

AIR NOSTRUM

N.20 MARZO / MARCH
2019

INFLIGHT MAGAZINE

Vigo siempre reconquista *A never ending reconquest*

ENTREVISTA / INTERVIEW MICHELLE OBAMA

LLEIDA: NATURALEZA Y PATRIMONIO PARA EL DELEITE DE LOS SENTIDOS / LLEIDA: NATURE AND HERITAGE FOR YOUR SENSES
ARANJUEZ Y LA GRANJA, ENTRE PLATOS Y PALACIOS / OF PALACES AND DISHES

AIR NOSTRUM

INFLIGHT MAGAZINE

EDITA/PUBLISHER

Air Nostrum Líneas Aéreas

DIRECTOR COMUNICACIÓN/COMMUNICATIONS DIRECTOR

Antonio de Nó

COORDINADOR

Francisco Romero
prensa@airnostrum.es

PRODUCE/CONTRACT PUBLISHER

Key Publishing Spain

PRESIDENTE Y EDITOR/PRESIDENT AND PUBLISHER

Adrian Cox

DIRECTOR EJECUTIVO/CHIEF EDITOR

Jorge Penalba
director@nostrum.global

REDACTORES/CONTRIBUTORS

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

ILUSTRACIONES/ILLUSTRATIONS

José Javier Espinosa

TRADUCCIÓN

Fernando Carrero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN/DESIGN AND LAYOUT

estiu.eu

PUBLICIDAD/ADVERTISING

Directora Comercial/Commercial Director
Ann Saundry

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

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

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

IMPRESIÓN/PRINTER

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

Impreso en España (Printed in Spain)

Depósito Legal V1978-2017

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

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

04



N.20

MARZO / MARCH
2019

Destino / Destination

VIGO

Siempre reconquista
*A never ending
reconquest*

10



Entrevista / Interview

Michelle Obama

26



Destino / Destination

ARANJUEZ Y LA GRANJA

Entre platos y palacios
Of palaces and dishes

16



Destino / Destination

LLEIDA

Naturaleza y patrimonio para
el deleite de los sentidos
*Nature and heritage for
your senses*

32 Tercetos con historia / Trios with history

Tres templos para la ópera / Three opera
temples

38 Agenda / Events

Propuestas culturales /
Cultural suggestions

40 Motor / Motoring

BMW Serie 3, Ford Edge, Hyundai i30
Fastback N, Honda CR-V i-MMD

45 Tecnología / Technology

Sleepbuds, E-slim, HydraQore, Remote
Parking Pilot

46 Noticias Air Nostrum / Air Nostrum news

48 Mapas de destinos / Destinations maps

50 Puerta de embarque / Boarding gate

22 Aprendiendo a dormir / Learning to sleep

The One Barcelona

24 Belleza / Beauty

Father's Day, father's care

25 Moda / Fashion

Dibujar el deseo / Drawing desire

My dear passengers, March marks the beginning of spring. The perfect month for a little trip or to start planning your summer holidays. This month, we would like to recommend some very interesting destinations.

This month's cover is dedicated to the city of Vigo, which this month celebrates one of its most popular and remarkable celebrations: La Reconquista. This celebration commemorates the expulsion of the Napoleonic troops from the Galician city with a series of historical reenactments together with interesting gastronomic proposals. The impressive staging, with hundreds of actors and extras wearing historic clothing, takes place in a city's old quarter which smells of grilled meat, mussel pies and traditional desserts. A different, unique way of discovering the city which only takes place once a year.

Lleida is another of our recommended travel destinations. Some of you may have already read how much I enjoy this land and how I visit it to go skiing whenever I have the chance. However, this month I want to emphasise how beautiful the land is even when there's no snow around. During spring, the province's green mountain landscapes compete in beauty with its vineyards and olive and almond trees. Terraces worked by men generation after generation.

Finally, we also dedicate a couple of pages to Madrid and its surrounding areas. A travel proposal that is both breathtakingly beautiful and tasty. We encourage you to visit two different cities offering astonishing palaces, delicious and traditional food and satisfying walks through century-old gardens: Aranjuez and La Granja. The Tagus river hydrates the gardens and orchards of the Royal Site of Aranjuez where, in addition to the famous, tasty and tiny strawberries, we can try other original vegetable recipes. As for La Granja, besides the bushmeat (from the city's royal hunting tradition), I recommend you taste the famous bean stew whilst drinking a nice Ribera de Duero red wine.

I would also like to recommend that you read this month's interesting interview with the former first lady of the United States Michelle Obama, who just published her memoir *Becoming*. In it, she talks about the many barriers she had to break down in her life, how she fell in love with Barack Obama, the pressure of being the first ever African-American first lady, why she cried when she left the White House, and how she faces changes in her life.

I hope you will find something you will like in the varied menu we offer you in this magazine.

Have a nice flight,



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

Bienvenido a bordo

Welcome aboard

pos de almendros, viñedos y olivos en sus laderas con bancales explotados por la mano del hombre desde hace siglos.

Por último, dedicamos unas páginas a los alrededores de Madrid. Nuestra propuesta es, a la vez, paisajística y culinaria. Les sugerimos dos localidades próximas a la villa y corte que ofrecen el doble atractivo de platos y palacios, gratificantes paseos por jardines centenarios y reponedora comida tradicional: Aranjuez y La Granja. El río Tajo riega los jardines y las huertas del Real sitio de Aranjuez donde, además de la famosa, sabrosísima y minúscula fresa, podemos degustar sus originales recetas de verduras. Y en La Granja, además de la cocina de caza que proviene de la tradición cinegética real, les recomiendo que no se marchen sin disfrutar de unos buenos judiones con todo su "sacramento", regado con un tinto Ribera de Duero.

Quiero aprovechar también para invitarles a leer la interesante entrevista que hemos conseguido con Michelle Obama, que acaba de publicar su autobiografía. La ex primera dama de los Estados Unidos explica los obstáculos que ha tenido que sortear en su vida, cómo se enamoró de Barack Obama, cómo era la presión de ser la primera mujer afroamericana primera dama, por qué lloró al marcharse y cómo afronta el miedo a los cambios.

Espero que en el variado menú que ofrecemos en estas páginas encuentren lo que más se ajuste a sus gustos para ayudar a que su vuelo sea más agradable.

Feliz viaje

Estimados pasajeros, Marzo es inicio de primavera y mes propicio para hacer escapadas o planear futuros viajes. Desde estas páginas les ofrecemos varias propuestas por si pueden ayudarles a escoger destino.

Nuestra portada está dedicada a Vigo que, precisamente en estas semanas, celebra una de sus fiestas más populares y pintorescas: la Reconquista. La ciudad gallega conmemora la heroica expulsión de los ejércitos napoleónicos con una serie de actos de recreación histórica combinados con unas singulares variedades gastronómicas. La impresionante puesta en escena con centenares de participantes ataviados de época que llena el casco viejo de bullicio se envuelve en olor a carne a la brasa, empanadas de mejillones y dulces artesanos que se pueden degustar en puestos callejeros. Es una forma diferente de conocer Vigo que no podrán repetir hasta el año próximo.

Otro destino que recomendamos es Lleida. Algunos de ustedes ya habrán leído que he destacado en otras ocasiones lo mucho que me gusta esta provincia a la que acudo a esquiar cuando tengo oportunidad, pero hoy les quiero comentar que no pierde encanto cuando termina la época de nieve. En primavera el esplendor de los paisajes agrestes de sus cumbres rivaliza en belleza con los campos



Siempre reconquista
A neverending reconquest



La ciudad gallega celebra este mes una de sus fiestas más queridas, la Reconquista, con la que conmemora la heroica expulsión de los ejércitos de Napoleón en 1809. Una ocasión perfecta para disfrutar de esta fascinante ciudad en primavera

This month, Vigo celebrates one of its most beloved holidays, 'La Reconquista' (The Reconquest): A celebration of the heroic expulsion of the Napoleonic troops from the city back in 1809. The perfect time to visit this fascinating city during spring.

Cada pueblo reivindica o sueña un pasado glorioso. De hazañas, héroes y heroínas, mártires, sacrificios y victorias. Todos buscan en su memoria un combate en defensa de los valores universales: justicia, honor, libertad, independencia... En Vigo esa página brillante se llama Reconquista. La gesta, hoy devenida en una recreación teatralizada sin parangón en Galicia, conmemora la heroica expulsión de las tropas napoleónicas, en 1809. Pero lejos instalarse en la nostalgia, Vigo, una urbe dinámica, joven y con fuerte personalidad, celebra la Reconquista como una fiesta bulliciosa y alegre en la que todos están invitados a participar, bien vestidos de época —como hace el propio alcalde de Vigo—, bien sencillamente viviendo la representación. Es la mejor ocasión para disfrutar en primavera de la gran capital del noroeste peninsular.

El 28 de marzo de 1809 fue un día para la historia. Esa jornada, hombres y mujeres se echaron a las calles empuñando armas y arriesgando sus vidas para defender su honor y su ciudad. La expulsión del ejército de Napoleón constituyó un aldabonazo en la conciencia de los vecinos. Y ese espíritu —el de rebelarse contra toda injusticia social— se mantiene intacto dos siglos después.

Para conmemorar aquella fecha, un fin de

Resulta imposible no imbuirse del espíritu festivo que se respira durante estos días en la ciudad.

Not getting into the city's party spirit is impossible.

semana al año los vecinos se introducen en el tiempo de historia. Este año, los actos centrales de la Reconquista se amplían a dos fines de semana, con celebraciones el 23, 24, 30 y 31 de marzo. Lo primero que llamará la atención del visitante es la espléndida recreación de las calles del *casco vello* y la ornamentación de los puestos, un ambiente que nos traslada mágicamente al periodo épico. La otra clave del éxito es la extraordinaria implicación de los vecinos, que teatralizan con verdadera pasión los episodios más relevantes de la batalla. El espectáculo, en ocasiones desarrollado a ritmo vertiginoso, le impresionará, así que tenga preparada la cámara.

Más de medio millar de actores y figurantes devuelven a la vida a los militares napoleónicos, a los miembros de las milicias y a numerosos paisanos ataviados como pescadores, campesinos, pequeños comerciantes, religiosos... Es el pueblo. Y todos los visitantes se pueden sumar a las comitivas: una escenificación para ver o para incorporarse como actores momentáneos.

La recreación arranca en la Puerta del Sol, que da acceso al *casco vello*. Las hasta entonces invencibles tropas napoleónicas toman la plaza. Pero los vecinos resisten. A su cabeza, Bernardo González "Cachamuña". El robo de armas, la arenga de Aurora a las mujeres y, sobre todo, el derribo de la puerta de Gamboa, último paso antes de la batalla y la rendición de los franceses, son los principales episodios que se narran durante la representación. El colofón de la gesta es la lectura de la declaración de la ciudad como "fiel, leal y valerosa".

Pero la fiesta es mucho más que esta magnífica puesta en escena. La zona vieja de la ciudad huele esos días a carne a la brasa, al famoso





Every person on earth evokes or dreams about a glorious past. A golden age full of feats, heroes, heroines, martyrs, sacrifices and victories. They all search their memory for battles in defence of universal rights like justice, honour, liberty, independence... For the people of Vigo, that brilliant page in their history is *La Reconquista*. This Galician celebration commemorates the expulsion of the Napoleonic troops from the city of Vigo back in 1809. Today, this feat has been turned into an unparalleled dramatic recreation. But instead of focusing on nostalgia, the dynamic, youthful, unique city of Vigo celebrates *La Reconquista* with an enormous, joyful party in which everybody is invited: from people wearing historical clothing (including Vigo's mayor) to visitors and locals having a great time. This is, without a doubt, the best time of year to discover the great Spanish northwest capital during spring.

28th March 1809 is an important date in history. That day, the men and women of Vigo marched armed through the streets in order to defend their honour and their city, even if it meant putting their own lives at risk. The expulsion of the Napoleonic troops served as a wake-up call for the city. Two centuries later, that rebellious spirit against injustice remains intact.

In order to celebrate this feat, Vigo's citizens dive deep into history for one weekend every year. However, *La Reconquista* will spread over two weekends this year, with celebrations taking place on 23rd, 24th, 30th, and 31st March. Visitors will be able to marvel at the splendid recreation of Vigo's *Casco Vello* (the old quarter), the decoration of the many stands and the magic, epic atmosphere. The citizens' commitment also plays a big role in the success of this celebration, with many passionately reenacting some of the most relevant scenes of the battle. An incredible, thrilling show – don't forget to have your camera ready! – that will leave visitors speechless.

Over five hundred actors and extras bring Napoleon's army, militiamen, and other characters (fishermen, farmers, merchants, priests...) back to life. Furthermore, all visitors can partake in the celebration, either by just watching or by joining the play as momentary extras.

The reenactment starts at the *Puerta del Sol* and then continues in the *Casco Vello*. The

“choripán” (bocadillo de chorizo caliente), empanadas de mejillones, *filloas* y otros dulces artesanos... Todo ello acompañado por los vinos de la tierra y los licores tradicionales, las cañas y los refrescos, en decenas de puestos de comida callejeros. Solo una muestra de la excelente gastronomía que se puede degustar en Vigo y que trasciende la cocina “enxebre” típica de esta fiesta. Y también se puede disfrutar la cocina contemporánea y la inigualable calidad de sus mariscos y pescados después de la celebración.

Resulta imposible no imbuirse del espíritu festivo que se respira durante esos días en la ciudad. Un hervidero de gente disfruta del mercado artesanal, la música en directo, las demostraciones de oficios populares... Los vigueses y los visitantes se unen al júbilo de aquella gran hazaña que convirtió a Vigo en la primera localidad de Europa que logró expulsar de forma permanente al ejército de Napoleón de una plaza conquistada.

La fiesta de la Reconquista es un viaje al pasado que merece la pena por sí mismo pero además es la excusa perfecta para programar una escapada a Vigo en primavera.

En esta época la luz inunda y exalta la belleza de la ciudad. Las suaves temperaturas invitan a conocer a fondo su impresionante ría, visitar las Islas Cíes, recorrer sus calles peatonales y agradables terrazas o pasear por los numerosos senderos litorales.

Las sugerencias para desconectar del bullicio y relajarse son amplísimas y se adaptan a las circunstancias de cada visitante. Si acude a la ciudad en familia encontrará senderos sencillos y también excelentes zonas de *picnic* en parques forestales como los de Saiáns y Bembrive. O quizá desee encaramarse hasta el monte Alba o el de Os Pozos, dos atalayas naturales con unas vistas insuperables.

Si lo que busca es caminar junto al mar, hay rutas por la costa muy atractivas, como la Senda Azul, que recorre las hermosas playas de Vigo con bandera azul.

Y si dispone de poco tiempo, no se pierda los parques urbanos que le sumergen en plena naturaleza sin salir del centro de la ciudad. Imprescindibles el del monte do Castro, un



paseo por las murallas del siglo XVII y con las mejores panorámicas sobre la ría, y el parque de Castrelos, el gran pulmón de la ciudad, que alberga un museo que le sorprenderá.

Fiesta multitudinaria en el casco histórico combinada con la mejor gastronomía tradicional y el sosiego de un paseo por la naturaleza. Y como “leal” compañía la presencia cómplice de una ría de Vigo única en el mundo. ¿Quién se resiste a este plan?





then never before defeated Napoleonic army takes the square, but the citizens – led by Bernardo González (a.k.a Cachamuña) resist. The burglary of the arms, the harangue of Aurora to the women, and most importantly, the fall of Gamboa Gate (prior to the final battle and the surrender of the French) are the main scenes. The play ends with the reading of a declaration for which Vigo is given the title of “loyal, faithful, and bold.”

But this celebration is much more than just a dramatic play. The city’s old quarter smells of grilled meat, chorizo sandwiches, mussel pies, *fiollas* (a traditional Galician sweet) and more. All accompanied by traditional Galician wine, liquors, beers and soft drinks served at the many street food stands. This is just a small sample of Vigo’s delicious gastronomy, which is far richer than just this celebration’s popular food: avant-garde cuisine, seafood, fish...

Not getting into the city’s party spirit is impossible, with thousands of people enjoying the craft markets, live music, traditional jobs... Both locals and visitors come together to celebrate the great feat that was the first ever reconquest of a European city from the Napoleonic army. A trip back to the past and also the perfect excuse to visit Vigo during spring.

During spring, light fills the city, exalting its beauty. The mild temperatures invite you to discover the city’s estuary, visit the incredible Cies Islands, stroll down its streets and shorelines, or relax on one of its many beautiful terraces. There is a wide variety of activities to switch off and relax for all sort of visitors. Families will find simple yet wonderful picnic areas in forest parks such as Saiáns and Bembrive. Alba and Os Pozos hills – two natural viewpoints with breathtaking views – are also excellent choices. If you prefer to walk the shoreline, there are many coast routes such as *Senda Azul* (Blue Path), which will take you through Vigo’s blue flag beaches.

If you don’t have much time, we recommend that you visit Vigo’s urban parks: the perfect way to enjoy nature without leaving the city. Monte do Castro, the city’s 17th Century Walls – with the best views of the estuary –, and Castrelos Park – the city’s green lung, which also houses a surprising museum –, are the top choices here.

A large celebration in the city’s historic quarter, traditional gastronomy, the peace of nature, and Vigo’s “loyal”, unique estuary. Who can resist this wonderful plan?

