

AIR NOSTRUM

N.4 NOVIEMBRE / NOVEMBER
2017

INFLIGHT MAGAZINE

Madrid

De Madrid al río
From Madrid to the river

LA RIOJA, APUESTA SEGURA DE OTOÑO · A SAFE BET FOR AN AUTUMN TRIP

ENTREVISTA JAMIE OLIVER · INTERVIEW JAMIE OLIVER

PAJAREANDO POR EXTREMADURA · BIRDING IN EXTREMADURA



NUESTROS
NIÑOS NO
LLOLAN EN
LOS VUELOS,

LO HARÁN EN
9 MESES.



900 847 300

www.ivi.es

AIR NOSTRUM

INFLIGHT MAGAZINE

EDITA/PUBLISHER
Air Nostrum Líneas Aéreas

DIRECTOR COMUNICACIÓN/COMMUNICATIONS DIRECTOR
Antonio de Nó

COORDINADOR
Francisco Romero
prensa@airnostrum.es

PRODUCE/CONTRACT PUBLISHER
Key Publishing Spain

PRESIDENTE Y EDITOR/PRESIDENT AND PUBLISHER
Adrian Cox

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

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

ILUSTRACIONES/ILLUSTRATIONS
Alba Piera
José Javier Espinosa

DISEÑO Y MAQUETACIÓN/DESIGN AND LAYOUT
Diego Obiols

PUBLICIDAD/ADVERTISING
Directora Comercial/Commercial Director
Ann Saundry

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

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

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

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

Impreso en España (Printed in Spain)

Depósito Legal V1978-2017

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

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



06

N.4

NOVIEMBRE / NOVEMBER
2017

Destino / Destination

La Rioja

Apuesta segura de otoño
*A safe bet for
an Autumn trip*



12

Entrevista / Interview

Jamie Oliver



18

Destino / Destination

De Madrid al río

*From Madrid
to the river*



26

Destino / Destination

Pajareando en Extremadura

*Birding in
Extremadura*

17 **Moda / Fashion**
Yves Saint Laurent

24 **Agenda**
Propuestas culturales noviembre 2017
Cultural suggestions November 2017

32 **En primera persona / In first person**
Manu San Félix, protector de la Posidonia
Protector of the Posidonia

33 **Promoción turística / Tourist promotion**

Un otoño medieval en Lorca.
A medieval Autumn in Lorca

36 **Gastronomía / Gastronomy**

Morro Fi, aperitivo para exigentes.
An appetizer for demanding diners

38 **Aprendiendo a dormir / Learning to sleep**

Hospes Palau de la Mar Hotel: un barco en el corazón de Valencia.
A ship in the heart of Valencia

39 **Belleza / Beauty**

Belleza en ampollas.
Beauty in ampoules

40 **Un trío histórico / A historical trio**

Nahlin, Christina y Savarona

42 **Motor / Motoring**

45 **Vinos / Wines**

Bodegas Habla. Habla del Silencio

46 **Noticias Air Nostrum / Air Nostrum news**

48 **Mapas de destinos / Destinations maps**

50 **Puerta de embarque / Boarding gate**

PACK MURCIA

En Murcia tenemos un
plan para ti

Turismo de Murcia .es



Escápate este fin de
semana y disfruta

My dear passengers,

Recently, a new CRJ1000 (Bombardier's most advanced regional airliner) entered into our airline's service. In this way, we continue to modernise our fleet, making it more environmentally friendly by reducing CO2 emissions per passenger.

In this new issue of our magazine, I would like to talk to you again about Madrid, but this time from a different perspective: the city's brand-new, recently opened Manzanares Park. This green, 180-hectare space appears out of nowhere in the heart of Madrid, which is wonderful news both for locals and visitors (both regular and sporadic).

Another interesting destination we are recommending is La Rioja, a region for which I have a great passion: its wine culture, its cuisine, its wonderful landscapes, its architecture... and of course, its people. Visit this autumn and enjoy everything this incredible area has to offer. I certainly will.

Finally, I must encourage you to read our article about historical yachts. In it, you will learn about the fascinating history of three great ships: the Nahlin (which, according to many, ended up costing the Duke of Windsor the throne), the Savarona, (now the official yacht of the Turkish president after having been used as a training ship and a rental yacht), and the Christina (used by Greek multimillionaire and lover Aristoteles Onassis as his retreat).

As always, my friends, I welcome you aboard. Enjoy your flight!

We continue to renew our fleet to make it more environmentally friendly



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

Bienvenido a bordo

*Welcome
aboard*

Estimados pasajeros

Recientemente hemos incorporado a nuestra flota una nueva unidad del CRJ1000, el más avanzado de los aviones regionales de Bombardier, con el que continuamos la tendencia de modernizar nuestra flota y hacerla más respetuosa con el medio ambiente, al permitirnos reducir las emisiones de CO₂ por pasajero.

En este número vuelvo a hablarles de Madrid desde un nuevo enfoque: el recién

inaugurado parque del Manzanares, 180 hectáreas verdes que aparecen de pronto en medio de esta gran ciudad, magnífica noticia para los madrileños y para todos los que habitual o esporádicamente lo visitamos.

Otro destino que recogemos es La Rioja, tierra por la que siento predilección en todas sus vertientes: sus vinos, su gastronomía, sus paisajes, su arquitectura y, cómo no, sus gentes. Visítenla este otoño y disfruten de todo ello. ¡Yo no me lo voy a perder!

Por último, quería recomendarles el artículo sobre los yates históricos. Les contamos las curiosas historias de tres grandes embarcaciones: el Nahlin, que, según algunos, le costó la corona al duque de Windsor; el Savarona, convertido en yate oficial del presidente turco tras haber sido buque escuela y yate de alquiler; y el Christina, el barco elegido como retiro por el multimillonario armador griego Aristóteles Onassis. Como siempre amigos, les deseo un feliz viaje

Estamos modernizando nuestra flota y haciéndola más respetuosa con el medio ambiente

LA RIOJA

Apuesta segura
de otoño

*A safe bet for an
autumn trip*



*Viñedos con la sierra al fondo.
Vineyards with the sierra in the background.*

La Rioja es uno de esos destinos en los que los viajeros encuentran el verdadero placer de viajar. Es un destino que nadie ha de eludir. La diversidad de sus paisajes, su variado patrimonio y formas de dar a conocerlo, desde su gastronomía y vinos hasta sus tradiciones e historia más arraigada, hacen de esta comunidad una apuesta segura.

La Rioja is one of those destinations where visitors find the true meaning of travel. With a wide variety of landscapes and heritage, a unique cuisine and wine culture and rich, deep-rooted traditions and history, this region is a safe bet for an autumn trip that everyone will enjoy.





Su privilegiado enclave geográfico, en el corazón del valle del Ebro, cruce de caminos natural, ha propiciado el carácter plural y múltiple de una región que hoy sobresale precisamente por la convivencia y armonía de su diversidad. Gracias a esta miscelánea de paisaje, orografía e historia, la panorámica riojana se encuentra en cambio constante.

Como consecuencia de su tradición vitivinícola, los campos de viñedo en época de vendimia se convierten en el escenario perfecto para acercarse a esta Comunidad. De esta forma, el otoño se convierte en la estación ideal para visitar La Rioja. En esta época, la región se pinta verdaderamente especial. Los colores de otoño suben por el Ebro al contra de la corriente y empiezan a teñir de amarillo las riberas, al tiempo que las viñas toman colores rojizos intensos que llegan incluso al fucsia o morado. Es por ello un momento idóneo para los aficionados a actividades al exterior y los amantes de la fotografía.

Tras la época de vendimia, La Rioja ofrece también un espacio y paisajes idóneos para acercarse hasta ella. Uno de los planes perfectos para poder vivirla en primera persona es un picnic entre riojas. Tras visitar una bodega de Rioja y degustar vinos en otra, podrá disfrutar de un merienda entre viñedos. ¡Pasará unas horas sintiéndose parte de nuestro paisaje vinícola!

Si en cambio es más atrevido e intrépido, la posibilidad de experimentar un *escape room* en una bodega le fascinará. En el transcurso de una

hora y a través de una serie de acertijos y la búsqueda de pistas, podrá terminar la misión antes de que se agote el tiempo para seguidamente disfrutar de una visita y cata de vino en bodega.

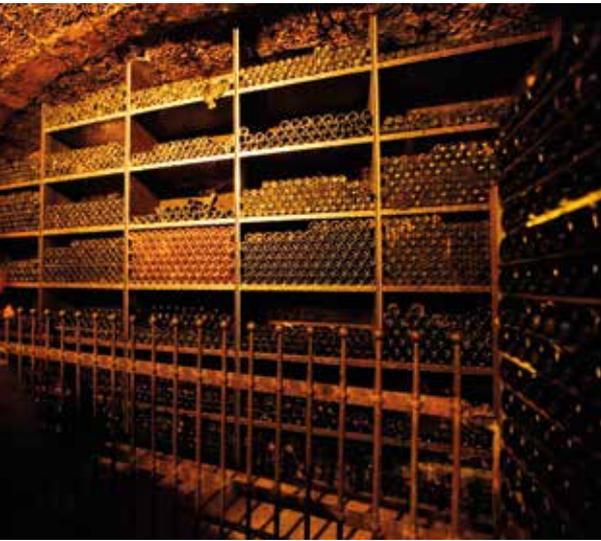
Para aquellos más amantes de la naturaleza, la berrea del ciervo, como símbolo del otoño, resulta uno de los fenómenos más impresionantes y llamativos de la naturaleza ibérica. El valle de Ezcaray, acompañado por las zonas altas de la Sierra de La Demanda y sus vislumbrantes paisajes otoñales, ofrecen el emplaza perfecto para un plan distinto por tierras riojana.

Otra forma distinta de experimentar la naturaleza riojana son Los Caminos Perdidos, un paseo a lo largo de cuatro kilómetros por antiguas

Viñedos en la Ribera Alta. Vineyards in the Ribera Alta.

Ciclista al atardecer. A la derecha. Viñas teñidas de ocre otoñal. Cyclist at sunset. On the right. Vineyards stained with ochre.





Aeropuerto de Logroño-Agoncillo /

Logroño-Agoncillo Airport

Air Nostrum conecta Madrid con el aeropuerto Logroño-Agoncillo todos los días de la semana, menos los sábados. Air Nostrum connects Madrid with the airport of Logroño-Agoncillo everyday of the week.



La Rioja is one of those destinations where visitors find the true meaning of travelling. With a wide variety of landscapes and heritage, a unique cuisine and wine culture and rich, deep-rooted traditions and history, this region is a safe bet for an autumn trip that everyone will enjoy.

La Rioja's privileged location, at the heart of Ebro's Valley (a natural crossroad that gives the area a multifaceted and rich personality), makes it stand out due to its harmony and diversity. This mix of landscapes, orography and history translates into a region in constant change.

Because of its winegrowing tradition, harvest season is the perfect time of the year to get to know La Rioja. Autumn brings with it a wide variety of colours (from deep yellows and ochres to intense reds and purples) that bathe the region's river shores and vineyards. All this makes La Rioja a must-see destination for both nature lovers and photography enthusiasts.

But don't worry, even if you don't visit it during the harvest season, La Rioja still offers incredible landscapes and interesting activities during the rest of the year too. For instance, you will be able to visit a Riojan wine cellar, have a delicious glass of wine and then have a picnic in the countryside, surrounded by vineyards and nature.

If you are more of an adventurous type, we have a unique experience for you too: an escape room inside a traditional Riojan wine cellar! One hour solving puzzles and searching for clues against the clock in order to escape. Once your mission is accomplished, you can visit the wine cellar and enjoy a wine degustation.

By contrast, if you are a nature lover, you may want to witness one of the most impressive and unique wonders of the Iberian Peninsula and a symbol of autumn itself: the bellowing of a stag. We also recommend you visiting Ezcaray's Valley and La Demanda Mountains: their perfect location and astonishing autumn landscapes make them the perfect excuse for visiting the region's countryside.

Another unique and very interesting way of discovering this area is walking through the *Caminos Perdidos*, a four-kilometre path following ancient Roman and Celtic roads and trails alongside the Tiron and Relachigo rivers. Here, the sound of water flowing down and the intense vegetation will fill you with peace and quiet. This ancient path used



sendas celtas y calzadas romanas, junto a los cursos de los ríos Relachigo y Tirón. El sonido de sus aguas junto a la vegetación le transportará a un estado de calma y sosiego. Este recorrido formó parte del antiguo Camino de Santiago, antes de que el rey Alfonso VI lo cambiase, pues para llegar hasta Santiago los peregrinos utilizaban las calzadas romanas y anteriormente un camino espiritual para los sacerdotes y druidas iberos y celtas.

AVENTURA

Para los más aventureros también existen experiencias únicas que vivir en tierras riojanas. Si bien es cierto que sobrevolar La Rioja es una vivencia única, aquí lo puede hacer desde en vuelo en parapente hasta en globo aerostático. Si, por el contrario, prefiere tener los pies en el suelo, las rutas a caballo, en bicicleta todo terreno o *sew gay* por los caminos y sierras riojanas son también una buena propuesta.

En su vertiente más cultural, “Tras las huellas de la Inquisición” se posiciona como una experiencia diferente para conocer el Logroño del siglo XVI. Esta visita guiada, que parte del proceso de las brujas de Zurragamurdi, es la excusa perfecta para conocer nuestra historia, así como alguno de los elementos patrimoniales que han llegado hasta nuestros días.

Siguiendo en esta línea, la exposición “Logroño antes de Logroño. 25 años de arqueología de la ciudad” muestra los materiales arqueológicos hallados en las excavaciones del casco antiguo de Logroño de los últimos 25 años. Los objetos cerámicos, numismáticos, metálicos u óseos contextualizan las distintas fases históricas de la ciudad, analizando las infraestructuras urbanas como murallas, puentes, edificios civiles y religiosos, o necrópolis; así como los talleres artesanos, destacando los alfares bajomedievales o las instalaciones vinícolas que crecen desde el siglo XVI. Los materiales de construcción, las vasijas cotidianas, los elementos decorativos, la circulación monetaria o los elementos de vestuario y de



aseo personal le acercarán a cómo eran los habitantes de Logroño desde el Neolítico hasta el siglo XX.

Si lo que busca es reencontrarse con los sabores y los productos de autor directamente recogidos de la tierra, Calahorra y su huerta le fascinarán. Producto local, mimo y tradición culinaria son la receta perfecta de este lugar. Si Calahorra ha logrado convertirse en la ciudad de la verdura no ha sido solo gracias a la indudable calidad de sus productos hortofrutícolas sino porque ese sentimiento ha calado en el entramado social de la localidad.

Para los más pequeños de la casa, también existe una variada oferta. El parque de paleoaventura de Barranco Perdido o las aves más sorprendentes. Asimismo, ellos también pueden experimentar lo que es la vendimia en primera persona. Numerosas son las bodegas riojanas que ofertan actividades de vendimia especialmente diseñadas para ser realizadas por niños o en familia.

En definitiva, esta comunidad apetece por muchas razones, pero sobre todo para vivirla, para sentir y disfrutar.





to be part of the Camino de Santiago until King Alfonso VI removed it from the route, since pilgrims were using Roman roads and even old, mystic Iberian and Celtic druid paths for getting to Santiago.

ADVENTURE

For those looking to combine the overwhelming beauty of the Riojan landscape with the thrill of adventure, there are many unique activities in the region such as flying in paraglider or a hot-air balloon. In case you would rather keep your feet on the ground, you can also enjoy various bike, horse and segway routes across La Rioja's paths and mountains.

If you want to know about the region's culture, *Tras las huellas de la Inquisición* is a guided tour that will teach you how the city of Logroño was back in the 16th Century as well as the history and heritage of La Rioja.

Another interesting cultural experience is *Logroño antes de Logroño. 25 años de Arqueología de la Ciudad*. This exhibition, which shows archaeological material (coins, pottery, metals and bones) found in the city centre's digs during the last 25 years, helps to contextualise the history of the city, as it takes a look at some of Logroño's historical infrastructure such as its walls, bridges, sacred and secular buildings, artisan workshops, 16th century wine cellars and the necropolis. Discover how people used to build, decorate, pay for things, dress and clean themselves, as you learn the history of the city from prehistoric times through to the 20th century.

Tasting some of the region's traditional products and flavours is also wonderful, more so if you travel to Calahorra, an area famous for its homegrown vegetables and culinary mastery. This city, sometimes called the *ciudad de la verdura*, is not only well-known for its high-quality horticultural products, but also but also because that feeling has permeated the social fabric of the locality.

And, if you are looking for a family friendly destination, La Rioja offers numerous attractions: from *Barranco Perdido*, (an exciting, paleolithic adventure park), to bird watching, as well as the opportunity to experience the harvest season with activities for the whole family organised by local wine cellars.

La Rioja is a wonderful destination for many reasons, but most importantly, it is a place to live, to feel and to enjoy yourself to the fullest.

JAMIE OLIVER

En esta entrevista, Jamie Oliver, padre de cinco hijos, habla de cómo entregarse a la sencillez de sus últimas recetas, de cómo los niños son en muchas ocasiones los críticos culinarios más voraces. También habla sobre si su mujer, Jools, y él planean tener más niños, sobre si sus hijos tienen la intención de seguir sus pasos y mucho más.

Here, father-of-five Jamie O talks about embracing simplicity with his latest recipes, how his kids are his harshest food critics. He also talks about whether he and wife Jools plan to have any more kids, whether his kids show signs of following in his footsteps and more...

