

Aladierno



N.º 180 - AGOSTO 2013

No. 180 - AUGUST 2013

Credo, en Arévalo

La localidad abulense acoge la nueva propuesta expositiva de Las Edades del Hombre

'Credo' *in Arevalo*

The town of Arevalo in Avila is presently hosting the new 'Credo' Ages of Man Exhibition

Amaya Valdemoro

"El baloncesto me lo ha dado todo"
"Basketball has given me everything"



Níjar y Cabo de Gata

Naturaleza salvaje
con mil y una propuestas

Níjar and Cabo de Gata

*Wildly natural with a
thousand and one proposals*



EJEMPLAR GRATUITO PARA LOS PASAJEROS DE AIR NOSTRUM
COMPLIMENTARY COPY FOR AIR NOSTRUM PASSENGERS



POLICLINICA GIPUZKOA



www.policlinicagipuzkoa.com

POLICLÍNICA GIPUZKOA,
REFERENTE DE LA SANIDAD
PRIVADA EUROPEA.



Visite San Sebastián, su salud y la de los suyos bien merecen una consulta.

UNIDAD DE CHEQUEOS GENERALES

En pocas horas - Confort - Pruebas con sedación

UNIDAD DE CARDIOLOGÍA INTEGRAL

Cardiología - Hemodinámica - Cirugía Cardiovascular - Electrofisiología - Rehabilitación Cardíaca

UNIDAD DE DIAGNÓSTICO PRENATAL

Genética Celular - Genética Molecular - Técnica Array

UNIDAD DE UROLOGÍA INTEGRAL

Cirugía robótica Da Vinci para cáncer de próstata - Láser Verde para hiperplasia benigna - Cirugía de la incontinencia urinaria masculina y femenina

Pº Miramón 174,
20.014 San Sebastián
943 00 28 00



RECUPERA TU SALUD, RECUPERÁ TU VIDA



CIRUGÍA ROBÓTICA DA VINCI PARA CÁNCER DE PRÓSTATA

El robot quirúrgico Da Vinci elimina los riesgos de la cirugía abierta y supera las ventajas de la laparoscopia.

El postoperatorio es menos doloroso, con menos pérdidas de sangre y menor riesgo de infección. Deja cicatrices más pequeñas y permite una recuperación más rápida.

Los efectos secundarios habituales en esta cirugía, como la incontinencia urinaria o la impotencia sexual, se reducen notablemente.



LA VOZ DE LOS PACIENTES

“ Un familiar médico me dijo que tenía que buscar una solución quirúrgica basada en la robótica con cirujanos jóvenes y con experiencia”

R.C., 65 años.
Madrid

“ Me operaron con el robot un martes y el viernes ya me dieron el alta. A los quince días volví al trabajo y me siento perfecto”

J.J.L., 57 años.
Pamplona

“ Una vez tomada la decisión, yo tenía prisa y ellos me ofertaban operarme sin lista de espera”

M.M.S., 65 años.
Mondragón (Gipuzkoa)



Los urólogos Madina y Azparren han operado en Policlínica Gipuzkoa mediante el robot Da Vinci a más de 200 pacientes con cáncer de próstata procedentes de todo España.

SERVICIO DE UROLOGÍA

943 00 27 07

www.policlinicagipuzkoa.com



POLICLINICA GIPUZKOA

contenido content



Bienvenido a bordo
Carta del presidente

5

Welcome aboard
President's letter

Nuestro mundo

6

Our World

Credo, en Arévalo

10

'Credo' in Arevalo

Amaya Valdemoro

16

Amaya Valdemoro

**Montsec, destino
turístico Starlight**

20

**Montsec, Starlight
Tourist Destination**

Níjar y Cabo de Gata

28

Níjar and Cabo de Gata

Motor

36

Motor

**Business Class
AIR NOSTRUM**

42

**Business Class
AIR NOSTRUM**

**AIR NOSTRUM
recomienda**

44

**AIR NOSTRUM
recommends**

Noticias

45

News

Puerta de embarque

46

Boarding Gate

El profeta, escultura
de Pablo Gargallo.
(portada)
The Prophet
by Pablo Gargallo.
(front page)



Amaya
Valdemoro.



Deportes acuáticos
en Montsec.
*Water sports in
Montsec.*



Cala Media Luna.
Parque Natural Cabo
de Gata.
*Media Luna Cove.
Cabo de Gata
Natural Park.*



Motor.



**PINCHAR
AQUÍ PARA
PUBLICIDAD**

Aladierno

Editada por Air Nostrum Líneas Aéreas
Coordinador Air Nostrum: Antonio de Nó
prensa@airnostrum.es
Director: Ignacio Nebot

85 GRUPO
OCHENTAYS
EDICIONES

Redacción, Producción y Publicidad:
Grupo 85 Ediciones
Paseo de Aragón, 90
46120 Alboraya (Valencia)
Tel.: 96 361 53 71 / Fax: 96 361 22 80
E-mail: grupo85@grupo85ediciones.com
Contacto publicidad: aladierno@grupo85ediciones.com
Coordinador diseño: Ibán Ramón.
Depósito legal: M-31.190-1995

WEB

El Mediterráneo,
nuestro tesoro máspreciado



PALMA · ALCÚDIA · MAÓ · EIVISSA · LA SAVINA

La privilegiada situación de nuestros puertos permite que los visitantes puedan disfrutar en primera fila de las magníficas sensaciones que ofrecen las Islas Baleares.