Michelle Obama

«Cuando eres mujer y formas parte de una minoría nunca escuchas palabras de ánimo»

“When you’re a woman and you’re a minority, you only hear the ‘can’ts”

La ex primera dama de los EE. UU. está batiendo todos los récords de ventas con su autobiografía *Mi historia*. En esta entrevista Michelle Obama habla sobre cómo conoció a Barack Obama, cómo es su matrimonio con él y sobre la presión que se siente al vivir en la Casa Blanca.

—En el libro nos enteramos de que la orientadora de su instituto le dijo que no creía que valiese para estudiar en Princeton.

—Ya... Hace poco visité mi instituto y el director me dijo: «Ya no trabaja aquí». (RÍE) Pero no pasa nada, estoy bien. (RÍE)

—Sí, pero, aun así, ¿cómo se sobrepone alguien a un comentario como ese especialmente cuando no tienes a nadie que te apoye dentro de tu círculo familiar o de amigos?

—Es el caso de mucha, muchísima gente. A veces puedes sentirte solo, pero siempre hay alguien que cree en ti. Pero, si crees que esa persona tiene que ser tu madre o alguien en particular, quizá no prestes atención a quien de verdad está ahí para ayudarte. Puede que quien te apoye no sea

alguien de tu familia, sino un profesor o algún miembro de tu iglesia o comunidad.

—En el libro habla de toda la gente exitosa que ha conocido y dice que su personalidad y esa forma de actuar «como si tuvieran toda la ventaja del mundo» es un tema de autoconfianza. ¿Cómo consiguió usted esa confianza?

—Cuando eres mujer y formas parte de una minoría nunca escuchas palabras de ánimo. Todo es «no puedes», «no lo intentes», «tienes demasiadas expectativas». Por eso me quejo de la orientadora de mi instituto, porque por desgracia es algo que pasa demasiado a menudo. Por otro lado, hay mucha gente a la que nunca le dicen que no. Gente muy mediocre y normal. Hay mucha mediocridad por ahí. Me he sentado al lado de gente mediocre con mucho poder. Y fue justamente eso lo que me hizo darme cuenta. Princeton, por ejemplo. Te dicen que no deberías ni siquiera plantearte solicitar el acceso, pero cuando al fin consigues entrar y echas un vistazo te dan ganas de soltar: «¿Es una broma? ¿Estos son los que han entrado antes que yo?». Al

llegar, primero piensas: «claro, estoy aquí por temas de políticas de igualdad». Pero entonces te das cuenta de que hay muchos tipos de políticas de igualdad... (RÍE) ¡Como cuando tu compañero de clase se apellida igual que la residencia en la que duermes! Y luego te enteras de que hay estudiantes que entraron por ser familiares de antiguos alumnos. Pasa en todas partes.

Esto es lo que la gente de color o de comunidades rurales no entiende. Entran en estas universidades y piensan: «No pego nada aquí». Y eso es mentira. Eso fue lo que cambió mi manera de ver las cosas, entrar en Princeton y decir: «¡Ah! ¡Ya veo cómo funciona! Soy la única a la que le dicen que no pinta nada aquí». Pero llegas, compites y ves que puedes valerte por ti misma. Así fue como empecé a confiar más en mí misma. Me di cuenta de que muchas veces era la más lista de mi clase. Ese es el secreto. ¡Solo quieren que no lo intentéis! (RÍE)





The former First Lady of the United States has been breaking records worldwide with sales of her autobiography 'Becoming'.

In this candid conversation with Michelle Obama, she talks about her path to success and the barriers she had to break down along the way. She also talks about her marriage to former President Barack Obama, how they first met, the pressures of living in the White House, balancing the demands of work and motherhood and more...

—**So, Michelle, we find out in your book 'Becoming' that your high school counsellor told you that you weren't Princeton material?**

—I know. I went back to my High School recently and the principal was like, 'She doesn't work here anymore.' [laughs] But it's OK. I'm good. [laughs]

—**How does someone rise above a comment like that though? Especially if**

they don't have a support system around them at home or among friends?

—Which describes a lot of people, most people right? You do feel like you're alone but this is where I will challenge anyone because there's always someone in your life who thinks well of you. There's somebody. But if you have your mind set on the fact that it's gotta be my mother or that help has to look a certain way, that you may look past the people who are there for you. So maybe it's not in your home where you're getting the support, maybe it's a teacher, maybe it's from your church, maybe it's from a community group.

—**You talk in the book about all the successful people that you've seen and describe them and how they operate 'as if they had every advantage in the world', it's a confidence thing. When did you start feeling that for yourself?**

—When you're a woman and you're a minority, you hear almost the exact opposite. You hear the 'can't's', you hear

more often than not, 'No I don't think you should try to do that', 'No, you're reaching too high.' That's why you hear the groan when you talk about the story of my college counsellor, because that sadly happens too often.

And on the flip side there are people who are never told they can't.

Very, mediocre, average. I've seen a lot of mediocrity out there. I've sat at tables of high-powered mediocrity. And so, for me, what helped me understand it was getting to some of those tables. Let's say Princeton, for example, when you're told that you shouldn't even apply, you get to the school and then you look around and go, 'Huh – are you kidding me?'

Is this who was getting in before me?' So some of it is having access to the stuff that is so out of your reach. And then you show up and I'm thinking, 'Well I'm here because I'm an affirmative action kid.' And then I realise there's all kinds of affirmative action that goes on... [laughs]



—Tras Princeton, fue a Harvard. Barack Obama también estudió allí, pero no coincidieron. A usted le encargaron ser su tutora en el despacho de abogados en el que trabajaba. ¿Cómo se conocieron?

—Al leer Barack Obama pensé: «¿Y este nombre?». Así que empecé a imaginar qué pinta podía tener un chico negro llamado Barack Obama nacido en Hawái y que había acabado estudiando en Harvard. La imagen mental que me hice era la de un empollón friki y soso. Pero cuando le llamé por teléfono él respondió, en un tono de voz muy grave, «soy Barack Obama». Me quedé en plan «Ah...». Quiero decir, siempre ha hablado así. Estaba presentándose. No era premeditado. Así es como respondía el teléfono. Esto no me lo esperaba.

Y cuando vino a la oficina, yo estaba hablando con mi secretario de tonterías y de pronto me lo encontré, y ahí sí que me quedé en plan: «Vaya... ¡Esto sí que no me lo esperaba!». (RÍE). Pero claro, tenía que mantener la compostura. Quería ser la mejor tutora del mundo y eso implicaba no tirarle los tejos al nuevo abogado pasante. Así que le incluí en mi zona de amigos. Así pude hacerme amiga suya y enamorarme de él como amigo y por encima de todo como persona. Era listo, divertido y se reía mucho de sí mismo. Era mucho más interesante que mis otros compañeros de trabajo. Trabajaba como organizador comunitario. Yo simplemente seguía el camino que me había marcado. Un día le dije: «Quiero ser socia del despacho». Él me respondió: «Bueno, yo trabajo aquí, pero he trabajado en algunos de los barrios de las afueras de South Side». No conocía a ningún compañero de Harvard que trabajara en una comunidad. Me dije a mí misma: «¡Guau!». Estaba impresionada. Era todo un reto.



Era lo opuesto a mí. Yo iba en línea recta mientras que él, como digo en el libro, no dejaba de ir de un lado a otro. Nunca había dejado de ir de un lado a otro en su vida. Era un interesante contraste con mi estilo de vida. ¡Y encima era guapo!

Un día me pidió salir y le dije que no porque sería demasiado raro. No dejaba de pensar: «¿Las dos únicas personas de color de Harvard juntas? Todos estos blancos van a decir “¡solo salen entre ellos!”». (RÍE) Le presentaba a amigas, pero eran un poquito demasiado pijas para él. Continuó insistiéndome hasta que al final me dijo: «Mira, si es por el trabajo, puedo dimitir». Y pensé: «¡Oh!». (RÍE)

—¿Y cuándo se dio cuenta de que Barack era el hombre con el que quería pasar el resto de su vida?

—Conocer a tu pareja lleva tiempo. Por eso nunca he creído en el amor a primera vista. A primera vista puede gustarte alguien y parecerse guapo, pero hace falta tiempo para conocer cómo es esa persona en realidad: cómo trata a su madre, cómo se comporta con las mujeres, cómo le habla a un camarero. No se trata de cómo son cuando todo el mundo mira y están en su mejor momento, sino en cómo tratan a las personas de a pie: conductores de autobús, taxistas... Yo quería ver a Barack en su casa, con su abuela. Quería saber todo lo que no se sabe en una primera cita o en un beso. Siempre le digo a mis hijas —y a todas las jóvenes en general— que se tomen su tiempo para conocer bien a sus parejas. Que dejen que se abran y se muestren como son. Porque nadie puede fingir lo que no es durante mucho tiempo. Uno puede fingir ser un buen hermano durante un mes, pero no durante un año. Date tiempo para ver las cosas malas de la persona, que seguro que las habrá. Obviamente, las cosas malas que vi de Barack no me preocupaban.

—Ciertamente él cambió su vida en muchos sentidos.

—Así es.

—En el libro habla de los altibajos de su relación. ¿Tuvo que cambiar algunas ideas sobre las relaciones de pareja para seguir adelante?

—Completamente. De hecho, esa es una de las razones por las que hablo del matrimonio y de los desafíos que conlleva. La gente ve matrimonios como el nuestro y los toma como el modelo porque somos personajes públicos y siempre se nos ve en un buen momento. Y créame, la mayoría de nuestros momentos son muy buenos, geniales. Amo a mi marido, pero el matrimonio no es fácil. No quiero que ninguna pareja de recién casados piense que su matrimonio va a ser siempre como el de Michelle y Barack Obama, que van por ahí haciendo manitas. Porque cuando te des de bruces con las dificultades que supone que dos personas adultas e independientes vivan juntas, inevitablemente habrá problemas, problemas difíciles de resolver.

Yo soy yo, él es él, nos han criado de formas diferentes y tenemos inseguridades y puntos fuertes diferentes e intentamos vivir juntos y criar a nuestros hijos. Ese es el proyecto común más importante: criar a otro ser humano al

When my neighbour down the hall happens to have the same last name as the hall we live in! And then I learn about legacy, wow. And it's all understandable because schools should want diversity, they want all types of kids it's just that when it comes to race, all of a sudden, that's sort of like, 'Well why are we doing this?' We let in athletes and musicians and all kinds of people who don't match a certain grade point average or a certain test score. It happens all over the place.

But this is what kids of colour and poor kids and kids from rural communities don't understand. They walk into those schools and they are thinking, 'I don't belong.' And it's not true. So that's what changed my mind. Going to Princeton helped me kind of go, 'Ah, I see how it works!'

I'm the only one that's being told that I don't belong but all these people... And then you go and you compete and you realise that I can hold my own. There are kids there who may be smart but they don't know how to set their alarm, they can't get up on time, they don't know how to do their laundry, they fall apart when they get a C and they flip. There's a lot of flaming out that happens. We're just so used to being told that we weren't supposed to be there and so that story continued for me at every high table I got at, that I wasn't supposed to be at, I found a bunch of mediocrity and I said, 'Well I'll be darn gone, this is how the world works.' So I started getting more confident because I realised that often I was one of the smartest people in the room. So that's the secret, that's like me coming down from the mountains to tell the truth. It's like, 'Y'all, they're scamming you! They don't know what they're doing, they're just trying to keep you from doing it.' [laughs]

—From Princeton you went on to Harvard. Now someone called Barack Obama also went to Harvard. You didn't meet up there but it was when you were assigned to advise him at the law firm you were working at. Tell us about meeting him for the first time?

—So I see the name Barack Obama and I thought, 'Where did this name come from?' And so I start picturing in my head what I think a black guy named Barack Obama, who grew up in Hawaii, ended up at Harvard, would look like. And that image was nerdy, geeky, flavourless – so I sort of had that kind of image in my

head. I had to call him to have an initial conversation and so I'm expecting a 'Barack Obama' voice and instead I was like, 'Hello, this is Michelle Robinson calling for Barack Obama' and he was like [in a low silky voice] 'This is Barack Obama' in that voice and I was like, 'Ooh.' I mean he's always had that voice. He was just saying hello, he wasn't expecting anybody, this is how he answered the phone. And I thought, 'Not what I was expecting!'

But still I was like, 'OK come to the office.' And he was late and I was talking to my secretary going, 'This trifling so and so...'. And I was about to tell him another thing and then I walk out and it's like, 'Ooh!'

You're not what I expected.' [laughs] But I was still on my serious game right? Because I still liked my dolls in order, I was still that kid, I was going to be the best advisor in the world so that didn't mean hitting on your summer associate. So I definitely had him in the 'friendzone'. So we were allowed to become friends and I fell in love with him as a friend and as a person first and foremost. Because he was smart and funny and self-deprecating. He was interesting in ways that I hadn't seen among corporate brothers. He was a community organiser. Here I was just on my straight path, 'I'm going to become a partner, I think this is what I'm going to do' and he was like, 'Well, you know, I work here, I've worked in neighbourhoods on the far South Side.' There were no brothers from Harvard who were working in communities. I was like, 'Dude, wow!' He started making me feel a little inadequate, but I was impressed because it was a challenge. He would think all these deep thoughts. He was the opposite of me. I was on the straight path and as I describe Barack in the book, he was swerving all over the place. His whole background was a swerve and that was an interesting contradiction to the whole way I was living my life. And he was cute on top of it!

And then he asked me out. And I was like, 'No, that would be tacky.' Because I was like thinking, 'The two black people from Harvard dating?' I was like, 'No that just looks crazy, these white folks are going to think like, 'See they all like each other!'' [laughs] I was introducing him to friends and stuff like that they were a little too boujie for him. But he was persistent and he was essentially like, 'Look, I could quit this summer associate job if that's bothering you.' And I was like, 'Ooh.' [laughs]

—So when did you know that Barack was the man you wanted to marry?

—You don't learn about a partner right away, which is why I don't personally believe in love at first sight. I believe if you like somebody and they're really cute at first sight but what you really need to know about them you only see, when it is revealed over time. Like how do they treat their mother, how do they care for women, how do they react to the waiter at the restaurant? It's not like who are they when everybody is watching and they are at their best but how do they treat people, the least of these people? The bus driver, the cab driver – how polite are they? What have their past relationships been like? I wanted to see Barack in his home with his grandmother. Did he like strong women? Did he like women - period? I mean there are some men who like women but they don't like women. I wanted to be with somebody who actually liked women. And all that stuff you don't learn on a first date or through a kiss or whatever. So I always tell my daughters and the young girls in my life – take time and get to know this man, let him unpeel himself for you, give it time. Because people can't fake that stuff over a long period of time. Somebody can fake being a good brother for like a month.

But you can't fake it for a year. You're going to see some chips and you've got to give yourself time to see some chips. And I looked for the chips in Barack and there weren't any that concerned me obviously. **—So he really ended up your life in a lot of ways?**

—He did.

—You write about the highs and lows of your relationship? Were there expectations that you had to let go of in order to move forward?

—Absolutely. I mean this is one of the reasons why I write about the marriage, the struggles and the challenges. Because people see couples like me and we are role model couples because we're out there and people look at us and you see us in our best light. And trust me, most of the light is good, it's great, I love my husband - but marriage is hard. I don't want any young couple out there to enter into this thinking that it's all Michelle and Barack Obama fist bump all the time. Because when you hit the natural snags of trying to build a life with two people, independent people together, it's supposed to be hard.

Doesn't it sound hard? I'm a separate

que querrás más que a nada en el mundo. No quiero a mis hijos más de lo que lo hace Barack, pero a veces creo que sí lo hago. (RÍE) ¡Yo les quiero más! (RÍE) El problema es que cuando las parejas jóvenes pasan por una mala época, que las hay y muchas porque a menudo la gente tiene la falsa creencia de que el amor es fácil y nunca debería ser complicado, se rinden a la primera de cambio, lo dejan y no pelean.

El matrimonio, como todo lo que vale la pena en esta vida, requiere esfuerzo. Es una decisión. Una decisión que tomas cada día. Así que más te vale estar con alguien que tome la misma decisión que tú y arrime el hombro. Ese es el secreto del maravilloso matrimonio de Barack y Michelle Obama: nos esforzamos y trabajamos en ello todos los días. Merece la pena cada segundo. Les diría a las parejas jóvenes: si es difícil, lo estáis haciendo bien. (RÍE) Eso sí, ambos nos dimos cuenta de que teníamos que renunciar a algunas cosas. Quiero decir, odio la política...

—**Lo que nos lleva a cuando Barack ganó las elecciones y se convirtió en el primer presidente afroamericano de los EE. UU. ¿Cómo se plantearon el desembarco en la Casa Blanca?**

—Nos lo tomamos como que teníamos que ser mejores, más listos, más rápidos y teníamos que esforzarnos más. Éramos conscientes de que había muchas expectativas. Esto no lo digo en el libro, pero durante el último vuelo después de la ceremonia de investidura de Trump, cuando estábamos a punto de volver a nuestra vida real, lloré casi media hora. No era solo por el día en sí mismo y por todo lo que había pasado. Creo que era porque era la culminación de ocho años en los que estábamos obligados a ser perfectos. Medíamos cada palabra, no podíamos cometer ningún error, teníamos que representar al pueblo, hacer que se sintieran orgullosos. Durante ocho años tuvimos que demostrar que valíamos para el cargo. Estoy muy orgullosa de mi marido y su Administración. El margen de error era muy escaso... y éramos conscientes de ello. Barack no podía jugar al golf. Empezamos por ahí. (RÍE)

Sabíamos que había muchas cosas que podían suponer un escándalo. Y no solo éramos nosotros: ningún miembro de nuestra Administración ni nadie que trabajara con nosotros podía ser señala-

do. No podíamos permitir que nuestra ética se pusiese en entredicho. Hicimos públicos nuestros impuestos... ¡Y no es que me queje de hacerlo! (RÍE) Pero son cosas que tuvimos que pensar en hacer. Si alguien la fastidiaba, mi marido sería el perjudicado. Yo sentía que no podía fallar en nada. Así es como nos sentimos muchas mujeres y personas de color. Sentía que no podía fallar porque, si no lo hacía bien, no le darían otra oportunidad igual a nadie más.