El famoso chef Jamie Oliver vuelve con un nuevo libro y un nuevo programa titulados 5 Ingredients –Quick & Easy Food (5 Ingredientes–Comida Rápida y Sencilla). Este es, hasta la fecha, el libro de recetas más claro y sencillo de Jamie: trata de cómo cocinar comida deliciosa de forma supersimple. Todas las recetas que aparecen en el libro precisan únicamente de cinco ingredientes principales, lo que garantiza poder preparar comida deliciosa de forma rápida. Ya sea un plato que le permita sentarse a la mesa en un santiamén o uno que requiera un mínimo de preparación, el horno hará el trabajo duro. Más calidad por menos cantidad. Un mínimo de diligencia culinaria a cambio de un sabor impresionante.

Cada una de las recetas del libro han sido probadas (más de una vez) para asegurarse de que resultan simpes y baratas y de que pueden prepararse cualquier día de la semana.

—Y bien, Jamie, ¿cuál es la idea detrás de su nuevo libro y programa de televisión 5 ingredients?

—El cinco es el número mágico —y no lo digo porque tenga cinco hijos— [ríe]. Bastan cinco ingredientes para poder crear un plato sencillo a la par que sorprendente. Además, creo que hoy en día la importancia no reside en el tiempo o en el coste, sino en la simplicidad. Creo que lo que de verdad impide a la gente moderna (que siempre está ocupada trabajando o mandando mensajes a familiares, amigos, parejas, etcétera) ponerse a preparar algo desde cero cuando llega a casa son las recetas con listas interminables de ingredientes. ¡Es una pesadilla! Necesitar solo cinco ingredientes lo pone todo mucho más fácil. Tiene gracia que haya tardado 20 años en darme cuenta de que la simplicidad es la clave. Con el libro pasa lo mismo. Yo soy disléxico, así que el diseño que escogimos no fue solo por estética: buscábamos claridad, psicología y usar los espacios en blanco para que el lector se entregue a la claridad, que abraze la sencillez.



«El cinco es el número mágico»

«Five is the magic number»

— **Empleas muchos ingredientes en sus recetas, pero ¿cuáles serían los cinco ingredientes que eliminaría de toda cocina?**

— Creo que las bebidas con gas no deberían usarse en la cocina ni deberían beberse en casa. Puedes tomarte una en el cine, pero nada más. La pasta de pescado es asquerosa. La carne precocinada también puede irse directa a la basura. Lo mismo con el glutamato monosódico. Y las grasas hidrogenadas. Eso sí que no me lo creo. Son una prueba de lo mal que están nuestros gobiernos. Esas grasas provocan cáncer, afectan a los genes. Y no están prohibidas. Se pueden comprar sin problema. ¿No es extraño? Así que, sí, contando las grasas hidrogenadas, ya tenemos cinco.

— **¿Has probado las recetas de tu nuevo libro en casa con su mujer y sus hijos?**

— Claro. Siempre las pruebo primero en casa. Aunque eso no significa que salgan bien. De normal sacan lo peor de mí.

— **¿Son tus hijos tus críticos más duros?**

— Por supuesto. Los niños siempre lo son. Son muy sinceros. Y de mi casa, el plato pasa a mi oficina para que lo prueben los catadores, y de ahí pasa a que lo prueben completos desconocidos. Al final, a la hora de editar las recetas, suelo tener entre treinta y cuarenta comentarios acerca de un único plato. Eso significa que tengo que leerlos uno a uno y pensar cómo puedo mejorar un punto flaco o volver a redactar algo para que quede más claro. Es toda una ciencia y no sale barato (en cada receta nos dejamos cerca de dos mil libras solo en ingredientes) pero mola ver el resultado. Los catadores son lo mejor. Hay algunos con quienes trabajamos pero nunca hemos conocido en persona, y aun así sienten que forman parte del proyecto y están al tanto del estado del libro. Eso es muy importante. Creo que probar las recetas es una parte vital de todo el proceso, aunque apenas se tenga constancia de ello.

— **¿Los fines de semana se junta toda la familia para disfrutar de una buena comida?**

— Eso ni se pregunta. Para mí, los fines de semana más que nada significan comidas mucho más extensas. Me parece que por eso lo pasamos tan bien. Es cuando los chicos y yo podemos desconectar. Para mí, este libro tiene recetas que pueden hacerse entre semana. En mi opinión, el fin de semana empieza el viernes por la noche y termina el domingo por la noche, y lo cierto es que, personalmente, esos tres días no me gusta cocinar cosas así. Normalmente, los sábados y los domingos somos mucho más indulgentes, pero de lunes a viernes, con el trabajo, hace falta comida sana que te dé energía. Al menos así lo veo yo.

— **¿Cumplir 40 años ha afectado de alguna forma a su vida? ¿Qué puede decirnos de la crisis de la mediana edad?**

— No sé qué es eso de la crisis de la mediana edad, pero sí que pasó lo que la gente llama la crisis de los 30-40 (para mí, fue la de

Superstar chef Jamie Oliver is back with a brand-new book and TV series called '5 Ingredients - Quick & Easy Food'. It's Jamie's clearest, simplest, most easy-to-use cookbook yet. It's all about making the journey to good food, super-simple. Every recipe uses just five key ingredients, ensuring you can get a plate of food together fast, whether it's finished and on the table super-quickly, or after minimal hands-on prep, you've let the oven do the hard work for you. We're talking quality over quantity, a little diligence on the cooking front, and in return massive flavour. Each recipe has been tried and tested (and tested again!) to ensure the book is packed with no-fuss, budget-friendly dishes that you can rustle up, any day of the week.

— **So Jamie, what's the idea behind your new book and tv series, 5 ingredients?**

— Five is the magic number – and not just because that's the amount of children I've got! [laughs] With five ingredients, you've got the beautiful opportunity to be simple but have a nice surprise too. Also, I think in the real world, it's not time or cost that is the most important thing now, it's simplicity. I think for busy, modern day people, at work, texting their husband, wife, boyfriend, girlfriend or mate, when

they're on the way home, the biggest block to people cooking from scratch is a really long list of ingredients. It's a nightmare! So, having just five ingredients makes things easier. It's funny that it's taken me 20 years to realise that simplicity is the key! It's the same with the book. Because I'm dyslexic, the design is not just about beauty; it's also about clarity, psychology and using white space to look cool so you can embrace the clarity, embrace the simplicity.

— **You use many ingredients for cooking, but what five ingredients would you banish from the kitchen?**

— I think soda is a good one to get out of the house – there's no place for that in the house. You can have it in the cinemas, but don't have it in the house. Fish paste is disgusting. SPAM can definitely go to hell. MSG. And hydrogenated fats. That's an amazing one. This is how bad our governments are. Hydrogenated fats make cancer – they change your genetics. They're not banned – it's voluntary. How weird is that? So, yeah, hydrogenated fats can go to – that's five.

— **Were the recipes for the new book tried and tested at home, on your wife and kids?**

— Always. Yeah, they're tried and tested at home, for sure. It doesn't mean that they always work at home though. They normally get the worse side of me.

— **Are your kids the harshest critics you've got?**

— Definitely. Kids always are. They're just honest. And then from home it will go to the office and the testers will get it and then from there it goes out to complete strangers and then when I edit the recipes I'm taking in often 30/40 comments on a dish. And I have to read them all and I have to think maybe how I can support a vulnerability or change the structure of something to answer those questions. It's quite a science and a massive cost. Like every recipe is like a couple of grand to test, just in ingredients. But it's quite cool. The testers are lovely because obviously there are testers out there who we've worked with but never met but are out there and they feel connected to it and they know what's happening in the book. It's really important. I think the testing is a hidden but important part of it all.

— **Are weekends about gathering the family together and sharing leisurely lunches?**

los 40) y era en plan: «¿Quién se supone que soy? ¿Quién debería ser?». Todavía me levanto por las mañanas y al mirarme al espejo suelto: «¿Quién es ese tipo? ¡Ostras! Soy yo». Pero también me pregunto: «¿Doy la talla? ¿Estoy haciéndolo bien? ¿Me merezco todo lo que tengo?». Estoy al cargo de 5.000 empleados, soy responsable de sus familias, sus hijos, su sanidad... de todo. Aun así, para ser sincero, a veces me siento como un idiota, un zoquete. Podríamos irnos a un bar y hablar de chorradas durante horas. Me siento como un veinteañero y no sé si eso es bueno o malo. No veo nada malo en hacer algo de introspección pero mi vida ya es de por sí bastante movida. Tengo suerte de tener una buena familia. Mi mujer es una persona brillante y sigo siendo amigo del 80% de mis compañeros de clase. En resumen, creo que me ha ido bien. El mundillo de la televisión es en cierta forma interesante y fascinante, pero también tiene mucha fachada. Así que si no tienes estabilidad cuando entras, es posible que no dures mucho, y si lo haces no creo que sea por un buen motivo.

— **Entonces, ¿la fama y el mundo de la televisión no le ha atraído? ¿No le ha cambiado?**

— No lo creo. Sigo fiel a mis principios. Las cosas que hago o podría hacer y las personas que conozco quizá sean inusuales algunas veces, claro está, pero de normal mi trabajo consiste en grabar lo que hago para que otros puedan hacerlo por sí mismos. Soy muy consciente de que esto tiene sus desventajas, pero creo que, da igual quién seas o a qué te dediques, es importante que busques siempre el equilibrio. Algunas de las personas más tristes del mundo son ricos o famosos o lo que quiera que la gente aspire hoy en día a ser. ¿Y qué pienso yo, que voy camino de los 50? Pues que quiero cumplir 50 años. Lo bueno de hacerse mayor, de ganar experiencia, es que por fortuna los errores se transforman en lecciones. Y creo que, como ocurre en la cocina o en el trabajo, esa es la norma general; es casi algo mágico. Así que, conforme vas madurando, te vuelves más sabio y te interesas por otras cosas. Además, ver a toda una nueva generación de talento abrirse paso es todo un espectáculo. Tengo a 13 estudiantes que ya son mejores cocineros de lo que yo soy hoy en día. Y eso no es solo algo bonito para mí, sino también algo nuevo.

— **Ahora que menciona lo de los errores, ¿ha cometido muchos?**

— Sí, muchísimos. Una lista muy larga. De todo tipo. Y me han costado millones de libras [ríe]. He fundado empresas, tiendas, impulsado productos, invertido en un montón de ideas brillantes (siempre con la mejor de las intenciones) y he perdido cantidades absurdas de dinero —cantidades enormes— aquí y allá.

— **¿Cree que el éxito y el dinero ha cambiado su estilo de vida?**

— Solo en algunas cosas bastante evidentes, la verdad. Por ejemplo, si quiero ir de vacaciones a un sitio caro, pero me apetece, puedo ir sin más. Aun así, no creo que esté viviendo en el estrellato. No estoy viajando a todas partes en avión privado o en yate ni tengo planes para comprarme una isla ni nada por el estilo. Hace nada estuvimos de vacaciones familiares en Cornwall. Nos alo-



— Yeah, for sure. For me, the weekends are much more about longer lunches and Sunday lunches and stuff like that, for sure, and I think that's why we love the weekends. That's when I'm off and the kids are off. In some ways, it feels like this book is more for Monday to Friday lunch cooking. Because, for me, the weekend starts on Friday night and finishes Sunday night and I don't cook like that, personally, it's more like comfort food. And generally, we do indulge more and stuff. But I think Monday to Friday when you're working and you want energetic food that is sort of not unhealthy, I think that's how I feel about it.

— **How life-changing was turning 40? Did you have a mid-life crisis?**

— I don't know what a mid-life crisis is but I definitely had maybe what people have at 30 or 40 – for me it was 40 – which is kind of like: 'What are you supposed to be, what should you be?' I still get up in the morning, look in the mirror and go, 'Who's that? Oh my God it's me.' But I still also say, 'Am I good enough, should I be doing this, am I worthy of this?' I've got 5000 staff that I pay and I'm in charge of their family, their kids and their responsibilities and healthcare... all of that. To be honest though, I still feel like a bit of an idiot, a bit of a whippersnapper. I could take you down the pub and we'd talk about random things for a couple of hours. I still feel like a 20-year-old. I don't think it's a bad thing, I think it's always good to always interrogate yourself but my life is quite supercharged. I mean I'm lucky I've got a good family, I've got a brilliant wife and I'm still friends with 80 per cent of my school, that I went to school with.

So, I think I was lucky. I think many people that go into this weird world of celebrity... it's kind of interesting and fascinating but it's kind of fake. So, if you're unstable when you go in, you won't last very long or if you do you will carry on for a long time for the wrong reasons.

— **So, you haven't been sucked in by fame or celebrity? It hasn't changed you?**

— I don't think it has. I think I've stayed true to my values. Obviously, the things...and the people I meet and the things I could do or do might be a bit more unusual, sometimes, but my job is to generally record it and then bring it back to people to maybe go and do themselves. I'm very aware of the downsides but I think it's important, whoever you are or whatever you do, I think that balance thing is always there. Some of the most miserable people in the world are either famous or rich or whatever it is that you think that you're chasing. And for me, 40-50 what does that look like? I want to get to 50...I think the thing about getting older or experience, hopefully, is there are not mistakes, there are lessons. And I think, a bit like the book, good recipes and good work, that's standard – it's the other magic. So, I think as you kind of get wiser, I think you can kind of maybe just get onto other things. And also, watching the next generation of talent come through is a joy. I've got 13 students that are better cooks than me now and that's kind of like a beautiful thing and a new thing for me.

— **Speaking of mistakes, have you made many?**

— Oh, loads. It's a very long list. Millions and millions and millions of

jamos en una casa bastante bonita, pero lo que de verdad disfrutamos fueron los picnics, los paseos por la playa y la pesca. Es un poco raro. Nunca me preocupó por el dinero porque siempre estoy trabajando. Incluso cuando tenía 10 años nunca llevaba suelto encima. Siempre iba con 20 o 30 libras porque me dedicaba a lavar coches, limpiar platos... Personalmente, lo que me encanta de la cocina es que puedes viajar a cualquier sitio y buscar trabajo en un restaurante. La comida te da la oportunidad conocer a gente increíble y, si eres capaz de cocinar de forma decente, nunca serás pobre. No te harás de oro, pero tampoco te morirás de hambre. Es todo un don que te permite viajar a donde sea. Si quisiera, mañana mismo podría estar trabajando en otro país. No por ser quien soy, sino por ser *chef*. Es genial.

—¿Dónde ve el futuro de la cocina, la nutrición, etcétera? ¿Qué piensa de las dietas basadas en el grupo sanguíneo y el metabolismo?

— Me parece un tema fascinante. Es muy, muy interesante. Tiene bastante más fundamento que chorradas como el *clean-eating* o la dieta *south beach*. La razón por la que estudio nutrición es... bueno, ya sabes, lo que la gente no entiende sobre estudiar nutrición es que no se trata solo sobre lo que no puedes, sino sobre lo que puedes, debes o deberías comer. También te permite leer chorradas, contrastarlas con estudios y decir «vaya tontería» y ver cómo en realidad lo reconocen, solo que no lo ponen en el titular. Además, al estudiar cosas como los grupos sanguíneos, la digestión, el metabolismo y la predisposición y la unicidad genética de cada uno (además de cómo cambiar esa unicidad, porque tus genes nunca dejan de cambiar) estás estudiando la muerte casi tanto como la vida. Así que, para responder a tu pregunta, creo que en los próximos 20 años lo más interesante en el campo de la nutrición, la salud y la alimentación será, sin lugar a dudas, los tratamientos únicos e individualizados. Si lo piensa bien, en internet hay millones de recetas absurdas que hablan de todo de forma muy genérica, pero dentro de poco bastará un breve pinchazo o un análisis de orina o sangre para solucionar un montón de problemas. Eso me parece fascinante. Además, aparte de cómo la nutrición puede aportar más bienestar y diversión a tu vida, lo principal que te otorga es que sepas elegir qué es lo mejor para ti —por supuesto, no siempre tienes por qué querer lo mejor, a todo el mundo le gusta tomarse una cerveza o una hamburguesa de vez en cuando— pero creo que hoy en día a la gente le gusta cuidarse y ser consciente de lo que se lleva a la boca. Es interesante.

—Mirando al futuro, ¿cree que sus hijos van a seguir tus pasos?

— No puedo saberlo. Todos saben cultivar, recolectar y cocinar cosas básicas. ¡Y también saben usar un cuchillo sin cortarse! Creo que Buddy es el único que podría convertirse en *chef* en un futuro. Es el único que dice que quiere serlo de mayor. Pero ya se verá. Tan solo tiene seis años.



pounds worth of mistakes [laughs]. All sorts. I've set up businesses, warehouses, products, loads of brilliant ideas, always had a good heart, write-off ridiculous amounts of money – painful amounts. Here, there, there...

—How has success and wealth changed your life?

—Only in obvious sorts of ways, really, like if I want to go on a holiday and one place is more expensive than the other, but it feels right then we'll go for that one. But at the same time, I don't think I live a celebrity life; I'm not private-jetting everywhere, or sort of on big boats or I don't want to own an island or anything like that. As a family... we just got back from Cornwall. We went to a nice house in Cornwall but we got pleasure through a picnic, walking to a beach or going fishing. It's a weird one. I've never really worried about money because I've always worked. So even when I was 10 I never got any pocket money, I always had £20-30 in my pocket because I was washing cars, washing-up... For me personally, the beautiful thing about cooking is you can travel anywhere in the world, everyone's short-staffed in the world, through food you meet amazing people and if you can cook half-decent you never have to be poor. You're probably not going to be rich but you never have to be poor. And I think that's an amazing gift. Because it can take you anywhere. I could work in any number of countries tomorrow. Not me, as me, but me if I wasn't doing this job. And I think that's a nice thing.

—Where do you see the future of food, nutrition, etc.? And how do you feel about these blood-type diets and metabolic typing?