Nuestras islas, desde el mar, el mejor de los anuncios.



Ports de Balears



www.portsdebalears.com

SÍGUENOS



Autoritat Portuària de Balears

BIENVENIDO A BORDO

WELCOME ABOARD

Estimados pasajeros:

En ocasiones los cambios en la tecnología nos obligan a adaptarnos a novedades que alteran nuestro sosiego por su complejidad o que nos incomodan por su dificultosa aplicación. Sin embargo, cuando la innovación pone a la persona en el centro de su actuación y se marca como finalidad ahorrar tiempo o esfuerzo, el desarrollo tecnológico alcanza su sentido pleno.

En un pequeño periodo de tiempo se han sucedido los anuncios de una serie de innovaciones para ustedes, nuestros clientes, que les quiero recordar porque estoy seguro de que ayudarán a mejorar su experiencia de viaje con nosotros.

El Grupo Iberia, en una iniciativa pionera en el sector aéreo, se ha convertido en el primero del mundo que permite a sus clientes emitir las etiquetas para el equipaje a través de su web. Gracias al programa *MyBagTag* los usuarios de Iberia, Iberia Express y AIR NOSTRUM con origen o destino cualquier aeropuerto nacional, al realizar el check-in online a través de www.iberia.com, pueden añadir el número de maletas con las que van a volar e imprimir las etiquetas de facturación en una simple hoja de papel. De esta forma, introduciendo la etiqueta impresa en una funda de plástico de las que se han puesto a disposición de los viajeros en los aeropuertos nacionales, se pueden utilizar los mostradores de entrega rápida y ganar así flexibilidad y comodidad en la facturación del equipaje.

También estos días se ha hecho público el rediseño de la web iberia.com. El portal, que cuenta con 70 millones de visitas y unos 35 millones de usuarios únicos, además de cambiar su interfaz ha incorporado nuevas aplicaciones móviles para innovar en la socialización del viaje. En esta línea, se ha introducido un buscador inspiracional que permite seleccionar una serie de destinos en función de sus gustos. La página posibilita también elaborar manuales de viaje personalizados a partir del destino elegido, e incluso se puede descargar la guía en el teléfono móvil.

En la aplicación de la web para móviles se ha optado por dar acceso a la plataforma Iberia Store desde diversas *apps*, aplicaciones específicas para la compra de vuelos, el *check-in*, o la información de llegadas y salidas, entre otras.

Otras novedades del portal se apoyan en las redes sociales para personalizar el trato, como el *Social seating*, que permite al pasajero elegir con quién quiere sentarse en función de afinidades, o el *Fly with me*, que da opción de contar a un amigo qué vuelo se ha comprado, o el *Fly and Friends*, el primer buscador social lanzado por una compañía aérea española.

Esta permanente disposición a perfeccionar el producto en el grupo explica su agilidad, que ha sido recientemente reconocida al considerar a AIR NOSTRUM una de las cinco compañías valencianas con mejor valoración en la red.

Como ve, todo son iniciativas en las que el avance meramente tecnológico se ha combinado con la implicación de equipos multidisciplinares de diferentes profesionales para seguir caminando en el empeño de mejorar el servicio y hacer más fácil y confortable la relación del cliente con la aerolínea, incluso antes y después del propio viaje.

Un saludo y buen vuelo.

Javier Serratosa Luján
Presidente de AIR NOSTRUM
President of AIR NOSTRUM



Dear passengers:

Technological advances can, on certain occasions, disturb our peace due to their complexity or make us feel uncomfortable as a result of their difficult application. Nevertheless, when technological innovations place users in the field of action, when they are designed to primarily save time and effort, then technological development becomes truly meaningful.

In this respect, a recent series of innovations has taken place aimed at you, our passengers, which I would like to mention as I am convinced they will, without a doubt, help to improve your flying experience.

On the one hand, I am pleased to inform you that the Iberia Group has become the first commercial airline to allow its passengers to print out their own luggage labels. Thanks to the new 'My Bag Tag' initiative, users of Iberia, Iberia Express and Air Nostrum will, when flying in or out of any Spanish national airport and while checking-in online through www.iberia.com, be able to mark the number of suitcases they wish to check-in and, at the same time, print out their own luggage labels, all on one sheet of paper. Once printed, all passengers have to do is slip the luggage labels into a plastic holder available at the airport and use them to access the fast track check-in desk, providing greater flexibility and comfort.

On the other hand, I am happy to announce that the Iberia Group website has been redesigned. With 70 million visits and some 35 million unique users, the Iberia website not only has a new interface, but has incorporated new mobile telephone applications designed to innovate the social aspects of flying. In this respect, the new and updated website now includes an "inspirational" search engine designed to help customers select destinations suitable for their individual tastes. Customers will now be able to assemble their own travel guides according to their chosen destination which they can then download to their cell phones.

In addition to the redesigned Iberia Group website, the Company has also launched, as mentioned above, several new cell phone applications available in the Iberia Store. These new apps not only permit customers to buy airline tickets through their cell phones, but also check-in and consult real time arrivals and departures amongst other things.

The new Iberia website also includes a number of social media novelties such as a social seating service which allows customers to choose seats near other passengers with similar interests or the Fly with Me feature which permits customers to invite friends to travel with them and, finally, Fly and Friends, the first social media search engine launched by a Spanish commercial airline.

