 2026

**BEBIDAS
INCLUIDAS**



**BUS INCLUIDO
DESDE VARIAS
CIUDADES**



PRECIO TOTAL DESDE

813 € pp*



MSC
CRUCEROS

BEST HOLIDAY EVER

*Promo Verano Bebidas y Bus. Incluye bus desde varias ciudades hasta el puerto de embarque, consulta horarios y disponibilidad. Precio desde por persona y por crucero. Incluye tasas portuarias y cuota de servicio de hotel por persona en base a ocupación doble. La cuota de servicio de hoteles obligatoria y está integrada en el precio total. La cuota de servicio no se aplica a menores de 2 años en el momento de la fecha de salida del crucero. El precio del crucero no incluye seguro de viaje ni Plan de Protección COVID-19. Las tarifas varían para cada crucero y están sujetas a disponibilidad. Consulta condiciones, precio, itinerario y disponibilidad de cada salida. Plazas limitadas. Incluye selección de bebidas Easy (en ocupación múltiple, la selección Easy se incluye a todos los ocupantes del camarote).



PORT BENIDORM

* * * * *

THE NEW ICON

Reimaginando cada espacio
para **crear mucho más que
un hotel.**



www.porthotels.es

portbenidorm@porthotels.es | +34 966 803 232
Av. de Estocolmo, 4, 03503 Benidorm, Alicante

BARNES

INTERNATIONAL REALTY



MADRID, WORLD'S N°1 CITY

Madrid se consolida hoy como uno de los destinos preferidos para HNWIs, gracias a su estabilidad, ventajas fiscales, calidad de vida y sólido atractivo inversor. En este escenario privilegiado, BARNES, líder en inmobiliario de lujo y embajador del arte de vivir, despliega una red internacional con más de 150 agencias en 22 países y 13 departamentos especializados, con presencia en destinos icónicos como París, Nueva York, Mónaco, Dubái, Londres y Madrid. Además de propiedades excepcionales, BARNES ofrece un auténtico universo de *art de vivre*: residencias de lujo, arte, *yachting*, viñedos y propiedades singulares, donde cada proyecto combina elegancia y rentabilidad. Nuestro enfoque va más allá del *real estate*, ofreciendo un acompañamiento global y personalizado adaptado a las necesidades de cada cliente internacional.

En BARNES le abrimos las puertas a una capital vibrante y cosmopolita, reconocida como *hub* europeo para grandes patrimonios internacionales. La ciudad combina patrimonio, cultura y gastronomía de primer nivel con un estilo de vida dinámico, donde museos, restaurantes y boutiques exclusivas conviven con espacios verdes y barrios emblemáticos como Salamanca o Chamberí.

Le ofrecemos un acompañamiento integral en cada etapa, desde la identificación de oportunidades hasta la gestión patrimonial. Le invitamos a descubrir el universo BARNES y todas nuestras oportunidades en barnes-madrid.com.



BARNES Madrid

Velázquez 15 | 28001 Madrid

+34 911 96 18 20 | madrid@barnes-international.com

BARNES-MADRID.COM

UN INGLÉS, UN FRANCÉS... Y UN ESPAÑOL



The vision of

JAVIER ORTEGA FIGUEIRAL

AN ENGLISHMAN, A FRENCHMAN, AND A SPANIARD

DURANTE AÑOS, MUCHOS CHISTES QUE QUERÍAN DESTACAR EL CARÁCTER DE DISTINTOS PERSONAJES ANTE UNA MISMA SITUACIÓN EMPEZABAN CON UN «ÉRASE UN INGLÉS, UN FRANCÉS Y UN ESPAÑOL QUE...». EL RESULTADO PODÍA SER MÁS O MENOS LARGO, MÁS O MENOS AFORTUNADO, AUNQUE LA HISTORIA CASI SIEMPRE TERMINABA CON UN GIRO INESPERADO.

FOR YEARS, MANY JOKES THAT WANTED TO HIGHLIGHT HOW DIFFERENT INDIVIDUALS BEHAVED WHEN FACING THE SAME SITUATION STARTED WITH THE OPENING LINE "AN ENGLISHMAN, A FRENCHMAN AND A SPANIARD ARE..." THE REVEAL COULD BE SHORTER OR LONGER, APPROPRIATE OR NOT, BUT THE STORY ALMOST ALWAYS ENDED WITH A TWIST.



En esta revista dedicada con prioridad a nuestra querida Almería también aparecen un inglés, un francés y un español. Sin embargo, aquí no hay humor, sino ingeniería, minería e historia. Son tres estructuras ligadas a la explotación minera de la provincia: tres cargaderos de mineral vinculados, en su origen, a intereses de tres países distintos. Ninguno está ya en funcionamiento, aunque durante décadas fueron piezas clave de la economía local. Hoy sobreviven con distinta fortuna como testigos de otros tiempos.

Así que érase un inglés, un francés y un español... que fueron esenciales para la minería de Almería.

In this issue primarily focused on our beloved Almería there's also an Englishman, a Frenchman, and a Spaniard. However, there's no punchline here, but engineering, mining, and history. There are three structures related to the province's mining industry: three mineral loading piers originally linked to the interests of three different countries. None are in operation anymore, although for decades they were key parts of the local economy. Today they survive with varying degrees of success as a reminder of a previous era.

So, there was an Englishman, a Frenchman and a Spaniard... that were essential for mining in Almería.



El inglés: el más espectacular y mejor conservado

El popularmente llamado Cable Inglés, o Cargadero de Mineral El Alquife, es sin duda el más icónico y fotogénico de los tres. Se construyó entre 1902 y 1904 por la compañía británica The Alquife Mines and Railway Company Limited, siguiendo el diseño del ingeniero escocés John Ernest Harrison. Se eleva hasta 17 metros sobre el mar frente a la Playa de las Almadrabilas, en la capital provincial.

Su estructura, levantada con cerca de 4.000 toneladas de hierro fundido importado de Escocia, permitía descargar mineral procedente de las minas granadinas directamente desde los trenes a los barcos mediante un ingenioso sistema de tolvas y gravedad. El ingenio funcionó hasta 1970, cuando el tráfico se trasladó a otros muelles del puerto. En 1998 fue declarado Bien de Interés Cultural y, tras años de espera, una reciente restauración lo ha transformado en un paseo peatonal y un mirador privilegiado sobre el Mediterráneo y el frente marítimo de la ciudad.

Un matiz curioso: aunque desde hace décadas se le conoce como 'inglés', en realidad se le debería haber llamado 'cable escocés', pues los materiales y diseño son en realidad de Escocia. Sin embargo, el nombre popular, como tantas veces ocurre en las historias locales, terminó imponiéndose, pues lo inglés siempre ha eclipsado a lo británico en su conjunto.

El francés: esperando su segunda oportunidad

A unos 650 metros del anterior, en el antepuerto de Almería y cerca de la Playa de San Miguel, se encuentra el llamado Cable Francés. Es un cargadero posterior, construido entre 1914 y 1918, con una concepción más moderna. La obra comenzó vinculada a la empresa Bairs Mining, también de origen



escocés, aunque más tarde pasó a manos de la Compañía Andaluza de Minas, con capital francés, circunstancia que acabaría dando nombre a la estructura.

A diferencia del inglés, aquí predomina el hormigón armado. El conjunto alcanza 313 metros de longitud sobre el mar, distribuidos en varios tramos y ampliado en 1975. Durante décadas sirvió también para exportar mineral procedente de Alquife, alcanzando su mayor actividad en los años ochenta del siglo pasado.

El cargadero dejó de utilizarse en los años noventa. Aunque sigue formando parte del paisaje portuario, todavía espera una rehabilitación similar a la de su vecino británico, aunque el choque de un ferry con la estructura hizo temer su pérdida definitiva. Tras el buen trabajo realizado con la recuperación del inglés, muchos almerienses confían en que algún día reciba una segunda vida como espacio público y mirador sobre el mar. Otros desean su derribo.

El español: el menos conocido, en el entorno más privilegiado

Para completar el trío hay que salir de la capital y dirigirse al Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar, concretamente al este de Agua

Amarga. Allí se encuentran los restos del cargadero construido por la Compañía Minera de Sierra Alhama, sociedad de capital español.

Es el más antiguo de los tres, pues el muelle entró en funcionamiento en 1896. Estaba conectado mediante un trazado de ferrocarril de vía estrecha que a los 36 kilómetros llegaba a las minas de Lucainena de las Torres. Su diseño era más sencillo: una estructura que se adentraba en el mar desde la playa y permitía cargar directamente el mineral en los barcos.

El 1942, un barco granelero llamado 'Bartolo' fue el último que zarpó desde allí poniendo fin a aquella etapa de intensa actividad minera. Hoy quedan restos imponentes, aunque fragmentarios, que funcionan como mirador natural sobre uno de los paisajes más bellos del litoral almeriense. Acantilados, calas como la de Enmedio y el Mediterráneo forman el telón de fondo de este vestigio industrial que es parada habitual de senderistas y viajeros curiosos.

Durante décadas, estos tres cargaderos exportaron miles de toneladas de mineral y contribuyeron a forjar la identidad económica de Almería. Hoy permanecen frente al mar como recuerdo de aquel pasado industrial.

The Englishman: the most spectacular and best preserved

The popularly known as Cable Inglés (English Pier), or El Alquife ore dock, is undoubtedly the most iconic and photogenic of the three. It was built between 1902 and 1904 by the British company The Alquife Mines and Railway Company Limited following the design of Scottish engineer John Ernest Harrison. It stands 17 metres above the sea in front of Las Almadrabillas beach in the provincial capital.

Its structure, built with about 4,000 tons of cast iron imported from Scotland, allowed the unloading of ore from the Granada mines directly from trains to ships using an ingenious system of hoppers and gravity.

The clever contraption ran until 1970, when traffic moved to other docks in the port. In 1998 it was declared a Site of Cultural Interest and, after years of waiting, a recent restoration has transformed it into a pedestrian promenade and a privileged viewpoint over the Mediterranean and the city's seafront.

A peculiarity: even though it has been known as the English Pier

for decades, it should have been known as the Scottish Pier because the materials and design are actually from Scotland. However, the popular name, as so often happens in local histories, ended up prevailing, as the term English has always overshadowed the term British.

The Frenchman: waiting for a second chance

About 650 metres from the previous one, in the outer harbour of Almería and near San Miguel beach, is the so-called Cable Francés (French Pier). It's a back loader, built between 1914 and 1918 with a much modern design.

Its construction was linked to the company Bairds Mining, also of Scottish origin, although later it changed ownership to Compañía Andaluza de Minas, with French capital, which would eventually give the structure its name.

In contrast to the English one, reinforced concrete is the main material used here. The infrastructure runs 313 metres into the sea, distributed in several sections, and expanded in 1975. For decades it was also used to export ore from the Alquife mines, peaking in activity during the 1980s.

The loading bay was no longer used in the 1990s. Despite it still being part of the port landscape, it awaits undergoing a restoration similar to that of its British neighbour, although after being hit by a ferry it was feared it would be lost forever. After the good work done to restore the English Pier, many locals trust that one day the French Pier will get a new lease of life as a public space and viewpoint over the sea; others want it to be demolished.

The Spaniard: the least known, in the most privileged environment

To complete the trio, you have to leave the city and head to the Cabo de Gata-Níjar Natural Park, specifically east of Agua Amarga. The remains of the loader built by Compañía Minera de Sierra Alhamilla, a company of Spanish capital, can be found there.

It's the oldest of the three, as it came into operation in 1896. It was connected via a narrow-gauge railway that ran 36 kilometres to the mines of Lucainena de las Torres. Its design was simpler: a structure that went into the sea from the beach and allowed the ore to be loaded directly into the boats.

In 1942, a bulk carrier named Bartolo was the last to set sail from there, putting an end to a period of intense mining activity. Today there are still impressive but scattered remains that serve as a natural viewpoint on one of the most beautiful landscapes of the Almería coast. Cliffs, coves such as Enmedio, and the Mediterranean Sea set the backdrop of this industrial legacy that is a popular stop for hikers and curious travellers.

For decades, these three loading docks exported thousands of tons of mineral ore and helped forge Almería's economic identity. Today they are still overlooking the sea as a reminder of that industrial past.





Más de 90 años formando líderes con valores y visión global

En el CEU llevamos más de 90 años formando líderes comprometidos con el bien común. Somos el mayor grupo educativo privado de España, con **más de 47.500 alumnos** matriculados y una comunidad compuesta por estudiantes de **más de 90 nacionalidades**, con una propuesta académica que abarca todas las etapas formativas:

- **4 Universidades** en Barcelona, Madrid, Comunidad Valenciana y Sevilla, una **escuela universitaria** en Vigo, una escuela de negocios en Valladolid, **7 centros de postgrado y formación permanente**, incluido un **centro universitario de Ciencias de la Salud en Mallorca** y un **centro de doctorado (CEINDO)**.
- **4 Centros de Formación Profesional**, en Madrid, Valencia, Castellón y Sevilla.
- **10 colegios**, que incluyen ofertas de bachillerato dual e internacional, escuela primaria internacional y formación en idiomas.
- **3 Universitat Senioribvs**, dirigida a los más mayores.
- **12 institutos y centros de investigación**.



Somos
PIONEROS



Somos
COMPROMETIDOS



Somos
COHERENTES



Somos
INTERNACIONALES

Grados y posgrados para un mundo en cambio

En el CEU trabajamos para facilitar a nuestros alumnos una visión global del entorno

Nuestros **grados y másteres universitarios CEU** responden a las demandas de una sociedad interconectada y exigente:

- Excelencia académica con enfoque práctico y multidisciplinar.
- **96% de empleabilidad**.
- Alianza con más de **10.500 empresas**.
- Programas internacionales, dobles grados y movilidad global.
- Programas bilingües inglés/español y francés/español.
- Formación en innovación, emprendimiento, tecnología y humanismo cristiano.
- **Diseña TU Futuro**: programa de aceleración de la empleabilidad para alumnos de grado.

Estudia Derecho, Empresa, Ingeniería, Comunicación, Ciencias Sociales, Educación, Salud, Arquitectura, Historia o Humanidades.



QS: Universidades reconocidas con el máximo número de estrellas (5) en las 9 categorías evaluadas.

Otros reconocimientos:



SCIMAGO
INSTITUTIONS
RANKINGS



Forbes



ceu.es/internacional



GRANDES IDEAS QUE NOS HACEN

VOLAR

SIEMPRE CON LOS PIES EN LA

TIERRA

Una entidad financiera distinta.

Un modelo de banca cooperativa para el desarrollo
económico y social de nuestra tierra y de sus personas.





DE PASAJERO A PILOTO: CUANDO VIAJAR SE CONVIERTE EN PROFESIÓN

Cada vez más personas sueñan con volar y viajar por el mundo, pero pocas se plantean la aviación como una opción laboral real en un momento en el que la demanda de pilotos no deja de crecer. Quizá el próximo vuelo que tomes sea distinto y seas tú quien pueda estar al mando.

¿Alguna vez te has preguntado cómo es estar al otro lado de la cabina? Mientras lees estas páginas a 30.000 pies de altura, hay alguien al mando. Convertirse en piloto es más accesible de lo que imaginas, pero sigue siendo una profesión desconocida para muchos, incluso para aquellos que han soñado con una vida entre las nubes.

Según un estudio realizado por European Flyers a más de 2.000 jóvenes en España, a más del 85% le gusta la sensación de volar y casi el 78% desearía tener una profesión que le permita viajar y conocer nuevos países, pero solo un 37% se ha planteado alguna vez ser piloto.

Un contraste que revela una gran oportunidad: mientras el interés por la aviación está más vivo que nunca, la profesión se sigue percibiendo como lejana o poco accesible. Sin embargo, la realidad es muy distinta. Según estimaciones de fabricantes como Boeing, el sector necesitará cientos de miles de nuevos pilotos en las próximas décadas.

Hoy, más que nunca, la aviación no solo es una vocación, sino también una de las profesiones con mayor proyección y empleabilidad. La distancia entre soñar con volar y hacerlo realidad es mucho más corta de lo que imaginas.

En European Flyers, escuela de formación aeronáutica de referencia en España, llevamos más de 34 años formando a quienes han decidido convertir esa vocación en una carrera profesional. Más de 2.000 pilotos formados en nuestras aulas vuelan hoy para aerolíneas y operadores de todo el mundo.