—I think it's fascinating, I think it's really interesting. It's got more rigour than just random stuff like clean eating or South Beach diet of this that or the other. The reason I'm studying nutrition is to, you know, what people don't realise about studying nutrition is it's not necessarily about what you can't have, it's about what you can, or should, or could. It's also about how to read fake news, so look at a study and say, 'Well, that's false' and then they're admitting that it's false, it's just that they're not saying it at the top. Also, I think you're studying death as much as life so I think when you're kind of going about, certainly, blood-types and gut and gut bio and the uniqueness, genetically, and how predisposed you are genetically but also how you can change that because your genes are constantly changing.

So, to answer the question, I think in the next 20 years the most exciting bit of nutrition, health and diet will, without question, be unique, individualised. So, if you think about it, even if you go online now there are billions of recipes just talking generically but I think probably very soon, from a pin-prick, or scanning your urine or blood, it's not going to do everything but it will edit out a whole lot and we can talk business about you and I think that is fascinating. And other than just pleasure and fun and lifestyle, the general idea of getting it right most of the time which I think for us – you don't want to be getting it right all the time, you want to have a few beers and a Dirty Burger occasionally – but I think the concept of modern day people getting it right most of the time because they have truth and clarity is really exciting.

—Talking of the future, are your kids going to follow in your footsteps?

—I don't know. They can all grow things, pick them and cook the basics. And they can chop – without cutting themselves! I think Buddy's the only one who looks like he might be a chef - he's the only one who's saying he's interested in it, for a job. But let's see – he's only six!

EL ICONO THE ICON

YVES SAINT LAURENT

Un museo para Yves Saint Laurent en París.

An Yves Saint Laurent Museum in Paris

Hablar del genio francés de la moda (1936-2008) es hacerlo de su eterna pareja, Pierre Bergé (1930-2017), apoyo incondicional en vida, y velador del legado tras la muerte del modista. París ya cuenta con un Museo Yves Saint Laurent (15 años después de la clausura de la *maison* de alta costura), en el mismo lugar, Avenue Marceau, donde se produjo la magia que revolucionó el siglo XX. Además de una retrospectiva sobre su carrera, la primera exposición temporal se centra en Asia. Ocasión única para admirar la aplaudida y suntuosa colección *Ópera y ballets* ruso (1976). Un sueño.



When you talk about the famous French fashion genius Yves Saint Laurent (1936-2008), you have to mention his longtime partner Pierre Bergé (1930-2017), always by his side whilst he was alive and the guardian of his legacy after his death. The Yves Saint Laurent Museum is opened its doors on 3 October, 15 years after the closing of the *Haute Couture Maison* (High Fashion House). It is located on *Avenue Marceau*, in the same place that revolutionised the fashion world during the 20th Century. As well as a complete review of the designer's career, the first temporary exhibition will focus on Asia. It is a dream-like experience and a unique opportunity to view the famous and sumptuous Russian ballet and Opera Collection (1976).

MARRAKECH

Yves se enamoró de Marrakech en los sesenta. Era lógico abrir también museo en ese Marruecos que les impregnó de color y multiculturalidad. Se trata de un gran complejo arquitectónico próximo al Jardín Majorelle (un lugar secreto y abandonado que ambos compraron y rehabilitaron para convertirlo en su edén). *Yves fell in love with Marrakech during the 1970s, so it made sense to also open a museum in Morocco, a country filled with colour and multiculturalism. The museum is a large architectural complex located next to Majorelle Garden: a secret, abandoned place that Yves Saint Laurent and Pierre Bergé bought and developed together in order to turn it into their Eden.*

ILUSTRACIÓN / ILLUSTRATION: JOSÉ JAVIER ESPINOSA

TEST TENDENCIA TREND TEST

La nueva joyería arty

The New Arty Jewellery

Discípula de Calder, Picasso, Braque o Giacometti, la joyería es más artística que nunca y mira a sus maestros, porque ellos también la practicaron. Hablamos de piezas como las de la carioca Paola Vilas que son pequeñas esculturas ligeras, humanizadas, que beben de fuentes clásicas para reinterpretarse con una irresistible sensualidad en formas y materiales. En el tsunami de esta corriente imparable también encontramos a Sophie Buhai, ARC objects... Todas con el karma de la artesanía local y sostenible.

Inspired by the works of masters like Calder, Picasso, Braque or Giacometti, jewellery is now more artistic than ever before. We are talking, for example, about the works of Paola Vilas, whose tiny, human-like sculptures are influenced by classical art, reinterpreting it with new shapes and materials. In the tsunami that is this new, unstoppable trend, we also find works by Sophie Buhai, ARC Objects... All crafted with good karma using local, sustainable materials.

● Instagram: @paolavilas



MAPA DE TIENDAS

STORE MAPS



Jogging

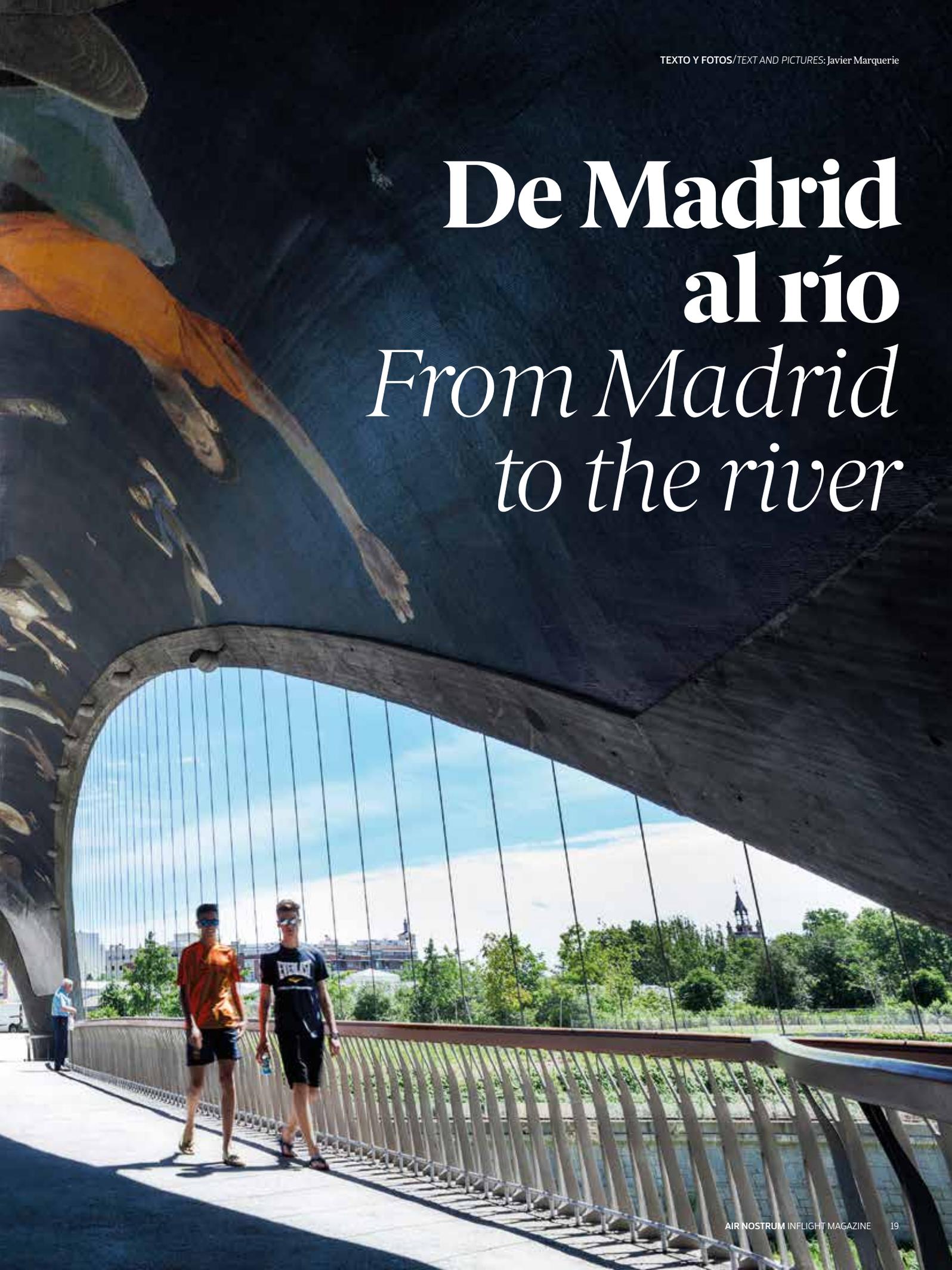
Cerca del Vieux-Port de Marsella hay un paraíso que es más que ropa. Su objetivo, contagiar la pasión por la moda. Antigua carnicería que alimenta el ansia de diseño, barajando marcas y estilo de vida: Lacoste, Jacquemus, Raf Simons, Aesop... Near Marseille's Old Port there is a paradise in which clothes are pushed to one side. The store's main goal? To share its love for fashion. An old butcher's shop that now fuels the lust for design, selling multiple fashion labels and lifestyles: Lacoste, Jacquemus, Raf Simons, Aesop... ● JOGGING: 103, rue Paradis 13006. Marseille, France. Instagram: @jogging_marseille

El soterramiento de la autopista de circunvalación de Madrid (2003-07) eliminó las barreras entre la almendra central y los barrios periféricos del oeste y el sur de la ciudad. Mejoró la comunicación y trajo consigo la creación de un gran parque de 180 hectáreas de configuración lineal con el río Manzanares como eje central. Una unión verde donde antes había una fractura de asfalto y hormigón.

The burying of the orbital ring motorway of Madrid (2003-2007) finally connected the city center (known as the Central Almond) with the outlying districts located at the west and south of the city. This improved the connections inside the country's capital and sparked the creation of an immense, 180-hectare park on the bank of the Manzanares river. A green junction point where a wall of black asphalt and grey concrete used to divide the city in two.

De Madrid al río

*From Madrid
to the river*



Esta nueva área, de concepción moderna, pensada como zona recreativa y como vía de unión entre los extremos norte y sur, ha incorporado a Madrid una forma nueva de parque, contemplado para ciclistas, peatones, deportistas, niños que juegan o personas que quieren disfrutar de la tranquilidad y terrazas en las que poder tomar algo, rodeados de un ambiente relajado. Además, el proceso de renaturalización al que se está sometiendo el cauce —eliminando la utilización de las presas que estancaba el agua generando olores y molestos insectos en verano—, el río vuelve a tener su pequeño ecosistema, multiplicándose el número de especies animales que lo habitan, convirtiéndolo en una atractiva cita para los aficionados a la naturaleza que viven o visitan la ciudad.

Madrid Río une el enorme parque de la Casa de Campo y el Parque Lineal del Manzanares. 10 kilómetros con salidas continuas a la ciudad que permiten abordarlo en cualquier punto. Una vez dentro, el visitante ha de tener en cuenta que no se trata de una senda paralela al río, si no que tiene a su disposición distintas vías y pistas con una longitud total de 52 kilómetros. Puede optar por el camino rápido en la orilla derecha, apta para bicicletas, a la sombra de pinos, o disfrutar en la margen izquierda de vías más sinuosas, que proponen una visita entre jardines y árboles. De hecho, el parque cuenta con 40.000 árboles de 47 especies y casi medio millón de arbustos de 38 variedades. Esta masa verde, que a pesar de la juventud de la infraestructura ya tiene un importante porte, junto al mismo cauce, hacen de Madrid Río una opción perfecta si lo que el viajero quiere es aliviarse del riguroso verano madrileño. Si el paseo es en compañía de niños, encontrará muchos espacios acondicionados para sus juegos que van más allá de los tradicionales columpios: tirolinas, pistas de patinaje, un barco pirata de buenas dimensiones y hasta dos playas urbanas de chorros de agua verticales, que con su correr aleatorio suponen un divertido juego, refrescante y seguro. Por supuesto también hay todo tipo de instalaciones deportivas, que van desde el ubicuo fútbol, hasta un rockódromo pasando por pádel, tenis, baloncesto, *skate*....

La oferta cultural y arquitectónica es también muy vasta. Según avance sus pasos, podrá disfrutar de vistas muy notables. Si el paseo empieza al norte, en la Puerta de San Vicente, pronto ante sus ojos se abrirá el Parque del Moro coronado por el Palacio Real y la Catedral de la Almudena. Al atardecer obtendrá la mejor vista posible de este conjunto históri-



El movimiento y número de actividades que allí tienen lugar pueden favorecer que el visitante se tope con un final de paseo muy interesante

All the various activities held between its walls make for an interesting end to your visit





co madrileño desde el mirador de la Huerta de la Partida. Su rutilante arquitectura contrasta con la Ermita de la Virgen del Puerto (1718), que se constituye como una de las primeras edificaciones del Barroco madrileño, obra de Pedro de Ribera. Desde allí, tendrá a la vista la magnífica cúpula de San Francisco el Grande, que con sus 33 metros de diámetro y 72 de altura desde el suelo se sitúa como la tercera más grande de la cristiandad, tras la del Panteón de Agripa y la de San Pedro del Vaticano, ambas en Roma.

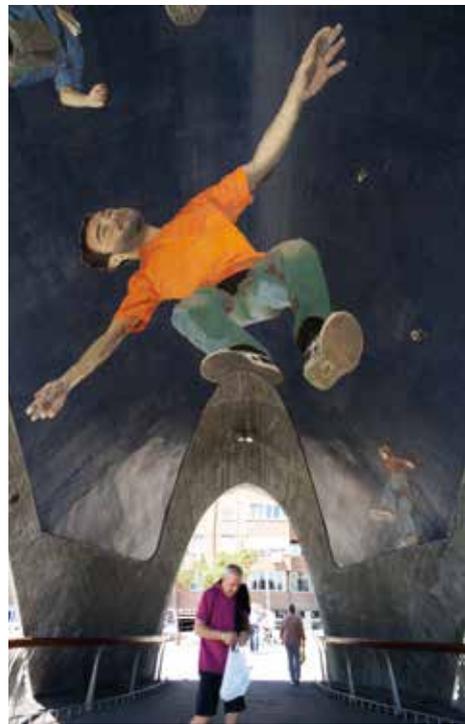
El puente de Segovia, el más antiguo de la villa, pieza renacentista construida en 1584 por Juan de Herrera por orden de Felipe II, significa el paso a un Madrid más moderno y donde podremos usar diferentes instalaciones para cruzar de una orilla a otra del río. Algunas de estas obras son reacondicionamientos de antiguos puentes pensados para vehículos, como es el caso del Oblicuo, que diseñado para soportar el peso del tráfico rodado, hoy sostiene una suerte de bulevar con un talud de césped y pinos. El paseo continúa caminando por la orilla derecha, ya que la M-30 aflora a la superficie brevemente y en coincidencia con la presencia del Vicente Calderón. El que fuera estadio del Atlético de Madrid, antiguamente llamado “El Manzanares”, pronto será demolido, así que esta puede ser una gran ocasión para ver el lugar donde durante años, además de fútbol, se pudo disfrutar de las más grandes bandas de rock.



Interés ornitológico *Ornithological interest*

► Como corredor verde para las aves, el Manzanares siempre ha sido un sitio de paso en el que era posible ver una sorprendente variedad de pájaros, pero con la reciente renaturalización del río se ha convertido en un lugar insospechado para los aficionados al *birding*. Allí, si uno lo frecuenta, es posible ver a lo largo del año más de 100 especies diferentes de aves, pero los paseantes menos expertos pueden ver con cierta facilidad desde grandes garzas hasta el precioso Martín Pescador. As a green corridor for birds, Manzanares river has always been a stop-off point for a surprisingly wide variety of birds. But now, with the restoration of the river, it has become an unexpected destination for birders. If you are experienced, you might be able to see more than 100 species of birds. As for non-experts, you will be able to easily see some of these birds as well, like the herons and the magnificent kingfishers.





El puente de Toledo (Pedro de Ribera, 1718), de estilo Barroco churrigüesco, da paso a la zona en que Madrid Río se ha desarrollado con mayor amplitud. La autopista permanece oculta y la zona verde prima ya hasta el final del paseo. Las pasarelas de moderna concepción conviven con otras de mayor antigüedad, hasta que llegamos al enclave cultural Matadero Madrid. Si estamos en la margen izquierda, llegaremos a él a través de una de las dos pasarelas gemelas decoradas con mosaicos de Daniel Canogar. Estas instalaciones fueron desde los años 20 del pasado siglo y durante 60 años el matadero y mercado de carnes de Madrid, hasta que se cerraron. Posteriormente fueron rehabilitadas como potente herramienta cultural en la zona sur de Madrid. Allí se encuentra el Centro Internacional de Artes Vivas, una cineteca, la casa del lector, así como dependencias utilizadas por compañías nacionales de teatro y danza. El movimiento y número de actividades que allí tienen lugar puede favorecer que el visitante se tope con un final de paseo muy interesante. No obstante, aunque esto no suceda, la visita es muy recomendable, ya que las edificaciones son un magnífico exponente de la arquitectura industrial de las primeras décadas del siglo XX. Construidas en ladrillo, bajo el estilo neomodéjar, los interiores incluyen la utilización de hormigón armado, siendo esta una de las primeras veces que se utilizó en la capital.

En suma, un paseo refrescante cuyos múltiples atractivos pueden suponer una alternativa al centro histórico de la ciudad.



DATOS ÚTILES USEFUL DATA

► Puede entrar al parque por cualquier punto de su recorrido, pero si quiere realizar la ruta aquí descrita utiliza la **estación**

Príncipe Pío, que tiene metro (líneas 6, 10 y ramal norte), tren de cercanías (C1, C7 y C10) y los autobuses municipales (líneas 25, 33, 39, 41, 46, 75 y 138).

You may enter the park at any point, but if you want to follow the route described in this article, you should go to Príncipe Pío station using the underground (line 6, 10 and the north branch line), the suburban train (C1, C7 and C10) or the bus (number 25, 33, 39, 41, 46, 75 and 138).