Air Nostrum's permanent disposition to perfect its own Iberia Group product demonstrates its business agility as can be appreciated in the recent announcement that our Company has been named one of the top most reputable Valencia-based companies on the web.

As you see, the above technological initiatives have been combined with multidisciplinary professional teams in order to improve our services and, above all, our relationship with you, our passenger, in an effort to enhance your flying experience with us both before and after your flight.

With kind regards and bon voyage!

**IBERIA.COM, EL PORTAL QUE CUENTA CON 70 MILLONES DE VISITAS
Y UNOS 35 MILLONES DE USUARIOS ÚNICOS, SE RENUEDA**
**THE IBERIA.COM WEBSITE, WITH 70 MILLION VISITS AND SOME 35 UNIQUE USERS,
HAS RECENTLY BEEN REDESIGNED**

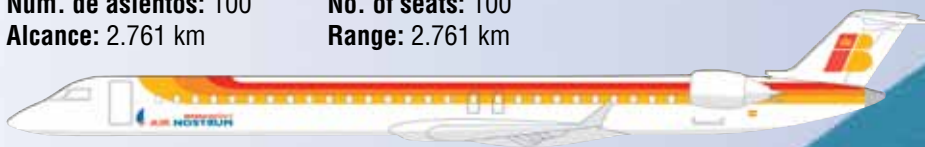
Nuestro mundo

CRJ 1000

Longitud: 39,1 m
 Envergadura: 26,1 m
 Núm. de asientos: 100
 Alcance: 2.761 km

CRJ 1000

Overall length: 39,1 m
 Wingspan: 26,1 m
 No. of seats: 100
 Range: 2.761 km

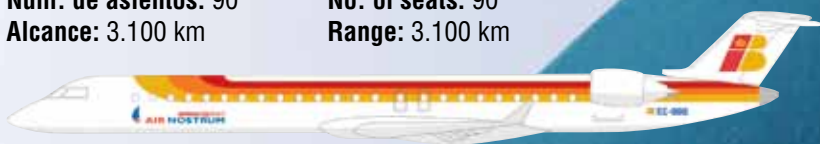


CRJ 900

Longitud: 36,4 m
 Envergadura: 24,85 m
 Núm. de asientos: 90
 Alcance: 3.100 km

CRJ 900

Overall length: 36,4 m
 Wingspan: 24,85 m
 No. of seats: 90
 Range: 3.100 km

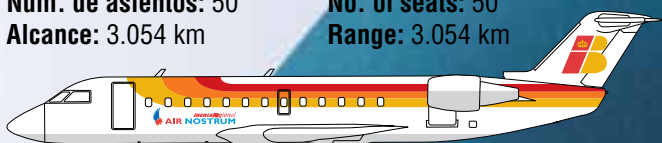


CRJ 200

Longitud: 27 m
 Envergadura: 21 m
 Núm. de asientos: 50
 Alcance: 3.054 km

CRJ 200

Overall length: 27 m
 Wingspan: 21 m
 No. of seats: 50
 Range: 3.054 km

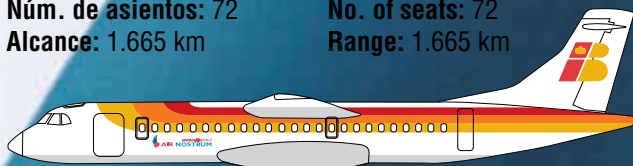


ATR 72-600

Longitud: 27 m
 Envergadura: 27 m
 Núm. de asientos: 72
 Alcance: 1.665 km

ATR 72-600

Overall length: 27 m
 Wingspan: 27 m
 No. of seats: 72
 Range: 1.665 km



Our world

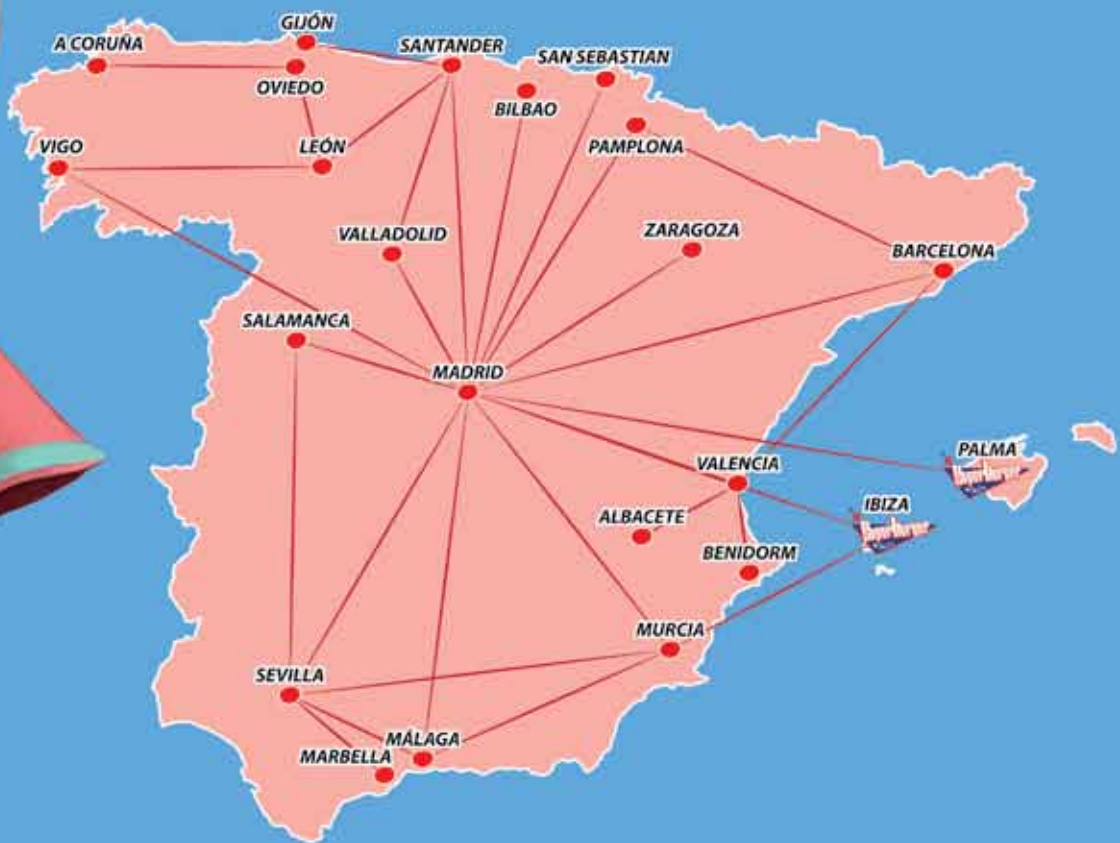


RUTAS INTERNACIONALES
INTERNATIONAL ROUTES
RUTAS NACIONALES
NATIONAL ROUTES



Peggy Sue's

FOOD FROM AMERICA



Ya estamos en toda España pero seguimos haciendo las cosas como el primer día.

En Peggy Sue's... sabemos lo que comemos.

handmade with

A CORUÑA - ALBACETE - ALCORCÓN - BADALONA - BARCELONA
BILBAO - BENIDORN - GETAFE - GUION LEON - MADRID
MAJADAHONDA - MÁLAGA - MARBELLA - MOSTOLES - MURCIA
OVIEDO - PAMPLONA - POZUELO - SALAMANCA - SAN SEBASTIAN
SANT CUGAT - SANTANDER - SEVILLA - VALENCIA - VALLADOLID
VIGO - ZARAGOZA

www.peggysues.es