Si te apasiona la aviación, existen diferentes caminos para empezar. No importa la edad que tengas: nunca es tarde para formarte. En European Flyers ofrecemos:

- El curso **CPL** (Commercial Pilot License), una licencia de piloto comercial que te capacita para volar de forma profesional y remunerada, permitiéndote actuar como piloto al mando en vuelos corporativos, aerotaxis y trabajos aéreos, lo que lo convierte en tu puerta de entrada directa al mercado laboral de la aviación.
- El curso **ATPL** (Airline Transport Pilot License), la formación más completa para convertirte en piloto de transporte de línea aérea, donde podrás desarrollar una carrera profesional en un sector global, dinámico y en constante crecimiento.

Además, nuestros alumnos se pueden formar en cualquiera de nuestras bases de Madrid, Alicante y Sevilla con una flota moderna, simuladores de última generación y acuerdos con aerolíneas y compañías operadoras que facilitan el acceso al mercado laboral.

Puede que la próxima vez que mires hacia la cabina no solo sientas curiosidad, sino que ese momento marque el inicio de algo más.

Porque, a veces, todo empieza con una pregunta sencilla:
¿y si esta vez soy yo quien está al mando?

¿Listo para despegar?

Visita www.europeanflyers.com



*Que nada ni nadie nos quite
nuestra manera de disfrutar...
por muy lejos que vayas*



En Almería hay hoteles urbanos, resorts frente al mar, establecimientos naturistas, pequeños alojamientos con encanto e incluso algún proyecto que, pese a estar construido, nunca ha llegado a abrir. Sin embargo, pocos lugares reúnen tanta historia (y tanta relación con el espíritu de un pueblo) como el Parador de Mojácar, el único de la provincia y uno de los 16 andaluces.

In Almería, we can find city hotels, seafront resorts, naturist lodgings, cosy and charming guesthouses, and even the odd project that never opened despite being built. However, few locations offer such a rich historical background and a deep connection to the spirit of a community as the Parador de Mojácar, the only parador in the province and one of the 16 found in Andalucía.

PARADOR DE MOJÁCAR

TEXTO: JAVIER ORTEGA FIGUEIRAL



Con algo menos de 8.000 habitantes, Mojácar es una de las localidades más singulares del Mediterráneo español. Su imagen de casas blancas, escalonadas sobre una colina frente al mar, ha sido durante décadas un imán para viajeros, artistas y curiosos. En los años cincuenta y sesenta del siglo pasado, el llamado Movimiento Indaliano, impulsado por el artista almeriense Jesús de Perceval, ayudó a proyectar internacionalmente la imagen de este pueblo luminoso y mediterráneo. Fotografías de su arquitectura popular llegaron incluso al MoMA, el Museo de Arte Moderno de Nueva York.

Aquella mezcla de luz, paisaje y bohemia atrajo a pintores, escritores, viajeros, hippies y también al Ministerio de Información y Turismo, que decidió levantar aquí uno de los hoteles de la red estatal de Paradores.

El Parador de Mojácar abrió sus puertas en 1966, convirtiéndose en el establecimiento número cincuenta de una cadena iniciada en 1928. A diferencia de otros Paradores instalados en castillos o edificios históricos, este se construyó expresamente como hotel, en primera línea de la larga playa de Mojácar.

Su inauguración quedó ligada a una escena curiosa: el entonces ministro de Turismo y el embajador de Estados Unidos se bañaron juntos en el mar frente al hotel para demostrar que las aguas eran seguras tras el accidente aéreo de Palomares ocurrido unas semanas antes, a unos kilómetros al norte.

Al diseñar el edificio se quiso replicar el estilo mediterráneo que caracteriza al pueblo situado en lo alto: volúmenes blancos, terrazas abiertas al mar y una arquitectura pensada para aprovechar la luz y la brisa del Levante. Desde los jardines y habitaciones, las vistas se abren hacia el Mediterráneo



With just under 8,000 residents, Mojácar is one of the most unique towns in the Spanish Mediterranean. Its profile of white houses perched on a cliff overlooking the sea has been a magnet for travellers, artists, and curious people for decades. During the fifties and sixties, the so-called Indaliano Movement, spearheaded by Almeria-born artist Jesús de Perceval, helped make the image of this luminous Mediterranean town go global. Pictures of its popular architecture even made it to the MoMA, the Museum of Modern Art in New York.

That combination of light, landscape, and bohemian lifestyle attracted painters, writers, travellers, hippies, and the Ministry of Information and Tourism, that decided to build one of the state-owned hotels (or paradores) there.

The Parador de Mojácar opened its doors in 1966, becoming the fiftieth hotel of a chain started in 1928. Unlike other paradores which opened in castles or historic buildings, this was a purpose-built property on Mojácar's extensive beachfront.

Its opening offered a peculiar sight: the then Minister of Tourism and the US ambassador bathing together in the sea in front of the hotel to prove that the waters were safe after the plane crash in Palomares that happened some weeks earlier, a few kilometres north.

When planning the building, the idea was to replicate the Mediterranean style that characterises the village located on top: white shapes, terraces open to the sea, and an architectural style designed to make the most of the



o hacia las montañas áridas del interior, que a primera vista sorprenden y después fascinan, formando uno de los paisajes más reconocibles de Almería al norte del Cabo de Gata.

El Parador, originalmente bautizado como «Reyes Católicos», mantiene un espíritu tranquilo que lo ha caracterizado durante décadas. Sus habitaciones miran al mar, la piscina se abre entre palmeras y el restaurante ofrece una cocina que combina productos del litoral con recetas tradicionales almerienses.

Más de medio siglo después de su inauguración, este hotel a pie de playa sigue siendo una de las mejores puertas de entrada para descubrir este rincón del Mediterráneo lejos de las multitudes.

Levante light and breeze. From the gardens and rooms, the views open onto the Mediterranean or the bare inland mountains, which at first take us by surprise and then fascinate us, creating one of the most recognisable landscapes of Almería north of Cabo de Gata.

The parador, originally named "Reyes Católicos", preserves a calm spirit that has characterised it for decades. Its rooms overlook the sea, its pool sits among palm trees, and the restaurant offers a menu that combines products from the coast with traditional Almería recipes.

More than half a century after its opening, this beachfront hotel remains one of the best gateways to discover this off-the-beaten-track corner of the Mediterranean.



GLORIA
Thalasso & Hotels

Tu historia 
comienza aquí



HOTEL · THALASSO · RESTAURANT · CHILLOUT

Gloria Palace San Agustín Thalasso & Hotel · Gloria Palace Amadores Thalasso & Hotel
Gloria Palace Royal Hotel & Spa · Gloria Izaro Club Hotel



Reserva tu alojamiento:
+34 928 128 505
reservas@gloriapalaceth.com
www.gloriapalaceth.com

Tu historia, la nuestra



NOTHING LIKE
COVA D'EN XOROI

M E N O R C A

covadenxoroi.com



RAMÓN 'BILBAO
VINO OFICIAL
SELECCIÓN ESPAÑOLA
DE FÚTBOL

EL VINO SOLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN



Un mismo rojo.
Mil maneras de sentirlo.

HECHOS PARA *SENTIR*

RAMÓN



BILBAO

YOUR JOURNEY STARTS HERE

Los alumnos exploran, preguntan y encuentran sus propias respuestas

Enseñamos en inglés desde los dos años e introducimos de forma temprana otras lenguas

Programa del Diploma del Bachillerato Internacional desde 2004



Leading international school in Valencia since 1980

En Julio 2026



**AMERICAN
SCHOOL
OF VALENCIA**
AN IB WORLD SCHOOL

Acreditada por



Reconocida por el Ministerio de Educación como *centro extranjero*



BARDERO & *Alto* BARDERO

En el corazón de Madrid, dos experiencias
gastronómicas con el mismo espíritu.

Cocina fusión española con toques asiáticos.

Tapas y pintxos de autor con la mejor tortilla de la capital.

BARDERO

Palos de la Frontera 11
910939894

ALTO BARDERO

Plaza de Puerta de Moros 4
911467236

LUCIA SOLLA

«SE NOS HA ENSEÑADO
A PERSEGUIR
EL AMOR ROMÁNTICO
A TODA COSTA»

TEXTO: Luis Tejedor

FOTOS: Libros del Asteroide

“WE’VE BEEN TAUGHT
TO CHASE ROMANTIC
LOVE AT ALL COSTS”



Puño de hierro en guante de seda. El debut literario de Lucía Solla, la impagable *Comerás flores*, es una historia de maltrato psicológico contada con un lirismo extraordinario. Solla ha armado una historia que huye de pinceladas gruesas. El resultado es un libro que ha removido conciencias y sanado heridas emocionales.

¿Le ha sorprendido la excelente acogida que ha recibido esta primera novela? Cualquiera diría que ha sido llegar y besar el santo...

Desde luego. Al fin y al cabo, es un debut. Aunque voy de la mano de Libros del Asteroide, una editorial con mucho prestigio, no dejó de ser una desconocida y el tema que aborda el libro no es fácil. Sabía, o intuía, que muchas lectoras podrían sentirse identificadas, pero no estaba convencida de que fuera a gustar ni de que se generara una reacción tan rápida.

Su libro presenta una historia de maltrato psicológico. ¿Por qué eligió una cuestión con tantas aristas?

Cuando empecé a pensar en el tema, asumía que implicaba escribir sobre algo de lo que apenas habíamos, incluso fuera de los círculos de amigas. Y ni siquiera en ese ámbito somos capaces de hacerlo con naturalidad, porque sentimos vergüenza y culpa por estar en relaciones así. Entre la dificultad de verbalizarlo y lo que cuesta reconocer una experiencia de este tipo, apenas se aborda.

An iron fist in a velvet glove. Lucía Solla's literary debut, the priceless *Comerás flores*, is a story about psychological abuse told with exceptional lyricism. Solla has put together a story that avoids sweeping statements. The result is a novel that has shaken people up and healed emotional wounds.

Were you surprised by the highly positive response that your first novel has received? Some would say that's really striking it lucky.

I definitely was. After all, it's my debut. Even though I'm supported by Libros del Asteroide, a renowned publishing house, I'm still an unknown writer, and the subject that the book deals with isn't easy. I knew—or sensed—that many readers might feel identified, but I wasn't convinced that people would actually like it, or that it would get such an immediate response.

Your novel depicts a history of psychological abuse. Why did you choose such a multilayered topic?

When I first started thinking about it, I assumed it would involve writing about something we barely talk about outside circles of friends. And even in that space we're not able to discuss it openly because we feel shame and guilt for being in relationships like this. Given the trouble in verbalising it and the difficulty in recognising such an experience, it's barely addressed.

Comerás flores está escrito, según sus propias palabras, «desde la honestidad». Es un camino incómodo...

Fue muy incómodo para mí y también lo es para quien lee la novela. Intenté no dibujar a una víctima perfecta —no existen— y, para ello, tuve que abrirme y revisarme, escuchar a mis amigas y hablar con un psicólogo para entender cada paso que da la protagonista en esa relación.

¿Son tan comunes estas historias como llegamos a suponer?

Mucho más. Siendo mujer y habiéndome informado sobre el tema, ya sabía que era más habitual de lo que imaginaba. Ahora, con el libro en las librerías, la cantidad de testimonios y mensajes que recibo por redes sociales es abrumadora. Por un lado, me alegra que las lectoras encuentren un refugio en la novela; por otro, resulta desolador.

¿Por qué, siendo tan habituales estos abusos psicológicos, no se les da la importancia que merecen?

Todavía persiste mucho machismo en la sociedad y se les resta importancia. Cuando no hay violencia explícitamente física, parece que no es tan grave o incluso que la responsabilidad recae en la víctima. Se minimiza porque no levantan la mano.

No levantan la mano, pero pueden hundir la vida...

Y estos maltratadores, como el de mi novela, actúan con tal sutileza que, sin recurrir a la violencia física, consiguen que sea la propia víctima quien se castigue.

Ha construido dos personajes muy reales, Marina y Jaime, con un trazo finísimo. ¿Qué tuvo en cuenta a la hora de darles vida?

La vida real. Ser honesta con cómo suceden las cosas. Cuando se habla desde la distancia, es fácil calificar a alguien de monstruo. Pero, cuando estás dentro, la realidad es más compleja. Marina es consciente de lo que ocurre y, aun

así, permanece en la relación. No es tan sencillo como darse cuenta: intervienen muchos factores. Él no es solo un maltratador: también la escucha y la cuida. El maltrato psicológico está lleno de zonas grises.

Tiene un tono que usted define como «medio lírico», capaz de convertir en poesía una situación atroz.

Disfruté mucho escribiendo. Me apoyé en la belleza de las palabras para abordar algo que no tiene nada de bello. No soy explícita en las escenas y, desde ahí, trabajo el tono para que el lector perciba una cierta belleza formal que, sin embargo, encierra una realidad terrible. He leído mucho en voz alta para afinar la sonoridad.

Marina tiene veinticinco años y pertenece a una generación que suponíamos más preparada para enfrentar el maltrato.

Me interesaba que perteneciera a esta generación y que tuviera formación. No responde al prototipo de víctima que suele mostrarse: no procede de un entorno desestructurado ni carece de recursos. Tiene estudios, familia, amigas y una hermana feminista que le aporta referentes. Y, aun así, está inmersa en una relación de maltrato, porque eso también ocurre. Una cosa es lo que sabemos y otra, lo que hacemos. Marina está cegada por el amor romántico, al que atribuye la capacidad de resolver su duelo y su situación de precariedad.

Curiosamente, el amor romántico todavía goza de buena prensa pese a los problemas que genera.

El amor romántico puede estar bien, para quien lo desee, pero siempre que se construya sobre una base sana. Se nos ha enseñado a perseguir el amor romántico a toda costa. Eso es lo que le ocurre a mi protagonista: más allá de los referentes feministas que tiene, ha interiorizado un modelo que la lleva a pensar que el objetivo vital es encontrar pareja, convivir y formar una familia.



In your own words, you've written the story "with honesty". It's an uneasy path.

It felt uncomfortable to me and to those who read the novel. I tried not to create a perfect victim—they don't exist—and, to do that, I had to look inwards, listen to my female friends, and talk to a psychologist to understand every step the protagonist takes in her relationship.

Are these stories as common as we might think?

Much more than we think. As a woman, and after informing myself about the subject, I already knew it was much more common than I imagined. Now that the book is out, the number of people that contact me on social media to share their own story is overwhelming. While I'm glad that the readers find refuge in the novel, I find it heartbreaking.

Given that psychological abuse is so common, why is it not given the attention it deserves?

Machismo continues to be prevalent in our society, and the abuse is



«EL MALTRATO
PSICOLÓGICO
ESTÁ LLENO
DE ZONAS GRISAS»

“PSYCHOLOGICAL
ABUSE IS FULL
OF GREY AREAS”

played down. When there's no explicitly physical violence, it seems that it's not so serious, or even that the responsibility lies with the victim. It's made light of because the abuser doesn't raise their hand against them.

They don't raise their hand against them, but it can destroy lives.

Also, these abusers, like the one in my novel, act with such subtlety that, without resorting to physical violence, they get their victims to punish themselves.

You've created two very real characters, Marina and Jaime, very gracefully. What did you take into account when bringing them to life?

Real life. Being honest with how things happen. When speaking from a distance, it's easy to qualify someone as a monster. But when you're inside a situation, the reality is more complex. Marina is aware of what's happening and stays in the relationship. It's not as simple as just realising; there are so many

intervening factors. He's not just an abuser: he also listens to and cares for her. Psychological abuse is full of grey areas.

You define the tone of the novel as “half-lyrical”, able to turn an atrocious situation into poetry.

I really enjoyed writing it. I leaned on the beauty of words to address something that isn't beautiful at all. There are no explicit scenes. From there, I work the tone so that the reader perceives a certain formal beauty that, however, hides a terrible reality. I read a lot out loud to fine tune the sonority.

Marina is twenty-five years old and belongs to a generation that we thought was better prepared to face abuse.

I wanted her to belong to this generation and to be an educated person. She doesn't fit with society's image of a victim: she doesn't come from a dysfunctional environment or lack resources. She has studies, family, friends and a feminist sister

who offers her role models. And yet, she's in an abusive relationship, because that also happens. One thing is what we know and another what we do. Marina is blinded by romantic love, to which she attributes the ability to solve her grief and her precarious situation.

Interestingly, romantic love still enjoys good press despite the problems it creates.

Romantic love may be fine for those who want it, but only if it's built on a healthy foundation. We've been taught to chase romantic love at all costs. That's what happens to my protagonist: despite the feminist role models she has, she has internalised a model that makes her think that life's purpose is to find a partner, live together, and start a family.

What's love's worst enemy, idealising it or the “tinderization” of relationships?

I think both. On the one hand, romantic love is idealised as a life

¿El enemigo del amor es su idealización o la «tinderización» de las relaciones?

Ambos. Por un lado, se idealiza el amor romántico como meta imprescindible, cuando no lo es. Por otro, se ha convertido en un juego mediado por las redes: todo es inmediato y la oferta es constante. Es como consultar un catálogo de forma permanente.