► En Legazpi, final del recorrido, tiene las **líneas** 3 y 6 de Metro y los autobuses 8, 19, 22, 45, 47, 59, 62, 76, 79, 85, 86, 123, 148 y 156.

At Legazpi station, at the end of the route, you can take the underground (lines 3 and 6) or the bus (numbers 8, 19, 22, 45, 47, 59, 62, 76, 79, 85, 86, 123, 148 and 156).

► Si el mundo de las aves le interesa, la web conoceris.com organiza visitas temáticas de la mano de su experto biólogo de campo Aitor Galán.

If you are interested in the world of birds, conoceris.com organises specialist tours with biology expert Aitor Galán.

The burying of Madrid's orbital ring road (2003-2007) finally connected the city centre, (known as the Central Almond), with the outlying districts located to the west and south of the city.

This improved connections within the country's capital and sparked the creation of an immense, 180-hectare park on the banks of the Manzanares river. A green junction where previously a wall of black asphalt and grey concrete divided the city in two. This modern area, designed as a recreational space, connecting the north and south of Madrid is a new form of park for cyclists, pedestrians, people who play sport, and children who just play, together with people who want to enjoy a little bit of peace and quiet whilst having a snack at one of the various bars scattered through the park.

In addition, the process of renaturalisation to which the river has been subjected has resulted in the river recovering its small ecosystem, removing the dams and eliminating the wastewaters responsible for the terrible smells and annoying insects that tormented the city during the summer. Now, the river has recovered some of its original species, making it an attractive destination for nature lovers visiting or living in Madrid.

Madrid Río joins the huge *Casa de Campo's* park and the *Parque Lineal* of Manzanares. 10 kilometres with continuous exits to the city, which makes it highly accessible. Once inside, you must take into account that it is not a straight parallel path to the river, but instead a combination of various routes and tracks with a total length of 52 kilometres.

You can choose between the fast track on the right side of the river, where there is a simple pathway suitable for bicycles in the shade of the pine trees; or the left one, with different routes and paths entering and exiting various gardens and small forests. In fact, the park has nearly 40,000 trees of 47 species and almost half a million bushes of 38 different varieties. This green mass, which has become quite vast despite having been planted not very long ago, as well as the river bank itself, makes Madrid Río the perfect destination for any traveller tired of touring Madrid's city centre during the sweltering summer.

And, if you happen to travel with children, you will find different spaces designed especially for their enjoyment that go further than your traditional slides or swings: zip lines, skating rinks, a big pirate ship and even two urban beaches with pop jet fountains: a fun, refreshing and safe activity for children of any age. But don't forget to bring towels, a swimsuit and sunscreen! Of course, Madrid Río has also facilities for any sport lover: football, basketball, tennis, paddle tennis, skate... and even wall climbing.

But the park is also a place of great cultural and architectural offerings. As you progress deeper and deeper through it, you'll find some notable



If you happen to be on the left side of the river, you will get there using one of the twin walkways covered with mosaics by Daniel Canogar. The facility was the city's slaughterhouse and meat market between the twenties and sixties. Later, it was restored and turned into the cultural powerhouse of the city's south section. Nowadays, it is home to the Contemporary Arts Centre, a film library, a readers' area and different spaces used by national theatre and dance companies. All the different activities held within its walls provide a very interesting end to your trip. But even if this is not the case, it is still a unique construction to visit, as it is a magnificent example of the industrial architecture of the early decades of the 20th century. Built with bricks in a Neo-Mudéjar style (a Moorish Revival architecture), its interior was built using reinforced concrete, which makes it one of the capital's first constructions to use this technique.

In conclusion, this is a refreshing walk with multiple attractions and the perfect alternative to the historical tourism of Spain's capital.

landscapes and structures. If you start your visit at the north end of the river, at the *Puerta de San Vicente*, you'll soon come across the *Parque del Moro*, with the *Palacio Real* and the *Almudena's Cathedral* on top of it. Sunset is the best time of day to enjoy this historical complex. Its glittering architecture makes for a stark contrast with the *Ermita de la Virgen del Puerto* (1718), one of Madrid's first baroque buildings imdesigned by architect Pedro de Ribera. From there, you'll have a splendid view of the magnificent dome of the *Basilica of San Francisco el Grande*. Its 33 metre diameter and 72 meter height make it the third biggest dome in the Cristian world, behind the Pantheon of Rome and St Peter's Basilica, at the Vatican City.

The renaissance style Segovia's bridge, built in the year 1584, is one of the oldest in the city. It was commissioned to Juan de Herrera by the Spanish king Phillip the II as a way of modernising the city. From there, you can access different bridges and walkways to travel from one side of the river to another. Some of these platforms are refurbished ancient bridges, as is the case of the *Oblicuo*, originally designed for vehicle traffic and now a sort of boulevard with a grass slope and pine trees. The path continues on the right side of the river, as the M-30 comes briefly to the surface in front of the Vicente Calderón, Atlético de Madrid's stadium which used to be called *El Manzanares*. The stadium will soon be demolished, so this is a fantastic opportunity to visit not only the home of Spain's historic football team but also the concert venue for some of the greatest rock bands in the world.

Toledo's bridge (Pedro de Ribera, 1718), with its Baroque Churrigueresque architecture, is the gateway to the wider area of the park, with no roads to be seen and completely covered in green. Here, the more modern walkways share space with the older ones. This section of the park expands until you reach the cultural landmark that is *Matadero Madrid*.

El estadio del Atlético de Madrid será reconvertido a edificios. *The Atlético de Madrid football stadium will be transformed into buildings.*



El invernadero del Matadero

The Matadero's greenhouse

► Dentro de las instalaciones de Matadero, se encuentra el mayor invernadero de la ciudad. De arquitectura muy interesante, el Palacio de Cristal de Arganzuela contiene una impresionante colección de plantas tropicales y desérticas, distribuida en cuatro espacios separados. Antes de este rimbombante aunque descriptivo nombre, el palacio fue conocido como "Casa de patatas", en relación a su uso como depósito de hortalizas para el alimento del ganado. Es de entrada libre y está abierto de 9:00 a 15:00 h.

Inside *Matadero Madrid* you will find the biggest greenhouse in the city. With an intriguing architecture, the Arganzuela's Crystal Palace possesses an astonishing collection of tropical and desert plants in four separate rooms. Before receiving this flashy (although self-explanatory) name, the palace was known as the *Potato House*, since it was used as a vegetable warehouse to feed animals. Open from 9:00 to 15:00, the visit is free.

Propuestas culturales

Cultural Suggestions

Noviembre/November 2017



NICOLA PETIZZI

design. This event, with the tagline *La ciudad ligera* (The Light City), hosts 14 simultaneous exhibitions with mobility as their main theme. Not only that, visitors can also enjoy other collective exhibitions such as *Haciendo Teatro* (Making Theatre) or the Mandela Poster Project, with 95 posters dedicated to Nelson Mandela.

GRANADA GRANADA MÁGICA MAGICAL GRANADA

Todos los jueves y sábados de noviembre / Every Thursday and Saturday of November

► **Varios barrios / Various locations**

Hay muchas formas de conocer una ciudad. Una de ellas es hacerlo a través de su historia. La ruta Granada Mágica, una iniciativa de la entidad Granada Secreta, es lo que propone, pero centrándose en su lado oscuro. Crónica negra, fenómenos paranormales, exorcismos o leyendas como la del Duende del Darro son algunos de los atractivos de este paseo nocturno. There are many ways of discovering a city. One of them is learning about its past. The *Granada Mágica tour* (organised by Granada Secreta) proposes exactly this, but with a dark twist. Folklore, paranormal activity, exorcisms and legends such as the *Duende del Darro* are some of the interesting topics you will find out about during this night tour.

VIGO ORQUESTA CLÁSICA DE VIGO BSO HITCHCOCK VIGO'S CLASSICAL ORCHESTRA HITCHCOCK'S SOUNDTRACKS

17/11/2017

► **Teatro Salesianos**

La Orquesta Clásica de Vigo afrontó este 2017 con una ambiciosa programación con la que ampliar su público. Siguiendo esa acertada línea argumental centra su concierto de noviembre en las bandas sonoras de dos magníficas películas de Alfred Hitchcock, "Vértigo" y "El hombre que sabía demasiado", ambas compuestas por Bernard Herrmann. El repertorio se completará con algunas piezas de Wagner.

Vigo's Classical Orchestra has presented an ambitious programme for the year 2017 in order to expand its audience. This includes a concert dedicated to two of the most popular Alfred Hitchcock films: *Vertigo* and *The Man Who Knew Too Much*. These soundtracks, composed by Bernard Herrmann, will be accompanied by some of Wagner's musical pieces.



MADRID THE WATERBOYS

20/11/2017

► **Teatro Nuevo Alcalá**

Fue en 1983 cuando el grupo de Mike Scott publicó su debut. Han pasado casi treinta y cinco años y ahí siguen. En septiembre editaron un disco doble marcado por el amor. Esos temas y los clásicos de siempre serán el esqueleto de una minigira que también recalará en Murcia y Barcelona, el 18 y 19 de noviembre respectivamente.

Mike Scott's band debuted with its first album back in 1983 and, after thirty-five years, not much has changed. Last September, the band presented its new double album, the main theme of which is love. This new album (as well as some of the band's most famous songs) will be the cornerstone for the band's new Spanish mini-tour, which will also feature concerts at Murcia (on 18 November) and Barcelona (on the 19th).



LOGROÑO GREGUERÍAS ILLUSTRADAS ILLUSTRATED GREGUERÍAS

Hasta el 25-11-2017 / Until 25-11-2017

► **Consejería de Educación, Formación y Empleo del Gobierno de La Rioja / La Rioja's Consejería de Educación, Formación y Empleo**

Ramón Gómez de la Serna (Madrid, 1888 – Buenos Aires, 1963) fue un genio absoluto con un gran sentido del humor. Sus famosas greguerías atestiguan ambas afirmaciones. Un centenar de ellas y los dibujos originales que las acompañaban,



FUNDACIÓN BANCAJA

también obra del talentoso escritor, componen esta estupenda exposición organizada con parte de los fondos del Museo ABC de Madrid. Ramón Gómez de la Serna (Madrid, 1888 – Buenos Aires, 1963) was an absolute genius and had a great sense of humour. His famous *greguerías* (humorous, philosophical short statements) are proof of this. Now, you can witness 100 of them accompanied by original illustrations drawn by Gómez de la Serna himself. A wonderful exhibition featuring works of Madrid's ABC Museum.

VALÈNCIA VALDÉS, UNA VISIÓN PERSONAL VALDÉS, AN INTIMATE VISION

Hasta el 25-03-2018 / Until 25-11-2017

► Fundación Bancaja

Es una de las citas culturales de la temporada. Por primera vez se exhibe de forma conjunta obras de todas las disciplinas en las que Manolo Valdés se ha expresado artísticamente a lo largo de estos más de 35 años de carrera. Cerca de 150 obras, algunas inéditas, que recorren su trayectoria desde los años 80 hasta la actualidad. Es una de las citas culturales de la temporada. Por primera vez se exhibe de forma conjunta todas las disciplinas en las que Manolo Valdés se ha expresado artísticamente a lo largo de estos más de 35 años de carrera. Cerca de 150 obras, algunas inéditas, que recorren su trayectoria desde los años 80 hasta la actualidad.



BARCELONA GAME OF THRONES: THE TOURING EXHIBITION

Hasta el 07-01-2018 / Until 07-01-2018

► Museu Marítim de Barcelona

No hay que esperar a que llegue el invierno para disfrutar de esta exposición sobre "Juego de tronos". Más de mil metros cuadrados acogen vestuario, armas, o decorados originales de la serie. Gracias a contenidos interactivos se pueden visitar los paisajes invernales del Norte, las míticas tierras de Poniente y Essos o quedarse clavados ante el Trono de Hierro.

You don't have to wait for the winter in order to enjoy this exhibition about Game of Thrones. With more than 1,000 square metres of costumes, weapons, settings and interactive materials, this is your chance to visit the North's wintry landscapes, beholding Westeros and Essos' mythical locations and even seeing the Iron Throne itself.

Nuestra estantería Our Shelves



En éxtasis In Ecstasy

Joan M. Oleaque / Barlin Libros

El bakalao como contracultura es el subtítulo de este libro que se publica, por primera vez, en castellano. Oleaque huye de cualquier atisbo de amarillismo para intentar entender y explicar, sociológicamente, una revolución hedonista de fines de semana infinitos, hecha por personas normales y que acabó perseguida y demonizada.

Published in Spanish for the first time, "El Bakalao como Contracultura" is the subtitle of this book. In it, Oleaque explores and explains, without a hint of sensationalism, the sociological reasons behind the infamous and demonised "Bakalao Route", which saw thousands of normal people embarking on a hedonist revolution weekend after weekend.

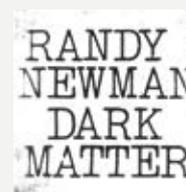


Dark Matter

Randy Newman / Nonesuch-Warner

Randy Newman cumple 74 años este mes, aunque escuchando su último disco nadie lo diría. Un álbum que rebosa frescura incluso cuando habla de la muerte. Aires de musical de Broadway, gospel adrenalínico, baladas que desarman, blues añejo y guiños a Sonny Boy Williamson y Celia Cruz. Una maravilla.

Randy Newman turns 74 this month, but if you had to tell based on his new album, you wouldn't suspect this. A fresh, energizing album, even when he talks about death. A combination of rushing gospel, heart-breaking ballads, vintage blues and sounds reminiscent of Sonny Boy Williamson and Celia Cruz, Newman's new work resembles a Broadway musical. A true marvel.



Paraísos oceánicos Oceanic Paradises

Aurora Bertrana / :Rata_books

Aurora Bertrana se negó, en los años 20, a ser una solícita y encerrada ama de casa. Ella prefería el jazz, escribir y viajar. Estas crónicas desde la Polinesia muestran su afán por descubrir la vida, al mismo tiempo que una prosa para disfrutar con los cinco sentidos a la vez.

20-year-old Aurora Bertrana didn't want to become a traditional, quiet housewife. She preferred listening to jazz music, writing and travelling. These chronicles of her time in Polynesia are a great example of her eagerness to live and her incredible talent as a writer. A treat for your senses.



Pajareando por Extremadura

Birding in Extremadura



El birding es una afición cada vez más extendida entre los apasionados por la naturaleza. *Bird watching is becoming more and more popular among nature lovers.*

En determinados países de Europa y Estados Unidos los aficionados se cuentan por legiones. En España su número crece año a año. Cualquier día puede ser bueno para ellos y las sorpresas y emociones se encuentran en los rincones más insospechados. Son los aficionados al *birdwatching* u observación de aves, términos que coloquialmente quedan reducidos a *birding* o el mucho más castizo "pajarear".

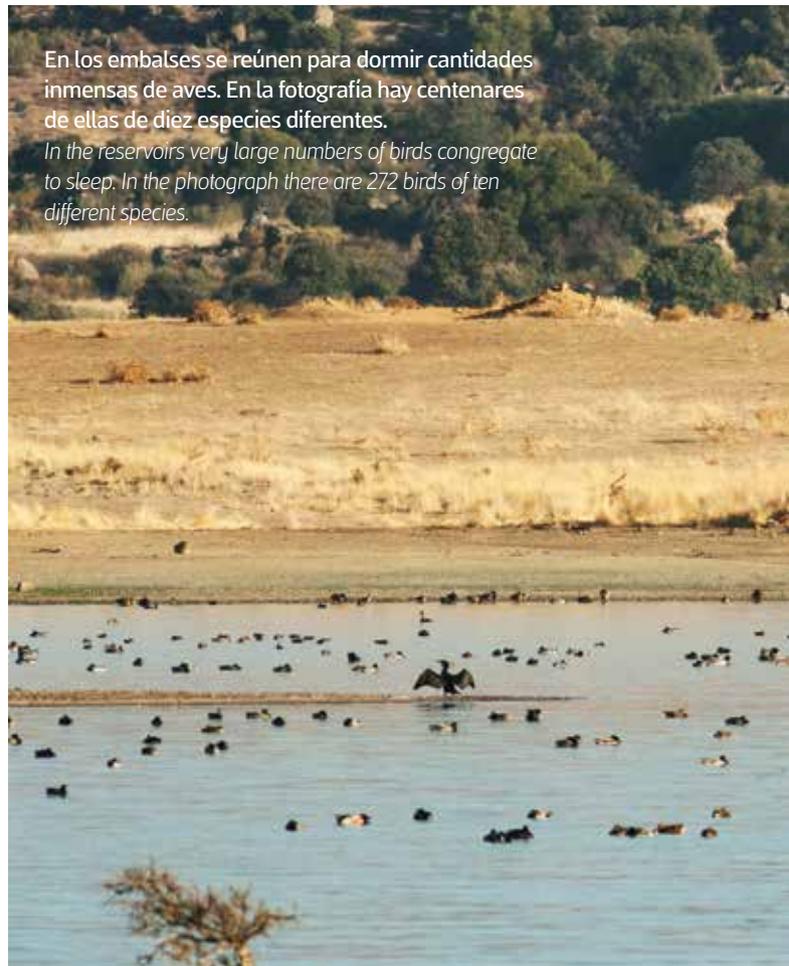
With thousands of enthusiasts all over Europe and the United States, bird watching is becoming more and more popular in Spain. Commonly referred to as "birding" by those who practice it, this surprising and exciting activity can be enjoyed any time of the year, anywhere.