[peggysues.es](https://www.facebook.com/peggysues.es) [@yosoypeggysue](https://twitter.com/yosoypeggysue)

Y ESTE VERANO EN:
AEROPUERTO DE IBIZA
AEROPUERTO DE MALLORCA
STARLITE FESTIVAL

www.superburger.es

BEST BURGER EVERYWHERE



by Peggy Sue's

Nuestro mundo *en verano*

Our world in summer



RUTAS ESPECIALES DE VERANO

(19 de julio - 1 de septiembre)

SPECIAL SUMMER ROUTES

(19th July - 1st September)

Catania - Madrid	Gran Canaria - Vigo	Madeira - Madrid	Niza - Mallorca
Dubrovnik - Bilbao	Ibiza - Lleida	Madeira - Valencia	Olbia - Barcelona
Fuerteventura - Málaga	Ibiza - Málaga	Mallorca - León	Olbia - Madrid
Fuerteventura - Santiago	Ibiza - Marsella	Mallorca - Pamplona	Palermo - Madrid
Fuerteventura - Sevilla	Ibiza - Menorca	Mallorca - Salamanca	Perpiñán - Mallorca
Gran Canaria - Alicante	Ibiza - Niza	Mallorca - Valladolid	Split - Madrid
Gran Canaria - Asturias	Jerez - Bilbao	Mallorca - Melilla	Tenerife - Alicante
Gran Canaria - León	Lanzarote - Asturias	Malta - Madrid	Tenerife - Asturias
Gran Canaria - Melilla	Lanzarote - Málaga	Melilla - Barcelona	Tenerife - Pamplona
Gran Canaria - Santiago	Lanzarote - Santiago	Menorca - Alicante	Tenerife - Santiago
Gran Canaria - Valencia	Lanzarote - Sevilla	Menorca - Lleida	Tenerife - Valencia
Gran Canaria - Valladolid	Lanzarote - Valencia	Nápoles - Madrid	Tenerife - Valladolid
	Madeira - Bilbao	Niza - Málaga	Tenerife - Vigo
			Tenerife - Zaragoza



Óleo de El Bautismo de Cristo, de Goya.
The Baptism of Christ by Goya.

Credo, en Arévalo

La localidad abulense acoge la nueva propuesta expositiva de Las Edades del Hombre

'Credo' in Arevalo

The town of Arevalo in Avila is presently hosting the new 'Credo' Ages of Man Exhibition

Traducción/Translation: Jane Singleton.

Desde el 21 de mayo y hasta el 3 de noviembre, la villa abulense de Arévalo alberga esta nueva muestra de arte sacro, que coincide con el 25 aniversario de la primera exposición.

Una nueva edición de Las Edades del Hombre, la decimoctava, llega a Arévalo (Ávila) bajo el título de Credo, con el objetivo de comunicar que el Credo es el símbolo de la fe de ayer y de hoy, como demuestra el cartel de la exposición, en el que el autor Eduardo Palacios Horcajada ha tomado unos rostros románicos del friso de la Iglesia de Santa María y cuatro rostros actuales, contraponiéndolos, creando una composición viva.