Le han llegado muchos mensajes de lectoras. ¿Cómo son?

Son mujeres que han sido o son como Marina. En las firmas, muchas lectoras me piden dedicatorias para amigas que están en dinámicas de maltrato psicológico, con la esperanza de que el libro las ayude a reaccionar. También recibo mensajes –y son los que más me emocionan– de chicas que, al leer la novela, han identificado patrones similares en su propia relación y han tomado conciencia de ello.



goal, even if it's not. On the other hand, it has become a game mediated by social media: everything is immediate and there's a constant supply. It's like searching a catalogue continuously.

You've received many messages from readers. What are they like?

They're women who have been or are like Marina. In the signing events, many readers ask me to dedicate the book to a friend who is in a psychological abuse situation, hoping that the book will help them react. I also receive messages—they're the ones that excite me the most—from young women who, after reading the novel, have identified similar patterns in their own relationship and become aware of it.

Valencia se vive y se saborea en **VLUE** *Salamanca*



**DESCUBRE
NUESTRA
CARTA**



- Una carta que mira al mar, a la tierra... y al fuego
- Arroces al momento con producto de proximidad

VLUE SALAMANCA

962 935 079

reservas@vluesalamanca.com

Calle Salamanca, 26, L'Eixample, 46005 VALENCIA

VLUE ARRIBAR

963 449 757 - 647 441 758

info@arribar.es

Marina Real Juan Carlos I s/n 46024 VALÈNCIA



Cala Blava

restaurant

En el Restaurante Nou Cala Blava, seguimos innovando para ofrecerte lo mejor de la gastronomía mediterránea. Este año celebramos nuestro décimo aniversario, y lo hacemos con una carta renovada, que conserva nuestros platos más icónicos y añade nuevas propuestas que no puedes dejar de probar.

Nuestra paella sigue siendo uno de los platos más aclamados, pero también hemos incorporado nuevos sabores y combinaciones, siempre con ingredientes frescos y de calidad. Las llaunas, elaboradas con mariscos y carnes seleccionadas cocinadas a la brasa, siguen siendo un emblema de la casa, brindando una experiencia de sabor única. Además, hemos ampliado nuestras opciones vegetarianas y adaptadas a diferentes necesidades, para que todos puedan disfrutar de nuestra oferta gastronómica.

A partir de mayo, mejoramos la insonorización del restaurante, lo que nos permite ofrecer un ambiente perfecto para eventos privados, celebraciones y comidas en grupo. Ya sea una cena íntima o una gran fiesta, el espacio está preparado para brindarte la mejor experiencia.

En el Restaurante Nou Cala Blava, continuamos comprometidos con la calidad y la atención al detalle en cada plato. Este décimo aniversario es solo el inicio de nuevas experiencias que queremos compartir contigo. ¡Te esperamos para seguir disfrutando de la mejor cocina mediterránea!



CMF2026

CONCERT MUSIC FESTIVAL

PATROCINADOR PRINCIPAL

Lenovo

motorola

JULIO

MALÚ | 10 · STING 3.0 | 12 · LIA KALI | 16
MARTA SANTOS | 17 · MIGUEL POVEDA | 18 · LUCHO RK | 22
CARLOS RIVERA | 24 · ZZ TOP | 25 · ARA MALIKIAN | 26
OVY ON THE DRUMS | 28 · DELAOSSA | 29 · EL ARREBATO | 30
MANUEL TURIZO + MAU Y RICKY | 31

AGOSTO

CHAYANNE | 01 · RUSOWSKY | 02
SANGUIJUELAS DEL GUADIANA + BARRY B | 03
PABLO LÓPEZ | 04 · LA M.O.D.A. + ULTRALIGERA + REPION | 05
HELLOWEEN + OBÚS + MOTÖRHITS | 06 · ANA TORROJA | 07
OT 2025 | 08 · GUITARRICA DELA FUENTE | 09
DANI FERNÁNDEZ | 10 · HOMBRES G | 12
PABLO ALBORÁN | 13 · LOLA ÍNDIGO | 15 Y 16



MARTA SÁNCHEZ · RAFA SÁNCHEZ DE LA UNIÓN
OBK · SEGURIDAD SOCIAL
TOREROS CON CHANCLAS
AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS BY ROMÉY

23 JULIO

Casa Pepa

29 JULIO

ORO VIEJO
DINANO

07 AGOSTO

CHICLANA DE LA FRONTERA

POBLADO DE SANCTI PETRI

ORGANIZA Y PRODUCE

CMF

Concert Tour

150

Chiclana

CaixaBank

Mercedes-Benz
CADIMAR

Cruzcampo

Compost

PARTNER ESTRATÉGICO

PATROCINA

COLABORA

MEDIA PARTNER

CON EL APOYO INSTITUCIONAL

COLABORA Y VENTA DE ENTRADAS

GRAN MELIÁ
HOTELS & RESORTS



Ballantine's
10

MEDIA SET España

EL PAÍS

Andalucía

Diputación
de Cádiz

ticketmaster

TU PELO PASARÁ TODOS LOS CONTROLES

**MICROINJERTO
CAPILAR** DESDE
3.900€

SIN LÍMITE DE
UNIDADES FOLICULARES

PAGA EN 24 CUOTAS SIN INTERESES



ESCANEA EL CÓDIGO QR, RELLENA EL FORMULARIO E INFÓRMATE.

En la clínica Livet contamos con un equipo médico experto en trasplante capilar. Estamos especializados en una de las técnicas más avanzadas: la técnica FUE. Este procedimiento permite extraer e implantar las unidades foliculares una a una, sin cicatrices visibles y con una rápida recuperación. Si decides dar el paso, te informamos sin compromiso.



CALLE DE VELÁZQUEZ, 146 MADRID | 915 35 76 12 | LIVET.ES

Livet

470 km de litoral,
dos grumetes divisando el horizonte.

¿SERÁ ESTO LA FELICIDAD?



Seguramente, lo será. Y no será casualidad. Será por nuestro sol y la accesibilidad de nuestras playas. Por nuestra rica gastronomía. Será por la comodidad de nuestras ciudades y la autenticidad de nuestros pueblos. Por nuestra cultura y nuestra vanguardia. Será porque aquí haces tuya nuestra manera de vivir.

ACTITUD
MEDITERRÁNEA

TEXTO: Pablo Santamarta

LA RUTA DEL COMIC

BRUSSELS'
COMIC STRIP
ROUTE

BRUSSELS



EL NOVENO ARTE COMO IDENTIDAD

THE NINTH ART AS IDENTITY

LO QUE COMENZÓ A PRINCIPIOS DE LOS AÑOS NOVENTA COMO UNA INICIATIVA CULTURAL PARA REVITALIZAR MEDIANERAS Y RENDIR HOMENAJE A LA TRADICIÓN BELGA DEL CÓMIC DE LÍNEA CLARA SE HA CONVERTIDO EN UNA RED DE FRESCOS TEMÁTICOS, SEÑA DE IDENTIDAD DE LA CIUDAD

WHAT BEGAN IN THE EARLY 1990S AS A CULTURAL INITIATIVE TO BREATHE NEW LIFE INTO BUILDING WALLS AND PAY TRIBUTE TO THE BELGIAN LIGNE CLAIRE TRADITION HAS NOW BECOME A RICH TAPESTRY OF THEMED MURALS AND THE CITY'S SIGNATURE FEATURE.



Aquí nacieron Tintín, Los Pitufos, Lucky Luke, Blake & Mortimer o Gaston Lagaffe, entre tantos otros héroes de línea clara. Este estilo, asociado de forma inmediata a Hergé, se caracteriza por el trazo nítido, la ausencia de sombreado, el uso de colores planos y una composición ingeniosa que favorece la legibilidad. La alta densidad de autores y creatividad explica que Bruselas haya decidido proyectar su identidad cultural sobre sus muros. El proyecto nace en 1991, con la colaboración de asociaciones especializadas y autoridades municipales y, desde entonces, las calles de la ciudad se han llenado de frescos de gran formato que reproducen escenas emblemáticas, siempre con la aprobación de los autores o sus herederos. Cada pieza respeta el estilo original de la obra: colores, trazos, composición, tipografía y tono. Los artistas combinan lenguaje gráfico y espacio para convertir estos imponentes lienzos en

Brussels is the birthplace of Tintin, the Smurfs, Lucky Luke, Blake & Mortimer, and Gaston Lagaffe, among many other *ligne claire* heroes. Instantly associated with Hergé, this drawing style is characterised by its clear lines, lack of shading, flat colours, and an ingenious composition that favours legibility. The huge number of authors and amount of creativity in the city explains Brussels's decision to showcase its cultural identity on its walls. The project was born in 1991, with the collaboration of dedicated associations and municipal authorities; since then, the city's streets have been filled with large-scale murals that reproduce iconic scenes, always with the blessing of the authors or their heirs. Each piece sticks to the work's original style—colours, strokes, composition, typography, and tone. Artists combine visual language and space to turn these towering canvases into windows into the iconic Franco-Belgian visual universe.



ventanas al emblemático universo gráfico franco-belga. El resultado es una galería a cielo abierto que supera ya varias decenas de intervenciones y que continúa ampliándose.

El recorrido no está señalizado como un circuito cerrado. Se estructura por zonas, lo que invita a recorrer sus calles y dejarse sorprender al doblar cada esquina. Los tres grandes ejes actuales permiten articular la experiencia en clave de exploración urbana: el centro histórico, el barrio de Marolles y la zona de Laeken.

El centro histórico concentra murales con algunas de las escenas más reconocibles y permite combinar patrimonio monumental y cultura popular en un mismo paseo. A pocos pasos de la Grand-Place, entre calles estrechas y fachadas gre-

miales, aparecen composiciones que juegan con la perspectiva y la arquitectura existente: escaleras pintadas que parecen prolongarse en la acera, personajes que se asoman desde balcones y cornisas o relatos congelados en el mayor momento de tensión narrativa.

El recorrido por Marolles introduce matices generacionales. Junto a los grandes clásicos, aparecen autores que ampliaron el registro temático del cómic franco-belga en las décadas posteriores: aventuras contemporáneas, relatos históricos o series de tono más adulto. El barrio, conocido por su mercado diario en la Place du Jeu de Balle, presenta una Bruselas más costumbrista. Aquí las com-



posiciones dialogan con tiendas de antigüedades, talleres y viviendas residenciales.

La tercera zona, Laeken, amplía el horizonte hacia el norte de la ciudad. Con avenidas más abiertas y un entorno próximo a iconos como el Atomium o los invernaderos reales, este recorrido combina patrimonio contemporáneo y arte mural. Las fachadas aquí ofrecen superficies aún más extensas, lo que permite composiciones de gran amplitud y escenas panorámicas.

La ruta del cómic no comprende meramente una serie de rincones decorativos, sino de un tejido que enlaza historias, estilos y generaciones de autores. Al recorrer estos barrios, el visitante no solo identifica personajes conocidos; reconoce una escuela estética, una industria editorial y un legado cultural que ha trascendido fronteras. Las paredes dejan de ser simples elementos arquitectónicos para convertirse en páginas desplegadas a escala urbana que relatan la historia del cómic franco-belga, un orgulloso homenaje a sus autores y su herencia.





The result is an open-air gallery that already boasts more than several dozen interventions and continues to grow.

The route is not signposted as a set itinerary but divided into sections, inviting you to stroll through its streets and be surprised at the turn of every corner. The current three main areas allow us to enjoy the experience with an urban exploration approach: the historic centre, the Marolles district, and the Laeken area.

The historic centre concentrates murals with some of the most recognisable scenes and allows visitors



to experience monument heritage and popular culture in one walk. A few steps from the Grand-Place, between narrow streets and guild facades, compositions play with the perspective and existing architecture: painted stairs that seem to extend on the pavement, characters that peek out from balconies and ledges, and stories captured at the peak of narrative tension.

The tour of Marolles introduces generational nuances. Alongside the great classics, we find authors who broadened the thematic record of the Franco-Belgian comic book in the following decades: modern-day adventures, historical stories, and series for a grown-up readership. This neighbourhood, known for its daily market on the Place du Jeu de Balle, presents the everyday life of Brussels. Here the compositions interact with antique shops, work-shops, and residential properties.

The third area, Laeken, expands the horizon to the north of the city. With its wide avenues and close to landmarks such as the Atomium or the Royal Greenhouses, this tour combines contemporary heritage and mural art. The buildings here offer even larger surfaces, allowing for large compositions and panoramic scenes.

The comic strip route does not merely comprise a series of decorative spots, but a fabric that weaves stories, styles, and generations of authors. When touring these neighbourhoods, visitors not only find familiar characters—they recognise a visual style, a publishing industry, and a cultural legacy that has transcended borders. The walls cease to be simple architectural elements to become pages displayed on an urban scale that tell the story of the Franco-Belgian comic book, a proud tribute to its authors and its heritage.





MANTEQUILLA TRADICIONAL RENY PICOT AHORA CON UN EMBALAJE 100% COMPOSTABLE



DESDE ASTURIAS, POR EL MUNDO

tel: +34 91 411 77 66

www.renypicot.com

EL LUJO ES NUESTRO IDIOMA



Los profesionales de The REMAX Collection® saben lo que significa el lujo en cualquier parte del mundo. Los 50 años de experiencia y su presencia en más de 110 países y territorios, la marca RE/MAX ofrece un acceso exclusivo a un mundo de propiedades de lujo.

THEREMAXCOLLECTION.ES

THE
REMAX
COLLECTION
Fine Homes & Luxury Properties

Hotel boutique en el corazón de Menorca



MENORCA EXPERIMENTAL

Ubicado en una finca del siglo XIX, en 30 hectáreas de terreno, **Menorca Experimental** está diseñado con el espíritu de una casa de vacaciones de artista.

El refugio cuenta con 9 villas exclusivas y 43 habitaciones, con toques de **diseño art déco** y vistas ininterrumpidas a calas rocosas, playas de guijarros escondidas y senderos de piedra natural.

Menorca Experimental invita tanto a la celebración como a la reflexión, la serenidad y la inspiración — una verdadera **invitación al placer y la relajación** para recuperar el equilibrio.

El **restaurante** de Menorca Experimental ofrece un **menú mediterráneo** con un giro **contemporáneo**, destacando los productos frescos y de temporada que abundan en la isla. El **spa del hotel** ofrece **tratamientos personalizados** de la marca francesa Biologique Recherche, además de hammam, sauna y espacios para yoga.

Para quienes desean compartir momentos especiales, los huéspedes pueden sumergirse en **actividades** de artesanía local como cerámica y pintura, o **explorar la isla** a través de experiencias como un paseo romántico en barco, descubrir los rincones más secretos de Menorca en 4x4, equitación, kayak o snorkel en las cuevas marinas de Menorca.

MINIK

www.menorcaexperimental.com
info@menorcaexperimental.com
Tel: +34 971 31 44 14





tiempo para todo
tiempo para ti



En Costa Adeje, el reloj se detiene a tu favor. Desde la adrenalina de una ruta al atardecer o la energía de un festival al aire libre, hasta la paz absoluta de flotar en el Atlántico. Desde una variedad gastronómica que incluye 22 reconocimientos entre Soles Repsol y Estrellas Michelin, hasta una propuesta alojativa y de wellness que recoge algunos de los establecimientos más reconocidos internacionalmente. Porque no hace falta elegir: aquí hay tiempo para todo y, sobre todo, para ti.