«Durante ocho años tuvimos que demostrar que valíamos para el cargo. Estoy muy orgullosa de mi marido y su Administración»

«We had to prove ourselves in ways that we did, for eight years. And I'm so proud of my husband and his administration»

Por otro lado, estábamos acostumbrados a ese tipo de situaciones. A no dejar de rozar la perfección. Como he dicho antes, muchos de nosotros tenemos el talento, las capacidades, las habilidades y el conocimiento para ser excelentes porque somos inteligentes, trabajadores, le damos importancia a las cosas y tenemos los valores adecuados. Todo eso aparece en la primera parte de mi libro. Así es como me criaron. Así es como era mi padre y como también lo es la clase obrera. No solo quería que el país estuviera orgulloso de nosotros: quería que mi abuelo y todas esas personas que pelearon tanto y nunca tuvieron la oportunidad de demostrar nada lo estuvieran también. No iba a fallarles.

—**El título de su libro, *Mi historia*, es todo un indicativo de cómo vivir nuestras vidas: nunca dejar de escribir**

nuestra historia, de avanzar. ¿Adónde cree que le llevará su camino? ¿Qué le diría a su yo del pasado?

—Me diría: «Que no te pueda el miedo». Aprende un poco a convivir con él, porque el miedo es lo que nos impide crecer. Tengo familiares a los que quiero con todo mi corazón que dejaron de crecer porque la idea de ir más allá de su zona de confort les aterrizzaba y prefirieron quedarse tal y como estaban. Hay que convivir con los miedos. El miedo es parte del cambio. Si te acostumbras a él, te das cuenta de que viene como una ola y luego se va y que uno se acostumbra a lo nuevo. Para mí, practicar el convivir con el miedo, el cambio y dejar una cosa para pasar a la siguiente no es aterrador. Es esclarecedor. Te abre los ojos. Es estimulante.

Quiero que más jóvenes se acostumbren a convivir con sus miedos, a sentirse cómodos sintiéndolo para que no les ahogue y les paralice. Como digo en el libro, la pregunta más inútil del mundo es plantearle a un niño qué quiere ser de mayor. Nunca dejamos de hacernos mayores. Mientras sigamos vivos debemos esforzarnos para ser la siguiente cosa que queramos ser: un nuevo yo, una nueva oportunidad... Aún estoy en proceso de ser la persona que quiero ser. No sé qué me deparará el siguiente capítulo de mi vida y eso me gusta. En enero cumplí 55 años y estoy a punto de embarcarme en un nuevo cambio. Lo que sí sé es que estoy preparada para lo que sea. Y quiero decir una última cosa. Una de las conclusiones que más me gustan de mi libro: «Crecemos escuchando que solo podemos ser estadounidenses si nos comportamos de una forma en particular; que, si el color de nuestra piel es más oscuro o nuestro cuerpo es diferente, si no amamos de una forma en particular, si hablamos otro idioma o venimos de otro país, pues no pertenecemos a este. Y así es hasta que alguien se atreve a contar la historia de manera diferente». Espero que podamos acabar con las barreras de miedo que hemos levantado por el color de la piel, por quién se ama, por cómo se habla o por dónde se ha nacido. ¡Eso no importa! Son nuestras historias y las compartimos con todo el mundo. No dejéis que os engañen. No dejéis que nadie os diga que sois diferentes, porque no lo sois.

person, he's a separate person, we're trying to come together and live in one house, we're raised in different ways with different sets of insecurities and strengths coming together to try to do one thing, which is to build one life and to raise children! Oh my god that's when it really... that's the most important joint project you will ever have in your life, is to raise another human being that you love more than anything in the world. I don't love my kids more than Barack loves my kids but I think I do [laughs]. I think I love them more. [laughs] That makes it hard. So when young couples hit on hard times, which there will be, too often because they have this expectation that it shouldn't be hard and love is easy, they quit too easily, they walk away, they walk away and they don't do the work.

Marriage is just like anything that's worth anything requires work.

Marriage is a choice, it's a choice you make every day and you better be with somebody who wants to make that same choice and do that work because that's when people break up, somebody goes, 'This was harder than I really wanted it to be.' And if the other person isn't ready to put in the time... so Barack and Michelle Obama with a wonderful marriage – we work at it and we work at it every day. And it is worth every second of the work. So for young couples – if it's hard, you're right on track. [laughs] You're going to be OK. But yes, we both found that we had to make huge compromises. I mean I hated politics.

– Which brings us to Barack becoming President and making it historic by being the first African-American President. How did you both approach taking office?

– I think we approached it like we've got to be better, smarter, faster, we have to work harder – because the bar is different for us. We knew that. I don't write about this in the book because I actually forgot about it but on the final plane ride after Trump's inauguration, when we're flying to our regular life. I got on the plane and I'm waving but when those doors closed I think I cried for 30 minutes. And it wasn't just the day and what happened in the day but I think it was the culmination of eight years or ten years of feeling like we had to be perfect, that we had to watch every word, we couldn't make any mistakes, we had to represent, we had to make

people proud, we had to prove ourselves in ways that we did, for eight years. And I'm so proud of my husband and his administration. The margin of error is small – and we felt that. Barack couldn't golf. We had to start there.

[laughs] There's so much that would have been an outrage for us and we knew it. There wasn't any room for anybody in our administration to be indicted. And that wasn't just on us, that was on everyone who worked with us. So we had to be highly ethical. We showed our taxes... this isn't shade [laughs], this is just stuff that we had to think about doing. But the truth was there was a whole lot that we had to watch. We had to be excellent in ways that can be exhausting and everyone around us had to be as well. Because everybody knew that if one person messed up down the line, it would make Barack Obama look bad and I certainly felt that way.

I felt like I needed to be outstanding and that's how many of us women, people of colour, where we're the only ones there is a burden that we can't mess up because they're not going to let anybody else get this chance if you don't do it right. But we were also used to that – excelling and operating at a high pace because, as I said earlier, many of us do have the talents and the gifts and the abilities and the knowledge to be absolutely excellent because we're smart and we're hardworking and we care and we've got good values and that all starts with the first part of my book. It's like how I was raised, who my father was, those working-class folks. I wasn't just trying to make the country proud, I was trying to make my grandfather proud, the people who couldn't, who worked and missed those opportunities. I wasn't going to show up raggedy for those people.

– The title of your book 'Becoming' is so important as to how we should be in our own lives - You never stop growing, you're always evolving? Where do you see your journey going next? And what would you tell your younger self?

– I would tell my younger self 'Don't be driven by fear'. Learn to live in that fear a little bit. Because fear is the thing that keeps us from growing. I have relatives, I have people who I love dearly who stop growing because the notion of pushing beyond what they know and what's comfortable is just so frightening and

terrifying that it felt better to just stay put. Fear is part of the transition. And if you can just get used to it, if you can get used to the fact that the fear comes in a wave and it goes away. That even the new stuff becomes old and it becomes welcoming and it becomes familiar. And for me I'd had the beauty of practicing that fear, practicing transitions, practicing that leaving one thing and moving to the next thing isn't terrifying, in fact it's enlightening, it's eye-opening, it's refreshing.

I want more young people to get used to that, to live in that fear, to get comfortable with it so that it doesn't choke you up and it doesn't leave you stagnant. As I say in the book, the most useless question in the world to ask a kid is, 'What are you going to be when you grow up?' as if growing up is finite. That at some point you get to a place and that's it. To me that's death. And if you're not dead then we all should be working towards that next new thing that we're going to be, that next new person, that next new opportunity... So I am still making myself. I have no idea what the next chapter will hold and that's exciting. I'm about to embark on another transition and I am 55 years old and I have no idea. What I do know now is that I'm ready for whatever the opportunity holds. And I want to read one last thing. One of my favourite endings to the book, to me that sums up what I think my message is: 'So many of us go through life with our stories hidden, feeling ashamed or afraid when our whole truth doesn't live up to some established ideal. We grow up with messages that tell us that there is only one way to be American, that if our skin is dark or our hips our wide, if we don't experience love in a particular way, if we speak another language or come from another country, then we don't belong.

That is until someone dares to start telling that story differently'.

That's what my hope is. Then I hope maybe we break down these crazy barriers of fear that were built up because of the colour of somebody's skin, because of who they love, because of how they talk, because of where they were born. That stuff means nothing! It's our stories and we share them across the planet. So let's not be fooled. Don't let anybody tell us that we don't have things in common, we absolutely do.

LLEIDA

Naturaleza y patrimonio para el deleite de los sentidos

De las piedras a las estrellas, Lleida es de un contraste sorprendente. Una diversidad que es la esencia de un rico patrimonio, reconocido por la Unesco y otros organismos afines, uno que conserva valles únicos para gozar del universo y los bosques más terrenales. Una riqueza que se remonta a los dinosaurios, que dejaron huella. La arquitectura, desde la más popular hasta la más monumental, también forma parte de este conjunto arropado por las instituciones internacionales.

Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant
Maurici con "els Encantats" al fondo.

Aigüestortes i Estany de Sant Maurici National Park
with Els Encantats peaks on the background.

ARXIU DEL PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I
ESTANY DE SANT MAURICI

Nature and heritage for your senses

From the stones to the stars, Lleida is full of surprising contrasts. A diversity which serves as a basis for this land's UNESCO Heritage: Unique valleys from which you can behold the wonderful landscape and a richness dating back to the age of the dinosaurs, creatures who left their mark on this territory. The popular architectural heritage is also heavily protected by international organizations.

Coger una carretera secundaria por las comarcas más meridionales de Lleida es perderse por el Mediterráneo interior más genuino. Valles y laderas de viñedos, almendros, cereales y olivos perfectamente ordenados en terrazas. Siglos de trabajo silencioso creando muros y cabañas de piedra seca. Construcciones anónimas que forman parte, desde el pasado año, del patrimonio cultural inmaterial de la Unesco con el nombre de «*Art of dry stone: knowledge and techniques*» (El arte de la piedra seca: conocimientos y técnicas). Se trata de un reconocimiento a una forma de arquitectura que, con sus peculiaridades locales, se expande por todo el sur de Europa. Hay centenares de estas pequeñas joyas de la cultura popular muy presentes en la Plana de Lleida, especialmente en las comarcas de las Garrigues, el Segrià, el Pla d'Urgell, el Urgell, la Segarra y la Noguera. Solo hay que estar dispuesto a encontrarlas.

Miles de años antes de que el hombre decidiera levantar su propia casa, los seres humanos se instalaban en pequeñas cuevas. En ellas dejaron constancia de su existencia. Ya tenían la necesidad de contar algo. El conjunto de arte rupestre del arco mediterráneo de la península ibérica, con diez mil años de antigüedad, es patrimonio mundial de la Unesco desde 1998. En las comarcas leridanas podemos visitar algunos importantes yacimientos, como el de la cueva de los Moros de El Cogul, en las Garrigues. A través de esas pinturas uno puede viajar en el tiempo, pues no solo hay pinturas con motivos de caza, sino también de rituales de danzas que los antropólogos aún intentan descifrar.

Mucho antes de eso, los dinosaurios habitaron nuestro planeta y ahora, petrificadas por el paso del tiempo, podemos seguir sus huellas en la subcomarca de la Conca de Tremp. Literalmente: miles de huellas, huevos y huesos de dimensiones sobrecogedoras se esconden en esta zona remota en la cara norte del Montsec. Un paisaje, el de la conca de Tremp-Montsec, distinguido como geoparque mundial por la Unesco en 2018, que esconde muchos secretos. La historia de nuestro planeta puede leerse a través de este peculiar territorio que transita entre los climas templados del Mediterráneo y las duras condiciones de los Pirineos. Lugares que desprenden una energía especial.

¿Cómo eran las noches por aquel entonces, cuando el hombre aún no soñaba con domesticar la oscuridad? La Fundación Starlight, reconocida por la Unesco, nos da la respuesta. Este organismo independiente ha elegido dos



lugares de Lleida como Destino Turísticos Starlight. La sierra del Montsec, referente mundial de deportes como la escalada o el parapente, con desfiladeros de ensueño como el de Mont-rebei, donde se puede navegar en kayak por el río Noguera Ribagorçana, fue el primer destino Starlight en 2013. No solo porque goza de un cielo limpio de contaminación, sino también porque es donde está ubicado el Centro de Observación del Universo, que ofrece una interesante programación de actividades culturales y de divulgación astronómica en su planetario y telescopio. Viajar por el tiempo y en el espacio está al alcance de nuestras manos.

El otro destino Starlight es desde el año 2018 el parque nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. Situado en el corazón de los

1. Mirador de "els Encantats" sobre el lago de Sant Maurici. Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. *Els Encantats viewpoint, located over Sant Maurici Lake. Aigüestortes i Estany de Sant Maurici National Park.* ■ ORIOL CLAVERA. **2.** Parque Astronómico Montsec. *Montsec Astronomy Park.* ■ ORIOL CLAVERA. **3.** Proyección mediante video-mapping de las pinturas del ábside mayor de Sant Climent de Taüll (Alta Ribagorça-Vall de Boí). *Video-mapping projection of the paintings of Sant Climent de Taüll's main apse (Alta Ribagorça-Vall de Boí).* Santa Maria de Taüll (Alta Ribagorça-Vall de Boí). ■ ROC LLIMARGAS LLOP. **4.** Santa Maria de Taüll (Alta Ribagorça-Vall de Boí). ■ ORIOL CLAVERA. **5.** Pinturas rupestres de El Cogul (Segrià). *El Cogul's cave paintings (Segrià).* ■ ORIOL CLAVERA.



If you take a secondary road through Lleida's southerly regions, you will get lost in the most authentic inland Mediterranean landscape. Valleys and slopes filled with vineyards, almond and olive trees, and cereals arranged in terraces. Walls and dry rock cabins built by anonymous people century after century that are now part of UNESCO's Intangible Cultural Heritage. An instantly recognizable architectural style spread all over Southern Europe (with unique local features). Lleida's regions are filled with these small jewels of popular culture, especially in Garrigues, el Segrià, el Pla d'Urgell, la Segarra, and la Noguera. You just have to be willing to look for them!

Thousands of years before mankind started to build homes, they lived in small caves. These men and women left their mark, they felt the need to tell us something. The 10,000-year-old Rock art of the Iberian Mediterranean Basin was declared a UNESCO World Heritage Site in 1998. Lleida's regions include some of the most important archaeological sites, including the Caves del Cogul (also known as Roca del Mors), located at Las Garrigues. Witnessing these paintings is like traveling back in time: not only are there hunting motifs, but also representations of tribal dances not yet known by experts.

Long before that, dinosaurs ruled the earth. Fossilized by the passage of time, we can now follow their footsteps at the sub-region of Conca de Tremp... literally. Thousands





Seu Vella de Lleida.
Lleida's Seu Vella.
ORÍOL CLAVERA



Pirineos, es uno de los mejores escondites para sentir en primera persona la inmensidad del universo. Las estrellas ejercen un magnetismo insólito, gozar del espectáculo es un lujo al alcance de todo el que esté dispuesto a adentrarse en su extensa red de caminos para dormir en alguno de sus bonitos refugios.

En la Vall de Boí, a las puertas del parque, en los tiempos convulsos e inciertos del siglo X, los señores del valle necesitaban imponer su autoridad. Apostaron por construir y pintar iglesias románicas, las cuales han sobrevivido a diez siglos de vicisitudes hasta nuestros días en unas condiciones excepcionales. El conjunto de iglesias románicas de la Vall de Boí formado por ocho iglesias y una ermita, con Sant Climent de Taüll como buque insignia, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 2000. Gracias al *mapping* es posible, hoy en día, gozar del esplendor colorista de aquellas iglesias de hace mil años.

Aunque si uno quiere reamente ver un espectáculo vivo, no tiene más que buscar las Fallas en el calendario. Las fiestas del fuego del solsticio de verano en los Pirineos, que abarcan desde Huesca hasta Andorra, pasando por todo el Pirineo leridano, fueron declaradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. Los vecinos más osados se reúnen en la montaña y dibujan

una larga senda de fuego con sus grandes antorchas. Una vez encendida la hoguera del pueblo, la fiesta continúa hasta el amanecer.