Además, la exposición de Arévalo se celebra en el año 2013, declarado como el "Año de la fe" y conmemorando los veinticinco años de la primera exposición de Las Edades del Hombre, celebrada en el año 1988 en la ciudad de Valladolid.

Los visitantes que acuden a Arévalo para visitar Credo, además de conocer y admirar las 92 obras de arte venidas desde diferentes rincones para dar forma al hilo expositivo, van a tener la oportunidad de adentrarse en el patrimonio artístico de la localidad, al plantearse la exposición como un circuito en torno a las Iglesias de Santa María, San Martín y El Salvador.

La Casa de los Sexmos, actual Museo de la Historia de Arévalo y lugar histórico donde los Reyes Católicos refrendaron con su firma el Tratado de Tordesillas el 2 de julio de 1494, se ha transformado con ocasión de Credo en un centro de información de la comarca de La Moraña, con el objetivo de mostrar la riqueza artística de la zona, destacando localidades como Madrigal de las Altas Torres y Fontiveros, lugares de origen de grandes personajes de la historia de esta región como Isabel I de Castilla y San Juan de la Cruz.

Arevalo, situated in the Spanish province of Avila, is playing host, from 21st May to 3rd November, 2013, to the new Ages of Man Holy Art Exhibition which is, this year, celebrating its 25th anniversary.

The new Ages of Man Exhibition is presently on show in Arevalo (Avila) under the title of 'Credo'. The aim of the new 'Credo' Ages of Man Exhibition is to communicate that 'Credo' is the symbol of true faith, past and present, as can be seen on the Ages of Man Exhibition poster where Eduardo Palacios Horcajada has taken a number of Roman faces from the Church of Santa Maria frieze contrasting them with four modern faces and so creating a live composition.

Moreover, the 2013 'Credo' Ages of Man Exhibition takes place in what has been denominated the "Year of Faith". The Ages of Man Exhibition, which went on show for the first time in 1988 in the Spanish city of Valladolid, is this year celebrating its 25th anniversary.

Visitors to the 'Credo' Ages of Man Exhibition in Arevalo will, as well as being able to admire the 92 works of religious art on loan from different sites, have the opportunity of discovering the rich local artistic patrimony when visiting the different exhibition sites housed in the local Santa Maria, San Martin and El Salvador churches.

The Casa de los Sexmos, used by the Catholic Kings to ratify the Treaty of Tordesillas on 2nd July, 1494 and present-day home of the Arevalo History Museum, has been converted, for the occasion, into a La Moraña Municipal Information Centre, promoting the artistic wealth of the area with special emphasis on localities such as Madrigal de las Altas Torres and Fontiveros, place of origin of famous historical characters such as Queen Isabel I of Castile and San Juan de la Cruz.

LA EXPOSICIÓN

La exposición se articula a través de un preámbulo denominado "Creo" y tres capítulos titulados "Creo en Dios", "Creo en Jesucristo" y "Creo en el Espíritu Santo". A través de estos cuatro espacios, se narran los contenidos de la fe cristiana y se consigue con espléndidas obras de arte que contraponen manifestaciones clásicas con expresiones vanguardistas.

Así, la exposición nos ofrece obras pictóricas de grandes genios universales como Francisco de Goya o El Greco, al tiempo que muestra esculturas de los grandes artistas castellanos como Gregorio Fernández, Juan de Juni, Berruguete o Alejo de Vahía. Muchas de esas obras se contraponen con creaciones vanguardistas, entre las que podemos destacar las de Pablo Gargallo, Venancio Blanco, Antonio López, Juan Bordes, Carmen Laffón o Daniel Quintero, entre otros.

THE EXHIBITION

The 'Credo' Ages of Man Exhibition includes an introductory section entitled "Creo" (I believe) and three other sections entitled "Creo en Dios" (I believe in God), "Creo en Jesucristo" (I believe in Jesus Christ) and "Creo en el Espíritu Santo" (I believe in the Holy Spirit). These four exhibition areas narrate the content of the Christian faith using splendid religious works of art combining classical works with up-to-date vanguard works. Visitors to the 'Credo' Ages of Man Exhibition will find, amongst other things, pictorial works by some of history's most famous artists. These include Francisco de Goya and El Greco as well as a variety of sculptures by great Spanish sculptors such as Gregorio Fernandez, Juan de Juni, Berruguete and Alejo de Vahía. A large number of these historical works of art stand side by side modern vanguard works by artists such as Pablo Gargallo, Venancio Blanco, Antonio Lopez, Juan Bordes, Carmen Laffon and Daniel Quintero amongst others.



Pila bautismal en la catedral de Ávila.
The Baptism Font in the Cathedral of Avila.

TARJETA TURÍSTICA LAS EDADES

En su visita a la exposición Credo recibirá la Tarjeta Turística Las Edades, con la que conseguirá ventajas y descuentos en Arévalo y la provincia de Ávila para alojamiento, restauración, oferta de turismo activo, golf, actividades culturales y de naturaleza, etcétera.