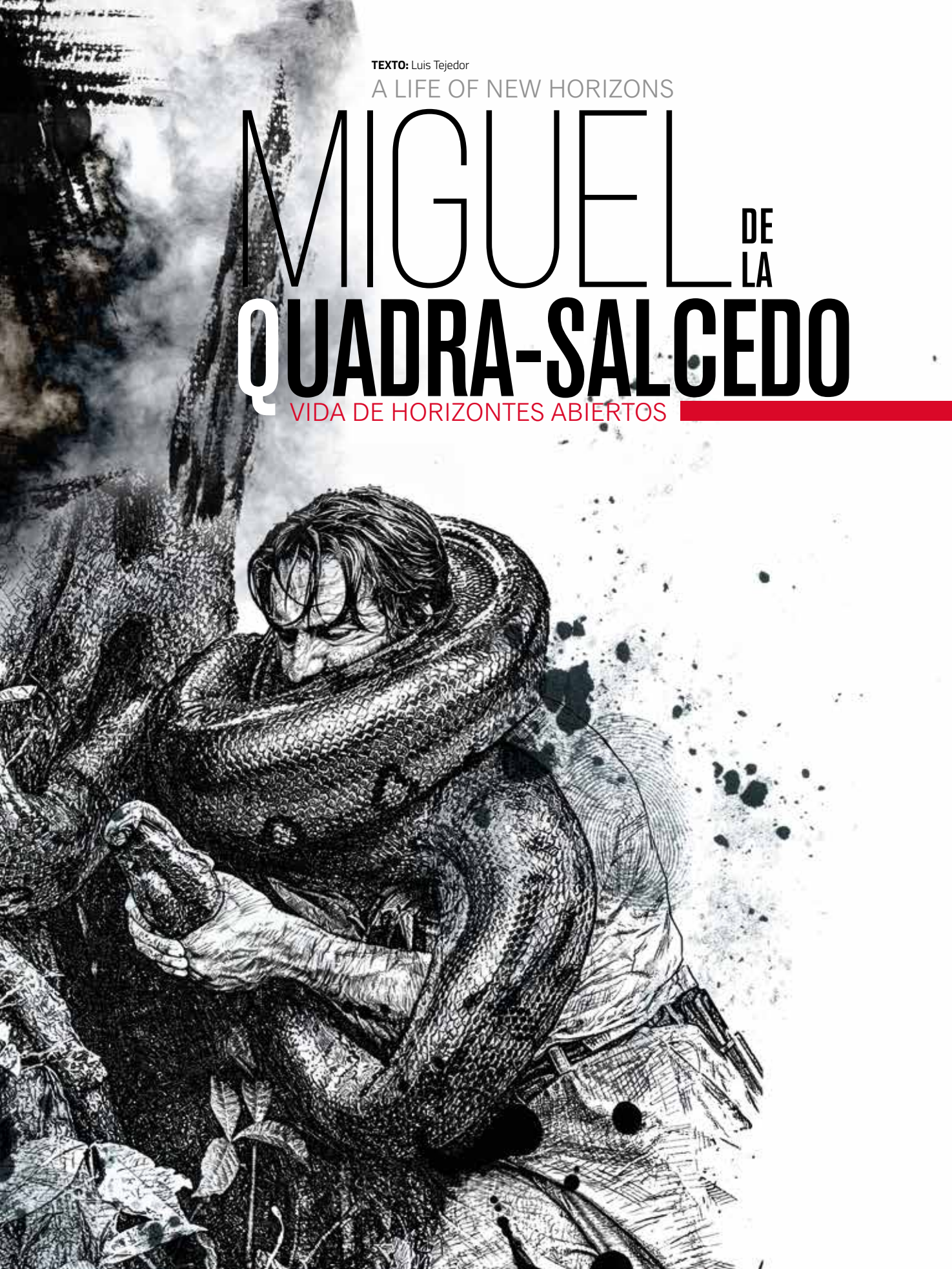
costa-adeje.es

TEXTO: Luis Tejedor

A LIFE OF NEW HORIZONS

MIGUEL DE LA QUADRA-SALCEDO

VIDA DE HORIZONTES ABIERTOS



Aunque zanjaba las preguntas sobre su naturaleza con un salomónico «yo lo que soy es un curioso», la biografía de Miguel de la Quadra-Salcedo (Madrid, 1932-2016) es de las que no se mastican de un solo bocado. Viajero, navegante, humanista, atleta, reportero y, sobre todo, caballero en un mundo necesitado de ellos. Aquella quijada cuadrada y aquel bigotazo frondoso pedían a gritos una coraza, una espada y aventuras que correr.

No en vano, según su propia confesión, su personaje favorito era «el español Álgar Núñez Cabeza de Vaca, que fue esclavo de los indios, jefe y brujo, y estuvo siete años andando desde el Atlántico hasta el Pacífico conviviendo con los indígenas. Fue el primer amigo verdadero de los indios al haber vivido íntimamente con ellos». Nuestro Indiana Jones patrio, un tipo duro a carta cabal, habría dejado al arqueólogo gringo como un aburrido notario de provincias.

While he settled any questions about his nature with a practical reply: "I'm just a curious person", Miguel de la Quadra-Salcedo's biography (Madrid, 1932-2016) is one of those that cannot be finished in one sitting. Traveller, seafarer, humanist, athlete, reporter and, above all, a gentleman in a world where they were in short supply. His square jaw and bushy moustache called for a breastplate, a sword, and adventures to chase.

Not surprisingly, his favourite character was, by his own admission, "Spaniard Álgar Núñez Cabeza de Vaca, who was a slave to the Indians, a chief and a sorcerer, and spent seven years walking from the Atlantic to the Pacific living with indigenous peoples. He was the first true friend of the Indians to have lived intimately with them." Our very own Spanish Indiana Jones, this upright man who

ALGUNAS BIOGRAFÍAS AVANZAN
EN LÍNEA RECTA;
OTRAS SE INTERNAN EN
TERRITORIOS INCIERTOS.
LA DE MIGUEL DE LA QUADRA-SALCEDO
FUE SIEMPRE HACIA DELANTE,
ENTRE SELVAS, CONFLICTOS
Y HORIZONTES ABIERTOS, GUIADA
POR UNA CURIOSIDAD
QUE NUNCA CONOCIÓ DESCANSO.



SOME LIFE STORIES PROGRESS
IN A STRAIGHTFORWARD FASHION;
OTHERS VENTURE INTO
UNCHARTED TERRITORIES.
MIGUEL DE LA QUADRA-SALCEDO'S
LIFE KEPT MOVING
FORWARD ACROSS JUNGLES,
CONFLICTS AND NEW HORIZONS,
SPURRED BY HIS
INDEFATIGABLE CURIOSITY.

Citius, altius, fortius

Hubo un tiempo en el que De la Quadra no despuntaba todavía como la figura icónica en la que se convirtió. Entre 1950 y 1960 era solo un chico de buena familia, matriculado en la Politécnica de Madrid –con el tiempo obtendría el título de perito agrícola– y con una determinación por la práctica deportiva que presagiaba un carácter granítico. «El deporte fue para mí el camino y la escuela que elegí para hacerme hombre. Disciplina y espíritu de sacrificio son valores muy importantes a la hora de emprender las grandes expediciones».

Aunque dejó el pabellón bien alto como jugador de rugby y halterófilo, donde despuntaba de manera extraordinaria era en el atletismo, en la especialidad de lanzamiento de jabalina, con dos récords mundiales batidos en 1956... para ser anulados por la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) de manera inmisericorde. Para alcanzar los formidables 82,20 metros a los que llegaría, De la Quadra utilizó una nueva técnica bautizada como «estilo español», en la que el gesto técnico del lanzamiento consistía en proyectar la jabalina mediante un ingenioso movimiento giratorio del lanzador. La idea era emular «a los pastores vascos que tiran así una especie de varita a las ovejas».

En la IAAF declararon ilegales estas maniobras por comportar ciertos riesgos para el atleta y el público. España pintaba poco en el deporte mundial. Para hacerse una idea del empeño en echar por tierra este récord mundial, basta tener en cuenta que «no fue una interpretación del reglamento, sino que lo modificaron dos veces y, además, aplicaron los cambios con carácter retroactivo».

Como a perro flaco todo son pulgas, la historia no terminó ahí. Ese mismo año, España decidió no competir en los Juegos Olímpicos de Melbourne, en protesta por la invasión soviética de Hungría, y Miguel y sus compañeros se que-

daron con el billete de avión en las manos. Como compensación, la Federación Española lo envió a Puerto Rico, donde descubriría las Américas con veintidós años. La crisálida de aventurero estaba a punto de mutar.

Reportero de la vieja escuela

Entre 1960 y 1964, De la Quadra vivió en solitario una experiencia que le cambiaría de pies a cabeza: viajó desde la isla de Pascua, en el Pacífico, hasta las fuentes del Amazonas, en el Alto Perú. A continuación, recorrió el río hasta su desembocadura atlántica, para remontarlo después y navegar por el río Negro, en Colombia. Su paso por la selva amazónica sería una fragua en la que las penurias de la travesía forjaron un hombre nuevo. El mito había nacido.

Buscaba emociones fuertes y las encontró de manera honorable, como corresponsal de Televisión Española entre 1964 y 1984, cubriendo algunos de los acontecimientos más cruentos de la época. Su hoja de servicios en la profesión periodística cuenta con momentos memorables. Fue el último periodista en entrevistar al emperador de Etiopía, Haile Selassie, justo antes de que las tropas comunistas entraran en Adís Abeba con la determinación de pasar por las armas al mítico Ras Tafari. No solo el célebre emperador pasó por su mirada escrutadora: a aquellos ojos de lobo no se escapaba nada. El jefe de Gobierno chino, Zhou Enlai; la primera ministra de la India, Indira Gandhi; el líder de la OLP, Yasir Arafat, o el presidente egipcio, Gamal Abdel Nasser, son muescas en su revólver.

Es ley de vida: para alcanzar la gloria hay que pisar barro. De la Quadra no olvidaría nunca cómo, en aquel caos de la guerra de Vietnam, vio a soldados llorar de miedo en las guardias nocturnas o cómo los marines destrozaban a culatazos la boca de un vietcong muerto para robarle los dientes de oro.



**BUSCABA
EMOCIONES FUERTES
Y LAS ENCONTRÓ
DE MANERA HONORABLE,
COMO CORRESPONSAL
DE TELEVISIÓN ESPAÑOLA
ENTRE 1964 Y 1984,
CUBRIENDO ALGUNOS
DE LOS ACONTECIMIENTOS
MAS CRUENTOS
DE LA ÉPOCA**

HE SOUGHT INTENSE
EXPERIENCES
AND FOUND THEM
HONOURABLY AS
A CORRESPONDENT FOR
TELEVISIÓN ESPAÑOLA
BETWEEN 1964
AND 1984,
COVERING SOME OF
THE BLOODIEST EVENTS
OF THE TIME

was as tough as nails would have made the gringo archaeologist look like a suburban notary.

Citius, altius, fortius

There was a time when De la Quadra did not stand out like the iconic figure he became. Between 1950 and 1960 he was only a boy from a good family, studying at the Technical University of Madrid—he would eventually earn a degree as agricultural expert—and driven by a commitment to sports practice that hinted at his unwavering personality. “Sport was for me the path to follow and the school I chose to become a man. Discipline and a spirit of sacrifice are critical values when it comes to embarking on a great expedition.”

While he set a high bar as a rugby player and weightlifter, where he really excelled was in athletics, in javelin throw, beating two world records in 1956 that were mercilessly stripped from him by the International Association of Athletics Federations (IAAF). To achieve his formidable 82.20 metres throw, De la Quadra used a new technique known as “Spanish style”, which consisted in throwing the javelin by means of a clever rotating movement done by the thrower. The idea was to emulate “the Basque shepherds who throw a staff at their sheep”.

The IAAF declared these manoeuvres illegal because they posed certain risks to both athletes and spectators. Spain had little influence in world sport. To get an idea of the effort made to remove this world record, it's enough to know that “it wasn't an interpretation of the regulation; they amended it twice and, moreover, applied the changes retroactively”.

When it rains, it pours, and the story doesn't end there. That same year, Spain decided not to compete in the Melbourne Olympics, in protest of the Soviet invasion of Hungary, and Miguel and his colleagues were left with the plane ticket in

their hands. As compensation, the Spanish Federation sent him to Puerto Rico, where he would discover the Americas at the age of twenty-two. The adventurer was about to emerge from its chrysalis.

Old-school reporter

Between 1960 and 1964, De la Quadra lived an experience that would change him from head to toe: he travelled solo from Easter Island in the Pacific to the Amazon springs in Upper Peru. He then travelled the river to its Atlantic mouth to climb it back later and navigate the Rio Negro in Colombia. During his passage through the Amazon jungle, the hardships of the journey forged a new man. The myth was born.

He sought intense experiences and found them honourably as a correspondent for Televisión Española between 1964 and 1984, covering some of the bloodiest events of the time. His service sheet as a journalist has memorable entries. He was the last journalist to interview Ethiopian emperor Haile Selassie just before communist troops entered Addis Ababa with the determination to put the legendary Ras Tafari to the sword. His critical gaze did not fall only on the famous emperor. Nothing escaped his wolfish eyes: First Premier of China Zhou Enlai, Indian Prime Minister Indira Gandhi, PLO leader Yasser Arafat, and Egyptian President Gamal Abdel Nasser are notches in his belt.

That's life: to reach success you must crawl through the mud. De la Quadra would never forget how, amid the chaos of the Vietnam War, he saw troops crying with fear during the night watch, or how some Marines shattered the mouth of a dead Vietcong with the butt of their rifles to steal his gold teeth.

Epic tales demand sacrifices, and they feed on fear. No wonder he confessed unreservedly that he knew perfectly what terror was. The cool-headed hero explained



La épica exige sacrificios y se alimenta de miedo. No es de extrañar que confesara sin reparos que sabía perfectamente qué es el terror. El héroe tranquilo explicaba que «en el Congo, por ejemplo, salté con los paracaidistas del ejército belga sin haberme lanzado nunca desde un avión. Fue cuando recuperé un sagrario que tenían unas monjas españolas que habían sido asesinadas».

Haciendo más España

Desde 1985 consagró sus esfuerzos a una tarea propia de los grandes hombres: dejar un legado. Ese amor por la América hispana, que ya había brotado incontenible – como los ríos y las cascadas de ese continente– en su primer viaje a Puerto Rico, debía transmitirse a las nuevas generaciones.

De la Quadra-Salcedo creó y desarrolló los programas juveniles «Aventura 92» (1985-1992) y «Ruta Quetzal» (1993-2016), esta última declarada de interés universal por la UNESCO. El V Centenario del Descubrimiento de América y el firme apoyo del rey Juan Carlos I fueron la excusa para que el aventurero se implicara por completo en esta iniciativa.

La idea no podía ser mejor: reunir a jóvenes de todos los países –especialmente de habla hispana– para convivir y recorrer diversos territorios de América y España con un espíritu de solidaridad basado en la educación en valores y el intercambio cultural. Fue, en el ámbito nacional, la experiencia pedagógica más relevante de finales del siglo pasado. Qué bien se ajustan a su vida las palabras de san Pablo: «He peleado la buena batalla, he acabado la carrera».

that “in Congo, for example, I jumped with the Belgian army paratroopers without ever having jumped out of a plane before. It was when I recovered a tabernacle belonging to some Spanish nuns who had been killed.”

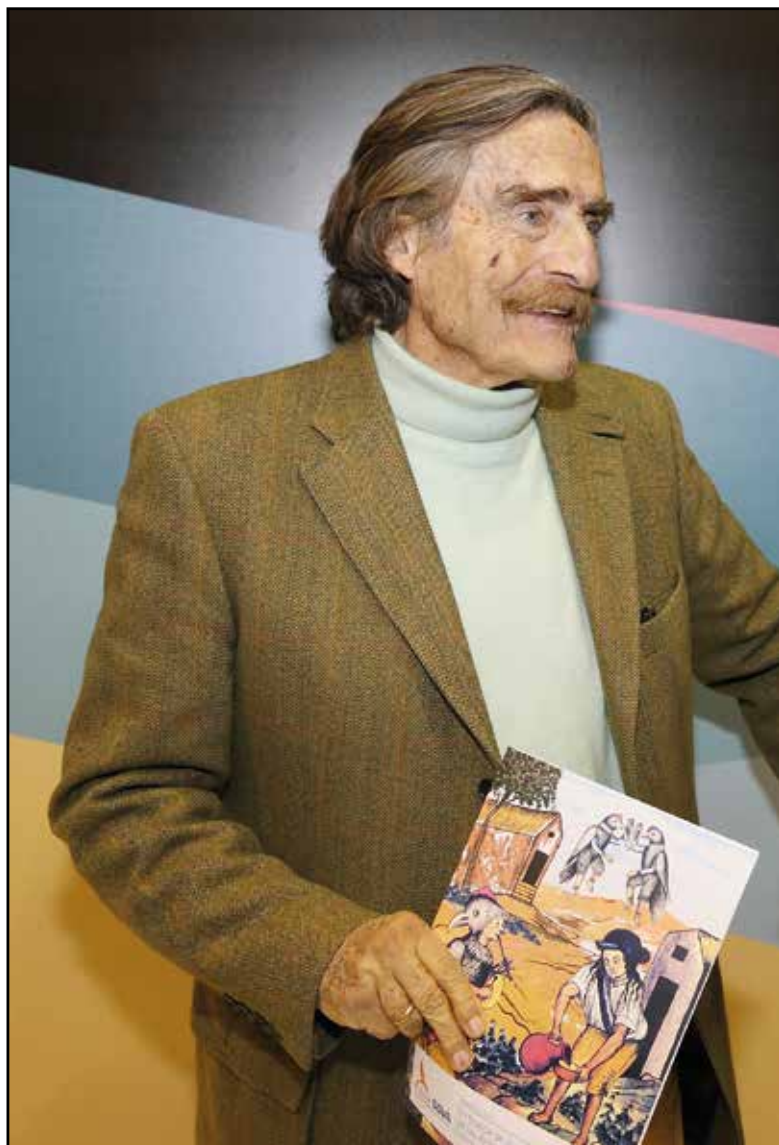
Driving Spain forward

From 1985 he devoted his efforts to a task fit for great men: leaving a legacy. His love for Hispanic America, which had wildly sprung up—like the continent's rivers and waterfalls—on his first trip to Puerto Rico, was to be passed on to the new generations.