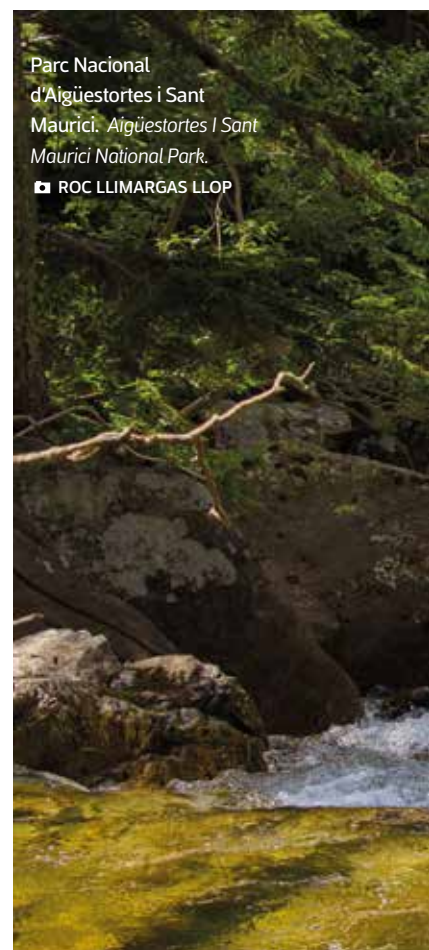
Con el tiempo los nobles cristianos conquistaron Lleida en el siglo XII. La catedral original, conocida como la Seu Vella, con su esbelto campanario que domina todo el llano leridano, durante siglos fue la más importante de la Corona catalano-aragonesa. Convertidos en cuartel militar por Felipe V, la catedral y el castillo de la Suda sufrieron una transformación que impactó en la ciudad para siempre. Ahora, todo el conjunto monumental aspira a convertirse en patrimonio material por la Unesco en los próximos años.

Si lo que nos gusta es la naturaleza, Lleida es un territorio excepcional. Correr, remar, esquiar, volar, escalar o hacer *rafting*. Un buen ejemplo para disfrutar lo constituye la Val d'Aran. El clima allí es especial, se respira el Atlántico. Desde hace cinco años, y auspiciado por el Instituto de Turismo Responsable, la Val d'Aran ostenta la categoría Destino Biosphere por su respeto al medio ambiente.

FE DE ERRORES

En el número de enero, hubo un error en la atribución de la autoría de las imágenes de portada y de apertura del reportaje sobre Lleida. El autor de la espectacular foto de esquí en Baqueira Beret que ilustraba esas páginas es Nacho Morales.

Parc Nacional d'Aigüestortes i Sant Maurici. Aigüestortes / Sant Maurici National Park.
ROC LLIMARGAS LLOP





Fallas de València of footprints, eggs, and
d'Aneu. València bones of overwhelming
d'Aneu Fallas. ROC dimensions are hidden in
LLIMARGAS LLOP this remote area facing the
north slope of the Montsec.

The Conca de Tremp-Montsec – declared a UNESCO Global Geopark in 2018 – hides many secrets. The history of the world can be read through this unique land located between the mild temperatures of the Mediterranean and the harsh conditions of the Pyrenees.

How were the nights back when mankind couldn't dream of taming the darkness? The Starlight Foundation – an organization recognized by UNESCO – gives us the answer. They have designated two different locations as Starlight Tourist Destinations. Montsec – a world famous spot for climbing and paragliding, with gorges such as Mont-rebei, the perfect place for kayaking through the Noguera Ribagorçana River – was made the first ever Starlight tourist destination in the 2013. This is not only due to pollution-free skies but also because of the Universe Observation Centre located here, which offers an interesting cultural



Bajando las fallas en Alòs. Pallars Sobirà. Going down with the fallas at Alòs. Pallars Sobirà. **ORIO RIART**



and astronomical dissemination activity program in the Centre's planetarium

Since last year, Aigüestortes i Estany de Sant Maurici National Park is Lleida's second Starlight Destination. Located at the heart of the Pyrenees, it is one of the best places to really feel the vastness of the universe. Stars exert an unusual magnetism, making for a spectacle in reach of anyone willing to visit one of its beautiful shelters.

Back in the 10th Century, the lords of Vall de Boí needed to impose their authority. They decided to build and paint Romanesque churches, which have exceptionally resisted the passage of time for over ten centuries. Declared a UNESCO World Heritage Site back in 2000, Vall de Boí's Romanesque church complex is composed of eight churches and a hermitage, Sant Climent de Taüll being the most important. Thanks to mapping, nowadays we can enjoy the churches' former colorful glory.

If you really want to see a live show, look no further than Fallas! The Pyrenees' fire summer solstice – Intangible Cultural Heritage – takes place from Huesca to Andorra, crossing the Lleidan Pyrenees. The most daring neighbors gather together on the mountain and draw a long fire path with torches. Once the village's bonfire is lit, the celebration continues until the sun rises.

Eventually, Christian noblemen conquered Lleida in the 12th Century. The original cathedral – La Seu Vella, with its tall bell tower – dominated the valley and was for many centuries the most important cathedral in the Kingdom of Aragon.

King Philip V of Spain turned the cathedral and La Suda Castle into military quarters, something which had a great impact on the city. Locals look forward to the monumental complex becoming a UNESCO World Heritage Site in the nearby future.

If you are a nature enthusiast, Lleida is an exceptional place for you to visit: jogging, rowing, skiing, flying, climbing, rafting... The Aran Valley has it all. With its Atlantic climate, it has held the Biosphere Destination Category for its eco-friendly nature for the last five years.

ERRATUM

On January, we attributed authorship of the magazine's cover and Lleida's article cover incorrectly. Nacho Morales is the person behind the spectacular Baqueira Beret ski picture.



The One Barcelona Luminoso y simétrico

Solamente en la coctelería Somni preparan el Cerebrino. Es un combinado único cuyo nombre homenajea al Cerebrino Mandri; un medicamento en cuya caja estaba dibujado un señor de expresión severa vestido de negro. Con su dedo índice extendido indicaba que quitaba los dolores de manera inofensiva con una composición tan sencilla como efectiva: paracetamol, ácido acetilsalicílico, cafeína y sacarosa. Desde 2008 ya no se fabrica y los laboratorios del doctor Mandri, en el 277 de la calle Provença de Barcelona cerraron.

En esa dirección exacta, esquina con Pau Claris, se alza ahora el The One, un luminoso edificio absolutamente simétrico: 36 grandes ventanas idénticas en cada lateral y otras 60 en la fachada-chafalán que da a un pequeño paseo de La Pedrera, icónico edificio de Antoni Gaudí, y a solo unos metros de Casa Mimosa, una de esas joyas con patio interior que tiene reservado el distrito del Eixample para los paseantes y viajeros más curiosos.

The One es la apuesta por la categoría de cinco estrellas Gran Lujo del grupo H10 y este es su primer establecimiento, al que siguió el de Lisboa, abierto el 21 de febrero. En Barcelona la decoración se ha confiado a Jaime Beriestain, chileno afincado en la ciudad y que, de hecho, tiene su tienda de decoración y café a pocos metros del hotel, que en el terreno de la restauración cuenta con otro gran estratega en su terreno: Miguel Muñoz, que siempre tiene creaciones nuevas en mente para que cada mes haya algo nuevo que seduzca a quien va a comer al Somni, que comparte nombre y planta con la coctelería.

Para estar en forma, hay un buen gimnasio, para relajarse, un excelente *spa* de nombre adecuado: despacio. Para dormir, 89 habitaciones, de las que 25 son *suites* de hasta 120 metros cuadrados, y para ver la ciudad, una magnífica terraza en la planta más alta, con piscina desbordante sobre los terrados y restaurante de temporada, desde donde se ve lo más significativo de la ciudad, incluido el Mediterráneo.



📍 Carrer de Provença, 277, 08037 Barcelona
Web: www.hotelstheone.com
E-mail: info.hto@hotelstheone.com



Luminous and symmetrical

Cerebrino is only prepared at Somni Cocktail Bar. It is a unique cocktail named after cerebrino mandri, a medicine with a serious looking man dressed all in black on its box. With his finger, the man pointed out how the medicine took away the pain with a simple yet effective recipe: paracetamol, aspirin, caffeine, and sucrose. Doctor Mandri's lab – located at Provença Street 277, Barcelona – closed its doors in 2008.

It is in that same location where we now find The One: a luminous, symmetrical building with 36 large identical windows on every side and 60 more in the quoin just a few minutes away from La Pedrera – Antoni Gaudí's iconic building – and Casa Mimosa, one of Eixample district's hidden jewels.

The One is H10 Hotels' go at a Luxurious Five Star establishment. It opened its doors on 21st February and is the group's first-ever hotel (the second can be found in Lisbon). Chilean Jaime Beriestain was in charge of decorating the hotel. In fact, Beriestain's coffee and decorative shop is just a few metres away from the hotel. In terms of catering, The One has another great strategist on board: Miguel Muñoz, who always has new creations in mind so that he can offer diners eating at Somni (the hotel's restaurant, which shares its name and floor with the cocktail bar) something new every month.

Additionally, the hotel offers its guests a gym for exercise and excellent spa facilities with a fitting name: Despacio (Slowly). Not only that, it has 89 rooms, 25 of which are suites up to 120 metres squared. To top it all off, The One's magnificent terrace offers some incredible views of the city. From here, you can see some of Barcelona's most important sights, including the Mediterranean sea.

The best of SERRA de TRAMUNTANA by boat and bike



For further information please check our timetables and fees at www.barcosazules.com
971 630 170 • reservas@barcosazules.com

Fathers day, father's care

■ El 19 de marzo se celebra en España (además de en Portugal, Italia, Honduras, Guinea Ecuatorial, Liechtenstein, Macao, Andorra y Bolivia) el día del padre. El origen de esta celebración sin embargo proviene de Estados Unidos, donde en 1924 el presidente Calvin Coolidge apoyó la idea de establecer un día nacional del padre, y en 1966 el presidente Lyndon Johnson firmó una proclamación que declaraba el tercer domingo de junio como el Día del Padre en Estados Unidos. La celebración se extendió rápidamente a Europa, América Latina, Asia y África como una manera de homenajear a los padres y reconocer su papel en la crianza y la educación de sus hijos. Venga de donde venga siempre es una buena ocasión para regalar un poco de cuidado para los "papis".

■ Father's Day is celebrated on 19th March in Spain, Portugal, Italy, Honduras, Equatorial Guinea, Liechtenstein, Macao, Andorra and Bolivia. The celebration originated in the United States when in 1924, President Calvin Coolidge started to support the idea of a National Father's Day. In 1966, President Johnson officially declared the third Sunday in June the national Father's Day in the USA. The celebration quickly caught on in Europe, Latin America, Asia and Africa as a way of celebrating fatherhood and acknowledging fathers' roles in children's education. No matter the origin, it is always a good time to give your Dad some self-care products!



5 ACQUA DI PARMA Body lotion spray

Una alternativa más ligera a las cremas corporales más ricas, esta hidratación corporal hidratante se absorbe en la piel casi de inmediato, dejándola suave y fresca. Los cinco aromas, que van desde cítricos jugosos, jazmín hermoso y romero terroso.

A lighter alternative to other products, this is a fast-absorbing, moisturising body lotion that will make your skin feel fresh. Five unique scents including citrus, jasmine, and rosemary. **45€**



1 CHANEL FOR BOYS

Y para los que quieren probar algo nuevo Chanel saca su primera línea de maquillaje para hombres, Boy de Chanel, con tres productos fáciles de usar para alisar e hidratar los labios, *fond de teint* para unificar la tez y un lápiz para definir las cejas. And for those looking for something new, Chanel has presented its first ever line of makeup products for men: Boy de Chanel. Three easy to use products to smooth and hydrate your lips, even your skin and define your eyebrows. **90€**



2 MALIN + GOETZ

Barra de jabón con aroma de ron que purifica y equilibra de manera efectiva y eficaz todo tipo de pieles, y ayuda a reducir el estrés epidérmico. Color natural This foaming cleansing bar is infused with rum tonic, gently and effectively purifying and balancing all skin types and reducing epidermal stress. Natural colour. **15€**



3 TOM FORD Aceite acondicionador para barba / Conditioning Beard Oil

La clave para una barba bien cuidada es el aseo y acondicionamiento diario. Este aceite para barba acondiciona, suaviza y nutre la barba con una mezcla liviana de aceites de almendra, jojoba y semilla de uva, así como vitamina E. The key to a well-kept beard is daily grooming and conditioning. This beard oil conditions, softens and nourishes the beard with a lightweight blend of almond, jojoba, grapeseed oil as well as vitamin E. **48€**

4 KIEHL'S Eye Fuel

Con una infusión de cafeína y vitamina B3, ayuda reducir las bolsas de debajo de los ojos y las ojeras. A men's eye cream with caffeine and vitamin B3 that helps reduce dark circles and eye puffiness. **23€**



6 MOLTON BROWN, Thermal Bath Soak

Agite estas sales de disolución rápida de Molton Brown en un baño tibio para un baño para eliminar el estrés. Los aceites esenciales de madera de cedro, incienso, comino y bergamota elevan la experiencia del baño a algo fuera de este mundo. Just shake and add these Molton Brown thermal salts to your bath to de-stress. Its essential oils (cedar, incense, cumin, and bergamot) will make your bath an experience like no other!

EL ICONO THE ICON

Dibujar el deseo

La ilustración de moda vive hoy una segunda Edad de Oro gracias a un talento consolidado y al emergente y, cómo no, a la implicación de las grandes cabeceras, como Vogue, Harper's Bazaar, L'Officiel, T Magazine, Visionaire o Dazed. No siempre fue así. Le costó llegar a ese reconocimiento: a principios del siglo XX las revistas apoyaron con lentitud que la moda dibujada fuera más allá de la representación detallada, dándole su lugar en portadas y páginas interiores. Pero la aparición de la primera fotografía a color en los años 30, rompió el idilio.

La ilustración, fiel aliada, siempre caminó a su lado, junto al anuncio publicitario o al cartel, expresando que otra forma de ver la moda era posible. Los 60 y los 70 fueron mágicos entorno a esta disciplina con grandes nombres, como Antonio López (1943-87), que supo dotar a sus ilustraciones de un poder simbólico único que expresaba la "joie de vivre" que solo el trazo puede conseguir. Y el encanto ha permanecido intacto hasta nuestros días, amplificado por multitud de ilustradores que son únicos en representar el sueño, el deseo y la eterna emoción que la moda puede causar en los que la observan. En la era de las imágenes instantáneas, el ojo se reconforta al descubrir que no todo ocurre a golpe de clic.



RICARDO FUMANAL JWA



LAURA GULSHANI RAFODALISQUE

Drawing desire

We are currently living a second Golden Age of fashion illustration thanks to the talent of both household name designers and newcomers as well as the commitment of important magazines such as Vogue, Harper's Bazaar, L'Officiel, T Magazine, Visionaire, or Dazed. This has been a long journey, though. At the beginning of the 20th Century, magazines began to show their support to fashion illustrations beyond detailed representation of clothing, even featuring it on their covers and pages. This changed due to the arrival of colour photographs during the 1930s.

Illustration continued to be a trustworthy ally of fashion together with advertising and board signs. It showed that a different approach to fashion was possible. The 1960s and 1970s were a great time for fashion illustration, with artists like Antonio López (1943-1987) filling his work with a unique symbolic power that expressed the joie de vivre. That charm has remained intact to this day, amplified by a multitude of illustrators who are unique in representing the dreams, desires and eternal emotions that fashion can produce in those who observe it. In an era of instant images, the eye is comforted to learn that not everything is just one mouse click away.