**Magnífico buitre
leonado.**
*Magnificent
Griffon vulture.*

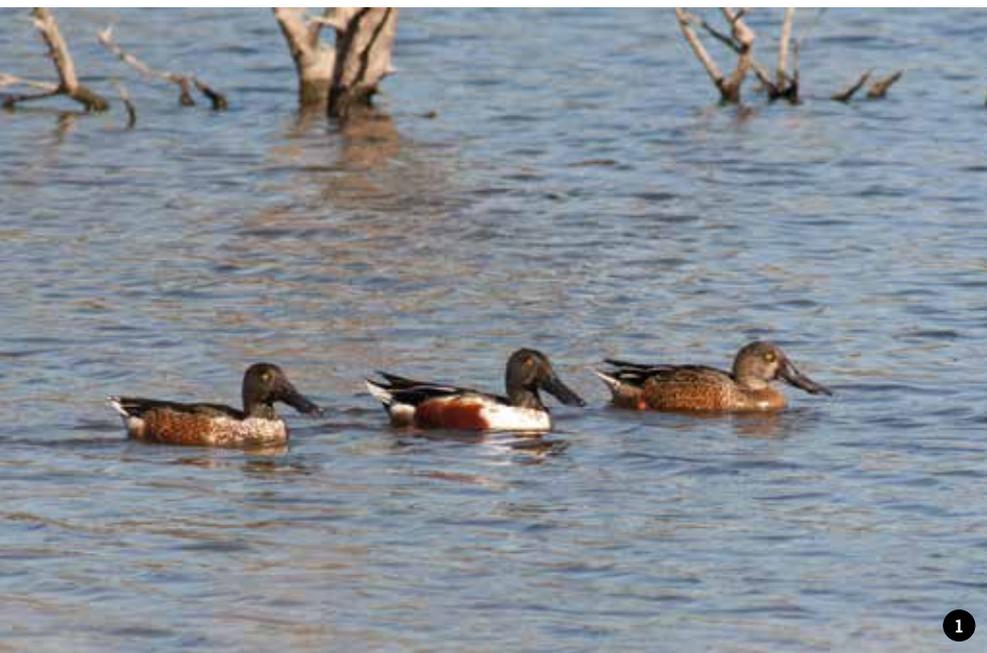
El fin es observar, estudiar o fotografiar —o todo a la vez— las aves silvestres. Su práctica como afición está llena de alicientes, ya que conlleva contacto con la naturaleza, cultivo de la paciencia y la emoción del avistamiento de nuevas especies o comportamientos especiales, un cóctel relajante perfecto para poner la mente a cero. Un parque urbano puede bastar para localizar un par de docenas de especies diferentes. Un aperitivo para ver de qué se trata esto del *birding*. Después vendrá el menú completo, que en España consta de 569 especies, según datos de 2012 de la Sociedad Española de Ornitología (SEO). Esta variedad, que va desde el pequeño reyezuelo sencillo, de tan solo 8,5 centímetros de longitud, hasta el inmenso buitres negro, que puede alcanzar los tres metros de envergadura, hace de España un destino habitual de aficionados de toda Europa. Este gran abanico de aves es debido a que la climatología y variedad y extensión de diversos tipos de hábitats satisfacen las necesidades de las aves en cualquier época del año, siendo destino perfecto tanto para especies invernantes, que huyen del frío del norte de Europa, como para las que buscan entornos adecuados para la reproducción estival.

Extremadura, con 338 especies vistas en sus cielos, con más del 70% de su territorio declarado de interés para las aves y nueve centros de interpretación de la avifauna, se presenta como una de las mejores opciones europeas para realizar un viaje temático. Aquí se celebra también la Feria Internacional del Turismo Ornitológico, con más de 20.000 visitantes, lo que da una pista de lo desarrollada que está esta afición en Cáceres y Badajoz. Y no es para menos: la diversidad y belleza de los paisajes, la variedad de especies poco frecuentes y la disparidad de hábitats y su estado de conservación, aseguran al aficionado —independientemente de su experiencia— unos magníficos días de *birding*.



En los embalses se reúnen para dormir cantidades inmensas de aves. En la fotografía hay centenares de ellas de diez especies diferentes.

In the reservoirs very large numbers of birds congregate to sleep. In the photograph there are 272 birds of ten different species.



1



2



3

1. Enseguida se empiezan a apreciar las diferentes edades y sexos de algunas aves, como el pato cuchara (*Anas clypeatas*). Soon you will begin appreciating the different ages and sexes of some birds, like the northern Shoveler (*Anas Clypeatas*). **2.** En regadíos y arrozales de Extremadura es posible ver aves tan poco frecuentes como el bengalí rojo (*Amandava amandava*). In the rice fields of Extremadura it is possible to see birds as rare as the red Bengali (*Amandava amandava*). **3.** Visto de cerca, hasta el frecuente carbonero (*Parus major*) resulta fascinante. Seen close up, the frequent great Tit (*Parus major*) is fascinating.



MONFRAGÜE

Territorio de águilas y buitres

Eagles and vultures' territory

► El Parque Nacional de Monfragüe es el olimpo para los observadores de grandes rapaces y buitres, que al ser principalmente sedentarias permiten poder disfrutar de ellas en cualquier época del año. Entre las más importantes, se pueden avistar: buitre negro (*Aegypius monachus*), buitre leonado (*Gyps fulvus*), águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*), águila perdicera (*Aquila fasciata*) y el águila real (*Aquila chrysaetos*).

Este elenco de atracciones se completa en verano con la presencia de halcón peregrino, alimoche común y, sobre todo, otra de las joyas de los cielos de Extremadura: la cigüeña negra, (*Ciconia nigra*).

Este reducto de rapaces se debe a la magnífica conservación del enclave, que combina abruptos cantiles, ríos, bosque mediterráneo y dehesa, y a su importante área de 18.000 hectáreas. Lógicamente solo una pequeña parte de esta superficie está abierta al público, pero el visitante encontrará una red de pistas y carreteras con parkings para el acceso a miradores perfectamente situados en lugares como el Salto del Gitano.

Monfragüe permite sentir la naturaleza muy de cerca. Buitre leonado.
Monfragüe allows you to feel very close to nature Griffon vulture.



4. Al atardecer las aves se relajan y es fácil observarlas en sus dormideros. At dusk the birds relax and it is easy to observe them in their sleeping places.

Monfragüe National Park is sacred land for those looking for vultures and birds of prey. They can be seen throughout the year due to them being a sedentary species. Some of the most common types you will find here include the cinereous vulture, the griffon vulture (*Gyps fulvus*), the Spanish imperial eagle (*Aquila adalberti*), Bonelli's eagle (*Aquila fasciata*) and the Golden eagle (*Aquila chrysaetos*). In summer, you can also see species like the peregrine falcon, the Egyptian vulture and Extremadura's crown jewel: the black stork (*Ciconia nigra*).

This wide variety of birds is only possible due to the magnificent state of conservation of the region's environment, with cliffs, rivers, Mediterranean forests and meadows covering up to 18.000 hectares. Although only a small section of the park is open to the general public, you'll find roads and car parks to access multiple viewpoints such as *El Salto del Gitano*.

The purpose of birding is to observe, study or photograph (and sometimes all those things at the same time) wild birds. As a hobby, it promotes getting in touch with nature, patience and the excitement of discovering new species and behaviours. This makes bird watching the perfect mix for relaxation. You don't even need to go to the countryside to enjoy it: an urban park is perfect for identifying dozens of species of birds. But that is just an introduction. According to a 2012 report from the Spanish Ornithology Society (or SEO), Spain is home to 569 species of birds including the small goldcrest (8.5 cm) and the huge cinereous vulture (up to 3 metres long with its wings spread). This makes Spain the preferred destination for thousands of birding enthusiasts from all over the world.

This wide variety of species is only possible due to Spain's great diversity of climates and landscapes, attracting all sorts of birds throughout the year: from those looking to escape from northern Europe's harsh winters to those searching for environments suitable for summer breeding.

Extremadura is one of the most interesting European destinations for bird watchers. This southern region of Spain is home to 360 species of birds, with nine birdlife interpretation centres and 70% of its land designated as Special Protection Areas (SPA) or Special Areas of Conservation (SAC).

The region also hosts its own International Birdwatching Fair (the FIO), which attracts more than 20,000 visitors every year (clear proof of how much this hobby has spread across Spain in the last couple of years). Here, the wide variety of landscapes and rare birds give every visitor a unique birding experience.



Grulla común *The common crane*

Desde mediados de octubre y hasta abril, la grulla común se deja ver en Extremadura. ¿Cómo reconocerla? Es grande, es elegante, es ruidosa y se junta en bandos de varios miles para dormir. Imposible no reconocerla. Además, está muy distribuida por toda la región y en ciertas comarcas es todo un símbolo, celebrándose su llegada incluso con festivales. Un espectáculo de la naturaleza. From halfway through October to April, Extremadura is home to the common crane. How will you recognise this species? Easy: it is big, elegant, noisy, usually sleeps in flocks of up to 1,000 birds and can be found all over the region. In some villages, it is even considered a symbol, with festivals celebrating its arrival. A true natural marvel.

Es imposible no ver grandes grupos de buitres leonados (*Gyps fulvus*). It's just impossible to miss the massive groups of griffon vultures.





DATOS ÚTILES USEFUL INFORMATION

► La página web de la Sociedad Española de Ornitología (SEO). Tiene un identificador muy curioso.

www.seo.org

The Sociedad Española de Ornitología (Spanish Ornithology Society) website. www.seo.org

► birdinginextremadura.com es la página institucional para el desarrollo y cuidado de esta afición en Extremadura.

Extremadura's website for the development of birding in the region.

birdinginextremadura.com

► Para visitar Monfragüe, parquedemonfrague.com nos ofrece todo lo necesario: datos, rutas, alojamiento... indispensable.

Monfragüe National Park's website (www.parquedemonfrague.com). This includes all the information needed for visiting the park: general information, routes, accommodation...

► Si se opta por visitar la zona de los humedales cercanos al río Ruecas y el embalse de Sierra Brava, la página www.iberioaves.com le proporcionará información mucho más detallada.

If you are planning to visit Guadiana river's wetlands and Sierra Brava's reservoir, please visit www.iberioaves.com for further information.



Regadíos del río Ruecas y Sierra Brava, grullas y todo lo que es raro ver *Guadiana river's irrigation lands and Sierra Brava's reservoir: cranes and more*

► La mezcla de estepa, dehesa y cultivo de regadío hace de esta comarca un paraíso para el ornitólogo aficionado. Especialmente atractivo en invierno, debido a la variedad de aves invernantes, la zona propuesta es muy grande, pero el tránsito y acceso son excelentes. En realidad, abarca desde el pueblo de Zorita y por el sur hasta las zonas de regadío del río Ruecas.

Al amanecer y al acercarse la noche, el embalse de Sierra Brava es el sitio.

La media de los censos realizados en los últimos diez años indican que la

población invernante de aves acuáticas ronda los 55.000 individuos, a la que se suman una importantísima cantidad de grullas que acuden allí para dormir. También nos encontraremos con grupos de gaviotas y cormoranes. Varios puestos de observación nos facilitarán la labor. El día de pájaros puede continuar luego por toda la comarca que se extiende al sur y al oeste del embalse, con especial interés en las plantaciones de regadío y los arrozales que se diseminan por la zona. Con pistas en buen estado, para vehículos o para caminar, cualquier sitio puede ser bueno para encontrar pequeñas aves muy variadas e interesantes.

With a mix of steppe, wetland and irrigation land, this region is a paradise for bird lovers, especially during the winter, due to the large number of wintering species present in this large, easily accessible area extending from the town of Zorita to Guadiana river's irrigation lands. Dawn and dusk are perfect times of day to visit Sierra Brava's reservoir. Studies conducted over the last ten years show that the wintering aquatic bird population is up to 55,000 birds. And that's not counting the cranes that visit the reservoir every night. Other species of birds you may find here include seagulls and cormorants.

Once you have visited the reservoir, we recommend that you travel to the west or the south of this area to continue your bird watching activity. Here, you will find many rice fields and irrigation land which can be accessed either by car or on foot. But pay attention! The area is filled with small, hard to find birds.





PRIMERA PERSONA
FIRST PERSON

Manu San Félix

EL PROTECTOR DE
LA POSIDONIA
PROTECTOR OF
THE POSIDONIA



POR/BY: Javier Ortega Figueiral @Sr_JOF



El puerto de La Savina es la puerta de entrada a Formentera. Manu San Félix lo pisó por primera vez hace 25 años, en 1992. Lo hizo por recomendación del director de su tesis en biología marina, que le recomendó conocer las transparentes aguas de la isla. Esta le atrapó de tal modo que decidió establecerse allí creando un centro de buceo: el *Vellmari*, que al contrario de lo que se pueda pensar, no habla de marinos veteranos, sino del nombre popular de la *Monachus monachus* o foca monje.

San Félix lleva ya más de 12.000 inmersiones a lo largo de su vida y además de enseñar el fondo del mar y realizar cursos de submarinismo, lleva muchos años dedicándose a concienciar sobre el medio ambiente, inspirado por Rodríguez de la Fuente y Cousteau.

Sus trabajos de fotografía subacuática en Formentera llegaron a los ojos de la cúpula de National Geographic, que acabó fichándole como director de imagen subacuática y también como miembro de las expediciones del proyecto de Pristine Seas, junto al aventurero Paul Rose, en los que la organización involucra a gobiernos y les convence de la importancia de crear santuarios marítimos su territorio.

Aun así, Formentera está en un lugar preferencial para él y se ha convertido en uno de los principales defensores de algo muy local: las praderas de posidonia, unas algas declaradas patrimonio de la humanidad en 1999 por la Unesco y que son responsables de la transparencia de las aguas de Formentera e Ibiza, una claridad que atrae cada vez más barcos a fondear ante su litoral para disfrutar

de esta circunstancia, aunque el fondeo excesivo y descontrolado hace que muchas anclas, sobre todo las de los grandes yates, acaben haciéndolas desaparecer.

Su activismo permanente para la defensa de la posidonia está concienciando a instituciones y particulares para no perder este enorme tesoro submarino.

La Savina Port is the gateway to the island of Formentera. Manu San Félix first stepped onto it back in 1992, 25 years ago. He did so in order to study the crystal-clear waters of the island for his PhD on marine biology, but became so attached to the place that he decided to stay there and create his own diving centre: the *Vellmari*. The *Vellmari* (which literary translates as "old seaman") doesn't get its name from the retired sailors of the island, but from the popular name of the *monachus monachus*, commonly known as the Mediterranean monk seal.

San Félix has dived underwater more than 12.000

times throughout his lifetime. As well as working as a diving instructor and showing the seabed to locals and visitors, he has also spent years and years raising environmental awareness, inspired by the works of Rodríguez de la Fuente and Cousteau.

His underwater photography exhibitions at Formentera grabbed the attention of National Geographic, which recruited him as their underwater director of photography and as a member of the Pristine Seas project, alongside explorer Paul Rose. This project seeks to make governments around the world aware of the urgency to create marine reserves in their own countries.

Having said this, Formentera is still a special place for San Félix. He has become one of the main defenders of the island's natural treasure: the Posidonia underwater meadows. This Mediterranean endemic seagrass was declared Unesco's World Heritage status back in 1999 and is responsible for the crystal-clear waters of the island. It is these clear waters which have brought countless ships and boats to Formentera, but excessive, uncontrolled anchoring (specially from large yachts) is destroying this species.

San Félix's non-stop activism and defense of the Posidonia meadows has made both citizens and institutions aware of the necessity to protect this precious underwater treasure.

LORCA

Otoño medieval *A medieval autumn*

Lorca es una ciudad con más de 5.000 años de historia documentada, como atestiguan sus calles y rincones, así como el Museo Arqueológico Municipal, que tanto visitantes como turistas pueden disfrutar en la Ciudad del Sol.

As its streets and neighborhoods will tell you, Lorca (known as the ciudad del sol or the city of the sun) has more than 5,000 years of documented history which can be seen by visiting the local architectural museum (Museo Arqueológico Municipal, or MUAL).



Los trazos que las diferentes civilizaciones y pueblos han dejado a lo largo de los siglos pueden verse también en su cultura y tradiciones, en su artesanía, en su gastronomía y, como no podía ser menos, en sus festejos.

Cuenta la tradición que una fría noche de noviembre, el entonces príncipe Alfonso y futuro Rey Sabio, que llevaba ya varias noches acampado en la fértil huerta lorquina asediando el castillo bravamente defendido por los moros, ideó un plan para hacerse con tan codiciada fortaleza. En plena noche hizo subir un rebaño de ovejas con velas encendidas colgando de sus cuellos, haciendo creer al enemigo que subían por una de las laderas del cerro del castillo, mientras el príncipe atacaba por la contraria. Ocurriendo esto la noche del 23 de noviembre, festividad de San Clemente, quedó por fin Lorca para los cristianos y el santo patrón de la ciudad designado.

Así, año tras año, los lorquinos y su ciudad se visten de gala y recrean esta leyenda en un peculiar asalto al castillo de Lorca que culmina con la capitulación junto a la torre del Homenaje o Alfonsina, en honor al príncipe que lo consiguió. Además es posible trasladarse en el tiempo y revivir en las calles antiguos mercados medievales, desfiles victoriosos de cábilas musulmanas, aljamas judías y mesnadas cristianas, así como torneos de juegos medievales.

La ciudad al completo invita a ciudadanos y turistas a participar y disfrutar de la ambientación medieval de la localidad, del jolgorio de tradicionales juegos y espectáculos, a la vez que viven la experiencia de formar parte de una histórica ciudad que fue territorio de frontera durante más de 200 años. Su castillo, hoy cono-





6

cido como Fortaleza del Sol y convertido en un parque temático medieval, le permitirá disfrutar de una experiencia de ocio para toda la familia con exposiciones, visitas guiadas, cetrería, degustaciones y visitas teatralizadas. Un viaje en el tiempo que no deja indiferente a nadie.