De la Quadra-Salcedo created and developed the youth programmes “Aventura 92” (1985-1992) and

“Ruta Quetzal” (1993-2016), the latter declared of universal interest by UNESCO. The 500th anniversary of the discovery of America and the firm support of King Juan Carlos I were the excuse for the adventurer to be fully involved in this endeavour.

The idea couldn't be better: bringing together young people from all countries—especially Spanish-speaking ones—to travel together through different territories of America and Spain in a spirit of solidarity, applying ethical and social values, and fostering a cultural exchange. At the national level, it was the most relevant pedagogical experience of the end of the century. The words of St. Paul sum up his life perfectly: “I fought the good fight; I finished the race.”



UN DESTINO PARA COMÉRSELO

A destination to bite
into Menorca



Lago Resort
MENORCA

www.lagoresortmenorca.com

GALAN BOSCH, CIUTADELLA DE MENORCA



Get the best price by
booking directly with us

Obtén el mejor precio
reservando directamente
con nosotros

El resort más gastronómico de Menorca

Lago Resort Menorca es el único destino de la isla que cuenta con una exclusiva oferta gastronómica que reúne más de 12 restaurantes de la máxima calidad, cada uno con la esencia y los sabores auténticos de diferentes rincones del mundo: cocina menorquina, italiana, tailandesa, marinera, japonesa, peruana, tex-mex, brasileña, steakhouse...

¡Ven a descubrir nuestro Gastrohub!

The most gastronomic resort in Menorca

Lago Resort Menorca is the only destination on the island with an exclusive culinary offering that brings together more than 12 top-quality restaurants, each with the essence and authentic flavors of different corners of the world: Menorcan, Italian, Thai, seafood, Japanese, Peruvian, Tex-Mex, Brazilian, steakhouse cuisine...

Come and discover our Gastrohub!



Sagitario Hotels: tu próximo destino.



Sentirse en casa

En **Sagitario Hotels**, cada visita a Menorca marca el inicio de una **forma de viajar más cercana y consciente**. Nuestra historia empezó en los años 80, con una joven pareja llena de ganas de trabajar y de soñar, y hemos crecido sin perder la esencia: ofrecer una hospitalidad auténtica, con raíces locales y vocación de cuidado. Nuestra hospitalidad **nace del territorio** y se refleja en el **cuidado de los detalles**, el **respeto por el entorno** y una **calma que se percibe desde el primer momento**. Aquí, sentirse en casa significa viajar con autenticidad y al ritmo que la isla propone.

Menorca se vive distinto según el plan, y en Sagitario lo acompañamos con la misma cercanía. Si vienes en pareja o en familia, encontrarás tu lugar en **Sagitario Princesa Playa, Gran Sagitario y Sagitario Playa**. Y si lo que buscas es desconexión total, la serenidad Adults Only te espera en **Petit Sagitario y Menorca Mar**.

En cualquiera de ellos, cada estancia es un punto de partida para descubrir **calas, gastronomía local** y momentos de **bienestar**. Elige tu estilo de viaje y descubre qué Sagitario es para ti.



@ sagitariohotels
sagitariohotels.com

SANTERRA®

Albariño held by the Atlantic. Meant to be shared.

SANTERRA

is born between ocean winds
and Galician soil. It carries the
freshness of the Atlantic and
the warmth of its people,
creating a wine that is not only
tasted, but also shared an
authentic experience
from Galicia to the world.

RIAS BAIXAS
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



“En el corazón de Valencia”



ESTIMAR

Valencia 4 & one



Mojácar

destino
sostenible



Mojácar

| mojacar.es |

 **MOJÁCAR
SOSTENIBLE**

CRIS

CONTRA EL CÁNCER

INVESTIGACIÓN PUNTERA Y CONCIENCIA SOCIAL PARA UN FUTURO SIN CÁNCER

— **TEXTO:** Miguel Sánchez

FOTOS: CRIS Contra el Cáncer

CRIS
CONTRA
EL CÁNCER:
CUTTING-EDGE
RESEARCH AND SOCIAL
AWARENESS FOR A
CANCER-FREE FUTURE

Un equipo liderado por el investigador Mariano Barbacid logra eliminar el cáncer de páncreas en modelos experimentales con la acción combinada de tres fármacos inhibidores.



A team led by researcher Mariano Barbacid has succeeded in eliminating pancreatic cancer tumours in experimental models with a triple combination of inhibitors.

Con unos 10.000 diagnósticos al año en España, el cáncer de páncreas es un desafío para la medicina. Silencioso, agresivo y con una detección tardía en muchos casos, solo en torno al 10 % de los pacientes sobrevive pasados cinco años.

Hace tan solo unas semanas, un equipo de trabajo liderado por el investigador Mariano Barbacid ha realizado un llamativo anuncio sobre los primeros avances en su posible tratamiento: la eliminación completa en ratones.

Aunque la tasa de fracaso al trasladar pruebas de animales a humanos puede sobrepasar el 90 %, este descubrimiento abre una prometedora ventana para el hipotéti-

co diseño de ensayos clínicos con pacientes reales.

Muy lejos de su aplicación directa en humanos, pero también bastante significativo en lo que se refiere a la comprensión del cáncer de páncreas y sus posibles tratamientos.

Un ensayo esperanzador

Su enfoque parte de una idea cada vez más sólida en la investigación oncológica: para detener ciertos tumores no basta con bloquear una vía molecular, hay que intervenir en varias al mismo tiempo, dada la compleja red de señales biológicas que mueve al cáncer.

En el caso del cáncer de páncreas, algunas de las más importantes es-

tán controladas por tres proteínas: KRAS, EGFR y STAT3. La primera actúa como un interruptor molecular que impulsa el crecimiento de las células tumorales, la segunda participa en las señales que estimulan la proliferación celular y la tercera contribuye a que las células cancerosas sobrevivan y desarrollen resistencia a los tratamientos.

Cada una de estas proteínas cumple un papel importante, pero es la interacción entre ellas lo que sostiene el tumor. La estrategia diseñada por el equipo de Mariano Barbacid consiste en bloquear simultáneamente estos tres mecanismos con una combinación de fármacos inhibidores, lo cual im-



With around 10,000 new cases diagnosed each year in Spain, pancreatic cancer poses a challenge to medicine. Silent, aggressive and often detected late, only around 10% of patients survive beyond five years.

Just a few weeks ago, a team led by researcher Mariano Barbacid made a striking announcement regarding the first breakthroughs in its potential treatment: complete eradication in mice.

Although the failure rate when transferring findings from animal studies to humans can exceed 90%, this

discovery opens up a promising avenue for the potential design of clinical trials with real patients.

It is a long way from direct application in humans, but it is also quite significant in terms of understanding pancreatic cancer and its potential treatments.

A promising trial

Their approach is based on an increasingly well-established idea in cancer research: to stop certain tumours, it is not enough to block a single molecular pathway;

one must intervene in several at the same time, given the complex network of biological signals that drive cancer.

In the case of pancreatic cancer, some of the most important pathways are controlled by three proteins: KRAS, EGFR and STAT3. The first acts as a molecular switch that drives the growth of tumour cells, the second is involved in the signals that stimulate cell proliferation, and the third helps cancer cells to survive and develop resistance to treatments.

pide que el tumor explore rutas alternativas para sobrevivir.

Su aplicación a pacientes aún resulta distante, pero el hallazgo demuestra que incluso uno de los cánceres más agresivos tiene puntos vulnerables al comprenderlo con suficiente precisión.

Esto no significa que el mismo resultado se reproduzca automáticamente al pasar de ensayos en ratones a terapias en humanos, pero sí sugiere que esta estrategia contiene un potencial real, más aún cuando las pruebas arrojan no solo una gran eficacia, sino también una alta durabilidad de la respuesta sin efectos secundarios de consideración.

Un modelo a la vanguardia de la ciencia

Jesús Sánchez, director de proyectos en CRIS Contra el Cáncer, explica de forma clara el propósito de la fundación: «acabar con el cáncer y movilizar a la sociedad a través de la investigación». Su apuesta por la financiación de proyectos punteros persigue una ciencia de calidad comprometida con un «sistema público envidiable», basada en asentar «fondos y contratos más estables» para crear grupos de trabajo a la vanguardia de la lucha contra el cáncer.

Tras quince años colaborando con hospitales y centros públicos, las unidades de investigación sostenidas por CRIS Contra el Cáncer basan su modelo en ensayos clínicos experimentales como el que salvó a Lola Manterola —cofundadora— de un mieloma múltiple.

Hoy en día, su labor se extiende en España —destacan ensayos como la terapia celular contra el sarcoma infantil en el hospital de La Paz—, Francia o Reino Unido, con avances tan notorios como la primera vacuna para la prevención del cáncer de pulmón en pacientes de alto riesgo.

Este anuncio
aporta esperanza
a la erradicación
del cáncer
de páncreas,
con una mortalidad
de casi el 90 %

Movilizar a la sociedad
y mejorar la financiación
de la ciencia es
una seña de identidad en
CRIS Contra el Cáncer

La aplicación de
nuevas tecnologías
abre puertas
para la mejora de
los diagnósticos y acelerar
el desarrollo de fármacos

This announcement brings
hope in the eradication
of pancreatic cancer,
which has a mortality
rate of nearly 90%

CRIS Contra el Cáncer
stands out for its efforts
in mobilising society
and enhancing
science funding

The application
of new technologies
opens the door to better
diagnostics and faster
drug development

Each of these proteins plays an important role, but it is the interaction between them that sustains the tumour. The strategy devised by Mariano Barbacid's team involves simultaneously blocking these three mechanisms with a combination of inhibitor drugs, thereby preventing the tumour from exploring alternative routes to survival.

Its application to patients is still some way off, but the finding demonstrates that even one of the most aggressive forms of cancer has vulnerabilities that can be exploited if understood with sufficient precision.

This does not mean that the same result will automatically be replicated when moving from mouse trials to human therapies, but it does suggest that this strategy holds real potential, particularly as the trials show not only high efficacy but also a long-lasting response without significant side effects.

A model at the forefront of science

Jesús Sánchez, project director at CRIS Contra el Cáncer, clearly explains the foundation's purpose: 'to end cancer and mobilise society through research'. Its commitment to funding cutting-edge projects aims for high-quality science committed to an 'enviable public system', based on securing 'more stable funding and contracts' to create working groups at the forefront of the fight against cancer.

After fifteen years of collaborating with hospitals and public centres, the research units supported by CRIS Contra el Cáncer base their model on experimental clinical trials such as the one that saved Lola Manterola —co-founder— from multiple myeloma.

Today, their work extends across Spain — with notable trials such as cell therapy for childhood sarcoma at La Paz Hospital —, France and the United Kingdom, with such significant advances as the first vaccine for the prevention of lung cancer in high-risk patients.



**LIFE
IS SHORT
ART
IS LONG**

msbb
MUSEO SA BASSA BLANCA

msbb.org



C. ALCÁNTARA



HOSPEDERÍAS
de Extremadura



P. ALCONÉTAR



HURDES REALES



V. AMBROZ



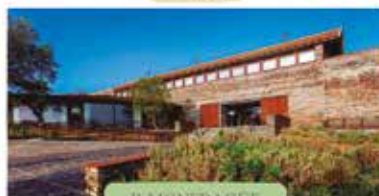
V. JERTE



S. GAIA



M. LLERENA



P. MONFRAGÜE

RESERVAS: 900 101 462

EDIFICIOS SINGULARES DE EXTREMADURA CONVERTIDOS EN HOTELES 4*

WWW.HOSPEDERIASDEEXTREMADURA.ES

MÁS
que un
MUSEO

MHA
MUSEO DE HISTORIA DE LA AUTOMOCIÓN DE SALAMANCA
FUNDACIÓN GÓMEZ PLANCHE

EL MUSEO DE AUTOMOVIL MÁS IMPORTANTE DE ESPAÑA, EN SALAMANCA

► www.museoautomocion.com

TODA LA UNIVERSIDAD, A UN PASO DE TI

SIN NOTA DE CORTE

A TU RITMO

DONDE QUIERAS



Grados sin nota de corte

Másteres Oficiales

Programas de Doctorado

Vías de Acceso para + 25, 40 y 45 años

Idiomas y certificaciones oficiales

Cursos de Verano

+ 400 Cursos de Extensión Universitaria



unedpontevedra.es



menorca blava

BOAT TRIP EXCURSIÓN EN BARCO



Son Saura
Es Talaier • Cala Turqueta
Macarella • Macarelleta


 
menorcablava.com
+34 971 076 470
Oficina: Passeig des Moll, 34 • Port antic de Ciutadella

Hotel Morito. Mucho más que descanso ...



-  Snack lounge
-  Bar
-  Pool & Solarium
-  Cycling point
-  Salas MICE
-  Gym & Fitness
-  SPA & Wellness

morito
HOTEL - BEACH APARTMENTS

Bonanza 20
Mallorca - 07560
Cala Millor, Mallorca
+34 971 585 624
bookmorito@hotelmorito.com



Todo sobre el hotel,
nuestro spa y los
servicios MICE.
Escanee y descargue
nuestros folletos

**MEJOR PRECIO GARANTIZADO
EN NUESTRA PÁGINA WEB**

Por favor, reserve aquí:
www.hotelmorito.com



El municipio de **Arona**, en el sur de **Tenerife**, ofrece diferentes formas de vivir el destino a través de tres zonas principales. **Playa de las Américas** destaca por su ambiente dinámico, con playas amplias, aguas tranquilas y un paseo marítimo animado. **Los Cristianos**, antiguo pueblo pesquero, mantiene un carácter cercano con su puerto, sus playas calmadas y su oferta de comercios y restaurantes tradicionales. Más al sur, **Costa del Silencio** ofrece un entorno más tranquilo y natural, con paisaje volcánico y cercanía a la **Reserva Natural del Malpaís de Rasca**. Juntas, estas zonas crean una experiencia variada que permite al visitante elegir entre actividad, tranquilidad o naturaleza.

www.arona.travel

**ARONA**
TENERIFE SUR - SURTENO
PLAYA DE LAS AMÉRICAS
COSTA DEL SILENCIO
PUERTO DE LOS CRISTIANOS



**NO LO DEJES A LA SUERTE,
ACUDE A UN FISIOTERAPEUTA.**



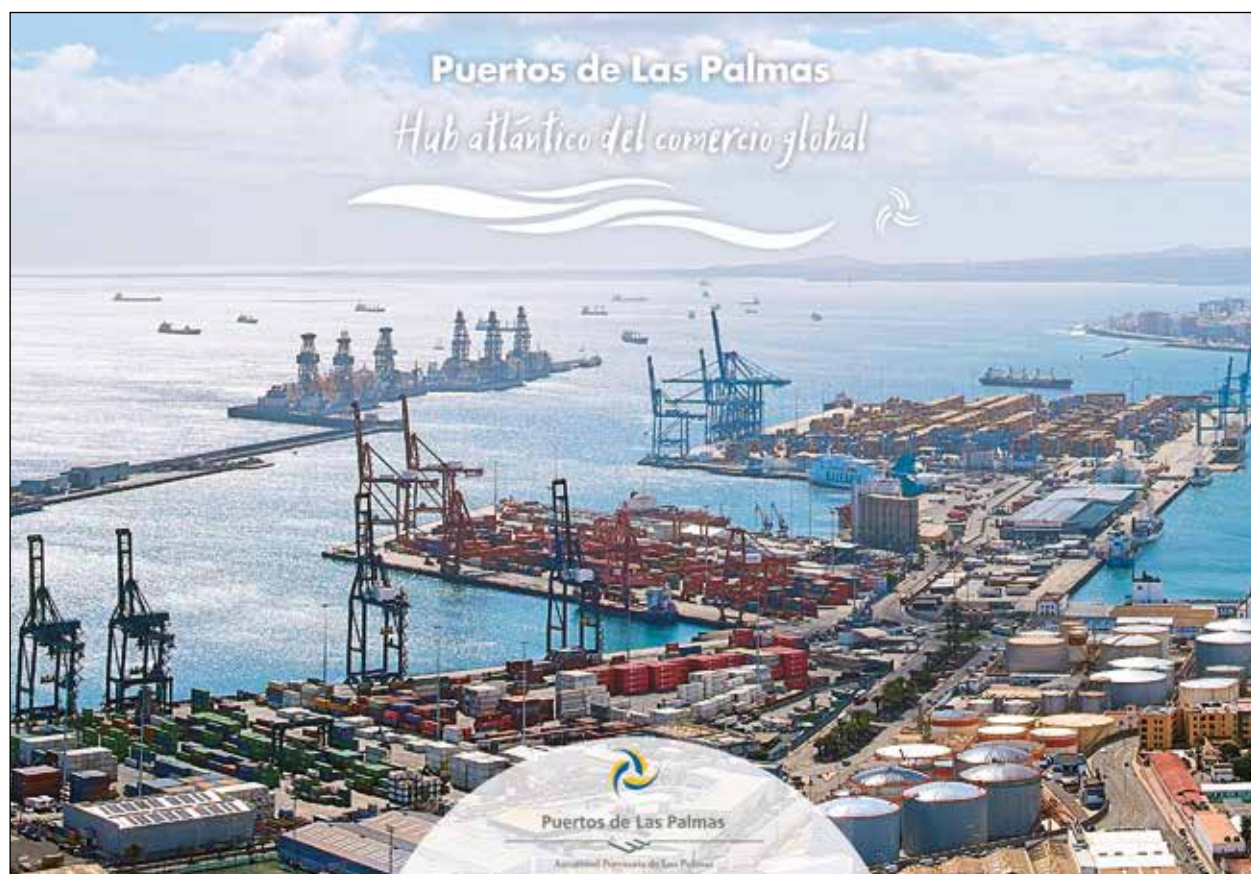
**Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears**



www.colfisiobalear.org

SUFRIR DOLOR **ACUDIR AL FISIO**





Joel Sartore | National Geographic Photo Ark



**HAY DÍAS QUE
NUNCA SE OLVIDAN.**
VISITE EL ZOO DE LISBOA.

ZOO.pt

GOMILA GOST



971 295 405
atencionalcliente@gomilagost.es
www.gomilagost.es

Estamos muy **cerca de ti,**
¡Ven a conocernos!