DAVID DOWNTON GAULLIER



MATS GUSTAFSON



RICHARD HAINES DANIEL

ROSIE MCGUINNESS 2018
'SITTING, GREEN TROUSERS'

AURORE DE LA MORINERIE

EL MUSEO ABC CON LA ILUSTRACIÓN DE MODA

ABC MUSEUM, ILLUSTRATION AND FASHION

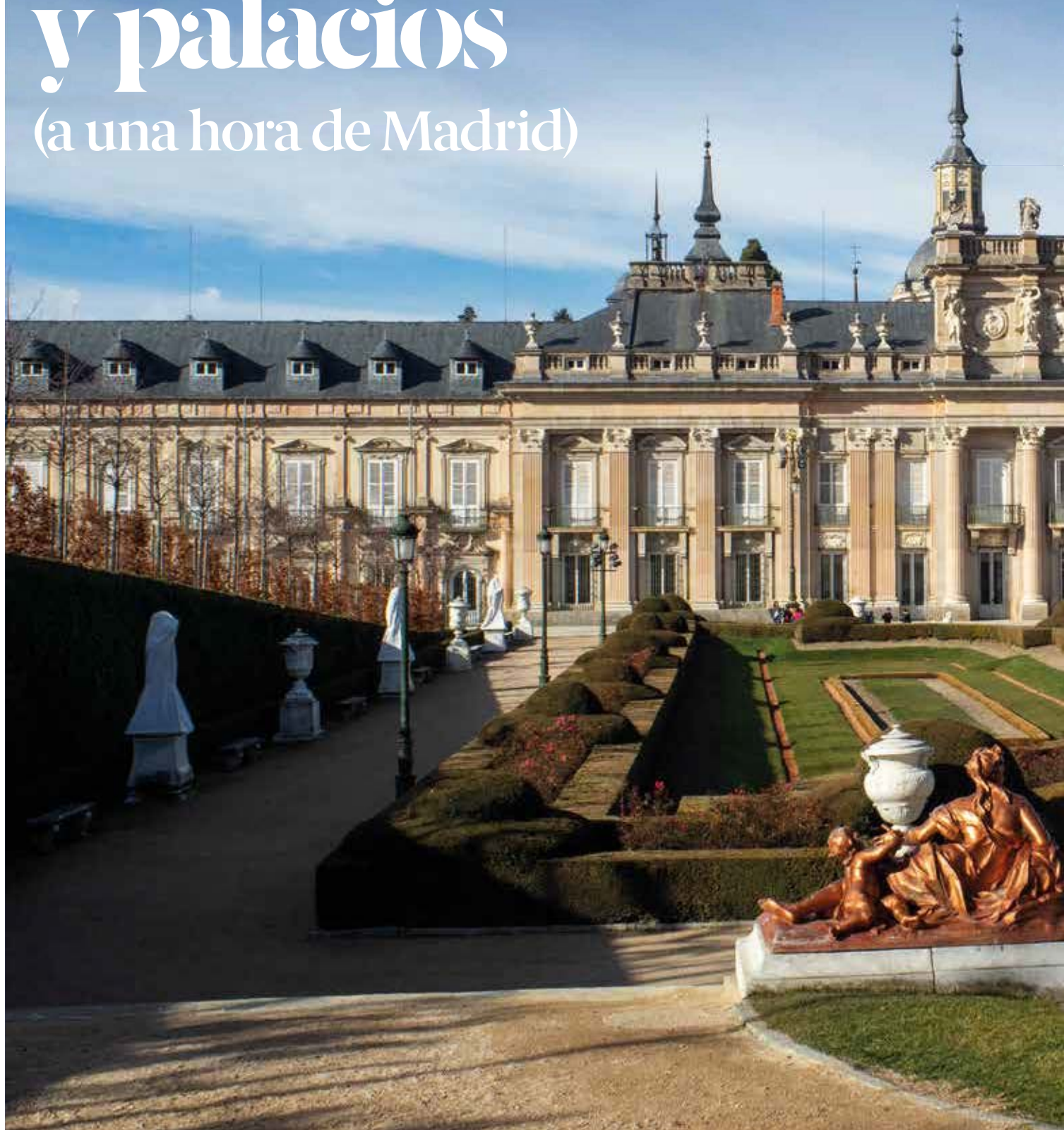
La exposición #finaestampa_ recoge la producción de 22 artistas (entre los que se encuentran los que ilustran este artículo) y más de 150 obras originales. Testimonio evidente de que hay vida más allá de René Gruau (1909-2004). Es la primera vez en más de una década que un museo acoge una muestra colectiva de estas características y el recorrido es prolijo, enriquecedor. Al salir uno entiende la necesidad de que la moda se dibuje para plasmar ese espacio entre cuerpo y prenda, ese aire en el que reside su magia. #Finaestampa_ is an exhibition composed of over 150 original pieces of artwork from 22 different artists (among which you'll find some of the authors behind this article's illustrations). A proof that there's life beyond René Gruau (1909-2004). This is the first time in over a decade that a museum hosts such a collective exhibition. The result is pleasing and enlightening. Once you visit it, you'll understand why fashion has to be drawn. It is in that midpoint between cloth and skin where the magic begins.

Exposición #FINAESTAMPA_ #Finaestampa_exhibition

📍 Museo ABC. C/ Amaniel, 29-31. 28015 Madrid. Hasta el 19 de Mayo de 2019. Until 19th May, 2019

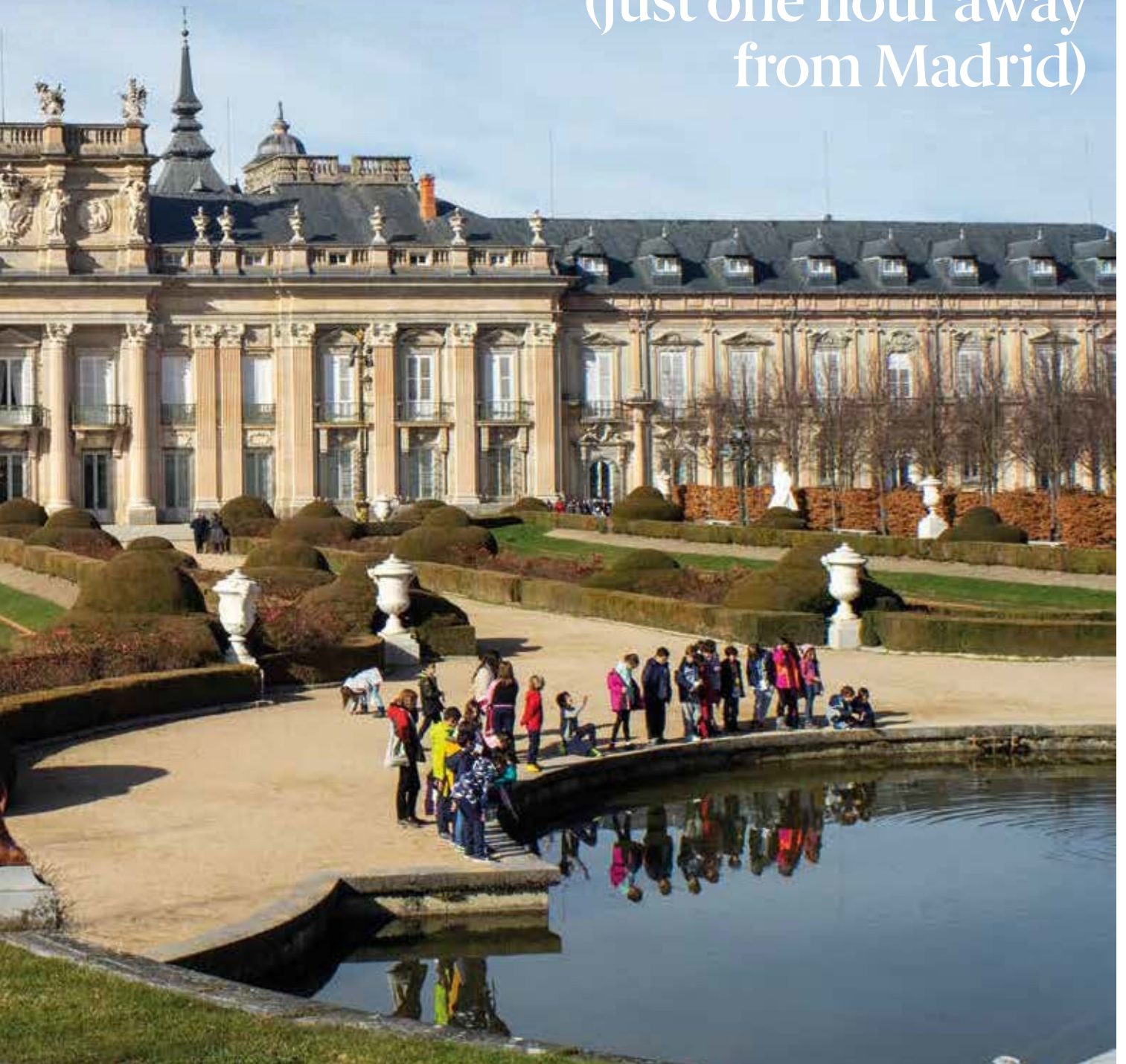
Entre platos y palacios

(a una hora de Madrid)



Of palaces and dishes

(just one hour away
from Madrid)



Cuando el 16 de noviembre de 1700 Felipe de Anjou se convirtió en rey de España, el imperio dejó atrás el negro y se abrió al Barroco y al rococó. Felipe, con el número ordinal V e históricamente recordado como El Animoso—sobrenombre que podría hacer referencia a su capacidad para sobreponerse a sus frecuentes depresiones o ser fruto del mordaz humor del pueblo llano en relación con las mismas crisis—, supuso la instauración de la dinastía borbónica en España. Felipe V se había criado en Versalles y sus gustos estaban más acordes con la luz y la brillante corte de Francia que con la austeridad de los Austrias, que habían imperado en España hasta ese momento y durante casi 200 años. Esto significaba, entre otras cosas, que el arte y la cultura pasaban a ser estandarte de la grandeza del reino y por tanto la arquitectura de sus residencias debía estar a la altura de las circunstancias. Por supuesto los palacios reales existentes

no encajaban en absoluto en los criterios estéticos del nuevo monarca, el cual renunció muy pronto al alcázar de Madrid, residencia fortificada de reyes desde que Madrid era sede de la corte. Él prefirió mudarse al palacio del Buen Retiro, considerado residencia de verano y situado a escasos kilómetros del primero. Este conjunto de edificios tenía unos jardines por los que poder pasear, era mucho más moderno y probablemente más confortable que la fortaleza medieval. Pero seguía muy lejos de su idea de palacio. Se hicieron proyectos para su reforma total, que no pudo llevarse a cabo debido a la feroz guerra de sucesión que absorbía todos los recursos del reino.

Tan pronto fue económicamente posible, Felipe se embarcó en la modernización de la corte. Tras realizar reformas en la que era su residencia habitual, en 1715 amplió, actualizó y terminó el olvidado palacio de Aranjuez. En 1721, empujado por su pasión por la caza y la búsqueda de un lugar en el que refugiarse

Ya sea en los paisajes serranos o en la llanura madrileña, los palacios de La Granja (en esta página) y los de Aranjuez comparten Barroco y magníficos jardines y fuentes.

Either the landscapes or the plane, La Granja and Aranjuez palaces share many things in common: the baroque style and the wonderful gardens and fountains.





When Philip of Anjou became the king of Spain on November 16th, 1700, the empire left its dark past behind and entered the Baroque and the Rococo period. 'Philip V of Spain' – commonly called 'Philip V the Energetic' due to his ability to overcome the frequent depressions that tormented him and jokes from his subjects – was the first king of the House of Bourbon in Spain.

Philip V was raised in Versailles and was more interested in the royal French court's light and breezy approach than the austerity of the House of Habsburg, who had ruled Spain for over two centuries. That meant that art and culture were to become the empire's flagship, including architecture. Of course, the many royal palaces didn't match the new king's aesthetic criteria, and he soon left the Royal Alcázar of Madrid, Madrid's royal fortress and residence. He moved to the royal summer residence Buen Retiro Palace, not far from the Royal Alcázar. The palace had many beautiful gardens, a modernized look, and was far more comfortable than the medieval fortress. It was still pretty far from Philip's idea of a palace, though. Projects for a complete renovation of the palace were planned, but they couldn't be carried out due to the fierce War of Spanish Succession.

Philip embarked on a modernization of the royal court as soon as it was economically possible. After renovating his usual residence, he expanded and updated the forgotten Aranjuez Palace in 1715. In 1721, he commanded the construction of La Granja Palace due to his passion for hunting and to



Felipe V se había criado en Versailles, el arte y la cultura pasaban a ser estandarte de la grandeza del reino, incluyendo la arquitectura.

Philip V was raised in Versailles, art and culture were to become the empire's flagship, including architecture.

seek shelter from Madrid's hot summer. The old Royal Alcázar burnt down on December 24th, 1734, and thus he decided to build a more fitting palace in that same spot. All these constructions would be added to the already existing royal residences located less than two days away from Madrid: the megalomaniacal and monastic El Escorial Palace and La Zarzuela and Vaciamadrid hunting pavilions, among others.

In this article, we encourage you to visit La Granja and Aranjuez Palace. What were two-day trips in the 18th Century are now just one-hour trips by car. Two wonderful, different – or better yet, complementary – destinations perfect for a winter trip, when days are shorter.

La Granja y sus judiones

La Granja and its bean stew

Al norte de Madrid, y tras pasar el puerto de Navacerrada, nos encontramos con el Real sitio de La Granja. Felipe V, entusiasta de la caza y rendido a la belleza de aquellos paisajes, ordenó su construcción en 1721. Para ello llamó a toda una legión de escultores, ingenieros y jardineros franceses con la misión de dar a los jardines de palacio un aspecto versallesco. René Carlier, jardinero francés, aprovechó la pendiente sobre la que se sitúan las 140 hectáreas del jardín para jugar con las perspectivas y dar una altísima presión de agua a las fuentes, pudiendo ser estas diseñadas con proporciones muy grandes. El conjunto resultante es magnífico incluso en invierno, que por problemas de congelación las fuentes quedan sin sus chorros.



El paseo serrano nos preparará para el disfrute de lo que allí se cocina. La cinegética real, como siempre, no dejó huella en la comida popular, pero la altura y las temperaturas ya pueden dar una idea de que las calorías no van a faltar. Elegimos uno de los muchos asadores situados entorno al palacio. Los menús expuestos en el exterior de los restaurantes tienen una coincidencia del 100%



durante el tórrido verano madrileño, ordenó levantar el palacio de La Granja. El vetusto alcázar ardió el 24 de diciembre de 1734, lo que le dio pie para edificar en ese mismo solar un palacio en consonancia con su figura y su tiempo. Todas estas construcciones se sumarían a las ya existentes residencias reales situadas a menos de dos jornadas de viaje de la corte: el megalómano y monástico palacio del Escorial y los pabellones de caza de la Zarzuela y Vaciamadrid, entre otros.

Proponemos como destinos los palacios de La Granja y Aranjuez, y únicamente dejaremos los lujos yuntuosidad imperial para acercarnos a la gastronomía local popular. Lo que en el S-XVIII eran dos jornadas de viaje, hoy es una hora de carretera desde Madrid. Estos dos destinos alternativos —o complementarios, si se dispone de más tiempo— son perfectos para los cortos días de invierno. Gratificantes paseos por jardines centenarios, inmersión en la vida cortesana con las visitas a los interiores y reponedora comida tradicional.

Aranjuez y su huerta

Aranjuez and its orchards

Casi en el límite sur de la provincia de Madrid se encuentra el Real sitio de Aranjuez. Desde que en 1561 Felipe II ordenase levantar allí un pabellón de caza de generosas proporciones, sobre una idea de su padre Carlos V, la villa orbitó en torno a la Casa Real. A pesar de que la obra nunca llegó a terminarse, sobrevivió al relativo olvido hasta la llegada del Animoso. Felipe V acometió unas inmensas obras (1715) que partían de los planos originales, pero ampliaban y actualizaban su estética. A partir de ese momento los sucesivos reyes fueron incorporando anexos y estancias, siendo muy destacables las incorporaciones que hizo Isabel II. En la actualidad, la decoración de las estancias visitables pertenece a esa época. En su interior también se puede ver la colección del traje de corte.

Pero si hay algo que destaca en este lugar son sus inmensos jardines. Inmortalizados musicalmente por Joaquín Rodrigo, los jardines del Parterre, de Isabel II, de la Isla y el del Príncipe suman más de 250 hectáreas que merecen ser recorridas con calma: El porte de los árboles —aquí se encuentra el árbol más alto de la comunidad de Madrid con 56 metros—, la continua presencia del río Tajo y las numerosas fuentes extienden su atractivo a lo largo de todo el año.

Ese mismo Tajo que riega los jardines, también riega la huerta más rica de Madrid. Estos cultivos han marcado la tradición culinaria de Aranjuez y,



con un ingrediente: los judiones. Habas de mayor tamaño que la faba asturiana, se cocina en puchero lento generalmente con oreja y tocino, aunque es frecuente verlo también con otras chacinas. Plato contundente cuyo secreto de elaboración, amén de los ingredientes elegidos por cada cocinero, debe de ser la paciencia y el amor por la sencillez.

Near the southern border of the province of Madrid, we find the Site of Aranjuez. King Philip II ordered the construction of this hunting pavilion in 1561. An idea originally planned by his father Charles V, who wanted the town to spread around the royal residence. Although construction was never finished, it survived long enough until it caught the attention of King Phillip

V. He carried out a massive renovation plan (1715) based on the original project but expanded and changed the aesthetic of the palace. From that point on, subsequent monarchs introduced new rooms and annexes, the more noteworthy being Isabella II's works. Nowadays, decorations in the rooms are from that period; it also hosts an exhibition of royal clothing.

But more importantly, there are the palace's gigantic gardens. Immortalized by composer Joaquín Rodrigo, the Parterre, Isabel II, de la Isla, and del Príncipe gardens occupy up to 250 hectares of land and are well worth a stroll through. The Porte de Los Árboles – where Madrid's tallest tree (56 meters) can be found –, the Tagus river, and many

fountains are some of the most attractive features of the gardens.

The Tagus river not only waters these gardens, but also the town's rich orchards, the vegetables of which mark Aranjuez's gastronomic legacy. As well as the mythical and tasty strawberry, it would be wise for visitors to search for seasonal vegetables on the restaurant's menus.

We recommend you try Casa José's interpretation of classic dishes. Located next to the market, this Michelin-star restaurant began as a tavern for farmers and peasants. Meat, fish, and original vegetable recipes are all part of this restaurant's menu. We recommend the Leek with Romesco sauce and charcoal onion with foie, it's sure to exceed your expectations!



más allá de la mítica, sabrosísima y minúscula fresa, el visitante hará bien en escrutar las cartas de los numerosos restaurantes en busca de verduras de temporada. En esta ocasión optamos por probar la interpretación de los clásicos que hace Casa José. Situada junto al mercado de abastos, taberna de labradores en sus comienzos, esta casa de comidas ha sido distinguida con una estrella Michelin. Su menú incluye carnes y pescados, pero sus originales recetas de verduras son una tentación. Puerros con espuma de romesco y una cebolla asada al carbón con foie confirman todas y cada una de las expectativas.

North of Madrid and the nearby Navacerrada mountain pass, we find the Royal Site of La Granja. Philip V was a hunting enthusiast and, having fallen in love with these lands, commanded the construction of a palace in 1721. He recruited a legion of French sculptors, engineers, and gardeners in order to give the new palace a Versailles-esque look.