Visite Las Edades 2013 en Arévalo y disfrute de las ventajas especiales conociendo su entorno. Conozca el listado de empresas participantes en www.turismocastillayleon.com

GASTRONOMÍA EN ARÉVALO

En nuestra visita a Arévalo no podemos dejar de probar su afamado tostón (cochinillo asado), el plato principal de la localidad, que encontraremos en la mayor parte de sus numerosos restaurantes. Los garbanzos de Arévalo o las alubias de La Moraña serán algunos de los manjares gastronómicos a conocer en nuestra visita, de igual forma que el chuletón de Ávila. En cuanto a la repostería, lo más característico son los rozneques (masa azucarada y anisada en forma de cilindros alargados o anillados) y las Tortas de Veedor.

GASTRONOMY

Arevalo offers a delicious variety of local gastronomy. Do not leave without trying its famous 'Toston' (roast suckling pork), a dish available in most of the local restaurants and taverns. Other specialities worth looking out for are Arevalo's popular chick pea dishes, La Moraña haricot bean dishes and Avila's famous T-bone steak. As far as its confectionary is concerned, we would recommend the delicious Rozneques (sweet aniseed flavoured dough deep-fried in different shapes) and Tortas de Veedor.

AGES OF MAN TOURIST CARD

Visitors to the 'Credo' Ages of Man Exhibition will find themselves eligible for the Ages of Man Tourist Card with which they will be able to obtain discounts and other advantages in both Arevalo and other parts of the province of Avila relating to accommodation, catering, active tourism activities, golf, cultural and nature activities etc.

Visit the Ages of Man Exhibition 2013 and enjoy the special offers available. A list of the participants in this year's promotion can be obtained from the following website: www.turismocastillayleon.com



El tostón es el cochinito típico de Arévalo.
The "Toston" is Arevalo's popular suckling pig dish.

Exposición
temporal:
Las Edades
del Hombre

DESCUBRE
EL
ARTE
MÁS
ESPIRITUAL.

Visita la exposición CREDO y consigue tu Tarjeta Turística Las Edades. Disfrutarás de interesantes ventajas en alojamiento, gastronomía, aventura y mucho más en **Arévalo** y sus alrededores.

Además, con el Programa Apertura de Monumentos descubre el emblemático estilo mudéjar de la zona.

CASTILLA Y LEÓN
**EL MUSEO
MÁS GRANDE
DEL MUNDO
ESTÁ VIVO**

Arévalo _ 2013

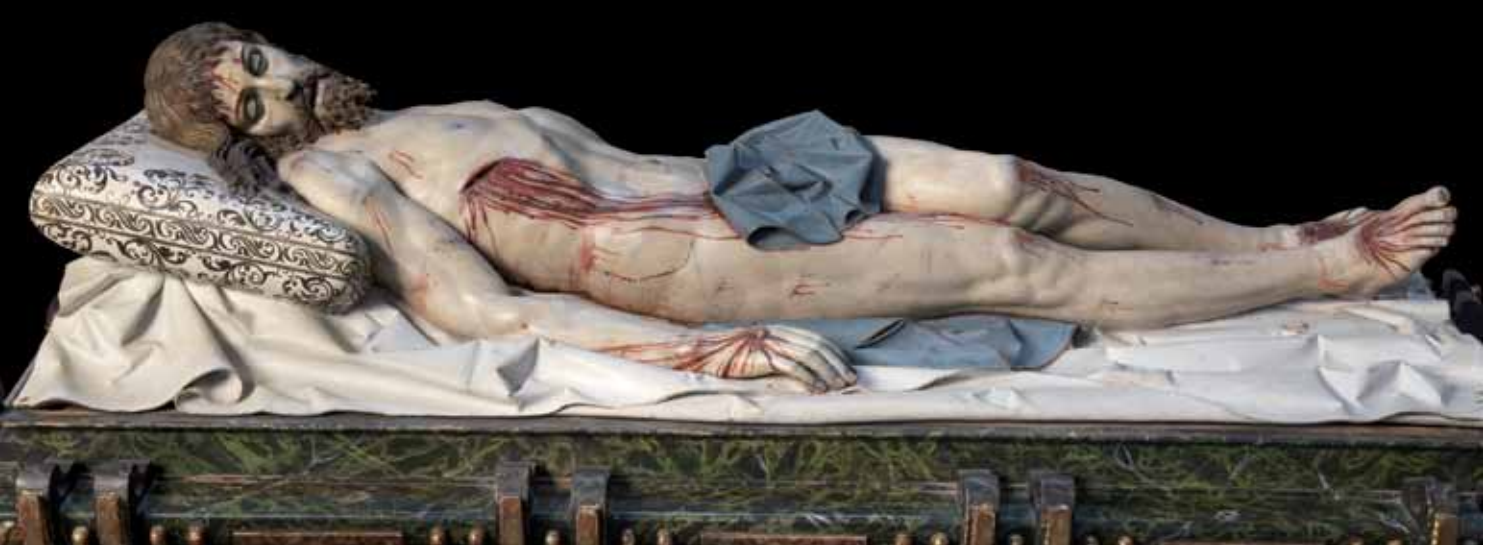
Del 21 de mayo
al 3 de noviembre

www.turismocastillayleon.com



Bankia





RUTA DE ISABEL

Precisamente la villa de Arévalo forma parte de “La ruta de Isabel”, un producto turístico que recorre la vida personal de la Reina Isabel I de Castilla y que pretende aprovechar la trascendencia internacional de este personaje en la historia de nuestro país.