**Materiales de construcción y pinturas
sostenibles y saludables**

desde 1988

Centros en Palma, Binissalem y Sa Pobla

ALPINE A390

TEXTO: Diego Álvarez

FOTOS: Alpine



UN *FASTBACK* ELÉCTRICO QUE REINVENTA EL ADN ALPINE

AN ALL-ELECTRIC SPORT FASTBACK REINVENTING ALPINE'S DNA



El nuevo **Alpine A390** marca un antes y un después para la marca francesa. Es su primer *fastback* deportivo 100 % eléctrico con tracción total, y el segundo integrante del *Dream Garage* situado entre el reciente A290 y el futuro A110 eléctrico.

Si te encuentras de nuevas con esta marca, debes saber que Alpine nace en 1955 de la mano de Jean Rédélé, inspirado por el espíritu competitivo. Este legado sitúa a Alpine como una factoría profundamente ligada al automovilismo, marcada por la agilidad, la elegancia y la búsqueda constante del rendimiento.

Su planta de Dieppe —cuna histórica de la marca— representa la artesanía, precisión y

The all-new **Alpine A390** is a turning point for the French brand. Its first all-electric all-wheel-drive sport fastback, it's the second addition to the Dream Garage lineup following the recent A290 and preceding the all-electric A110.

If you are new to this brand, you should know that Alpine was founded in 1955 by Jean Rédélé, inspired by the competitive spirit. Such legacy positions Alpine as a carmaker closely linked to motorsport, characterised by agility, elegance, and the relentless pursuit of performance.

Its Dieppe plant—the brand's historic birthplace—embodies the craftsmanship, precision, and dedication with which its sports cars are manufactured. Each Alpine model is a piece de

dedicación con la que se fabrican sus deportivos. Cada modelo Alpine es una pieza concebida para entusiastas que valoran la pureza de la conducción, la autenticidad deportiva y la distinción.

Volviendo al A390, concebido como un «coche de carreras trajeado», su obsesión principal ha sido preservar el placer de conducción característico de Alpine junto con sus atributos:

Alma Racing: con tecnología de vanguardia y prestaciones desarrolladas en los circuitos más exigentes del mundo.

Ligereza: con tecnología *active torque vectoring* que reparte de forma inteligente el par motor entre las ruedas para dar una sensación de ligereza y de agilidad, que no tiene equivalente en el mercado.

Generador de experiencias emocionantes: donde cada elemento se construye para maximizar la sensación de conexión entre máquina y conductor para el disfrute del viaje.

Todos ellos aderezados con el sello *savoir-faire* francés.



**ALPINE ELECTRIFICA SU ADN DEPORTIVO
SIN RENUNCIAR AL PLACER DE CONDUCCIÓN**



signed for enthusiasts who value the driving experience, sporty authenticity, and refinement.

As for the A390, conceived as a “racing car in a suit”, the main obsession was to preserve Alpine's characteristic enjoyable driving experience along with its main features:

Racing soul: cutting-edge technology and features developed in the world's most challenging tracks.

Lightness: with unrivalled Active Torque Vectoring technology that smartly distributes the torque between the wheels for a light and agile feel.

Creator of exciting experiences: each element is built to maximise the feeling of connection between car and driver to enjoy the ride.

All of it topped with the French **savoir-faire**.

Design: sleek sportiness

At 4,615 mm long, 1,885 mm wide and 1,532 mm high, the A390 is halfway between a crossover and a sports coupé, combining presence and dynamism with well-balanced proportions.



*ALPINE ELECTRIFIES
ITS SPORTING DNA
WITHOUT COMPROMISING
ON DRIVING PLEASURE*

Diseño: **deportividad con elegancia**

Con 4,615 metros de largo, 1,885 de ancho y 1,532 de alto, el A390 se sitúa en un territorio intermedio entre el *crossover* y el coupé deportivo, combinando presencia y dinamismo en proporciones muy equilibradas.

La firma lumínica *Cosmic Dust* evoca el paso de una cometa atravesando la atmósfera y establece un diálogo con el conductor: al acercarse al vehículo, los triángulos cobran vida en una secuencia de bienvenida. A ello se suma la proyección lateral del logotipo de Alpine, rodeado de copos de nieve, que se dibuja sobre el suelo como guiño distintivo.

En la zaga, triángulos fragmentados enmarcan el nombre de Alpine, retroiluminado con un diseño de *lettering* específico. Las finas barras luminosas, tanto delanteras como traseras, parecen cortar el aire como una cuchilla, reforzando la sensación de ligereza y precisión aerodinámica.

Cada detalle ha sido concebido con meticulosidad: desde la «A» lateral de Alpine, cuya flecha apunta siempre hacia delante como símbolo de avance, hasta la posibilidad de incorporar la bandera tricolor en el montante C, en un claro guiño al A110. Precisamente la silueta de este modelo icónico se esconde también en una esquina del parabrisas del nuevo *fastback*, como homenaje sutil a su legado.

Ingeniería: **tres motores y tracción total**

Para ofrecer una experiencia de conducción fiel al espíritu del A110, Alpine ha desarrollado un sistema trimotor —uno delantero y dos traseros— que permite tracción total por primera vez en la historia de la marca. Esta configuración hace posible el sistema Alpine Active Torque Vectoring (AATV), capaz de distribuir el par con gran precisión y aportar dinamismo,

The Cosmic Dust lighting signature, evoking a comet passing through the sky, strikes up a conversation with the driver: when approaching the vehicle, the triangles come to life in a welcome sequence. Added to this is the lateral projection of the Alpine logo, surrounded by snowflakes, which is projected onto the ground from the side of the car in a unique nod.

At the rear, fragmented triangles frame a backlit Alpine logo with a distinct lettering design. The thin light bars at the front and rear seem to cut through the air like a blade, reinforcing the feeling of lightness and aerodynamic precision.

Every detail has been carefully thought out: from the side Alpine A logo, whose arrow always points forward as a symbol of moving forward, to the option of incorporating the tricolour flag on the C-pillar, in a clear nod to the A110. In fact, the silhouette of this iconic model is also hidden in a corner of the windscreen of the new fastback, as a subtle tribute to its legacy.

Engineering: three motors and all-wheel drive

To deliver a driving experience true to the spirit of the A110, Alpine has developed a three-motor powertrain (one front, two rear) that offers all-wheel drive for the first time in the brand's history. This setup enables the Alpine Active Torque Vectoring (AATV) system, which can distribute the torque with great precision and provide dynamism, safety, and agility even on demanding roads such as mountain passes. This approach matches the announced setups for the GT and GTS versions, with 401 hp and 469/470 hp, respectively.

Aerodynamics and efficiency

The A390 has been designed with a full-on aerodynamic approach that contributes to improved autonomy and dynamic performance, reinforcing the balance between fluidity and elegance described by Alpine.

Interior: unprecedented practicality for Alpine

The A390 is the brand's most spacious model, with room for five passengers and a 532-litre boot. In the interior, materials such as Alcantara and Nappa leather are combined with premium equipment, such as a

***UN FASTBACK
QUE COMBINA
ELEGANCIA
FRANCESA Y
ESPÍRITU DE
COMPETICIÓN.***



seguridad y agilidad incluso en carreteras exigentes como puertos de montaña. Este planteamiento coincide con las configuraciones anunciadas para las versiones GT y GTS, con potencias de 401 y 469/470 CV, respectivamente.

Aerodinámica y eficiencia

El A390 ha sido diseñado con un profundo enfoque aerodinámico que contribuye a mejorar la autonomía y el comportamiento dinámico, reforzando el equilibrio entre fluidez y elegancia descrito por Alpine.

Interior: practicidad inédita en Alpine

El A390 es el modelo más espacioso de la marca, con un habitáculo para cinco pasajeros y un maletero de 532 litros. En el interior se combinan materiales como *Alcantara* y *cuero Nappa* junto con equipamiento premium, como un sistema de

sonido *Devialet* disponible según versiones.

Tecnología eléctrica y autonomía

El sistema admite carga rápida de 150 kW, suficiente para pasar del 15 % al 80 % en menos de 30 minutos, e integra funciones bidireccionales como V2L, útiles tanto para uso profesional como recreativo.

Fabricación francesa, esencia de Alpine

El A390 se produce íntegramente en Francia. Esta producción local encaja con la apuesta de Alpine por una cadena de valor europea en plena transición eléctrica. Ofrece diseño, tecnología y una experiencia de conducción centrada en el placer, abriendo una nueva etapa para Alpine en la que deporte y electrificación conviven sin renunciar a su esencia.

Devialet sound system, available depending on the version.

Electrical technology and autonomy

The system supports fast charging up to 150 kW, enough to go from 15% to 80% in under 30 minutes, also featuring two-way capabilities such as V2L, useful for both business and leisure.

French production, Alpine spirit

The A390 is entirely manufactured in France. This localised production aligns with Alpine's commitment to a European value chain in its transition to electric power. It offers design, technology, and a driving experience focused on pleasure, opening a new chapter for Alpine in which sport and electrification coexist without losing its essence.



**A FASTBACK
THAT COMBINES
FRENCH
ELEGANCE
AND
COMPETITIVE
SPIRIT**




HOTEL MONTERA
MADRID

Bienvenido al Cielo de Madrid

www.hotelmonteramadrid.com
 C. de la Montera, 17. Centro. 28013 Madrid
 ☎ 34 919 01 96 62

CURIO COLLECTION
 by Hilton®




**International
School of Madrid**

www.internationalschoolofmadrid.com/es/

40 años

impulsando **conocimiento**,
compartiendo **futuro**

 **UCLM 40**
Universidad aniversario
Castilla-La Mancha



www.uclm.es

Albacete | Almadén | Ciudad Real | Cuenca | Talavera | Toledo

Badajoz Semana Santa

Del 29 de marzo al 5 de abril de 2026



Ayuntamiento de Badajoz
Concejalia de Turismo y Patrimonio Histórico

Fiesta de Interés Turístico Internacional



ASIA GARDENS
HOTEL & THAI SPA

ESCAPADA ASIÁTICA



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

WWW.ASIAGARDENS.ES

Alicante • España



¿Preparado para disfrutar de la mejor experiencia universitaria?

Descubre las mejores residencias de estudiantes en España y Portugal.



Opciones de pensión



Salas de estudio



Suministros incluidos



Gimnasios



Salas de juegos



Salas de cine



Terrazas y zonas verdes



Piscinas

micampusresidencias.com



Follow us!

 @micampusresi

¿Vas a estudiar fuera de tu ciudad?
¡Somos tu resi!



TORCUATO

Un lugar que descubrir en Madrid



En pleno corazón de la Castellana, Torcuato es mucho más que un restaurante.

Un espacio sorprendente con diferentes ambientes y un **rooftop** único donde la gastronomía, el diseño y la energía de Madrid se encuentran alrededor de la mesa.



TORCUATO
C. de Serrano, 81,
28006 Madrid

910 88 15 41

www.grupofabrica.es/torcuato/

Air Nostrum ha sido recientemente distinguida con el sello 'Fent Empresa. Iguals en Oportunitats', un reconocimiento otorgado por la Generalitat Valenciana a aquellas organizaciones que destacan por la aplicación efectiva de políticas de igualdad. La obtención del visado del Plan de Igualdad de Empresa supone "un valor añadido para la organización, es un reconocimiento público al buen hacer empresarial y un refuerzo indicativo de la dirección acertada hacia correctas políticas de igualdad y no discriminación".

Para recibir este visado, Air Nostrum ha demostrado contar con un Plan de Igualdad consensuado con la representación sindical y debidamente registrado en el Ministerio de Trabajo. Dicho protocolo se configura como un conjunto estructurado de medidas orientadas a garantizar la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres, así como a eliminar cualquier forma de discriminación por razón de sexo en el entorno laboral.

Este distintivo se concede tras superar el procedimiento de visado del Plan de Igualdad de Empresa, un proceso regulado por el Decreto 133/2007. El visado supone una evaluación exhaustiva por parte de la Administración, que analiza la adecuación, calidad y coherencia de las medidas incluidas en el plan respecto a la estructura y características de cada organización. Asimismo, este procedimiento verifica que el contenido del plan se ajusta a los requisitos establecidos en la normativa que lo regula, garantizando así un enfoque integral y efectivo en materia de igualdad de oportunidades.

La concesión del visado habilita a la empresa para utilizar oficialmente el sello 'Fent Empresa. 'Iguals en Oportunitats' en sus comunicaciones corporativas, página web y otros canales. Este reconocimiento constituye un sello de calidad que distingue a las empresas comprometidas de manera real y verificable con la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

Para Air Nostrum, esta distinción supone un reconocimiento al trabajo realizado en la elaboración, implantación y seguimiento de sus medidas de igualdad, reafirmando su compromiso por construir un entorno laboral más justo, inclusivo y respetuoso con la diversidad.

AIR NOSTRUM RECIBE FENT EMPRESA IGUALS EN OPORTUNITATS

EL DISTINTIVO POR SU
COMPROMISO CON LA IGUALDAD



AIR NOSTRUM AWARDED THE 'FENT EMPRESA. IGUALS EN OPORTUNITATS' SEAL FOR ITS COMMITMENT TO EQUALITY

Air Nostrum has recently been distinguished with the 'Fent Empresa. Iguals en Oportunitats' seal, a recognition granted by the Valencian government to entities and companies that stand out for their effective implementation of equality policies. The accreditation of the airline's Corporate Equality Plan means "an added value for the organisation; it is a public recognition of good business practice and a clear sign that it is moving in the right direction towards the right equality and non-discrimination policies."

To become accredited, Air Nostrum has demonstrated that it adopted an Equality Plan agreed with

the workers' representatives that is duly registered with the Ministry of Labour. The plan is a structured set of measures aimed at guaranteeing equal treatment and opportunities between women and men, as well as eliminating any gender-based form of discrimination in the workplace.

The seal is granted after passing the validation procedure of the Corporate Equality Plan, as regulated by Decree 133/2007. The accreditation process involves a thorough evaluation by the authorities to analyse the adequacy, quality, and coherence of the measures included in the plan according to the structure and characteristics

of each entity. This procedure also verifies that the plan's content complies with the requirements set out in the regulations governing it, thus guaranteeing a comprehensive and effective approach to equal opportunities.

Becoming accredited allows the company to officially use the 'Fent Empresa. Iguals en Oportunitats' seal in its corporate communications, website, and other channels. This recognition is a seal of quality that distinguishes companies that are genuinely and verifiably committed to effective equality between women and men.