French gardener René Carlier used the terrain's slope to his advantage and created a 140-hectare garden playing with perspective and giving high water pressure to the enormous fountains. The final result is breathtaking even during winter when the fountains are turned off due to the risk of them freezing up. While we stroll down Serranos Avenue, we get ready to enjoy the town's traditional food. Hunting didn't leave its mark on the town's restaurants, but you can get an idea of how many calories you are going to eat based on the altitude and the temperature. Just walk in one of the many grill restaurants next to the palace. All of their menus have one thing in common: beans. Bean stews, usually cooked with pork, are the specialty here, made all the more enjoyable by the passion put into creating it.



TRES TEMPLOS para la ópera

Anna Bolena, de Gaetano Donizetti, *La Favorita*, también de Donizetti, y *Fidelio*, de Ludwig van Beethoven, fueron las primeras óperas que sonaron en el Gran Teatre del Liceu, de Barcelona, en el Teatro Real, de Madrid, y en el Palau de les Arts Reina Sofía, de Valencia, respectivamente. Tres lugares donde aun sonando la misma música, tienen detrás historias y circunstancias totalmente diferentes.

Con una capacidad para 2.300 espectadores, el **Gran Teatre del Liceu** es una de las óperas con más aforo de Europa. Está en los números 51 a 59 de la Rambla de Barcelona y ha vivido tres inauguraciones: 1847, 1862 y 1999, pues dos importantes incendios hicieron que el teatro tuviese que empezar prácticamente de cero en sendas ocasiones.

Una de las singularidades de la sala y que la diferencia de sus contemporáneas es la ausencia de un palco real, pues la construcción se hizo con aportaciones de particulares y no de la realeza, como en la mayor parte de los teatros clásicos.

En una primera etapa, el Liceu fue el feudo de la música italiana y competía con las óperas de otro teatro vecino, el Principal. En una segunda, la pasión del público por Wagner marcó la historia de la institución, y en la tercera su reconstrucción unió a toda la sociedad en un acuerdo tan excepcional en favor de la cultura equiparable a la entente vivida durante los juegos del 92. Durante este mes de marzo, las óperas *Rodelinda* y *Hamlet* ocuparán su escenario.

Dos han sido las inauguraciones del **Teatro Real**, la casa de la ópera de Madrid: 1850 y 1997. En su primera etapa, Giuseppe Verdi se convirtió en uno de los autores más queridos y representados. Sabiendo esta fama y cariño, el autor italiano quiso corresponder al público asistiendo al estreno de su *Forza del Destino* en 1863, en lo que fue un enorme acontecimiento en la ciudad.

El Real tuvo que cerrar sus puertas en 1925 por una serie de fallos estructurales unidos a la construcción del metro que pasaba prácticamente por debajo. La construcción de túneles requería el uso de explosivos y eso agravó la situación del teatro, que llegó a amenazar ruina y estuvo a



Gran Teatre del Liceu

punto de ser demolido, no desarrollando actividad alguna durante cuatro décadas. Cuando se volvió a usar en 1966, lo hizo como sala de conciertos y ya en los 90 estuvo de nuevo cerrado siete años para reabrir de nuevo como coso operístico para la temporada 1997-1998. Durante estas semanas de marzo, las óperas *Je Suis Narcisse* y *La Calisto* llenarán de música el edificio.

La **ópera de Valencia**, que con su nombre recuerda a Sofía de Grecia, madre del actual monarca español, forma parte de la nueva ciudad: la capital de la Comunidad Valenciana que tomó forma en los últimos años del siglo XX y se siguió construyendo en la primera década del siglo actual aprovechando el antiguo cauce del río Turia, levantándose varios edificios singulares de Santiago Calatrava y Félix Candela que forman el conjunto de la Ciudad de las Artes y de las Ciencias.

La última de las obras fue precisamente este espectacular teatro que en su conjunto aloja cuatro salas: dos con capacidad para unas 1.500 personas, la principal y el auditorio y otras dos de 400: el aula magistral y el teatro Martín i Soler, dedicado al compositor valenciano contemporáneo a Mozart y que en territorios como el imperio ruso fue más conocido que este.

Lolanta es la ópera que sonará en varias ocasiones en la sala principal durante este mes de marzo y el día 30 Plácido Domingo dirigirá a la Orquesta de la Comunitat Valenciana para celebrar el 10º aniversario del centro que lleva su nombre y tiene su sede allí.



Palau de les Arts Reina Sofía



Palau de les Arts Reina Sofía



Gran Teatre del Liceu



Teatro Real

Three opera temples

Gaetano Donizetti's *Anna Bolena* and *La Favorite* and Ludwig van Beethoven's *Fidelio* were the first operas to be performed at the Barcelona's Gran Teatre del Liceu, Madrid's Teatro Real, and Valencia's Palau de les Arts Reina Sofia. Three opera houses with very similar music but very different history and circumstances.

With 2300 seats, Barcelona's **Gran Teatre del Liceu** is one of the largest opera houses in Europe. Located on La Rambla street (51 – 59), it has had three official openings: 1847, 1862 and 1999. The reason being that the subsequent fires made it necessary to build it from scratch. One of the opera's unique features – and the main difference between other contemporary theatres – is the lack of a royal box, as it was funded by individuals and

not by royalty as many other opera theatres are.

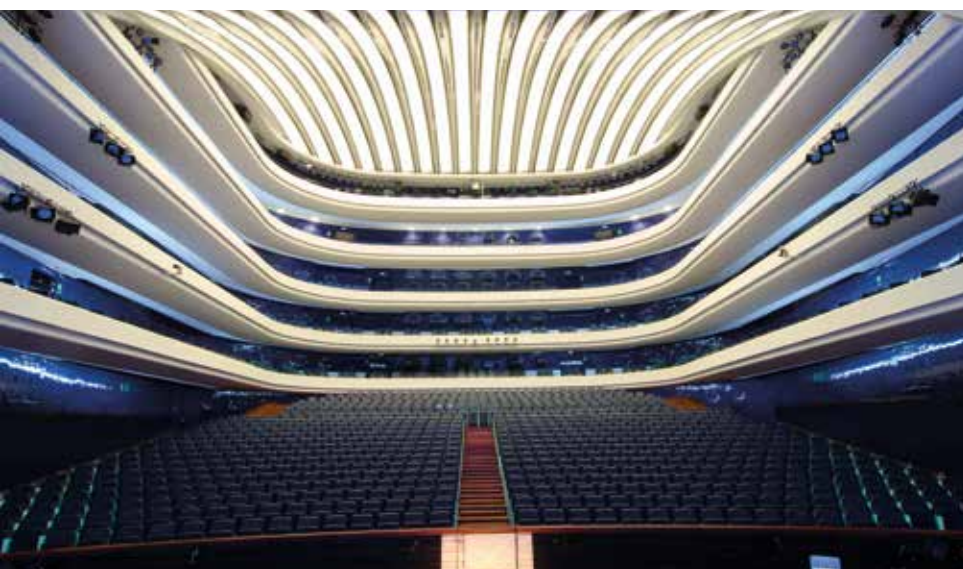
During its first years, the Liceu was the fief of Italian music, competing against Barcelona's other theatre: El Principal. After its second opening, the audience's passion for Wagner left a big mark on the opera's history. The third re-building united all of society together in a way that only the 1992 Olympic Games had before. All in the name of culture. This March, *Rodelinda* and *Hamlet* will be performed at the Opera House.

Madrid's opera house, the **Teatro Central**, was inaugurated twice, the first time in 1850 and the second in 1997. During the first period, Giuseppe Verdi became one of the audience's most beloved and popular composers. Aware of this, the Italian author visited the theatre to pay his respects to the public during the premiere of his opera *Forza del Destino* in 1863. Truly a great event in the city.

In 1925, the opera house closed due to a series of structural problems as well as the construction of underground tunnels directly below, which required the usage of explosives. This seriously affected the theatre, which was at risk of being demolished. It remained closed for four decades. In 1966, it reopened as a concert hall. It closed its gates again during the 1990s until the final reopening in the 1997-1998 era. This month, *Je Suis Narcissiste* and *La Calisto* will be played in it.

Valencia's opera house (named after Queen Sofia of Greece, mother of Spanish king Felipe VI) is part of the city's newest area. At the end of the 20th Century and at the beginning of the 21st Century, Valencia was expanded, and the singular architectural complex known as the City of Arts and Sciences was built on the former riverbed of the river Turia. It was designed by famous architects Santiago Calatrava and Félix Candela. One of the latest buildings to be built for the complex was this spectacular opera house. It has four main rooms: the Main room and the Auditorium (1500 seats each), and the 400-seat Aula Magistral and Martin i Soler Theatre (400 seats each), the latter named after a Valencian composer contemporary of Mozart and even better known than him in places such as the Russian Empire.

The opera *Lolanta* will be performed in this opera house during March. On 30th March, Plácido Domingo will conduct the Valencian Community Orchestra to celebrate the 10th anniversary of the centre named after him, which is also located in the opera house.



Formentera

La isla de la calma

An island of quietness



Formentera es la isla balear más pequeña y septentrional, también es la menos accesible, solo se puede llegar a ella por vía marítima ya que no tiene aeropuerto. Esto hace que el viaje hasta este paraíso, pequeño y frágil, sea un poco más largo. Sin embargo, la tranquilidad, la riqueza de su naturaleza y la protección de sus recursos naturales se deben en parte a ese aislamiento. En cuanto desembarquemos en Formentera respiraremos ese aire de paz y tranquilidad que la caracteriza y la convierte en un lugar diferente. Enseguida nos cautivarán sus aguas, únicas por su transparencia y color turquesa sin igual.

El secreto se llama posidonia

La nitidez y claridad de las aguas de Formentera es lo que hace de sus playas espacios singulares y de extraordinaria belleza. Las tonalidades turquesas, de un azul inconfundible, enmudecen a quien pisa la fina arena blanca



de la costa. Son playas protegidas y poco alteradas por el hombre que deben su transparencia a la presencia de una planta marina, la posidonia oceánica.

La posidonia representa uno de los valores naturales más importantes de la isla, formando praderas entre la superficie y los 40 metros de profundidad en aguas de gran calidad. La pradera de posidonia se ve amenazada por varios factores, especialmente por el fondeo de muchísimas embarcaciones cuyas anclas y cadenas arrasan el fondo marino. Por ello, en Formentera el fondeo está regulado mediante boyas ecológicas.

El Faro de la Mola como nunca lo habías visto. El Faro de La Mola, uno de los elementos más relevantes del patrimonio paisajístico y cultural de la isla, ha sido remodelado. El faro de la Mola acogerá un centro de interpretación de los faros de Formentera, que también tendrá información sobre la relación de la isla con el mar, la pesca y los movimientos migratorios, así como la historia marítima de Formentera. También se ha creado un espacio polivalente para actos de carácter cultural, como exposiciones, conciertos, conferencias, recitales o representaciones teatrales de pequeño formato

Hacer deporte en un escenario único. Amantes de los paseos, *runners* y *bikers* encontrarán en la isla 32 rutas verdes señalizadas, caminos entrelazados que suman más de 100 kilómetros, la mayoría de ellos accesibles en bicicleta. Además, fuera de temporada alta se celebran eventos deportivos de primer nivel, como la Media Maratón Illa de Formentera en mayo, el triatlón olímpico o la vuelta cicloturística en bici de montaña en octubre.



Formentera is the Balearic Island's smallest, most northerly island. It is also the least accessible of them all, as you need to take a boat to get there due to the absence of an airport. This makes the trip to this fragile, little paradise a little longer than you might be used to. However, its quietness, natural wealth, and protection of natural resources are due to this isolation. Once you land in Formentera, you will discover the unique tranquil and peaceful atmosphere that characterizes this island, with its crystal-clear, unmatched turquoise waters.



Formentera's lighthouse interpretation centre, with information about the island's relationship with the sea, fishing, and migratory movements as well as its maritime history. It also includes a new event room for exhibitions, concerts, conferences, recitals, and small plays.

Practice sport on a unique environment. For walking, jogging, and biking lovers, the island offers up to 32 green routes, over 100 kilometers of paths interconnected with each other, most of them accessible by bike. Furthermore, many sportive events take place outside peak season, including the island's half marathon on May, the Olympic Triathlon, and the mountain bike cycle tourism tour on October.

A secret called Posidonia.

Formentera's unique, crystal-clear waters makes for extraordinarily beautiful, singular landscapes. The sea's characteristic blue, turquoise waters and white sand beaches will leave you speechless. The secret behind these protected beaches' blue waters is a seagrass species: Posidonia Oceanica. The Posidonia is one of the island's most important natural resources, forming meadows 40 meters deep in the sea. Unfortunately, the Posidonia is threatened by various factors, including anchoring, with anchors and chains destroying the ocean floor. Because of this, anchoring is strictly regulated with marine ecological buoys.

La Mola Lighthouse as you have never seen it before. La Mola Lighthouse, one of Formentera's most relevant cultural and landscape heritage, has recently been renovated. It will now house



Foto Can Pasqual

Lugares y rincones *Nooks and crannies*

RESTAURANTE ABADÍA D'ESPI VALENCIA

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

■ Está situado en pleno corazón histórico de Valencia, en la plaza del Arzobispo, un emplazamiento perfecto para disfrutar de un paseo por el barrio del Carmen y finalizarlo con una buena comida o cena en este magnífico local. Su cocina es de mercado, tradicional, en la que conviven recetas del sur de España con otras más propias del Mediterráneo. En la carta se ofertan ensaladas, "fideadas", arroces (todos melosos), pescados, carnes y suculentos postres. Famosos son sus hatillos de langostino y queso fresco, la torta hojaldrada de perdiz escabechada con bechamel de hortalizas o el solomillo de avestruz con virutas de verduras tostadas. La propuesta enológica es amplia, bien elegida e ilustrada con las etiquetas de los vinos. ■ Restaurant Abadía d'Espí is located in the historical centre of Valencia, in Plaza del Arzobispado, a perfect site to enjoy a stroll around the ancient Barrio del Caram 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 magníficas vistas al mar. Un delicioso desayuno en el buffet del Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. Si se desea comer o cenar en su bar restaurante se preparan sabrosas *delicatessen* españolas entre las que destacan tapas, ensaladas, arroces o pescados. Además, su privilegiado emplazamiento en primera línea del paseo marítimo frente al mar Mediterráneo hace que durante la tarde sea perfecto escuchar buena música y saborear los cócteles en el lounge del restaurante Atuaire, ideal para una reunión informal o para pasar un momento relajado tras su visita a la ciudad o un día de playa. ■ This cosy hotel has only 22 bedrooms, all facing outside and some with balconies, divided into standard, superior and magnificent sea views. A delicious buffet breakfast at Hotel Miramar is a dream start to a special stay in the city of Valencia. If you would like to have lunch or dinner in the restaurant / bar, some tasty Spanish dishes are served, including tapas, salads, rice and fish dishes. In addition, the privileged site on the promenade, overlooking the Mediterranean Sea makes it a perfect place to enjoy good music in the evenings accompanied by cocktails in the lounge of the Atuaire restaurant, ideal for a casual meeting or for spending a relaxing moment after visiting the city or a day on the beach.



Su espacio en AIR NOSTRUM INFLIGHT MAGAZINE

*Your space in
AIR NOSTRUM
INFLIGHT MAGAZINE*

CONTACTO COMERCIAL

España

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

Barcelona

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

Madrid

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

BISBE GASTRO TABERNA VALENCIA

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

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



*¿Conoces las
variedades
mediterráneas
con denominación
de origen?*



Vinos de Valencia. Vinos del Mediterráneo



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural

Europa invierte en las zonas rurales

Propuestas culturales Cultural Suggestions

Marzo/March 2019

SEVILLA

GALA HOMENAJE A JUAN PEÑA "EL LEBRIJANO"
JUAN PEÑA "EL LEBRIJANO"
CONCERT TRIBUTE

08/03/2019

► Cartuja Center Cite

Diana Navarro, Pepe de Lucía, El Pele, Diego Carrasco o Macanita son algunos de los artistas que participarán, acompañados por la Orquesta Andalusí, en este homenaje al inmortal músico y cantaor flamenco. Una gala con la que se pretende recaudar fondos para la creación de la Fundación Juan Peña «El Lebrijano, un Gitano Universal» dedicada a su legado. Diana Navarro, Pepe de Lucía, Diego Carrasco and Macanita are just

some of the artists who will be performing together with the Andalusí Orchestra in this concert tribute to the immortal flamenco singer that is Juan Peña. The aim of the concert is to raise funds for the creation of the Juan Peña "El Lebrijano" Foundation to secure the artist's legacy.

PAMPLONA

PUNTO DE VISTA

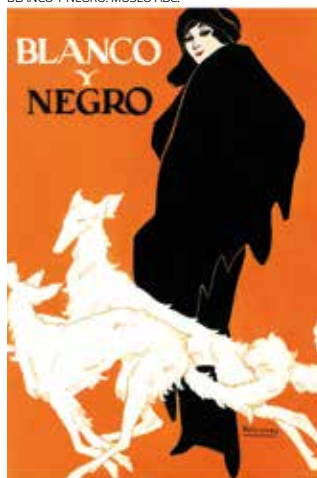
11/03/2019 > 16/03/2019

► Baluarte, Palacio de Congresos y Auditorio de Navarra.