El itinerario de la ruta se basa en un cuidadoso estudio histórico de localizaciones relacionadas con la vida de la reina Isabel, desde su nacimiento en Madrigal de las Altas Torres (Ávila) hasta su fallecimiento en Medina del Campo (Valladolid), atendiendo a su vida personal y a los acontecimientos e hitos que marcaron su vida, pasando por Arévalo y El Tiemblo (Ávila), la ciudad de Segovia, donde fue coronada, y Valladolid, donde contrajo matrimonio con Fernando de Aragón.



QUEEN ISABEL ROUTE

The town of Arevalo actually forms part of the Queen Isabel Route, a magnificent tourist route that provides interesting information on the personal life of Queen Isabel I of Castile, one of Spain's most important and internationally famous historical characters.

The Queen Isabel Route was created following a meticulous historical study of the localities related to her life, from her birth in Madrigal de las Altas Torres (Avila) to her death in Medina del Campo (Valladolid). This fascinating tourist route includes information on numerous events and milestones that marked her life beginning at Arevalo and El Tiemblo (Avila) and continuing on to the city of Segovia where she was crowned and the city of Valladolid where she was married to Fernando of Aragon.

FOTOGRAFÍAS / PHOTOGRAPHS:

Arriba: **Cristo yacente**, de Gregorio Fernández.
Above: **Recumbent Christ** by Gregorio Fernandez.

Abajo: **Castillo de Arévalo**.
Below: **The Castle of Arevalo**.

Derecha: **Monumento a Isabel la Católica** en Medina del Campo.
Right: **Queen Isabel monument** in Medina del Campo.

PISTAS Y CONSEJOS EN NUESTRA VISITA A CREDO

Si tiene previsto acudir a ver Credo la exposición de Las Edades del Hombre, no olvide algunos consejos que le ayudarán en su visita:

- **CREDO ACCESIBLE:**
Fruto de la colaboración con la ONCE, la exposición Credo se ha convertido en la primera totalmente accesible para personas con deficiencias visuales y auditivas. Carteles y folletos en braille, audioguías adaptadas, un itinerario adaptado y visitas especiales hacen que Credo se convierta en una muestra para todos.
- **PROGRAMA DE APERTURA DE MONUMENTOS:**
Tendrá la oportunidad de conocer también el patrimonio artístico religioso de Arévalo y cuatro municipios del entorno. Ocho monumentos abiertos para completar su visita a Las Edades del Hombre.
- **EXPERIENCIAS TURÍSTICAS EN LA MORAÑA:**
Visitar Credo es una magnífica oportunidad para conocer la comarca de La Moraña, al norte de la provincia de Ávila. Visite www.turismolamorana.com y elija la experiencia turística que más se adapte a usted para visitar la exposición.

DATOS PRÁCTICOS DE LA VISITA A CREDO

- **CENTRO DE RECEPCIÓN DE VISITANTES Y TAQUILLA:**

CASA DE LOS SEXMOS
Plaza de la Villa s/n. Arévalo (Ávila)

- **RECORRIDO EXPOSITIVO:**

1. IGLESIA DE SANTA MARÍA.
2. IGLESIA DE SAN MARTÍN.
3. IGLESIA DE EL SALVADOR.

HORARIO:

- Los lunes permanecerá cerrada.
- **IGLESIA DE SANTA MARÍA E IGLESIA DE SAN MARTÍN**
(Plaza de la Villa, s/n)
 - Martes a viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas.
 - Sábados, domingos y festivos de 10 a 20 horas.
 - La admisión terminará 15 minutos antes del cierre.
- **IGLESIA DEL SALVADOR**
(Plaza del Salvador, s/n)
 - Martes a viernes de 10:30 a 14:30 horas y de 16:30 a 20:30 horas.
 - Sábados, domingos y festivos de 10:30 a 20:30 horas.
 - La admisión terminará 30 minutos antes del cierre.
- **PRECIO: 3 EUROS.**
Visita guiada: 60 euros (reserva previa, número máximo de 20 personas, duración de 60 minutos aproximadamente), para visitas guiadas fuera del horario de apertura consultar en información.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

- Teléfono: 920 300 646
- Fax: 920 303 377
- Correo electrónico: expo@lasedades.es

USEFUL VISITORS' INFORMATION

If you are going to visit the 'Credo' Ages of Man Exhibition, the following information may be of help:

- **DISABLED VISITORS:**
Having signed a collaboration agreement with the ONCE (Spanish National Blind Association), the 'Credo' Ages of Man Exhibition is, for the first time, completely accessible for visitors with sight and hearing difficulties. Posters and leaflets in braille, adapted audio tours, modified itinerary and special visits turn it into an easily accessible exhibition for all.
- **HISTORICAL MONUMENT PROGRAMME:**
Visitors to Arevalo and four of its surrounding municipalities will be given the opportunity to discover the area's magnificent religious art patrimony. Some eight historical monuments are open to the public.
- **LA MORAÑA TOUR:**
A visit to the 'Credo' Ages of Man Exhibition provides you with the opportunity of visiting the region of La Moraña located in the northern part of Avila. Visit the www.turismolamorana.com website and choose the tourist itinerary that suits you most.