For Air Nostrum, this distinction is a recognition of the work done in the drafting, implementation, and monitoring of its equality measures, reaffirming its commitment to building a fairer, more inclusive and diversity-friendly workplace.



AIR NOSTRUM REDUCE UN 24,1% SU CONSUMO ENERGÉTICO EN 2025

AIR NOSTRUM REDUCES ITS ENERGY CONSUMPTION BY 24.1% IN 2025

Air Nostrum continúa reforzando su compromiso ambiental con una estrategia energética integral que combina innovación, responsabilidad corporativa y una clara apuesta por la reducción de emisiones. Los resultados de 2025 posicionan a la compañía como un referente del sector aeronáutico al lograr una reducción del 24,1% en su consumo energético respecto a 2024.

Air Nostrum mantiene su enfoque en el uso responsable de los recursos, especialmente en la energía eléctrica. Uno de los hitos más destacados es la Auditoría de Eficiencia Energética, que se superó con resultados satisfactorios y confirmó la eficacia de las medidas implantadas.

Ya en 2024 se preparó una de las iniciativas clave del ejercicio siguiente: la instalación de láminas térmicas en ventanas, que permiten reducir la temperatura interior hasta 8 grados, disminuyendo significativamente la necesidad de climatización.

En junio de 2025, Air Nostrum culminó un paso fundamental en su transición energética al cambiar su suministrador eléctrico en los aularios, lo que permitió garantizar que el 100% de la energía consumida procede de fuentes renovables. Este avance supone un impulso decidido hacia la descarbonización de la compañía.

Tras alcanzar el objetivo de operar con energía 100% renovable, la

compañía ha continuado implementando medidas para optimizar su consumo energético como son la instalación de vinilos térmicos en el hangar, con el objetivo de extenderlos posteriormente a los pabellones de oficinas. También la reprogramación de los sistemas de climatización del hangar y los pabellones para maximizar su eficiencia. Se han logrado ajustes en los calentadores eléctricos de agua para su funcionamiento eficiente y finalmente se han implementado sensores de presencia en zonas comunes, baños y comedores.

Una reducción del consumo aún más significativa

La disminución del 24,1% del consumo energético respecto a 2024 adquiere aún mayor valor al considerar la incorporación de una nueva fuente de demanda eléctrica: la electrificación de la flota de vehículos de la base de Valencia.

Aunque este cambio implica un mayor uso de energía, supone a su vez una reducción importante de emisiones de CO₂ al sustituir los combustibles fósiles. Así, Air Nostrum ha logrado reducir consumo a pesar de sumar un nuevo gasto energético, lo que refuerza aún más el impacto de sus medidas de eficiencia.

Los hitos del futuro

La aerolínea mantiene el foco en un modelo energético cada vez más sostenible y eficiente. Entre los proyectos estratégicos que marcarán la próxima etapa desta-

ca la instalación de placas solares, un proyecto clave para generar energía propia, reducir la dependencia de la red y avanzar hacia un modelo de autoconsumo basado en energía limpia.

Estas acciones, sumadas a las inversiones ya realizadas, consolidan una hoja de ruta clara hacia un futuro más responsable, innovador y alineado con los desafíos climáticos actuales de Air Nostrum.



Air Nostrum continues to strengthen its environmental commitment with a comprehensive energy strategy that combines innovation, corporate responsibility, and a clear commitment to reducing emissions. The 2025 results position the airline as a leader in the aeronautical sector by achieving a 24.1% reduction in its energy consumption compared to 2024.

Air Nostrum maintains its focus on the responsible use of resources, particularly electrical power. One of its most important milestones was successfully passing the Energy Efficiency Audit, proving the

effectiveness of the measures implemented.

One of the key initiatives of 2025 was prepared as early as 2024: applying window insulation film, which lowers the indoor temperature up to 8 degrees, thus significantly reducing the need for air conditioning.

In June 2025, Air Nostrum took a decisive step in its energy transition by changing its electricity supplier in the classrooms, which ensured that 100% of the energy used is generated from renewable sources. This move marks a

firm step towards decarbonising the airline.

After reaching the goal of using 100% of renewable energy in its operations, the airline has continued to implement measures to optimise its energy consumption such as the installation of vinyl insulation in the hangar, with the aim of later insulating the office facilities, along with the reprogramming of the hangar and offices' HVAC systems to maximise their efficiency. Adjustments have been made to electric water heaters for efficient operation. Finally, presence sensors have been installed in shared spaces, bathrooms, and canteens.

An even greater reduction in consumption

The 24.1% decrease in energy consumption compared to 2024 becomes even more valuable when considering the addition of a new source of electricity demand: fleet electrification at the Valencia headquarters.

While this change may imply greater use of energy, it also means a significant reduction in CO₂ emissions by replacing fossil fuels. In this way, Air Nostrum has managed to reduce consumption despite adding a new energy use, further reinforcing the impact of its efficiency measures.

Future milestones

The airline maintains its focus on an increasingly sustainable and efficient energy model. Among the strategic projects that will define the next stage is the installation of solar panels, a key project to generate its own energy, reduce grid dependence, and move towards a self-consumption model based on clean energy.

These actions and previous investments reinforce a clear roadmap towards a more responsible, innovative future aligned with Air Nostrum's current climate challenges.



Santander es un bello enclave que invita al paseo, ya sea bordeando su **bahía** —la única del **norte de España** orientada al sur—, ya sea recorriendo los bellos y agrestes **acantilados** de la zona norte —enmarcada en la **Costa Quebrada** cántabra—, ya sea caminando por sus pindias calles, como se las denomina aquí.

Recórrela y disfruta de su **patrimonio arquitectónico**, de su valiosa **gastronomía** de marcado carácter **marinero**, de su **agenda cultural** y de sus parques, plazas, **playas**, **museos**, comercios y avenidas, los cuales conforman una **ciudad de contrastes** dispuesta siempre a agradar a quienes la viven y la visitan.



5 días de sol y momentos inolvidables en familia



¿Listos para vuestra escapada en familia? Consultad la disponibilidad y reservad vuestras vacaciones.



parcoibiza.com





HOTELES CASA 1800

Experiencias
INOLVIDABLES

Unforgettable
EXPERIENCES

Hotel Casa 1800 Sevilla
tel.: +34 954 561 800
reservas@hotelcasa1800.com

Tu reserva en - Your booking at
hotelcasa1800.com

Hotel Casa 1800 Granada
tel.: +34 958 210 700
reservas.granada@hotelcasa1800.com



**AISLANTUM, pinturas innovadoras para optimizar
el aislamiento térmico en edificios e infraestructuras.**

Soluciones avanzadas para una mayor eficiencia energética y confort

**Seguridad
certificada**

**Protección
industrial**



Ctra. Villalón, 7-9 - 34340 Villada
PALENCIA - Castilla y León - España
979 847 251
pinturasvillada.net



¿ESTÁS
BUSCANDO
PRODUCTOS PARA
TU TIENDA?



CONTÁCTANOS

+34 952 254 337 - hola@awartisan.es
Calle Caleta de Vélez nº 39-41 P.I. Santa
Teresa, 29004 Málaga - España

SOMOS PROVEEDORES DE ARTÍCULOS
DE REGALO, CON FABRICACIÓN
PROPIA

AROMATERAPIA, FRAGANCIAS,
DECORACIÓN DE HOGAR,
PRODUCTOS DE BAÑO,
VELAS, TÉS E INFUSIONES,
Y MUCHO MÁS

25% DE DESCUENTO EN TU PEDIDO:

AW-VIAJE

awartisan.es



Dra. María Dolores Antón
Especialista en terapia hormonal
de reemplazo, salud integrativa y
medicina hiperbárica.

LONVYE + **CLINIC**
BY DRA. ANTÓN
MEDICINA ESTÉTICA · SALUD · LONGEVIDAD

Vivir más años es un dato. Vivirlos mejor es medicina.

En **LONVYE Clinic Valencia**, la medicina estética y la medicina de la longevidad se integran en un enfoque orientado a optimizar la salud, la energía y la calidad de vida con el paso del tiempo.

La **Dra. María Dolores Antón** desarrolla protocolos personalizados que combinan medicina preventiva, equilibrio hormonal, regeneración celular y algunas de las tecnologías médicas más avanzadas disponibles actualmente.

Un modelo médico que une **ciencia, tecnología y experiencia** clínica para acompañar el proceso de envejecimiento de forma saludable.

LONVYE Clinic reúne uno de los **portfolios tecnológicos más completos en medicina estética y bienestar de España**, con tecnologías de referencia internacional:

- Endolift®
- Thermage® FLX
- CoolSculpting® Elite
- Láser médico avanzado
- Medicina hiperbárica
- Protocolos de optimización hormonal
- Exosomas autólogos
- Factores de crecimiento



Contacta con nosotros
para conocer el tratamiento
que mejor se adapte
a tus necesidades.

+34 609 663 344

Calle Martí, N°5
46005 València



next opening marruecos

www.lonvyeclinikbydranton.com





MELIÀ
HOTELS & RESORTS

presenta
Meliá Villaitana

Siente el encanto de un pueblo mediterráneo
Enjoy the charm of a Mediterranean village



www.brainsnursery.com

¡Te esperamos!



- > Centro exclusivo y especializado de 0 a 6 años.
- > Proyecto multilingüe.
- > Certificación oficial en inglés.
- > Continuidad en 1º de Primaria en los mejores centros educativos.
- > Instalaciones adaptadas para estas edades.
- > Actividades opcionales: natación, piano, tenis, fútbol...

DESTINOS

Destinations

Air Nostrum opera más de 200 vuelos diarios con origen o destino a cerca de 50 aeropuertos en 8 países de Europa y el norte de África.

Air Nostrum operates nearly 200 daily flights originating in or destined for nearly 50 airports in 8 countries in Europe and the north of Africa.





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



ATR 72-600

Longitud / Overall length: 27 m

Envergadura / Wingspan: 27 m

Núm. de asientos / No. of seats: 72

Alcance / Range: 1.665 km

La flota de Air Nostrum incorpora un diseño pensado para maximizar el confort. Destaca un espacio entre asientos que puede alcanzar los 78,7 centímetros (31 pulgadas), por encima de la media del sector regional, junto con una anchura de hasta 50 centímetros. Estas características permiten a los viajeros disfrutar de un vuelo más relajado, con mayor libertad de movimiento y sensación de amplitud.

Air Nostrum's fleet features a design focused on maximizing comfort. Highlights include seat pitches of up to 78.7 centimeters (31 inches), exceeding the regional industry average, along with a seat width of up to 50 centimeters. These features allow passengers to enjoy a more relaxed flight, with greater freedom of movement and a feeling of spaciousness.



NOEMI

PAREJA MATA

ATENCIÓN AL PASAJERO

EN EL AEROPUERTO

DE MELILLA

«La sonrisa de un pasajero nos alegra el día»
“A passenger’s smile makes our day”

TEXTO: J. García

FOTOGRAFÍAS: José Manuel Giner Gutiérrez

NOEMÍ PAREJA MATA nace en Madrid en 1980. Nuestra compañera desarrolla una labor esencial en el departamento de atención al pasajero y supervisión de Air Nostrum en el aeropuerto de Melilla. Su llegada a la compañía fue casi fortuita, fruto de una conversación que le abrió la puerta a un sector que, aunque lejano a su trayectoria inicial, siempre le había despertado interés. En su día a día destaca el trato directo con los pasajeros, la resolución de incidencias y la gestión empática de situaciones complejas como cancelaciones o retrasos, un trabajo en el que cada jornada es distinta. Paralelamente, Noemí (madre de dos hijos) conserva su identidad artística como directora de la escuela *Baila con Noe Mata*, donde canaliza una pasión por la danza que ha marcado profundamente su vida personal y profesional.

¿Cómo llega usted a Air Nostrum?

Fue una casualidad. Un día fui a coger un vuelo para ir a ver a una amiga y me lo retrasaron. Me senté en la cafetería del aeropuerto de Melilla a esperar. Yo había hecho un curso de turismo y me encontré con una persona de Aena que conocía y comenzamos a hablar de mi proyecto de la escuela de danza y me dice que Air Nostrum iba a abrir una base y que buscaban gente... Yo en principio pensé que no era posible que me cogieran porque no había tenido relación con el mundo de las aerolíneas, aunque había hecho ese curso de turismo. Envié el currículo y me llamaron para la entrevista y entré.

Our colleague Noemí Pareja Mata, born in Madrid in 1980, carries out an essential job at Air Nostrum's passenger service office at Melilla Airport. She joined the airline almost by chance, as the result of a conversation that opened her the door to a sector that, although far from her initial career, had always sparked her interest. A highlight of her day to day is interacting with passengers, solving problems, and managing complex situations such as cancellations or delays with empathy; her job is different every day. Noemí, a mother of two, has also kept her artistic identity as director of the *Baila con Noe Mata* dance school, where she channels a passion for dance that has deeply influenced her personal and professional life.

When did you join Air Nostrum?

It was mere coincidence. One day I was going to take a flight to go see a friend and it was delayed. I sat in the cafe of Melilla Airport to wait. I once took a tourism course and bumped into a person that I knew from there that was now working for Aena. We started talking about my dance school project and she told me that

Air Nostrum was going to open an office and that they were looking for people. At first, I thought it was impossible that they'd hire me because I had no links to the airline world, even though I had done that tourism course. I sent my CV, they called me for the interview, and I was hired.

Had the aviation world caught your attention before?

I started training as a dancer as a young child. One of my best friends became a flight attendant and I had always been curious about this world. However, a career in dance requires a lot of sacrifice, you must fully dedicate yourself to it, so I ruled out becoming cabin crew. But life is full of surprises. I recently talked to that flight attendant friend to tell her what I was doing. I eventually ended up living the passion I had for flying.

As part of this world now, how do you feel about it?

What has caught my attention is the help that is given to passengers from our passenger services department. We do many things on a daily basis; we receive not only complaints, but also thanks.



¿Le había llamado la atención anteriormente el mundo de la aviación?

Cuando era joven empecé a estudiar danza de muy pequeña y una de mis mejores amigas se hizo azafata de vuelo y siempre me había llamado la atención este mundo. Pero la carrera de danza es muy sacrificada y tienes que dedicarte al 100% a eso y descarté lo de hacerme azafata. La vida al final da muchas vueltas. De hecho, recientemente hablé con esa amiga que fue azafata para contarle lo que estaba haciendo. Al final he terminado ejerciendo la pasión que tenía por volar.

Y una vez dentro, ¿qué sensaciones tiene de este mundo?

Lo que más me ha llamado la atención es la ayuda que se le da al pasajero desde nuestro departamento de atención al cliente y supervisión. Hay muchas cosas que hacemos en el día a día y no solo recibimos quejas, sino también agradecimientos. Y siempre la sonrisa de un pasajero nos alegra el día. Ningún día es igual al anterior, vienes a trabajar y no sabes qué va a ocurrir ese día. Conocemos a mucha gente.

¿Cómo es su trabajo en el día a día en el aeropuerto de Melilla?

Trabajamos por turnos de mañana o tarde. La oficina de Melilla está abierta al pasajero desde las 6.30 hasta las diez de la noche. Nuestro trabajo es supervisar vuelos, facturación y ver que todo el funcionamiento del handling está bien. Ayudamos a todos los pasajeros que nos lo piden.

Tiene mucho contacto con el pasaje, ¿ya los debe conocer?

Conocemos a muchas personas, pero también vienen pasajeros de paso. La gente que vuela habitualmente ya viene a saludar. Y en el embarque el pasaje es muy agradable, aunque siempre están los temas de cancelaciones y retrasos.





A smiling passenger always makes our day. No day is the same: you come to work and you don't know what will happen that day. We get to know a lot of people.

What is your day-to-day job at Melilla Airport like?

We work morning or afternoon shifts. The Melilla office is open to passengers from 6.30 to 22:00. Our job is overseeing flights, the check-in process, and seeing that all handling operations are done correctly. We help all passengers who ask us.

You interact a lot with passengers. You must know many of them already, right?

We know many people, but there are also occasional travellers. Those who fly regularly come to say hello. During boarding, passengers are very nice, although there are always the issues of cancellations and delays.

Melilla is a small place, everyone knows each other.

Everyone knows me because I'm an artist and they've seen me on a show in theatres or giving dance classes. I'm sociable and the truth is that we get along very well. I really like this job because I love interacting with people. I wouldn't enjoy working in an enclosed office without engaging with customers.

Air Nostrum does a very important service of connecting this city with the rest of the country.

In the past, as a passenger, I already appreciated it very much. Having an Air Nostrum office is crucial for Melilla because it's the best way to connect it with the rest of the world. Having the airline's presence at the airport is now very important. People value the service we give them very much.

It must be a bittersweet job since very often you must deal with complicated situations for passengers.