Pamplona se convierte durante seis días en la capital mundial del cine documental. La de 2019 será su décimotercera edición y contará en su sección oficial con treinta películas procedentes de Estados Unidos, Zambia, España, Francia o Uzbekistán. Además, el festival pondrá su foco en la obra de

cinastas tan personales como Marie Losier, Guy Sherwin o Iván Argote. For six days, Pamplona becomes the world capital of cinema. 2019 marks the 13th Edition of this documentary film festival, with an official selection composed of 30 films from the United States, Zambia, Spain, France and Uzbekistan. Furthermore, the festival will focus on the works of very personal filmmakers such as Marie Losier, Guy Sherwin, or Iván Argote.

ROMÁN M. BASCONES. LOS DOS AMIGOS. BLANCO Y NEGRO. MUSEO ABC.



MÁLAGA

MODERNAS Y SEDUCTORAS
MODERN AND SEDUCTIVE

Hasta/Until 26/05/2019

► Museo Carmen Thyssen Málaga

El Museo Carmen Thyssen Málaga acoge en sus instalaciones la exposición "Modernas y seductoras. Mujeres en la Colección ABC (1900-1936)". Un viaje a las primeras décadas del siglo XX y a las páginas del diario madrileño y su revista Blanco y Negro, en las que las ilustraciones de Baldrich, Penagos, Bartolozzi o ATC reflejaban a una nueva mujer moderna y activa. Carmen Thyssen Málaga Museum hosts the exhibition Modern and Seductive. Women in the ABC Collection. A trip back to the early years of the 20th Century across the pages of Madrid's ABC newspaper and its magazine Blanco y Negro (Black and White) with illustrations from Baldrich, Penagos, Bartolozzi, or ATC. A reflection of the new, modern woman.

BARCELONA

KOSMOPOLIS 2019

20/03/2019 > 24/03/2019

► CCCB, Centre de Cultura

Contemporània de Barcelona

Se autodefinen como la Fiesta de la Literatura Amplificada y cada dos años llenan el Centre de Cultura Contemporània de Barcelona de propuestas imprescindibles. Este año, bajo el lema "Relatos que mueven el mundo" lo visitarán Julian Barnes, Han Kang, Dave Eggers, Enrique Vila-Matas, Marina Garcés, Paula Bonet o la compositora Jocelyn Pook, que ha trabajado con Kubrick y Scorsese. They call themselves the Amplified Literature Fest. Every two years, they fill Barcelona's Contemporary Culture Centre with must-see proposals. With the motto "Tales That Move the World", this year's event will feature Julian Barnes, Han Kang, Dave Eggers, Enrique Vila-Matas, Marina Garcés, Paula Bonet, and composer Jocelyn Pook, who has worked with film directors such as Stanley Kubrick or Martin Scorsese.

VALENCIA

TIEMPOS CONVULSOS
TIMES OF UPHEAVAL



Hasta/Until 19/04/2020

► IVAM

El pop art y los realismos españoles son los ejes centrales sobre los que pivota esta exposición con la que el museo celebra su 30 aniversario. La muestra reúne 375 obras de sus fondos artísticos más una colaboración entre Warhol y Basquiat cedida por el Reina Sofía. Eduardo Arroyo, Marcel Duchamp, Equipo Crónica o John Cage son algunos de los artistas presentes.



CASSANDRO, THE EXOTIC. MARIE LOSIER.

CARMEN CALVO. Y NO HA QUEDADO PARA NADIE, 2006. COLECCIÓN CARMEN CALVO BILDUMA.



Pop Art and Spanish Realism are the cornerstones of this exhibition. A celebration of the museum's 30th Anniversary. The exhibition is composed of 375 pieces of artwork from the museum plus a collaboration between Warhol and Basquiat loaned by Reina Sofía Museum. Eduardo Arroyo, Marcel Duchamp, Equipo Crónica, and John Cage are just some of the artists present in this celebration.

MADRID MADRID POPFEST

22/03/2019 > 23/03/2019

► Sala Galileo Galilei y Nave de Ternerías.

La novena edición del Madrid Popfest sigue fiel a sus principios: la autogestión, la ausencia de patrocinadores y ánimo de lucro, y un cartel en el que descubrir fantásticos grupos pop. Este año, con seis bandas nacionales y siete internacionales, entre las que destacan las melodías contagiosas de los estadounidenses



PALE LIGHTS. FOTO: TASHA LUTKE

Pale Lights o el indie saltarán de sus compatriotas Young Scum.

The 9th Madrid Popfest remains faithful to its origins: a self-managed, non-profit, no-sponsor festival with a fantastic pop music line-up. This year, the line-up is composed of six national bands and seven international bands, including American artists such as Pale Lights or indie group Young Scum.

SAN SEBASTIÁN CARMEN CALVO. MATAR AL SUEÑO (1969-2019)

Hasta/Until 05/05/2019

► Sala Kubo-kutxa

61 obras componen la retrospectiva sobre la artista valenciana Carmen Calvo (Premio Nacional de Artes Plásticas) que se puede disfrutar en la Sala Kubo-kutxa. Ella misma, junto al comisario de la muestra Alfonso de la Torre, se ha encargado de seleccionar las piezas que recorren sus distintas etapas creativas, estableciendo un juego de afinidades entre ellas sin primar la cuestión cronológica. A retrospective of Valencian artist Carmen Calvo's career (Spanish National Plastic Arts Awardee) composed of 61 pieces of work that can be visited on San Sebastián's Sala Kubo-kutxa. A selection chosen by the artist herself together with exhibition curator Alfonso de la Torre. A combination of her different creative periods with no regards for chronological accuracy.

Nuestra estantería Our Shelves



Los días rotos Broken days

Gregorio Casamayor / Acantilado

Gregorio Casamayor vuelve a demostrar con "Los días rotos" que es uno de los mejores escritores actuales. Solo necesita siete meses de la vida de un prejubilado para desplegar un universo por el que respiran, con destellos de humor magistrales, las relaciones familiares, los sueños rotos o la crisis económica.

With his new book Los Días Rotos (Broken Days), Gregorio Casamayor proves once again that he is one of the best writers today. Narrating seven months of the life of an early retiree, he develops a world which depicts family relationships, broken dreams and the economic crisis with wonderful sparks of humour.

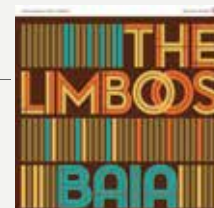


Baía

The Limboos / Penniman Records

El tercer disco de The Limboos no da tregua. Han venido para hacernos bailar y sudar y ponen todo el empeño en ello. Hay soul eléctrico, calientes ritmos latinos, *rhythm and blues* de primera y mucho groove. Y sobre todo la sensación de que su huracán sónico no tiene fronteras.

The Limboos' third album is a non-stop, thrilling experience. They are here to make us dance, sweat, and give our best while doing so. Electric soul music, Latin American tunes, great rhythm and blues, and lots of groove. A sonic hurricane without borders.



No olvides las canciones que te salvaron la vida Don't forget the songs that saved your life

Carlos Pérez de Ziriza / Efe Eme

"No hay una sola vida que no pueda ser desentrañada a través de las canciones que orbitaron a su alrededor", explica Pérez de Ziriza en su libro. Treinta canciones, una por cada año, desde 1989 a 2018. Pixies, Chucho, REM o Yung Beef y una estupenda inmersión a pulmón por sus recuerdos. "Every single life can be looked at through the songs that played around it", says Pérez de Ziriza in his new book. Thirty songs from 1989 to 2018, one from each year: Pixies, Chucho, REM, Yung beef... Take a breath and dive deep into your memories.



BMW SERIE 3



Referente premium *An executive benchmark*

Más de cuatro décadas después de su lanzamiento, el Serie 3 de BMW sigue siendo todo un punto de referencia en el mercado de las berlinas. Un modelo alemán que refuerza aún más su enfoque *premium* en una séptima generación que acaba de ser lanzada al mercado español.

El nuevo Serie 3 se presenta como una continuación del concepto con el que la firma alemana ha cosechado tantos éxitos en el segmento de los sedán de tamaño medio. Deportividad, elegancia y tecnología definen a este modelo que ha crecido en todas sus dimensiones —especialmente en longitud, con 4,71 metros totales—, a la vez que ha adaptado su imagen a los actuales cánones estéticos de BMW, con el claro protagonismo de sus avanzados faros con tecnología Full LED de serie.

En el interior se ofrece el nivel de calidad de materiales y terminación que corresponde a todo BMW. A ello se le añade ese plus tecnológico, imprescindible hoy en día, que se refleja en el nuevo diseño de la instrumentación —ahora con una opción digital de mayor tamaño con 12,3 pulgadas—, así como la triple alternativa que ofrece a la hora de elegir el sistema de entretenimiento con pantallas de hasta 10,3 pulgadas. Asimismo, se ha reducido el número de botones en la parte central del salpicadero y se ha optimizado su posición para ser más asequibles al conductor.

La gama inicial cuenta con las motorizaciones diésel 318d, 320d y 330d, de 150, 190 y 265 cv de potencia, respectivamente, junto con las de gasolina 320i de 184 cv y 330i de 258 cv. Todas ellas se acoplan a un cambio automático y a la tracción trasera, excepto el diésel de menor potencia, equipado con una transmisión manual, mientras que el 320d también puede recurrir a la tracción total xDrive.



Four decades after its launch, BMW's 3 Series continues to be a benchmark for all sedan vehicles. Now, the German car manufacturer has boosted the executive feel of the car in its 7th generation, which has just been introduced in Spain.

The new 3 Series is presented as an extension of the original concept which BMW can attribute its success in the medium-size sedan market to. Flamboyance and technology define this vehicle, which is now larger (4.71 meters long) and more in line with BMW's aesthetic expectations, with standard Full Led headlights.

The car's interior meets the expected BMW quality and finish. Furthermore, technology in the car has also been brought up to date, with a new 12.3-inch instrument display and a 10.3-inch infotainment system. Finally, the number of buttons on the dashboard has been reduced and their position optimized in order to make them more accessible to the driver.

The model comes with several engine options, the 318d, 320d, and 330d diesel engines (150 PS, 190 PS, and 265 PS, respectively) and the 320i and 330i petrol engines (184 PS and 258 PS). All the engines are coupled with automatic gearbox and rear-wheel drive except for the lower-powered diesel option, which comes with manual transmission. The 320d can be equipped with xDrive all-wheel drive.

FORD EDGE

Inyección de potencia · *Extra Power*



El protagonismo adquirido por el segmento del todo terreno en el mercado europeo ha supuesto una auténtica revolución para la industria automovilística. La aparición de este tipo de alternativas a los turismos tradicionales ha venido acompañada de un nuevo escenario al que todos los fabricantes se han tenido que adaptar. Y Ford no ha sido una excepción.

Consciente de la importancia del catálogo SUV para sus ventas, la firma del óvalo ha estructurado una completa gama de modelos con la que cubrir la totalidad del mercado. Y en lo más alto de la misma se sitúa el recientemente presentado nuevo Edge. El buque insignia de la serie más campera de Ford ha recibido importantes novedades en 2019.

Entre ellas destaca la llegada de una nueva motorización diésel biturbo de 2.0 litros y 238 CV. Potencia más que suficiente para que, combinada con una caja de cambios automática de 8 velocidades, obtener unos más que notables niveles de prestaciones y de consumo.

Asimismo, el aspecto tecnológico ha sido otro de los beneficios de esta puesta al día del Edge. El abanico de opciones de asistencia a la conducción se ha completado con funciones como el control de crucero adaptativo con Stop & Go, el freno post colisión y el asistente de maniobra evasiva. En el apartado multimedia, el Edge dispone del sistema SYNC3 que, gestionado a través de una pantalla táctil a color de 8 pulgadas, ofrece unas amplias posibilidades de conectividad, además de contar con la tecnología de módem wi fi integrado FordPass Connect.

► El nuevo motor de 2.0 litros y 238 CV se sitúa en lo más alto de la gama diésel EcoBlue, por encima de la versión de 190 CV de potencia. *The new 2.0 litre, 238 PS engine is the highest rated vehicle in the EcoBlue diesel catalog, surpassing the 190 PS version.*



The SUVs leading role in the European vehicle market has been a real revolution in the automobile industry. The introduction of new alternatives to the traditional passenger car has forced all manufacturers to adapt. Ford is no exception.

Well aware of the importance of SUVs for sales, the American car manufacturer has developed a complete catalog in order to cover as much of the market as possible. The new Ford Edge is their finest work yet. Ford's SUV flagship has received a series of important updates in 2019, including a new 2.0 litre, 238 PS, twin-scroll turbocharger diesel engine, which supplies more than enough power to achieve remarkable performance and fuel consumption levels when combined with the 8-speed automatic gearbox.

Furthermore, the car's technology has also received a serious update. Driver-assistance functions such as adaptive cruise control with Stop & Go, pre-collision brakes, and evasive steering assist have been implemented.

As for multimedia, the Edge has the SYNC3 system which, controlled through an 8-inch colour touch screen, offers a wide range of connectivity possibilities together with FordPass Connect integrated Wi-Fi technology.

HYUNDAI

I30 FASTBACK N

Polivalencia con carácter

Versatility and Personality

El segmento de los coupés de cuatro puertas adquiere una nueva dimensión con la llegada del Hyundai i30 Fastback N. El atractivo sedán de tamaño compacto de la firma coreana refuerza su carácter deportivo con su incorporación a la exclusiva serie "N", caracterizada por desarrollar automóviles de alto rendimiento. Algo que consigue con el motor 2.0 T-GDI Turbo de gasolina, disponible en versiones de 250 CV y, en el caso del acabado N Performance, de 275 CV. De esta manera, el i30 Fastback sigue el camino de su "hermano" de gama el i30 de carrocería tradicional, para mostrar su cara más deportiva. Para ello, recurre a una imagen exterior específica con elementos de desarrollo propio como los sobredimensionados paragolpes y tomas de aire delanteras, el alerón posterior, la doble salida de escape o el exclusivo gris Shadow Grey.



The four-door coupe market enters a new era with the arrival of the new Hyundai i30 Fastback N. The Korean car manufacturer's interesting compact sedan reinforces its sporty personality with its entry into the exclusive N series. This is made possible by the 250 PS 2.0 T-GDI Turbo petrol engine, (275 PS in the case of the N Performance model). The i30 Fastback follows in the footsteps of the regular i30, showing users its flamboyant personality. The car employs specifically designed exterior elements such as oversized bumpers and front air intakes, a rear spoiler and dual exhaust. It also comes in an exclusive Shadow Grey colour.



HONDA

CR-V i-MMD

Eficiencia "SUV"

SUV Efficiency

Todoterreno y tecnología híbrida. Honda ha recurrido a los dos elementos más de moda en la industria del automóvil para presentar su más reciente novedad; el CR-V i-MMD. Con casi 25 años a sus espaldas, el todoterreno de la firma japonesa se ha convertido en todo un referente en el mercado. Ahora, refuerza su posición entre los modelos de tamaño compacto con la puesta en escena de esta versión que recurre a una motorización híbrida compuesta por un motor de gasolina de 2.0 litros y dos unidades eléctricas, complementadas por una batería de ión litio. El resultado es una potencia conjunta de 184 CV con la que el CR-V alcanza unos destacados niveles de prestaciones y eficiencia, con un consumo medio de 5,3 litros y unas ajustadas emisiones de 120 gr de CO₂ por kilómetro. Disponible en versiones con tracción delantera o a las cuatro ruedas, el CR-V i-MMD ya está disponible en el mercado en cuatro niveles de acabado y con precios que parten des los 34.200 euros.

Off-road ability and hybrid technology. Honda has turned to the two trendiest elements in the automotive industry for its latest car, the CR-V i-MMD. For the last 25 years, the Japanese company's SUV has become a benchmark in the market. Now, it strengthens its position in the market with the introduction of a hybrid engine consisting of a 2.0-liter petrol engine, 2 electrical units, and a lithium-ion battery. The combined result is 184-PS, with the CR-V achieving outstanding performance and efficiency levels thanks to an average consumption of 5.3 liters and 120 grams of CO₂ per kilometer. Available in both front-wheel and all-wheel drive and with four different trim levels, initial price starts at 34,200 euros.



La Rioja, auténtica

Viajar a La Rioja es vivir a través de tus sentidos. Paisajes, bodegas, museos y cientos de experiencias fascinantes para que disfrutes de una pasión genuinamente riojana: el vino.

Cada viaje es una
oportunidad para
disfrutar

Hoy viajar es mucho más que conocer otros lugares, es emocionarse, descubrir, enriquecerse... En Iberia Plus lo sabemos y queremos que aproveches cada momento para disfrutar, cada viaje de negocio para descubrir algo nuevo, cada viaje de ocio para inspirarte...

Por eso, te ofrecemos beneficios exclusivos antes, durante y después de cada vuelo. Para que cada viaje sea una auténtica experiencia y disfrutes de cada momento.

Descúbrelo en el video que hemos creado para ti.



¿No eres socio Iberia plus? Date de alta en IberiaPlus.com



Sleepbuds

Auriculares para conciliar el sueño
Headphones to fall asleep



A veces el estrés, las preocupaciones y sobre todo algunos molestos ruidos hacen que nos cueste más de lo deseable dormirnos. Por ello, la prestigiosa Bose ha creado estos auriculares (o mejor tapones) con sistema de anulación de ruido. Una tecnología que mediante sonidos combinados a determinadas frecuencias impide que percibamos sonido alguno, ayudándonos en el momento de descansar. Y por si

nos parece poco incluye 10 melodías basadas en sonidos relajantes como el susurro del viento sobre los árboles, una cascada de agua, una suave llovizna, el murmullo de las olas, o el crepitar de una hoguera. Son inalámbricos, muy cómodos y con gran sujeción, basando su diseño en modelos 3D de diferentes oídos de personas. Y también nos ayudará a levantarnos, con un despertador gradual personalizable desde la aplicación Bose Sleep. Incluyen estuche de carga, protección y transporte.