Cualquier época del año es buena para visitar Lorca y conocer de primera mano una de las Semanas Santas más impresionantes y originales de la geografía española a través de los museos de Bordados y de Semana Santa. En ellos se exponen, además de audiovisuales impactantes sobre este viaje en el tiempo a la historia antigua, los maravillosos bordados que, hoy por hoy, son candidatas oficiales a patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Unesco. Una Pasión Diferente que no debe perderse.

Porque en Lorca, las tradiciones, la historia y el disfrute de una experiencia única ¡les sale bordado! Venga este otoño y compruébelo en una escapada para toda la familia de éxito garantizado.



7

✂ CÔMO LLEGAR

HOW TO GET THERE

Air Nostrum vuela a dos aeropuertos a menos de una hora y media en coche de Lorca: Alicante y Almería.

Air Nostrum has two airports less than one and a half hours away from Lorca by car: Alicante and Almería.



8



9

Over the centuries, different civilisations and their people have left their mark on the city's culture, traditions, workshops, gastronomy and, of course, celebrations. The legend tells that, one cold November night, king Alfonso X the Wise (back then only prince Alfonso) and his army were storming Lorca's castle, with the city being ruled by the Muslims at the time. After numerous nights camped outside the city's gates, the future king came up with an ingenious plan to enter the fortress. He took a flock of sheep and, in the middle of the night, attached candles to their necks. When the enemy saw the candles, they thought it was Alfonso's army attacking the castle from the front and prepared their defences, unaware that the actual attack was coming from the opposite direction. This incredible history is dated November the 23rd, the feast day of Saint Clemente.

As a result, year after year, for ten days, the people of Lorca dress up and recreate this legend, staging the assault on Lorca's castle culminating with the capitulation of the muslims next to the *Torre del Homenaje* (the Homage Tower, also known as *Alfonsina* as a tribute to the prince who conquered it). It is also possible to travel back in time and relive the city's medieval street markets, witness its incredible Muslim, Jewish and Christian parades and watch different medieval tournaments and contests.

The city, as a whole, invites both residents and tourists to participate and enjoy the medieval atmosphere, the joy of traditional games and performances while discovering this historical city which served as a border of the kingdom for more than 200 years. The city's castle, today known as *Fortaleza del Sol*, has been turned into a medieval theme park which offers incredible leisure activities for the whole family such as cultural exhibitions, guided tours, falconry, food tastings and dramatisations. A journey back through time that everyone in the family will enjoy. Any time of the year is perfect for visiting this historic city to get to know, first hand, one of the most unique and spectacular representations of Holy Week in Spain. Visit the city's museums and learn about Lorca's ancient history and beautiful embroidery art (which has recently been officially nominated for Unesco's Intangible Cultural Heritage of Humanity). A different passion no one should miss.

Because in Lorca traditions, history and enjoyment come together in a unique and wonderful experience. Come and visit it with your family during this Autumn! You certainly won't regret it.

1. Acto de capitulación del castillo de Lorca. *Capitulation of the Castle of Lorca.*
2,3,4. Toma del castillo. *Capitulation of the Castle of Lorca.* **5.** Acto de Cábila musulmana en el desfile de moros y cristianos. *Muslims 'cábila' at the Moors and Christians parade.* **6.** Museo de Bordados del Paso Azul. *Embroidery Museum of the Paso Azul.* **7.** Toma nocturna del mercadillo medieval. *Night shot of the medieval flea market.* **8.** Mesnada cristiana. *Christians 'mesnada'.* **9.** Aljama judía. *Jewish 'aljama'.*

Mesa reservada

Reserved table

MORRO FI APERITIVO PARA EXIGENTES

Consell de Cent 171,
08015 Barcelona.
www.morrofi.cat
@morrofi

Como una deriva lógica de su bitácora gastronómica nacida en el 2007 “El blog dels del Morro Fi” (de Marcel Fernández, Marc Monzó y Guillermo Pfaff, dos diseñadores y un pintor a la búsqueda de los mejores sitios de “comida casera hecha fuera de casa”), la satisfactoria tarea de investigación desembocó en su primer local de tapas “Morro Fi” (Consell de Cent). Y más tarde, en tres hermanas repartidas por toda Barcelona (“Mitja Vida”, “Dalt de Tot” y “Morro Fi en L’Illa Diagonal”). El primigenio “Morro Fi” ocupa el lugar de un minúsculo bar que se llamó Petit Trebol (un trébol que debió de ser de cuatro hojas). La parada en el concurrido local, como en cualquier otro de los lugares bajo el paraguas de la ya consolidada marca, es obligada si uno quiere experimentar en la ciudad el noble arte del aperitivo antes de una comida principal. O simplemente si quiere quedar enganchado a los sabores que proporcionan escabeches, salazones, encurtidos, conservas, vermú artesano, frituras... todo con el sello de máxima calidad de la casa. También puede ocurrir que encadene tapa tras tapa, de pie, hasta completar una comida o una cena. No es baladí, porque ha de ser un aperitivo en mayúsculas para suplantar toda una mesa y hasta la silla. Cuando experimente el mimo que ponen los de “morro fi”, se unirá a su club.

FOTOS/PHOTOS: MORRO FI



NO LOS AÑORARÁS DON'T MISS IT

Para no echarlos de menos, también puede comprar los productos “Morro Fi” en sus bares y/o en su tienda online con la absoluta tranquilidad de estar adquiriendo materia de primera. Montarse la fiesta del aperitivo en casa no es mal plan. O regalar sus lotes a ese gastroamigo/a que destaque por su “pico fino”. *You don't need to worry about missing this bar's food. You can also purchase the products served at 'Morro Fi' either at their premises or through its online shop, knowing that you are buying high quality products. Enjoy a fabulous appetizer at home or give a special present to your gourmand friends for their birthdays!*



FOTO/PHOTO: EVA MUÑOZ



AN APPETIZER FOR DEMANDING DINERS

Morro Fi was born as the logical next step of a gastronomy blog created in 2007 entitled *El blog dels del Morro Fi*. This blog,

written by Marcel Fernández, Marc Monzó and Guillermo Pfaff (two designers and a painter), was conceived with the sole intention of finding the best establishments serving ‘homemade food cooked outside home’. This satisfying research led to the creation of the tapas bar that is *Morro Fi*. Soon after this, there were three more restaurants scattered throughout Barcelona: *Mitja Vida*, *Dalt de Tot* and *Morro Fi en L’illa Diagonal*.

The original *Morro Fi* is located in a small building where a bar named *Petit Trebol* (small clover leaf) used to be. And it must have been a four-leafed clover, because things just couldn’t have gone better. This place is a must go destination –like many other well-known establishments– for anyone eager to taste the noble art of a good appetizer before going on to the main course or getting hooked on the flavors of its excellent brined, salt-cured and fried foods, its pickled vegetables or the homemade vermouth.

You can also order different tapas and have them for either lunch or dinner. It doesn’t matter. Once you experience the care put into the food made at *Morro Fi*, you’ll join the club.

RESTAURANTE ABADIA D’ESPI
VALENCIA

Plaza del Arzobispado, 5
46003 Valencia

Tel: +34 963 512 077

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



HOTEL MIRAMAR VALENCIA

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

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





📍 Navarro Reverter 14, 46004, València
Web: www.hospes.com/es/valencia-palau_mar
E-mail: reservations@hospes.com

Cuando Valencia empezó a crecer más allá de su antigua muralla, a finales del siglo XIX, la zona del Ensanche se convirtió en una de las más privilegiadas de la ciudad, pues pasó a ser el área residencial para la burguesía local, que encargaba la construcción de casas y palacetes en las nuevas calles de una ciudad que se reciclaba y modernizaba.

En una de estas nuevas vías, la calle Navarro Reverter, se levantaron en los números 14 y 16 dos edificios con pocos años de diferencia. Eran residencias de varios pisos para poder alojar a las familias propietarias, que en ambos casos eran numerosas. Allí también vivía el personal a su servicio e incluso en el interior se guardaban los carruajes y caballos que estos usaban para sus desplazamientos.

Ambas casas, aun contiguas, llevaron vidas diferentes hasta que Hospes, la cadena de hoteles de lujo que pone su ojo únicamente sobre lugares muy especiales para convertirlos en establecimientos singulares, vio las posibilidad de unirlos y así lo hizo. Puso mimo y atención a los detalles, pues además una de las dos casas tiene un altísimo grado de protección e incluso está inventariada por su interés arquitectónico por el Ministerio de Cultura.

El hotel abrió en 2004 y se convirtió en uno de los establecimientos más especiales y galardonados de la ciudad. Tiene 66 habitaciones de cinco categorías diferentes, que se han adaptado a la estructura existente, incluida una suite presidencial, decorada de modo exquisito. Destaca también un restaurante gastronómico, el Ampar, un spa y varios espacios públicos, como un patio que recuerda a la cubierta de madera de un buque antiguo, a modo de barco en pleno centro de Valencia, junto a los jardines del Turia.

Hospes Palau de La Mar



Un barco en el centro de Valencia *A ship in the heart of Valencia*

When Valencia started expanding beyond its now forgotten walls at the end of the 19th Century, the *eixample* district became one of the most luxurious quarters of the city, turning into the home of the local bourgeoisie. As a result, new houses and mansions were built in a city still in the process of modernisation.

Two of these new buildings were built a few years apart at 14 and 16 Navarro Reverter street. They were used as the family homes of the owners of the mansions and had their own domestic staff and even carriages and horses used for getting around the city.

Both buildings lived separated lives until the luxury hotel chain, Hospes (which always looks for special places

in order to turn them into unique properties) united them. Hospes took exceptional care and great attention to detail when bringing them together, as one of the mansions is protected by the Spanish *Ministerio de Cultura* (Ministry of Culture) due to its high architectural value.

The hotel opened its doors in 2004, becoming one of the most unique and renowned establishments in Valencia. Its 66 rooms (with five different categories) are perfectly adapted to the structure of the buildings, and the presidential suite is exquisitely decorated.

Other interesting services the hotel offers are a gastronomic restaurant (Ampar), a spa and various public spaces such as the hotel's boat-shaped courtyard, which will make you believe there is a ship in the middle of Valencia, right next to the Turia Gardens.

Belleza en ampollas

Beauty in ampoules

■ Se dice que las ampollas son "el nuevo serum"; lo cierto es que, lo sean o no, gozan de innumerables ventajas. Para empezar, la concentración de los principios activos es más alta en las ampollas que en los serum y, por otro lado, al ser monodosis, tienen la ventaja de ser más cómodas de transportar en los viajes, ya no es necesario llevar el bote entero, y su conservación es perfecta: solo abrimos la dosis que necesitamos y el resto permanece intacto sin entrar en contacto con el oxígeno o la luz que los oxidarían, con lo que perderían parte de su eficacia. Se pueden usar solas o mezcladas con el maquillaje o hidratante habitual, añadiendo así un plus de tratamiento. ¿Qué contienen estas pequeñas dosis de belleza? ■ People say ampoules are the new serum. And while I can't confirm nor deny that statement, it is true these small phials offer many advantages. For instance, concentration of active ingredients in ampoules is higher than in a serum. Not only that, they are also easier to carry around and preserve, as you can use individual doses while leaving the rest of the treatment sealed and protected from light and oxygen (which could reduce their effectiveness). Ampoules can be used alone or combined with moisturisers and make-up to improve their effects. But what do these small doses of beauty have inside them?

1 PROTEOGLICANOS

PROTEOGLYCANS

Mantiene la hidratación de la piel y anclan las fibras de colágeno, mejorando la elasticidad y luminosidad de la piel; además tienen un efecto antiinflamatorio, ayudando en los procesos de cicatrización. En algunas ampollas vienen combinados con vitaminas C y E que les añaden un efecto antioxidante. Proteoglycans keep your skin hydrated, elastic and luminous, stimulating the formation of collagen fibres. Not only that, they also have anti-inflammatory effects, thus helping in healing processes. Some of them

even contain vitamins C and E too, giving the ampoules antioxidant properties.

Martiderm (35€/30 ampollas),

Endocare-C (47,50€/30 Amp.),

Mesoestetic (45€/10

Amp.), **Be+** (40€/30

Amp.)

2 VITAMINA-C

VITAMIN-C

La vitamina C es un antioxidante natural, tiene un papel fundamental en la formación del colágeno, mejora la textura y luminosidad de la piel, y es lo último contra la flacidez facial. Vitamin

C is a natural antioxidant that plays a key role in the formation of collagen

and improves skin texture and luminosity, helping the fight against sagging skin. **B+** (21€/10Amp),

ISDIN (35€/30Amp.), **Sesderma**

C-Vit (15€/5 Amp.), **Repavar**

(21€/20Amp.), **Sesvalia-CVit**

(11€/5 Amp.)



3 EFECTO FLASH FLASH EFFECT

Las ampollas flash tienen resultados inmediatos de expresión que son signo de envejecimiento. Tensan composición. Ventajas de las ampollas flash: no requieren Inconvenientes: no son un tratamiento a largo plazo y sus

para atenuar esas pequeñas arrugas o rellenan, según el tipo de producto y constancia y vemos resultados inmediatos. resultados son efímeros. Lo ideal es utilizar este

tipo de ampollas solo cuando queramos un efecto temporal, porque tengamos algún evento o hayamos pasado una mala noche. Flash ampoules have an instant antiaging effect, smoothing expression lines and firming and moisturising your skin, depending on the product and its ingredients. Advantages: They have an instant effect and don't require repeated use. Disadvantages: Fecto Flash ampoules are a short-term treatment with no lasting effects. Because of this, we recommend that you use these ampoules only for special occasions or after a bad night's sleep. **Germinal** fue una de las primeras marcas en traer a su línea el formato en ampollas procedente de Francia. La marca Germinal cuenta con 4 tipos de ampollas: su tradicional efecto flash, lifting inmediato (15€/5 Amp.); ácido Hialurónico, para rellenar arrugas (32€/30 Amp.); colágeno y elastina para recuperar la firmeza (27€/30 Amp.); antiaging 3.0 (29€/30 Amp.). Ampollas revitalizantes efecto flash de **Repavar**. (18€/20 Amp.) Fusionist Flash de **Singuladerm**, contienen hyadisine, un componente muy similar al ácido hialurónico, que rellena la arruga de forma inmediata (14€/5 Amp.). **Germinal** was one of the first brands which introduced ampoules in their product line. Germinal offers four different types of ampoules: Flash Effect Ampoules with instant lifting effects (15€/5 Amps.); Antiwrinkle hyaluronic acid ampoules (32€/30 Amps.); Collagen and Elastine ampoules for firming your skin (27€/30 Amps.); Antiaging ampoules 3.0 (29€/30 Amps.) **Repavar's** energising Flash Ampoules (18€/20 Amps.). **Singuladerm's** Fusionist Flash Ampoules with hyadisine, an instant antiwrinkle ingredient similar to hyaluronic acid (14€/5 Amps.).



Nahlin, Christina, Savarona

Un trío histórico

Son tiempos dulces para los astilleros de superyates, denominación para embarcaciones que tienen más de 30 metros de eslora, que en algunos casos son llamados incluso megayates, pues llegan a superar los 100 metros y otros han llegado a batir los 150, más que muchos buques de pasaje. Actualmente y como si se tratase una incesante competición, diferentes armadores han ido encargando a sus ingenieros de confianza nuevas e inmensas embarcaciones de recreo que recorren los mares del mundo, aunque sobre todo se centran en el Mediterráneo, Egeo o Adriático en verano, y en el Caribe en invierno. Algunos son sencillamente espectaculares, otros pueden llevar incluso dos helicópteros o son puro diseño minimalista.

Sin embargo, por más que su propietario de carta blanca a los diseñadores, ninguno logra que tengan algo: historia, como si sucede con el Nahlin, el Christina O. y el Savarona, que tras décadas de servicio siguen tan impecables como el día de su botadura y son auténticos embellecedores de los puertos donde atracan, los mares donde navegan y los paisajes donde fondean.

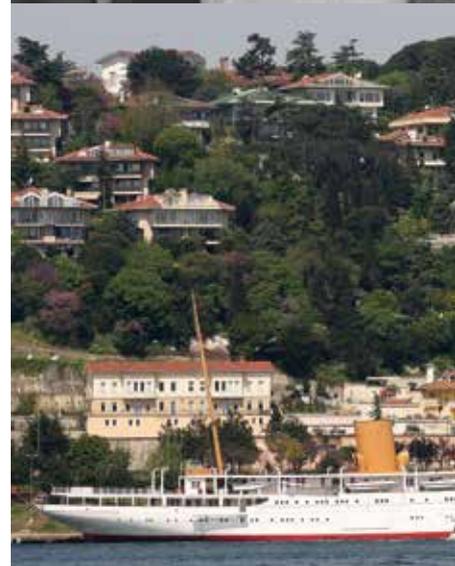
Encargado por Annie Henrietta Yule, criadora de caballos y productora cinematográfica, el Nahlin empezó a navegar en 1930 para su propietaria, aunque se hizo célebre cuando el rey Eduardo VIII lo alquiló para realizar un cruceo con Wallis Simpson por el Adriático en 1936. Un viaje que en principio iba a ser privado acabó convirtiéndose en una crisis de Estado tanto por la presencia de su pareja, que los británicos veían como inapropiada, como por sus encuentros con colaboradores de Hitler a bordo y en los puertos de escala. Aquel cruceo le costó el reinado a Edward Albert Christian George Andrew Patrick David, que acabó siendo conocido simplemente como el duque de Windsor, convertido en una *socialité* internacional y un incómodo miembro de la familia Windsor. Tras una vida azarosa, el yate es hoy propiedad de Sir James



Dyson, diseñador industrial e inventor de los famosos aspiradores y secamanos.