Especially when it comes to cancellations. If the weather is bad

Melilla es un lugar pequeño, todos se conocen...

A mí me conoce todo el mundo porque soy artista y son los mismos que me han visto haciendo un espectáculo en los teatros o dando clases de baile. Soy sociable y la verdad es que nos llevamos muy bien. A mí me gusta mucho este trabajo porque me encanta el contacto con las personas y no me agrada trabajar en una oficina encerrada sin trato con el cliente.

Air Nostrum hace un servicio muy importante de conexión en esta ciudad con el resto del Estado.

Antes, como pasajera, ya lo apreciaba mucho. Que haya una base de Air Nostrum es muy relevante, porque para Melilla esta es la mejor manera de conectarnos con el resto del mundo y que haya presencia de la compañía en el aeropuerto ahora es muy importante. La gente valora mucho el servicio que le damos.

Debe ser un trabajo de sinsabores ya que muchas veces debe lidiar con situaciones complicadas para los pasajeros.

Sobre todo por el tema de las cancelaciones. Si hace mal tiempo la gente lo entiende, pero si hay otras circunstancias limitantes que no son tan visibles hay que tomar medidas y la gente no lo puede entender. En esos casos no podemos ayudarles y hay que gestionar la frustración lógica que tienen desde la empatía.

Pero también ayudar a la gente debe ser muy reconfortante.

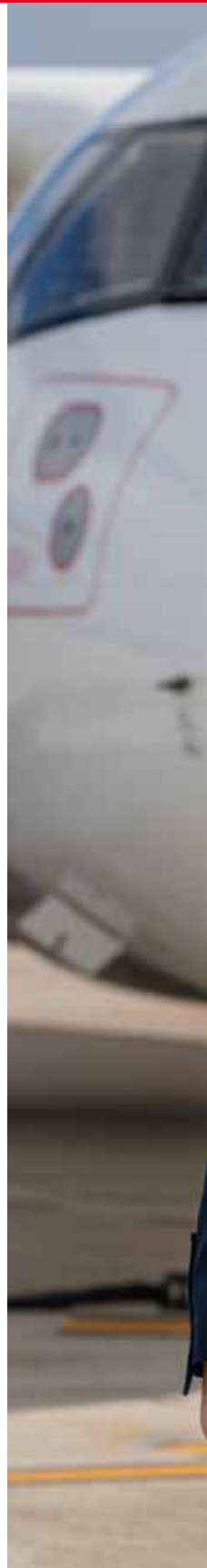
Sí lo es.

¿Se compagina bien este trabajo con la dirección de una escuela de baile?

Me rodeo de un buen equipo en la escuela 'Baila con Noe Mata' el cual me ayuda a que los días en los que trabajo en el aeropuerto ellos se encargan de la sala en la que trabajamos. En las escuelas manejamos un flujo de unos 150 alumnos entre niños y adultos. La escuela funciona muy bien.

¿De dónde le viene su afición al baile?

Esta pregunta me emociona por la contestación. Mi madre era granadina y mi familia materna era muy pobre y mi abuela limpiaba en una escuela de danza en el Albaicín. Mi madre siempre iba con ella a ver bailar porque no se podía plantear tomar clases de baile. Cuando mis padres se fueron a Madrid yo bailaba desde que nací y a los dos años y medio mi madre dijo que yo iba a ser bailaora. Era su sueño y ella me apuntó a una escuela y empecé con ballet clásico y ya de ahí tomé clases de danza española, flamenco y con 8 ó 9 años decidieron que tenía cualidades y que debía estudiar la carrera de Danza Española. También una carrera inglesa que es privada de la Royal Academy of Dance que mis padres me dieron. Fíjate la pasión de mi madre por mi vocación que se hizo modista, estudió diseño y moda para poder ser mi modista y hacerme mis trajes de los espectáculos.





people understand it, but if there are other limiting circumstances that aren't so visible, action must be taken and people may not understand it. In these cases, we cannot help them as we wished and we must manage their valid frustration showing empathy.

Helping people must surely be very comforting.

Yes, it is.

Does this job combine well with managing a dance school?

There's a great team at the Baila con Noe Mata school which is very helpful on those days I work at the airport. They take care of the space in which we work. In local schools, we teach about 150 students both children and adults. The school is doing very well.

Where does your love of dance come from?

I find answering this question quite exciting. My mother was from Granada. Her family was very poor, and my grandmother was a cleaner at a dance school in Albaicín. My mother always went with her to see the dancing because she couldn't afford taking dance classes. When my parents moved to Madrid, I started dancing from birth. When I was two and a half, my mother said that I was going to become a dancer. It was her dream and she signed me up to a school. I started with classical ballet and from there I took Spanish dance classes, flamenco. When I was 8 or 9 years old, they decided that I had the qualities to study Spanish Dance. I also took a private course at the UK's Royal Academy of Dance thanks to my parents. My mother was so passionate about my vocation that she studied fashion to become my dressmaker, making my costumes for the shows.

¿Qué encuentra en la docencia?

Al ser madre de dos hijos ya no puedo viajar tanto y decidí ponerme a dar clases, algo que también me apasiona. Yo creo que el arte transforma. En nuestro caso, la danza es muy transparente y no puedes mentir bailando. Tiene una cantidad de beneficios brutales. Es un trabajo de gestión de emociones y he trabajado muchos años para la Fundación Jehudi Menuhin en la que nos enseñaban a ayudar a la gente en este aspecto. Ahora mismo lo que llevo son gimnastas de rítmica a las que les hago las coreografías y la parte técnica. Además, soy coreógrafa de musicales aquí en Melilla y en otro tipo de producciones y eventos.

¿Cómo fue su carrera profesional en la danza?

He sido bailarina profesional desde los 19 años que ya hice mi primera gira en China y he hecho tours por todo el mundo. Estuve muchos años en cruceros trabajando para Costa Cruceros como artista y también he hecho televisión como en el programa de José Luis Moreno *Noche de fiesta* en el que yo era una de sus bailarinas.



What do you enjoy about teaching?

Being a mother of two children means I can no longer travel as much, so I decided to start teaching. I realised that what I'm passionate about is teaching. I think art transforms us. In the case of dance, it's very transparent, you cannot lie while dancing. It has several amazing benefits. It helps in managing emotions. I have worked for many years for the Jehudi Menuhin Foundation where they taught us how to help people in this regard. Right now, I'm working with rhythmic gymnasts doing their choreography and the technical part. I'm also a musical choreographer here in Melilla and in other productions and events.

What was your professional dance career like?

I've been a professional dancer since I was 19 years old. I did my first tour in China back then, and I have done several tours around the world. I spent many years working on Costa Cruceros cruises as an artist. I've also done television on José Luis Moreno's *Noche de Fiesta* as one of his dancers.



COOLTRA, alquiler de motos por días

Tú decides dónde recoger la moto y empezar tu viaje

cooltra 

10% de descuento

Código:

AIRNOSTRUM10



**S'ESTANCIA
SUITES**

Tu hotel en el corazón de Menorca



Calle Doctor Llansó, 102 · 07740 Es Mercadal Menorca · Islas Baleares
971 76 58 22 | reservas@sestanciasuites.com

www.sestanciasuites.com



La isla de los pequeños
placeres



Descubre. Siente. Respira.

Fundació Foment del Turisme de Menorca
#turismomenorca - www.menorca.es - promocio@menorca.es



REINA ELLA URRACA I DE LEÓN

[1109 — 1126]

MUSEO DE LEÓN
6 MARZO — 7 JUNIO 2026



Colaboran



Apoyo Institucional



Financiado por el Ministerio de Cultura y Patrimonio a través del Plan Nacional de Museos 2014-2020 y el Plan de Museos de Castilla y León 2014-2020.

FRAGANCIAS

FRAGRANCES



LACOSTE ESSENTIAL

Eau de toilette, 75 ml

30,00€



22,00€ CALVIN KLEIN SHEER BEAUTY

Eau de toilette. 50 ml

22,00€

CALVIN KLEIN CK FREE

Eau de toilette. 50 ml



30,00€ HUGO BOSS MA VIE L'EAU POUR FEMME

Eau de toilette. 50 ml



COSMÉTICOS

COSMETICS



35,00€ REMESCAR

Corrector instantáneo de arrugas. 8ml
Instant Wrinkle corrector.

30,00€ NUXE

Huile Prodigueuse®
Paris edition. 100 ml



20,00€

ELIZABETH ARDEN

Trío de capsulas de ceramida
Ceramide capsules trial.

3x7 caps



25,00€ SOL DE JANEIRO. CHEIROSA 62

Bruma perfumada 90ml
Perfumed mist 90ml



20,00€

ELIZABETH ARDEN

Crema hidratante refinadora
*Visible difference refining moisture
cream complex. 100 ml.*



21,00€

L'OCCITANE EN PROVENCE

Trío de crema de manos
Soft hands trio 3x30 ml



40,00€ CLARINS

Moisturising Essentials

REGALOS

GIFTS

30,00€
HAWKERS
ONE RAW BLACK
Gafas de sol / Sunglasses



10,00€
UNO
Juego de cartas
Card game



40,00€
CASIO
Reloj vintage
Vintage watch



25,00€
AKASHI
Noise-cancelling Earbuds

La Casa
Pistachos
con chocolate con leche
Milk chocolate-coated
pistachios 100g



7,00€*

8,00€*
Avión de peluche solidario
Solidarity soft
toy plane*



38,00€
LE MINI MACARON
Gel Manicure Kit



5,00€*
Llavero solidario
Solidarity keyring*

* El total recaudado se destinará íntegramente a proyectos solidarios de Aviación Sin Fronteras.
All proceeds will be donated to charity projects of Aviation Without Borders.

Precios y pagos en euros y el máximo permitido por compra y/o cliente será de 150€. Se aceptan pagos en efectivo y con tarjetas de crédito y débito. No se aceptan tarjetas de prepago. No se aceptan billetes de importe superior a 50€. Solo se aceptan billetes en buen estado (sin roturas, marcas o daños visibles). El IVA y otros impuestos indirectos incluidos en los precios de este catálogo se aplican conforme a la normativa vigente, dependiendo de la ruta y el origen de vuelo. Para descargar su recibo, por favor, diríjase a la siguiente página web: www.airnostrumreceipts.com. Para cualquier información sobre su compra o devoluciones de productos, por favor contáctenos por correo electrónico a airnostrumshop@newrest.eu con una copia de su recibo. Tenga en cuenta que no podemos proporcionar devoluciones a bordo.

Los productos de venta a bordo están disponibles solo en algunos vuelos. Por favor, pregunte a la tripulación de cabina qué productos están disponibles para la compra. Los productos de la carta pueden variar o ser sustituidos por otros, para más información consulte a la tripulación. Si ocasionalmente un producto de los que aparecen en la carta no se encontrara disponible a bordo, la tripulación le sugerirá un producto alternativo. Rogamos disculpe si puntualmente su elección no pudiera ser atendida. Las fotografías de esta carta muestran sugerencias de presentación.

Prices and payments are in Euros, and the maximum allowed per purchase and/or customer is €150. Cash and credit/debit card payments are accepted. Prepaid cards are not accepted. Banknotes larger than €50 are not accepted. Only banknotes in good condition (no tears, marks, or visible damage) will be accepted. VAT and other indirect taxes included in the prices of this catalog are applied in accordance with current regulations, depending on the flight route and origin. To download your receipt, please visit the following website: www.airnostrumreceipts.com. For any information about your purchase or product returns, please contact us by email at airnostrumshop@newrest.eu and include a copy of your receipt. Please note that we cannot process returns on board. Onboard sales products are only available on certain flights. Please ask the cabin crew which products are available for purchase. Items on the menu may vary or be replaced with alternatives—please consult the crew for more information. If a listed product is occasionally unavailable on board, the crew will suggest an alternative. We apologize if your preferred choice is not available at a given time. The photographs in this menu are presentation suggestions.



**Yovanna Blanco Reinosa**

Periodista
Journalist

DICHOSO MICROCOSMOS

Estaba emocionada.

Por primera vez, iba a volar en un Airbus A380, el avión más grande del mundo.

Gracias a mi trabajo, tenía la oportunidad de conocer un nuevo destino. Esta vez, en la otra punta del globo. Mi asiento estaba en la cubierta superior —el Superjumbo tiene dos pisos—, en una clase business prácticamente desierta.

Recuerdo maravillarme con la comodidad del asiento, la amplitud, los huequitos para guardar tus objetos personales, el catálogo del entretenimiento a bordo... Y compartirlo al instante con mi familia vía WhatsApp.

Me levanté poco después de oír el ding que indicaba que ya era seguro quitarse el cinturón. Quería curiosear todo. Incluido el bar en el que se ofrecían bebidas y snacks gourmet. Para llegar hasta él, tenía que atravesar una espaciosa zona —como todas en aquel gigantesco avión—, donde según el mapa de asientos había un baño y varias cocinas.

Nada más acceder a esa zona, le vi. Era un pasajero, que había extendido una tela en el suelo junto a una puerta de emergencia y rezaba en árabe. Lo primero que pensé fue cómo sabía en qué dirección estaba La Meca. Descubrí después que, con la brújula de un móvil o una app, puedes

orientarte. Incluso aunque estés a más de 30.000 pies.

Me causó tal impresión que me di la vuelta y volví a mi asiento. No es que tuviera miedo. Solo quería ser respetuosa. Me daba pudor molestarle.

Visité el bar después y disfruté mucho de aquel viaje, pero lo que ya nunca pude quitarme de la cabeza fue aquella imagen. Me ha acompañado durante años. A veces pienso que fue un sueño. Pero he aprendido que hay escenas que te impactan muchísimo porque las ves, no porque te las imagines. Y yo le vi. De rodillas, rezando.

Nuestra sociedad promueve el individualismo, pero pertenecemos a una comunidad. Y, en ocasiones, olvidamos lo diversa que es. O no queremos reconocerlo. Anteponemos nuestras necesidades, buscamos nuestros espacios, evitamos el contacto social aunque, en el fondo, deseamos con fuerza que nos vean, que nos quieran.

Cuando recuerdo a aquel hombre rezando, pienso en respetar a los demás, con su cultura y sus creencias. Para mí, el viaje empieza antes de llegar al destino. El avión, el tren o el autobús equivalen a voces altas, ruidos e incluso algún codazo. Pero nos mezclamos, nos toleramos y hasta nos entendemos. Dichoso microcosmos.

I was excited.

For the first time, I was about to fly on an Airbus A380, the largest passenger aircraft in the world.

Thanks to my job, I often have the chance to discover new destinations. This time, it was one on the other side of the globe. My seat was on the upper deck — the Superjumbo has two — in an almost empty Business Class cabin.

I still remember being amazed by the comfort of the seat, the sense of space, the little compartments for personal belongings, the in-flight entertainment selection... and sharing it all instantly with my family on WhatsApp.

I got up shortly after hearing the familiar ding announcing that it was safe to unfasten our seatbelts. I wanted to take in everything, including the bar, where drinks and gourmet snacks were being served. To get there, I had to cross a generously sized area — like everything else on that enormous aircraft — where, according to the seat map, there was a lavatory and several galleys.

The moment I entered that space, I saw him. He was a passenger, kneeling on a cloth he had laid on the floor beside an emergency exit, reciting his prayers in Arabic. My first thought was: how did he know which direction Mecca was in? I later learned that, with a smartphone compass or an app, it is easy to find your bearings — even at more than 30,000 feet.

The sight made such an impression on me that I turned around and went back to my seat. It was not fear. I simply wanted to be respectful. I felt embarrassed at the thought of disturbing him.

I visited the bar later and thoroughly enjoyed the flight, but I could never shake that image from my mind. It has stayed with me for years. Sometimes I wonder whether it was a dream. But I have learned that some scenes stay with you so powerfully not because you imagine them, but because you actually witness them. And I did witness it: he was there, on his knees, praying.

Our society encourages individualism, yet we all belong to a community. And at times, we forget how diverse that community really is. Or perhaps we do not want to acknowledge it. We put our own needs first, we seek out our own spaces, we avoid contact with others, even though deep down we long to be seen and to be loved.

Whenever I remember that man praying, I think about the importance of respecting others, along with their culture and their beliefs. To me, a journey begins long before reaching the destination. A plane, a train or a bus is full of raised voices, snoring and the occasional elbow in your side. Yet we mix, we tolerate one another and sometimes we even understand each other. Blessed little microcosm.

MENORCA

ISLAND OF ART



OPENING TEMPORADA
7 AL 24 DE ABRIL 2026

*Art is the way,
Menorca is the place*



Mahou

Reserva



TAN BUENA. TAN MAHOU.

MAHOU RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE 6.3°.