Sometimes, stress, worrying and annoying noises make it hard to fall asleep. So, renowned company Bose has created these headphones (or better yet, earplugs) with a noise masking system. This technology uses different sound frequency combinations to help you rest better. Not only that, it also includes 10 melodies of soothing sounds such as wind blowing in the trees, waterfalls, light rain, the murmuring of the waves and a campfire burning. Wireless, comfortable and perfectly attachable, they have been designed from 3D models of peoples' ears. They also help you wake up, with a customizable alarm thanks to the app Bose Sleep. Price includes a charger, protective case and shipping. ● **Precio/Price:** 269 € **Web:** www.bose.es



HydraQore

Tecnología para la hidratación
Hydration technology

Cuando realizamos actividades físicas de elevado esfuerzo el cuerpo humano utiliza hasta el 75% de su energía en combatir el calor. HydraQore ofrece unas pastillas que se acoplan en distintos puntos de la anatomía y que, en contacto con la piel, absorben el calor, lo que repercute en una disminución en la pérdida de agua hasta en un 40%. La consecuencia es un aumento en la resistencia atlética. Las pastillas son reutilizables y «recargables», sumergiéndolas en agua helada durante 15 minutos para que recuperen sus propiedades (o poniéndolas en un congelador o nevera). Para facilitar la ubicación de las HydraQore, la propia marca comercializa prendas técnicas con accesos especiales para ellas. Precio, a partir de 20 dólares <https://www.qoreperformance.com/>

Whenever we do demanding physical activity, our body employs up to 75% of its energy to fight the heat. HydraQore has created plates which attach to different points of the body. When these plates are touching the skin, they absorb heat and decrease water loss by 40%. The result is an increase in athletic endurance. The plates are reusable and rechargeable: you just put them in cold water for 15 minutes and wait for them to recover their properties (or put them inside a fridge or freezer). In order to ensure attachment, you can buy special clothing on the brand's website to carry them around.

● **Precio/Price:** 20 € **Web:** qoreperformance.com

*APP



PARA APARCAR EL MERCEDES EN REMOTO / A MERCEDES REMOTE PARKING APP

Remote Parking Pilot es un sistema de asistencia de aparcamiento de vehículos a distancia, disponible en la clase E de Mercedes Benz para aparcar o desapparcar el vehículo mediante el uso de un *smartphone*. Algo que será muy cómodo y útil en plazas de aparcamiento estrechas. Para ello será necesario montar el paquete completo de aparcamiento a distancia y un *smartphone* compatible con la aplicación del asistente instalada. La conexión *bluetooth* entre móvil y vehículo se ocupa del resto. Remote Parking Pilot is a remote parking assistance system available for the Mercedes Benz E-Class. It allows you to park using your smartphone, something very useful when parking in tight parking spaces! You just need to install the remote parking assistance system and a compatible smartphone with the app on it. The Bluetooth connection will do the rest.

● **REMOTE PARKING PILOT** 🍏 🍎 **Precio/Price:** Gratis/Free

Única aerolínea interesada en las OSP de Melilla

Sole bidder for the Melilla PSO Contract



Una unidad del ATR 72-600 en maniobra de despegue. An ATR 72-600 taking off

Air Nostrum ha sido la única aerolínea que se ha presentado a la licitación de la Obligación de Servicio Público (OSP) convocada por el Ministerio de Fomento para el transporte aéreo regular en las rutas Melilla-Almería, Melilla-Granada y Melilla-Sevilla entre mayo y diciembre de este año.

La compañía, que lleva operando en el enclave español en África desde el año 2001, ha programado frecuencias adicionales sobre los mínimos fijados en por la OSP. Así a las cinco frecuencias semanales exigidas en cada uno de los enlaces de Melilla con Almería y Granada, Air Nostrum programa una frecuencia adicional semanal en cada ruta entre principios de junio y finales de agosto. La propuesta de Air Nostrum también re-

basa ampliamente el número mínimo de plazas ofertadas marcado por Fomento. En la ruta con Almería se ponen a la venta 26.320 plazas, un 52% por encima de lo requerido en los pliegos; en el enlace con Granada son 26.180 plazas, un 51% más; y en la conexión con Sevilla son 14.300, un 41% al alza.

Además de estas tres rutas que se operarán bajo régimen de OSP, Air Nostrum incrementa su operación en las rutas que unen Melilla con Madrid y Málaga. Desde el 31 de este mes, la compañía amplía su oferta entre Melilla y Madrid con dos vuelos semanales más en cada sentido. En concreto se refuerza la operación los lunes y domingos, para facilitar las escapadas de fin de semana entre la capital y esa ciudad española en África, llegando hasta las cua-

tro frecuencias diarias esos días de la semana en ambos sentidos.

Y en la ruta Málaga-Melilla se dispondrá de nueve vuelos adicionales por semana en cada sentido. Especialmente se refuerzan la oferta matinal desde Málaga y la vespertina desde Melilla, lo que permite prolongar la estancia en la Ciudad Autónoma a diario hasta las 20 horas.

Air Nostrum was the sole bidder for the Public Service Obligation (PSO) routes connecting Melilla with Almería, Granada and Sevilla from May 2019 to December 2019 tendered out by the Ministry of Public Work and Transport.

The airline, which has been operating in the Spanish African city since 2001, has programmed extra flights on top of the PSO's minimum stipulations. Therefore, apart from the five weekly flights scheduled for each destination, Air Nostrum will introduce an additional flight on each route from early June to late August.

Air Nostrum's offer also increases the minimum number of seats stipulated by the Ministry, with 26,320 seats for the Melilla-Almería route (52% increase), 26,180 seats for the Melilla-Granada route (51% increase) and 14,300 for

the Melilla-Sevilla route (41% increase).

Besides these three PSO routes, Air Nostrum will also strengthen the number of flights connecting Melilla with Málaga and Madrid. Starting on 31st March, the company will increase its Madrid-Melilla/Melilla-Madrid offer with two extra flights. Specifically, flights will be carried out on Mondays and Sundays, facilitating weekend trips between the capital and the Spanish African city, with a total of four daily frequencies on those days in both directions.

The Málaga-Melilla route, on the other hand, will have nine additional flights per week. Morning service from Málaga and evening service from Melilla will be especially strengthened in order to allow extended stays in Melilla until 8pm.

Châlons-Vatry, novedad en el programa de verano

Châlons-vatry, new summer destination

■ La ciudad francesa de Châlons-Vatry, en el noreste de Francia, es el nuevo destino de Air Nostrum para la temporada de verano, que comienza este 31 de marzo. Este aeropuerto en el departamento del Marne se presenta como una estupenda ocasión para visitar Chalons-en-Champagne, localidad atravesada por canales a través de los cuales se puede disfrutar de su legado arquitectónico con viviendas con fachadas de madera asomadas a su cauce y edificios de estilo románico y gótico. Y a 45 minutos del aeropuerto se encuentra Reims, ciudad con monumentos patrimonio de la humanidad y en cuya catedral, obra maestra del gótico, se han coronado 25 reyes. La ruta Madrid-

Chalons-Vatry tendrá tres frecuencias semanales, martes, viernes y domingos, para permitir escapadas de fin de semana y periodos de estancia más largos. El vuelo será atendido por reactores CRJ1000 de Bombardier, de cien plazas, que cubren el trayecto en unas dos horas. ■ The French northeast city of Châlons-Vatry is Air Nostrum's new travel destination for the summer season, starting on 31st March. This airport – located at the Marne department – will allow travellers to visit Chalons-en-Champagne, a town crossed by canals from which you can enjoy the town's architectural legacy, with wooden-façade houses and Romanesque and Gothic buildings. Not only that, the airport is just 45 minutes away from Reims, a city full of world heritage sites and a cathedral in which 25 kings have been crowned. Flights connecting Madrid and Châlons-Vatry will be available on a weekly basis on Tuesdays, Fridays, and Sundays, facilitating both weekend trips and longer stays. Flights will be carried out on 100-seat Bombardier CRJ1000 aircraft and will last two hours.

Nuevo récord entre Almería y Sevilla

New Almería-Sevilla record

■ La ruta Almería Sevilla, que opera Air Nostrum en régimen de Obligación de Servicio Público (OSP), ha cerrado el año 2018 con un total de 38.066 pasajeros, lo que supone un incremento de un 13,6% con respecto al año anterior. Este alto nivel de ocupación de la ruta, el más elevado desde que empezara a operarse el 15 de enero de 2010, confirma la adecuación de la oferta horaria y de servicio de Air Nostrum. ■ The Almería-Sevilla Public Service Obligation (PSO) route – operated by Air Nostrum – closed 2018 with a total of 38,066 passengers: a 13.6% increase from the previous year. This high occupancy rate (the highest since 15th January 2010, when operations began) confirms the adequacy of Air Nostrum's timetable and service offer.

¡Entretenimiento gratuito a bordo con Regional Play!

Free entertainment onboard with Regional Play!

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

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

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



Activa el modo avión
Turn airplane mode



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



Accede a / Access
www.regional-play.com

Operado por / Powered by IMPLY



Destinos *Destinations*

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

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



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

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

Nuestra flota *Our fleet*



CRJ 1000

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



CRJ 900

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



CRJ 200

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



ATR 72-600

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



**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria d'Hisenda
i Model Econòmic

**TOTS
A UNA
VEU**

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

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

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

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

Destino del mes *Destination of the month*



ALMERÍA

■ La celebración de la capitalidad gastronómica de España en 2019 brinda una ocasión perfecta para conocer una ciudad que se enmarca entre dos paisajes que le dan todo el sabor: la huerta y el mar. Air Nostrum vuela a Almería desde Madrid y Sevilla.

■ The designation of Almería as 2019 Spanish Capital of Gastronomy makes this the perfect occasion to get to know a city surrounded by two different, tasty landscapes: gardens and sea. Air Nostrum flies to Almería from Madrid and Sevilla.



CARLOS MORÁN

Redactor del diario Expansión / Writer for Expansión newspaper

El gallego multimodal

Pertenezco a una de las últimas generaciones preconstitucionales que vivió el cambio de rumbo de España en 1978 en Galicia, por lo que las distancias y el tiempo de viaje han marcado mi recorrido por la democracia y la transformación de la movilidad. Fui precoz en mi primer contacto con un gran medio de transporte. Mis padres formaron parte del ejército de trabajadores con destino al corazón industrial de Alemania. En 1972, con dos años, hice mi primer vuelo, a Fráncfort. Volamos con Iberia. No recuerdo más, salvo que la vuelta, dos años después, fue eterna en autobús. El precio del avión desincentivaba a la clase obrera.

No volví a pisar un avión hasta 14 años después. Un chárter de Air Afrique que trajo a mi curso de vuelta tras una semana de desenfreno en Mallorca. Noté pronto que estaba a bordo de un avión en condiciones mejorables. Todavía guardo en la retina la tapicería multicolor; recuerdo la ausencia de azafatas y no haber probado bocado hasta aterrizar en Barajas. Air Afrique acabó víctima del endeudamiento. Los atentados de la Torres Gemelas en 2001 le dieron la puntilla y la aerolínea dejó de operar un año después.

Aterrizamos en Madrid con el MD de Air Afrique, pero todavía nos quedaban nueve horas de autobús hasta llegar a Moaña (Pontevedra). En total, más de medio día de puerta a puerta.

El autobús, al igual que el tren, ha marcado el carácter gallego. Ha sido la forma más extendida de acceder a la meseta, lo que me ha permitido ser testigo de la lenta evolución de ambos medios en comparación con la rápida expansión del transporte aéreo. Hubo un tiempo, en las idas y venidas a Madrid como universitario, que Benavente marcaba el estado de ánimo del viajero. Este pueblo zamorano determinaba el principio o el fin de una pesadilla, ya que era donde empezaba o terminaba la Nacional 6, con doble carril por sentido. Puede sonar tercermundista, pero la autovía fue una infraestructura desconocida en mi tierra hasta 1998. Entre el infierno de curvas y la densa niebla de alquitrán y nicotina la experiencia de viaje en la antigua flota de Enatcar imprimía carácter...y dolor de espalda.

La alternativa más económica era el 'Expreso Rías Baixas' de Renfe, entre Madrid y Vigo, un tren nocturno frecuentado por estudiantes y jóvenes de servicio militar. Se fumaba en los pasillos. Daba tiempo a consumir cartones porque el trayecto no bajaba de 10 horas. A pesar de dormir entre petates de soldados y de la alta concentración de olores corporales, recuerdo con nostalgia el 'Expreso'. El tren era como un *tinder* analógico que propiciaba el roce, la conversación y, a veces, forjaba amistades. La alta velocidad de Renfe ha acortado distancias y elevado confort, pero, si me piden que elija, me quedo con el viejo Rías Baixas. Me puede la morriña.

A multimodal Galician

I belong to one of the last generations who lived the 1978 transition from dictatorship to democracy in Galicia, Spain. Because of this, things like time, distance and change in means of transport have marked my experience during democracy.

My first encounter with the most important transportation of all time happened at a very young age. My parents were part of the army of workers who emigrated to work in the German industry. I went on a plane for the first time when I was just two years old, in the year 1972. We went to Frankfurt. The airline was Iberia. I don't recall much of the trip. Two years later, we returned home by bus. It took us ages. aeroplane tickets were too expensive for the working class.

I took my second plane 14 years later. It was an Air Afrique charter flight. It carried my class back home after a week of partying in Mallorca. I soon noticed that the plane could be subject to improvements. I remember the colourful upholstery and the lack of flight attendants and food on board. Air Afrique ended up heavily indebted. They ceased operation in 2002, one year after the September 11 terrorist attack.

When the plane landed in Madrid, we still had another nine hours ahead of us to get to Moaña (Pontevedra, Spain) by bus. More than half a day in total.

Buses and trains have left their mark on Galicia's distinct personality. It was the most widespread way of accessing Madrid, something which allowed me to witness the slow evolution of these means of transport when compared to the fast evolution of aircraft.

During my time as a college student travelling back and forth from Madrid, the town of Benavente had a strong influence on the traveller's mood. It was the beginning – and the end – of a nightmare, as it was the starting and ending point of the two-lane National Road Number 6 highway. It might sound like something from an underdeveloped country, but dual carriageways didn't become a thing in Galicia until 1998. Not only did this abrupt-turn, foggy hell ride on an old bus smelling of cigarettes and tar give you character... It also gave you backache.

Of course, the cheapest alternative was the Expreso Rías Baixas. A night train connecting Madrid and Vigo usually filled with students and young militaries. People used to smoke in the corridors of the train (what else could you do during a ten-hour trip?). Even if it had an intense smell of body odour and we were forced to sleep surrounded by soldiers' sleep bags, I miss the old train. It was like an old *Tinder* which promoted small talk and even forged some friendships. Nowadays, Renfe has decreased travel time and increased comfort, but if you ask me, I still prefer the old Rías Baixas. Nostalgia, I guess.

Regalos — Gifts —

16,00€ TOUS Parfum 30 ml

2,50€ Auriculares Headphones

29,00€ Altavoz bluetooth portátil CREATIVE Wireless Bluetooth Speaker

10,00€ CK Pocket 20 ml

8,00€ Avión de peluche solidario de Aviación Sin Fronteras* Aviation Sin Fronteras solidarity soft toy plane*

30,00€ Chic for Men CAROLINA HERRERA 60 ml

29,00€ Reloj NECKMARINE azul Blue watch

5,00€ Llavero solidario de Aviación Sin Fronteras* Aviation Sin Fronteras solidarity keeping*

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

10,00€ Lip Smacker COCA-COLA Cup Set Lip balm

REMOVE BEFORE FLIGHT

*El total recaudado se destina íntegramente a proyectos solidarios
*The total raised goes entirely to charity projects

New! Tabaco / Alcohol
Tobacco / Alcohol

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

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

MÉTODOS DE PAGO

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

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

METHODS OF PAYMENT

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

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

Nuevo Hyundai TUCSON

Tu recompensa.



¿Suerte en la vida? Es posible. Pero tú sabes que esa suerte te la has ganado con tu dedicación en todo y a todos. Y es que, cuanto más te esfuerzas más suerte tienes ¿a que sí? Como el Tucson: a través del trabajo y la innovación, Hyundai ha creado un SUV que aúna la **última tecnología en seguridad** y conectividad con la distinción y comodidad de un diseño interior y exterior únicos. Disfruta de su nueva **pantalla táctil** Display Audio de 7" con Apple CarPlay™ y Android Auto™. Obsérvalo todo con su monitor 360° con selector de ángulo de visión. Y sientete seguro con su **Tracción HTrac 4x4** y los increíbles faros Bi-LED automáticos. Ah y si quieres, también tiene una **versión híbrida ligera de 48 voltios**. ¿A qué esperas? Súbete, estás de suerte, tu recompensa ha llegado.



Gama Hyundai Tucson: Emisiones CO₂ (gr/km): 123-175. Consumo mixto (l/100km): 4,7-7,7.

Valores de consumos y emisiones obtenidos según el nuevo ciclo de homologación WLTP. Modelo visualizado: Tucson Style. 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. Más información en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es