Con 99 metros, el Christina O. no fue siempre un yate. Se botó en 1943 como fragata de la clase *river* para la Real Armada Canadiense bajo el nombre de *Stormont*. Era un tipo de barco destinado a escoltar convoyes marítimos durante la Segunda Guerra Mundial. Tras el conflicto, el buque fue uno de los muchos excedentes militares que se subastaron y Aristóteles Sócrates Onassis lo adquirió en 1954 para convertirlo en su residencia más querida, invirtiendo cuatro millones de dólares para su reforma integral. El Christina fue la casa, lugar de seducción y retiro para el célebre armador griego. Hoy es posible alquilarlo por 550.000 euros a la semana.

El Savarona, de 134 metros de eslora, tiene su base en Estambul y luce una enorme bandera turca en la popa, aunque originalmente fue un pedido de la rica heredera estadounidense Emily Roebling Cadwallader, que encargó su construcción en pleno crack del 29. Disfrutó de él desde 1931 hasta 1938 cuando el gobierno turco compró el barco como regalo para Mustafa Kemal Atatürk, el padre de la Turquía moderna, aunque ya estaba muy enfermo y solo pudo disfrutar de él seis semanas. Falleció en un hospital de Estambul pidiendo tener el barco a la vista desde su ventana. Luego pasó a la armada del país como buque escuela, se abandonó y, finalmente, cuando estuvo a punto de ser desguazado, en 1989 se convirtió en yate de alquiler, decorado de modo exquisito con un punto exótico. Se pudo alquilar hasta 2015 cuando tras una serie de escándalos sexuales a bordo, el gobierno lo recuperó para uso exclusivo del presidente Recep Tayyip Erdoğan.





A historical trio

These are sweet times for builders of superyachts a name for boats of over 30 metres in length. In some cases, they are called megayachts, when they reach more than 100 metres and sometimes they even surpass the 150 metre mark, far more than many passenger vessels.

Shipyards' engineers from all over the globe are currently working hard on the construction of new, immense leisure craft destined to sail the world's oceans and seas, although they mainly focus on the Mediterranean, Aegean or Adriatic in summer and the Caribbean in winter. There are many types of these spectacular craft: some of them are capable of carrying up to two helicopters, whilst others have a pure, minimalist design.

But, no matter how much creative freedom and money their bosses give them, there is something these designers will never be able to put in their yachts: history. And that's what the Nahlin, the Christian O. and the Savarona have. After decades in service, these ships continue

to look as impeccable as the day they were first launched, embellishing every port they dock in, every sea they sail and every landscape where they anchor.

Commissioned by film producer and horse breeder Annie Henrietta Yule, the Nahlin began sailing in 1930, but it wasn't until the year 1936 when it became famous after King Edward VIII rented it for a cruise with Wallis Simpson in the Adriatic. A trip that was initially going to be private ended up becoming a state crisis due to both the presence of the King's partner, (widely considered as "inappropriate" by the British), and the meetings with various Hitler's collaborators on board the ship and at the ports of call. That cruise ended up destroying Edward Albert Christian George Andrew Patrick David's reign and he then became an infamous international socialite and an uncomfortable member of the Windsor family under his new title of Duke of Windsor. After an eventful life, the yacht is today owned by Sir James Dyson, industrial designer and inventor of the famous vacuum cleaners and hand dryers.

At 99 metres in length, the Christina O. wasn't always a yacht. This ship was first launched in 1943 as a river-class frigate for the Royal Canadian Army under the name of Stormont. Its main mission was to escort sea convoys during World War II but when the war ended, the yacht was auctioned off together with many other military surpluses. It was bought by Aristoteles Socrates Onassis in 1954, who turned it into his most beloved residence, investing four million dollars for its comprehensive refurbishment. The Christina was the home, love next and retreat for the famous Greek Tycoon. Today it is available for rent at 550,000 euros per week.

Currently docked at Istanbul with an enormous Turkish flag at its stern, the 134 metre Savarona was originally owned by a wealthy American heiress Emily Roebling Cadwallader, who commissioned its construction in the middle of the Crash of 1929. She enjoyed it from 1931 to 1938, when the Turkish government bought it as a present for the father of modern Turkey, Mustafa Kemal Atatürk. Unfortunately, he was very ill and died just six weeks after first stepping on it. As a dying wish, he pleaded to see the yacht from the window of his hospital room. The ship was then used by the Turkish Navy as a training vessel, but it was later abandoned and almost scrapped. Eventually, in 1989, it became a charter yacht, with exquisite and exotic decoration. Its time as a rental yacht ended in 2015 when, after a series of sexual scandals on board, the government recovered it for the exclusive use of President Recep Tayyip Erdoğan.

HYUNDAI KONA



Ejercicio de diseño

La compra de un coche tiene un elevado componente emocional. Pero si encima se le añade la variante de la practicidad, el resultado es de lo más satisfactorio. Una descripción en la que el Hyundai Kona encaja a la perfección. La nueva propuesta todocamino de la firma coreana, y también puerta de acceso a su gama más campera, es todo un acierto.

Encuadrada en el tan de moda segmento SUV-B —el de mayor crecimiento del mercado del automóvil durante los últimos años—, el Kona ha conseguido romper los moldes respecto a lo mostrado con anterioridad por su directa y cada vez más variada competencia. Acorde a las últimas tendencias estilísticas, el Kona mezcla elementos todoterreno con los de un turismo compacto, a la vez que deja entrever detalles propios de un coupé deportivo. A todo ello hay que añadirle una altura libre al suelo de 176 cm, suficiente para darle un aire todocamino sin que por ello se penalice su comportamiento dinámico.

Una acertada combinación que se refuerza

con unas cotas de habitabilidad interior de lo más prácticas, que permiten acoger en su interior a cinco pasajeros sin ningún problema, gracias a su larga batalla y a la ubicación de sus ruedas en los extremos de una carrocería que, a buen seguro, no pasará indiferente allá por donde vaya.

Otro de los puntos que demuestran el concienzudo desarrollo del Kona es su ambiciosa gama de motorizaciones. Una oferta que se sale fuera de lo normal si se compara con lo existente en su segmento, con versiones de gasolina de hasta 177 CV de potencia. No obstante, el principal caballo de batalla de la gama será el también gasolina 1.0 T-GDI de 120 CV, mientras que no habrá opción diésel hasta mediados de 2018 con la llegada de una nueva generación del motor 1.6 CRDi en versiones de 115 y 135 CV. Todo un abanico de alternativas de propulsión que se puede combinar con sistemas de tracción delantera o a las cuatro ruedas y con cajas de cambio manual o automáticas.

► **El 1.5 T-GDI de 177 CV, con cambio automático de doble embrague 7DCT y tracción 4x4, ocupa el escalón más alto de la gama**

The 177 PS 1.5 T-GDI engine, with automatic 7DCT dual clutch gearbox and four-wheel drive, is one step above the average Kona model.



An exercise in design

Emotion is a key factor when choosing a car. But when you throw practicality into the mix, making that choice is easier. And if there's one word to describe the new Hyundai Kona, that is practicality. This new Korean off-road vehicle, (which leads the way for other Hyundai SUVs), is a great feat.

The Kona is a unique, groundbreaking sub-compact SUV, (a type of car which has grown more and more popular over the years), which resembles nothing Hyundai or other companies have done before. On an aesthetic level, it follows the trend of other off-road vehicles, combining elements from



HYUNDAI KONA SUV utilitario de 5 puertas 5 - door utility SUV

Longitud/Length: 4,16 m

Motores/Engines: 2 Gasolina/2 diésel. 2 Petrol engine/2 Diesel engine

Potencia/Length: 115-177 CV/PS

Cambio/Gearbox: Manual / Automático. Manual/Automatic

Tracción/Drive: Delantera / A las cuatro ruedas. Front-wheel/ Four-wheel drive

Maletero/Boot Capacity: 361 L

Versiónes/Versions: Essence, Klass & Tecno

Precios/Initial Price: 13.990€

both compact family cars and SUVs. With a ride height of 176 cm, the car feels like a 4x4 without losing any of its dynamism.

This is improved due to the car's interior habitability, (with room for up to 5 passengers), which is possible thanks to the Kona's long wheelbase and the location of the wheels on the car's body. A choice that will certainly not leave anyone indifferent.

Further proof of the Kona's ambitious design are the different engines available for the car. The Kona's engine range easily surpasses what other models, currently in the market, have to offer. While this includes a 177 PS petrol engine, the 120 PS 1.0 T-GDI petrol engine is the Kona's main power generator. We will have to wait until halfway through 2018 to see the Kona's 115 PS and the 135 PS 1.6 CRDi diesel engines. This wide variety of choices can be combined with front- or four-wheel drive and automatic or manual gearboxes.

CITROËN C3 AIRCROSS

Originalidad
crossover

A unique crossover



El todoterreno está de moda. *Crossover*, *todocaminos*, *SUV*... múltiples son las denominaciones bajo las que se presenta esta nueva generación de todoterrenos derivados de turismos, en la que se encuentra el Citroën C3 Aircross, capaces de ofrecer todo tipo de satisfacciones tanto en el asfalto como fuera de él.

Como ha ocurrido con el resto de sus principales rivales, el C3 Aircross ha llegado para ocupar el lugar de la anterior versión de corte monovolumen, C3 Picasso. Una transición entre un concepto como el del monovolumen hacia el del todoterreno que, en el caso del modelo francés, reúne lo mejor de dos mundos bajo una atractiva originalidad tanto estética como práctica.

El nuevo integrante del catálogo Aircross ofrece unas elevadas dosis de confort y presencia *off-road*. De ello se encargan su prominente frontal caracterizado por la disposición de sus unidades de iluminación en dos niveles, sus agrandados paragolpes con sus respectivas protecciones, o los sobredimensionados pasos de rueda. Todo un despliegue estético que se refuerza por las hasta 90 posibilidades de combinaciones que ofrece la marca en materia de colores y acabados exteriores, así como de terminación en el habitáculo.

Y precisamente es en el interior del C3 Aircross donde salen a relucir las excelentes dotes de confort de las que presume. Un espacio habilitado a la perfección para 5 pasajeros, perfectamente modulable gracias a la posibilidad tanto de reclinar el respaldo de los asientos traseros como de desplazar longitudinalmente en 15 centímetros la banqueta de los mismos.

La oferta de propulsores también se adapta a las nuevas exigencias del mercado con las versiones de gasolina como protagonistas al contar con tres alternativas del tricilíndrico 1.2 PureTech, en potencias de 82, 110 y 130 CV, frente a las dos diésel 1.6 BlueHDi de 100 y 120 CV. Y para aquellos que quieran un plus de diversión al circular fuera del asfalto, está disponible el sistema Grip Control con sistema de control de descenso incluido.



► **El C3 Aircross se encuadra en esta nueva generación de compactos de marcada personalidad *off-road* con los que disfrutar de la conducción tanto en el asfalto como fuera de él.**

The new C3 Aircross is part of a new generation of compact cars with a strong off-road personality. Have fun while driving on and off paved roads.

SUVs are in. During the past decade, the automobile industry has presented us with multiple off-road vehicles which have opened up new fields (both literally and metaphorically) for users looking to differentiate themselves from other drivers. Crossovers, jeeps, SUVs... this new generation of 4x4 vehicles is derived from traditional family cars and they are capable of driving on and off paved roads. The new Citroën C3 Aircross is one such car.

As with the rest of the SUV vehicles currently in the market, the C3 Aircross is here to take the place of its predecessor: the C3 Picasso minivan. This step from minivan to French SUV looks forward to combining the best parts of these two worlds while adding originality, aesthetics and practicality to the mix.

This new member of the Aircross range, (which uses the C3 compact car as its cornerstone), is highly comfortable and has an incredible off-road presence thanks to its expressive front end with two tiered lights, its enlarged bumpers and wheel arches with extended wings. An aesthetic design with up to 90 combinations of colours are available together with various exterior and interior finishes.

But, if there is something the new C3 Aircross can brag about, it is the excellent interior habitability, with room for up to 5 passengers and with the possibility of folding its rear seats and sliding its rear bench up to 15 cm.

The car's engine offers are also adapted to the market's current demands, with petrol being the main protagonist. This SUV is available with a 3-cylinder PureTech petrol engine (82 hp, 110hp and 130 hp) or a BlueHDi diesel engine (100 hp and 120 hp). Plus, for those looking for a little more fun when driving off road, there's the new Grip Control System with Hill Descent Assist.



Bodega Nostrum

Nostrum Cellar

Habla del Silencio

Bodegas Habla en la milenaria Trujillo

V.T: EXTREMADURA / AÑADA: 2016

► Bodega: Habla. ► Crianza: 6 meses en barrica de roble francés

► Uva: syrah, cabernet sauvignon, tempranillo y cabernet franc. ► Precio: €€

Juan Tirado quiso crear una bodega insignia en la milenaria ciudad de Trujillo (Cáceres) en diálogo con la tierra extremeña, con el precedente de una vid que ya los griegos cultivaron en ese mismo lugar hace 3.000 años. No fue tarea fácil porque la pizarra de un terruño de 200 hectáreas se presentaba dura, poco fértil, exigente. El diálogo en esas condiciones era todo un reto.

Hoy Bodega Habla se ha consolidado y sus cepas son fruto de esa lucha en las condiciones más extremas. Del sufrimiento por sobrevivir nace curiosamente la excelencia de una uva «que nos contará los aromas de donde está plantada», según nos detallan desde la bodega. La climatología y el estudio de cada particularidad según parcela del terreno han propiciado el cultivo de exclusivos clones procedentes de Burdeos con un resultado excelente. «Cada una de nuestras variedades toma de la tierra rasgos que nos hacen descubrir matices nuevos en cada añada». Y como tradición no está reñida con modernidad, apuestan por una nueva clasificación de los vinos con dos líneas insertas en el universo moda: alta costura y *prêt-à-porter*. La primera reúne a los excelsos, vinos muy especiales de edición limitada que se descatalogan una vez acabados. La segunda línea, más de batalla, como el multipremiado *Habla del silencio*, cuya añada 2016 ha producido, según nos explican, el mejor vino hasta la fecha «que contiene como novedad la variedad cabernet franc, que aporta una finura inusual», señalan. Con un color granate, cereza y toques violeta característicos de la casa. Intenso y complejo, con pinceladas de mora, menta, pimienta y grafito. Un vino goloso y fresco con notas frutales y a bombón de licor de cerezas», describen. Un silencio el de este vino lleno de sugerentes palabras con la tinta de una tierra, Extremadura, que es amada por sus bellos contrastes.



Bodegas Habla at the millenary city of Trujillo

V.T: EXTREMADURA / AÑADA: 2016

► Bodega: Habla. ► Crianza: 6 meses en barrica de roble francés

► Uva: syrah, cabernet sauvignon, tempranillo y cabernet franc.

► Precio: €€

Juan Tirado wanted to create a top-level wine cellar in the thousand-year-old city of Trujillo (Cáceres) which would work directly with Extremadura's soil. The precedent for this was the vine grown on the land by the Greeks more than 3,000 years ago. It wasn't an easy task, as he was faced with hard, non-fertile and demanding land. This posed a huge challenge for establishing a link between the soil and the wine.

Today, Bodegas Habla has established itself in the wine world. Its vineyards and grapes are a result of the struggle against such harsh environmental conditions. A struggle for survival that gives the grape an excellent aroma which "tells us about the soil it was planted in", says the cellar. Weather conditions and the study of the particularities of the land have led to the growth of exclusive Bordeaux clones with excellent results: "Our different varieties of grape take traits from the soil they grow in, with new nuances discovered in every vintage."

Bodegas Habla is against the idea that tradition and modernity can't go hand in hand, and so it classifies its wines into two different categories, the names for which are taken from the world of fashion: *haute couture* and *prêt-à-porter*. The first one is for their unique, limited edition masterpieces. The second one includes small, everyday luxuries like their award-winning *Habla del Silencio Red Wine*, whose 2016 vintage is considered the wine cellar's flagship: "It contains cabernet franc grapes, which give the wine an unusual finesse. This wine's garnet, cherry and violet colours are characteristic of our wines. An intense, complex wine with touches of berry, mint, pepper and graphite. Sweet and fresh, this wine's fruity taste has a slight flavour of chocolate with cherry liquor". A silent wine filled with evocative words written with the essence of a land, Extremadura, which is beloved for its beautiful contrasts.

EL DESCORCHE CON... Bodega Habla

UNCORK THIS BOTTLE WITH...

UN VINO PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA: *El champagne Moses.*

UN VINO PARA TOMAR EN PAREJA: *El blanco Habla de ti. UN VINO PARA REGALAR:* *La espectacular botella del rosado Côte de la Provence Rita Habla. UN VINO PARA HACER BODEGA:* *Habla nº 16, recién salido a la calle, syrah 100% que dará mucho que hablar. A WINE TO SHARE*

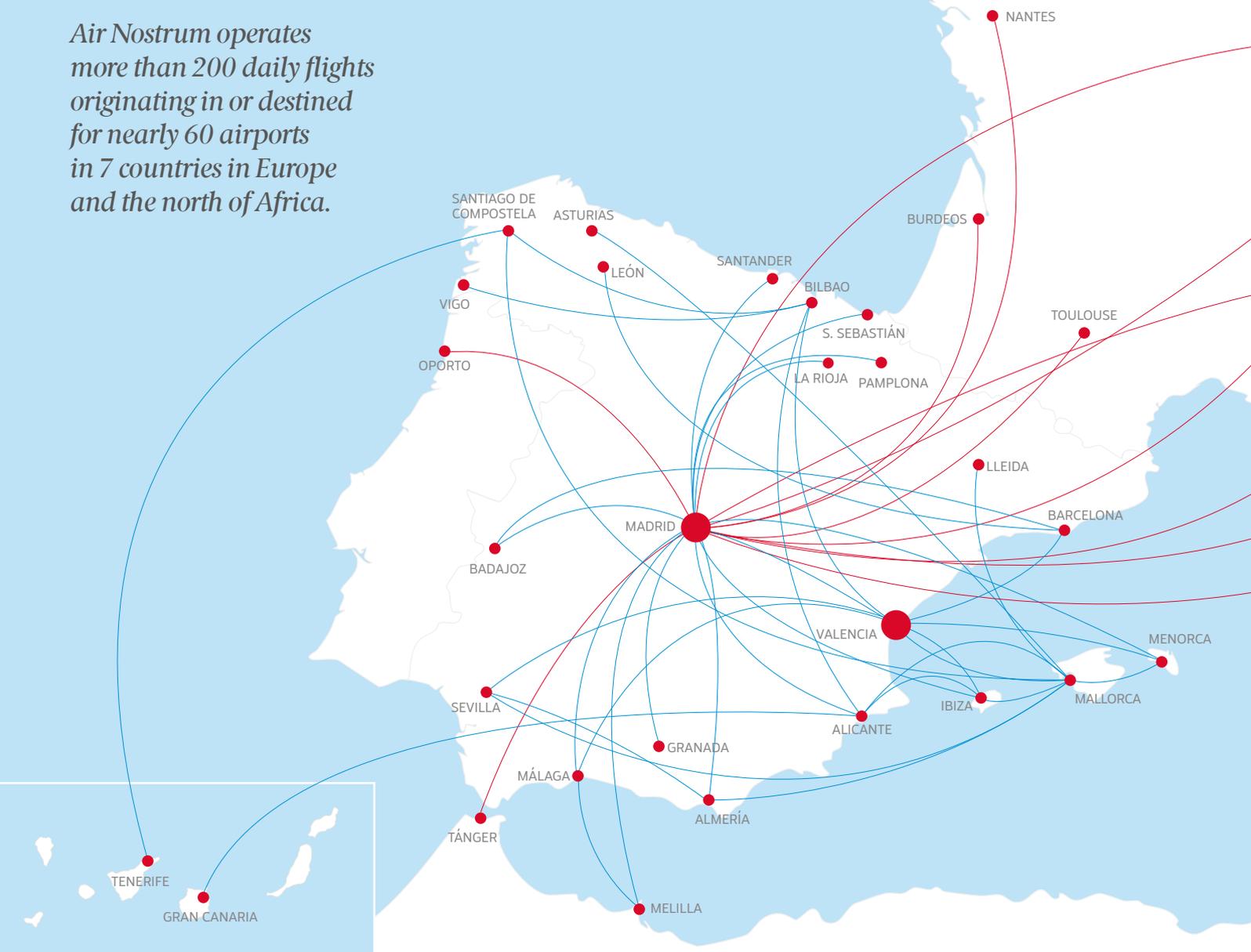
WITH YOUR FAMILY: *Moses Champagne A WINE TO SHARE WITH YOUR PARTNER:* *Habla de ti Dry White Wine A WINE TO GIVE AS A PRESENT:* *A spectacular bottle of Rosé - Côtes de Provence Rita Habla A WINE TO KEEP IN YOUR COLLECTION:* *The brand new Habla nº 16 made with 100% syrah*

grapes and a wine that will certainly get people talking about it.

Destinos Destinations

Air Nostrum opera más de 200 vuelos diarios con origen o destino a cerca de 60 aeropuertos en 7 países de Europa y el norte de África.

Air Nostrum operates more than 200 daily flights originating in or destined for nearly 60 airports in 7 countries in Europe and the north of Africa.



— RUTAS NACIONALES / NATIONAL ROUTES
— RUTAS INTERNACIONALES / INTERNATIONAL ROUTES

+INFO SOBRE RESERVAS Y DESTINOS: Serviberia: 901111500 | www.iberia.com

Nuestra flota *Our fleet*



CRJ 1000

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



CRJ 900

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



CRJ 200

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



ATR 72-600

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

Destino del mes *Destination of the month*

ESTRASBURGO

■ Encrucijada de caminos, capital continental y esencia europea, Estrasburgo tiene múltiples atractivos más allá de acoger la Eurocámara. Los vuelos de Air Nostrum, que conectan Madrid con la capital alsaciana de lunes a viernes, permiten conocer una ciudad monumental con legado alemán y francés que abre ya a finales de este mes su famoso mercado navideño.



■ An historical crossroad, a continental capital and the essence of Europe itself: Strasbourg is much more than just the meeting place of the European Parliament. Air Nostrum connects Madrid with the Alsatian capital from Monday to Friday so you can get to know this monumental city's German and French heritage. Don't forget to visit the city's famous Christmas market, which starts at the end of the month.

Renovación de flota *Fleet renewal*

Air Nostrum ha recibido una nueva unidad del CRJ1000, un reactor de 100 plazas. La nueva incorporación, la cuarta en lo que va de año, supone un paso más en el cumplimiento del calendario de renovación de flota. Antes de que acabe el año llegarán dos aviones más de este modelo, para iniciar 2018 con un total de 24 unidades del CRJ1000, uno del CRJ900 (de 90 plazas), diez del CRJ200 (de 50 plazas) y cinco del ATR 72-600 (de 72 plazas).

El CRJ1000 es el producto más avanzado de la familia de aviones regionales desarrollada por la compañía canadiense Bombardier, y sus prestaciones le convierten en el reactor de mayor eficiencia de su segmento.

Air Nostrum está acometiendo un gran esfuerzo para renovar cerca de la mitad de su flota en tan solo tres años. Con las progresivas incorporaciones, Air Nostrum está cambiando hacia un módulo mayor de avión. Si en 2014 la media era 75 de plazas por aeronave, a cierre de este año el número de plazas será de 84 por avión.

En paralelo, las nuevas incorporaciones suponen una reducción de la antigüedad de la flota, que pasa de los ocho años que registraba en 2014 a los 6,8 años que tendrá a finales de 2017.



La nueva unidad de CRJ1000 a su llegada al hangar de Air Nostrum en Valencia.
The latest CRJ1000 to arrive at Air Nostrum hangar in Valencia.

Air Nostrum has just received a new 100-seat CRJ1000 aircraft. This acquisition, (the fourth this year), is yet another step towards fulfilling the fleet renewal schedule, with two more aircraft due to arrive before the end of the year. As a result, Air Nostrum will have a total of 24 CRJ1000, one 90-seat CRJ900, ten 50-seat CRJ200 and five 72-seat ATR 72-600 by the beginning of 2018.

The CRJ1000 is the most advanced regional airliner manufactured by the Canadian company Bombardier and its performance makes it one of the best of its kind currently in the market.

Air Nostrum is making a major effort to renovate nearly half of its fleet in just three years. The gradual introduction of these new aircraft also means a shift towards bigger planes. Back in 2014, Air Nostrum's aircraft had an average number of 75 seats per plane but, today, that number has increased to 84.

As well as this, the introduction of these new aircraft has also reduced the company's average fleet age from 8 years in 2014 to 6.8 years at the end of 2017.

VISITA A AIR NOSTRUM / A VISIT TO AIR NOSTRUM

■ Los alumnos de la Cátedra de Cultura Directiva y Empresarial del Consejo Social de la Universidad Politécnica de Valencia visitaron Air Nostrum. La jornada incluyó un recorrido por las instalaciones de la compañía, como se aprecia en la imagen, y una conferencia del presidente de Air Nostrum, Carlos Bertomeu, patrono de la cátedra, que disertó sobre la cooperación empresarial como estrategia de introducción en mercados maduros.

■ Students from the *Universitat Politècnica de Valencia's* Chair in Corporate Management and Business Culture visited Air Nostrum's headquarters. The day included a tour of the company's facilities, as can be seen in the picture, and a lecture by the President of Air Nostrum, Carlos Bertomeu, patron saint of the Chair, who spoke about business cooperation as a strategy for entering mature markets.



● **Madrid-Menorca, una ruta financiada por el Ministerio de Fomento.** De enero a mayo y de octubre a diciembre de cada año, hasta mayo de 2018, el Ministerio de Fomento financia el servicio de transporte aéreo en esta ruta, por el déficit de explotación de la misma. Las condiciones del servicio responden a la demanda y ofrecen, como mínimo, un viaje diario de ida y vuelta a Madrid, facilitando a los residentes en la isla su acceso a la conectividad internacional que ofrece el aeropuerto de Madrid.

● **Madrid-Menorca: a route funded by Spain's Ministry of Public Works and transports.** Every year up until May 2018, from January to May and from October to December, Spain's Ministry of Public Works and Transport funds the Madrid-Menorca flight route due to its lack of use. Service conditions depend on the flight's demand, offering at the very least one round trip every day, thus allowing the island's residents to enjoy all the international connection Madrid's Airport offers.

REGALOS
GIFTS



VERSACE WOMAN EDPS
100 ml

30,00€



CK ONE
100 ml unisex

30,00€



CK ONE POCKET EDTS
20 ml unisex

10,00€



EOS
Dúo bálsamo labial fresa-kiwi y arándanos-acai
Strawberry-kiwi & blueberry-acai lip balm

10,00€



CLARINS
Mini paleta de sombras de ojos
Mini make up palette for eyes

15,00€



HIPPIE CHIC
Reloj de señora
Ladies watch

15,00€



AVIACIÓN SIN FRONTERAS
Llavero Solidario / Solidarity Keyring
El total recaudado se destina íntegramente a proyectos solidarios de ASF/ The total raised goes entirely to ASF charity projects

5,00€



Reloj coches
Kids' watch

15,00€



Reloj Frozen
Kids' watch

15,00€



LIFETRIONS
Auriculares DrumBass Sound Pro
DrumBass Sound Pro earphones

40,00€



MOBI MOUNTAIN
Batería de viaje de 2.000 mAh cargada y lista para usar. Adaptador para coche con doble puerto USB, conexión USB y cable multi USB para todo tipo de tablets y teléfonos
Travel charging pack ready to use. A twin USB car adapter, 2 x USB plugs and multi USB charging cable suitable for all tablets & mobile phones

30,00€



METHODS OF PAYMENT

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

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

MÉTODOS DE PAGO

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

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



ANA GARRIDO

Redactora de La Razón, edición Valencia / Journalist at La Razón newspaper (Valencia Edition)

Welcome to USA

«**E** E.UU, qué gran país, ¡qué ganas de ir! Me han dicho que hay que rellenar un papelito para entrar (ESTA creo que se llama) pero será pan comido». Con estos ánimos me encontraba yo preparando mi primer viaje a USA poco antes del verano.

Bien, vamos allá. «Mi información personal, la de mis padres, no... no pertenezco al «Programa CBP Global Entry», que no sé lo que es, pero si estuviera apuntada lo sabría... la información sobre dónde voy a estar alojada... Vale ya está, vamos a responder este pequeño cuestionario: no, de momento no tengo ningún trastorno mental...nunca he sido arrestada, nunca he infringido la ley, no tengo previsto participar en actividades terroristas, de espionaje, de sabotaje o de genocidio... nunca se me ha denegado la ESTA (porque nunca la había pedido...) y no, no he estado en Irak, Siria, Irán, Sudán, Libia, Somalia o Yemen desde marzo de 2011 (antes tampoco, pero a los del formulario les da igual).

Último paso, pagar. Uh, qué alegría, bueno tampoco era para tanto...¡ja! Bienvenida al aeropuerto de Barajas... «Señorita Garrido, tiene usted que pasar un control especial de seguridad...». ¿Quééééé? ¿Pero por quéééé? A mí las palabras “control”, “especial” y “seguridad” todas juntas ya me dan miedo sin estar de viaje, pero dentro de un aeropuerto me dan ganas de ponerme a llorar. “Ana, tienes 34 años, compórtate”.

Yo, muy tranquila, como si pasara “controles especiales de seguridad” todos los días para subir en la EMT, acompaño al funcionario que me explica que el “Gobierno de EEUU elige de manera aleatoria a algunos pasajeros...”. Fíjate qué suerte. En fin, otro funcionario me revisa de arriba a abajo. Como era de esperar, pasé el control. “Así que, bien, ya está. Voy a estar más de ocho horas viendo películas, durmiendo y comiendo cositas en miniatura hasta que llegue a Chicago”.

Claro. Lo que no sabía es que allí debía de pasar el mismo “control especial de seguridad”, solo que esta vez el funcionario de Barajas se había transformado en una policía de dos metros que me hablaba en un inglés de C2 (¿dónde habrá estudiado esta chica?), con lo cual todo lo que me decía me daba el mismo miedo que la escena de Barajas, pero multiplicado por mil. Aquí también pasé el control...

De Chicago fuimos a Toronto. Y luego de vuelta a USA. Si las Cataratas del Niágara me enamoraron, el gran cañón de Nueva York me confirmó que Dios existe, y está en la Tierra. Todo había valido la pena.

«**T**he United States... such a great country. I can't wait to be there! I have been told that I have to fill in an application (the ESTA or something like that), but I bet it's going to be easy peasy lemon squeezy” That's what I thought earlier this spring while I was planning my first trip to the United States.

“Ok, here we go!” I said. “My personal information, my parent's... No, I am not a member of the CBP Global Entry program and I don't even know what that is. If I were a member, I would know about it, wouldn't I? Where am I going to stay during my visit... Okay, done. Now a small questionnaire... No, I don't have any mental disorder. I have never been arrested, I have never committed a crime and I am not interested in partaking in any terrorist, espionage, sabotage or genocidal activity. I have never been denied access to the United States (after all, I had never asked for it before) and I haven't been to Syria, Iran, Sudan, Libya, Somalia or Yemen on or after March 2011 (nor before, but the ESTA didn't seem to care about that).”

Finally, it was time to pay. “Well, that wasn't so bad” I thought, unaware of what was coming next. The day came and I went to Madrid Airport to take the flight, but suddenly a man came up to me and said: “Miss, could you please come with me for a minute? You have been selected for a special security check.” I just couldn't believe what was happening to me. The combination of the words ‘special’ ‘security’ and ‘check’ is already quite scary, but more so if it is said at an airport. “Ana - WHAT IS HER NAME - ANNA OR ANA?, you are a 34-year-old woman, act like one!” I told myself, trying not to cry.

So, I tried my best to look calm, as if I had to pass special security checks every time I took the bus - IS THIS CORRECT? SHOULD IT BE EMT?. The official then told me that the United States Government always chooses some passengers randomly for these checks. “Funny that” I said to myself...Of course, I passed it with no problem at all. “That's it”, I told myself once more. “Now I'll have a nice eight-hour flight watching movies, sleeping and eating aircraft food until I arrive in Chicago.”

What I didn't know, however, is that I also had to pass the same security check in Chicago. This time around, however, there was two-metre tall policeman who didn't speak a single word of Spanish (“Where does this woman come from?” I bet he thought) instead of a friendly public servant. Naturally, I was a thousand times more scared than I was in Madrid, even though I passed this second security check with no problem as well.

Once I arrived in Chicago, I travelled on to Toronto and then back to the United States. I fell in love with the Niagara Falls, but the Grand Canyon proved to me that there is a God. I can now say that it was all worth the trouble.



IBERIA PLUS

No te despidas
aún del verano
y conoce
Valencia

Otoño es la época perfecta para alargar tus vacaciones y disfrutar de los últimos rayos de sol con una escapada a Valencia. Embárcate en el viaje de disfrutar con **Iberia Plus** y reserva ahora tu billete con un **descuento del 25% de Avios** durante el mes de noviembre en tus vuelos con origen o destino Valencia.

25%
dto. en Avios

Air Nostrum:
Para vuelos a/desde
Valencia - Madrid
Valencia - Sevilla
Valencia - Barcelona
Valencia - Bilbao

Air Nostrum:
Para vuelos a/desde
Valencia - Málaga
Valencia - Ibiza
Valencia - Mallorca
Valencia - Menorca

Recuerda, que usando la **Tarjeta Iberia Plus**, además de acumular Avios en tu día a día para vuelos y nuevas experiencias, **evitarás que tus Avios caduquen**, así dispondrás de ellos siempre que lo necesites.

¿Aún no eres de Iberia Plus?

Entra en **Iberia.com**, consulta condiciones, y disfruta de todas estas ventajas.



Tú lo inspiras. Tú lo conduces.



K O N A

BY HYUNDAI

Marcar la diferencia es atreverte a ser tú mismo y decidir tu propio camino. Porque tú defines tu estilo y eso te hace único. Como el Nuevo Hyundai KONA. Su elegante diseño y su asombroso dinamismo combinan a la perfección con tu día a día. Vívelo, y disfruta del sistema Apple CarPlay™ y Android Auto™. Contrólalo, gracias a su Head Up Display. Y conéctate sin cables, con su Cargador Inalámbrico. Porque el Nuevo Hyundai KONA ha sido inspirado en ti. Ahora solo te falta conducirlo.

Nuevo Hyundai KONA desde 13.990€.



5 AÑOS
DE GARANTÍA
SIN LÍMITE DE KM

Gama Hyundai KONA: Emisiones CO₂ (gr/km): 117-153. Consumo mixto (l/100km): 5,2-6,7.

PVP recomendado en Península y Baleares para KONA 1.0 TGD 120CV (88,3kW) 4X2 ESSENCE (13.990€). Incl. IVA, transporte, impto. Matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Plan Cambia a Hyundai aplicable por la entrega de un vehículo usado bajo titularidad del comprador durante al menos los 6 meses previos a la fecha de compra de un vehículo nuevo Hyundai. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Cinking Solución Flexible a través de Santander Consumer EFC S.A un importe mínimo de 12.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses. Financiación sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. Oferta válida hasta 30/11/2017. Modelo visualizado: KONA Style. Mantenimiento vinculado a la financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de

kilometraje ofrecida por Hyundai Motor España S.L.U a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es. Apple CarPlay™ es una marca registrada de Apple Inc., Android Auto™ es una marca registrada de Google Inc.