USEFUL INFORMATION 'CREDO' AGES OF MAN EXHIBITION

- **VISITORS' INFORMATION CENTRE AND TICKET OFFICE:**

CASA SEXMOS
Plaza de la Villa s/n. Arevalo (Avila)

- **EXHIBITION ITINERARY:**

1. CHURCH OF SANTA MARIA.
2. CHURCH OF SAN MARTIN.
3. CHURCH OF EL SALVADOR.

OPENING HOURS:

- *Closed on Mondays.*
- **CHURCH OF SANTA MARIA AND CHURCH OF SAN MARTIN (PLAZA DE LA VILLA, S/N)**
 - Tuesday to Friday: 10.00-14.00 & 16.00-20.00 hours.
 - Saturday, Sunday and Public holidays: 10.00-20.00 hours.
 - Doors will be shut 15 minutes prior to closing.
- **CHURCH OF EL SALVADOR (PLAZA DEL SALVADOR, S/N)**
 - Tuesday to Friday: 10.30-14.30 & 16.30-20.30 hours.
 - Saturday, Sunday and Public holidays: 10.30-20.30 hours.
 - Doors will be shut 30 minutes prior to closing.
- **ENTRANCE PRICE: 3 EUROS.**
Guided tour: 60 euros (via reservation, 20 visitors maximum, approximately 60 minutes). Information for out-of-hours guided tours at Visitors' Information Centre.

INFORMATION AND RESERVATIONS:

- Tel: 920300646
- Fax: 920303377
- E-mail: expo@lasedades.es

MÁS INFORMACIÓN / FOR FURTHER INFORMATION:

www.turismocastillayleon.com • www.lasedades.es • www.ayuntamientoarevalo.es

Amaya Valdemoro

“El baloncesto me lo ha dado todo”

“Basketball has given me everything”

Fotografías / Photographs: Federación Española de Baloncesto.

La madrileña de Alcobendas es considerada la mejor jugadora española de baloncesto de la historia. En su palmarés cuenta con innumerables triunfos como tres anillos de la WNBA, haber estado presente en dos Juegos Olímpicos, Atenas 2004 y Pekín 2008, y 258 participaciones en la selección española absoluta poniendo el colofón el pasado mes de junio al proclamarse campeonas de Europa.

The Madrid-born basketball player from the district of Alcobendas is considered the best player in the history of women’s basketball in Spain. Her list of achievements includes numerous victories such as three rings in the WNBA, playing in the Olympic Games of Athens 2004 and Peking 2008, and playing 258 times in the Spanish national team, culminating as European Champions last June.





¿Qué le motivó a dejar el atletismo y decantarse definitivamente por el baloncesto?

Al atletismo, que es un gran deporte en el que aprendes a competir primero contra ti misma, le falta un componente muy importante para mí que es el del trabajo en equipo. En el baloncesto lo encontré. Además, muchas amigas mías jugaban lo que también me animó. Creo que acerté con el cambio, ¿no? (risas).

Durante su etapa en la liga la NBA femenina, la WNBA, ¿qué es lo más positivo que sacó de ella?

Sin duda una de las cosas más importantes son los anillos que gané, pero me quedo con la ética de trabajo que tienen allí, creo que fue muy importante para el resto de mi carrera.

¿Qué siente Amaya al alcanzar por fin el tan deseado metal en un europeo?

Una felicidad absoluta. Es la confirmación de que cuando sueñas algo con todas tus fuerzas y pones todo tu empeño en lograrlo, a veces todo se alinea para que lo consigas.

¿Cuál es su siguiente meta?

A corto plazo disfrutar de mis vacaciones que me las merezco, después ya veremos. Me gusta saborear cada momento y ahora toca el oro.

Ha pasado por la WNBA, la liga española, la liga rusa, la turca, ¿cuál le ha dado más satisfacciones?

De toda situación se sacan cosas positivas y negativas, pero sobre todo, el aprender de ellas. Me quedo con la liga española porque estar lejos de casa es complicado y jugar cerca de los que más quieres siempre es un plus.

¿Cuánto tiempo más podremos disfrutar del juego de Amaya?

Ya veremos, aún no tengo decidido nada.

Y para cuando llegue el momento de la retirada, ¿qué planes de futuro tiene?

Viajar en Air Nostrum no estaría nada mal (risas). Me encanta viajar y quiero visitar muchos sitios con algo más de tranquilidad que cuando estamos en competición.

Why did you leave athletics and finally decide on basketball?

Athletics, although a wonderful sport where firstly you learn to compete against yourself, is missing something that is fundamental for me – teamwork. That is what I found in basketball. Besides, a lot of my friends played basketball which also encouraged me. I think I made the right decision, didn't I? (Laughs).

When you were playing in the Women's NBA, the WNBA, what was the most positive thing you got out of it?

Undoubtedly, one of the most important achievements were the rings I won, but more importantly is the ethics of working there. I think that was the most important aspect for the rest of my career.

What do you feel Amaya having at last achieved that so sought after European medal?

Absolutely thrilled. It just proves that when you have a dream and you put all your strength and effort into achieving it, sometimes things all fall into place and you actually do achieve it.

What is your next goal?

In the short-term, to enjoy my well deserved holidays, and afterwards, we'll see. I like to enjoy every moment and now enjoy the gold.

You have played in the WNBA, the Spanish league, the Russian league, the Turkish league. Where have you had the most satisfaction?

There are good and bad things about all situations, but above all we have to learn from them. I think the Spanish league, because being away from home is hard, and playing near your loved ones is always an added extra.

How much long will we be able to enjoy watching Amaya?

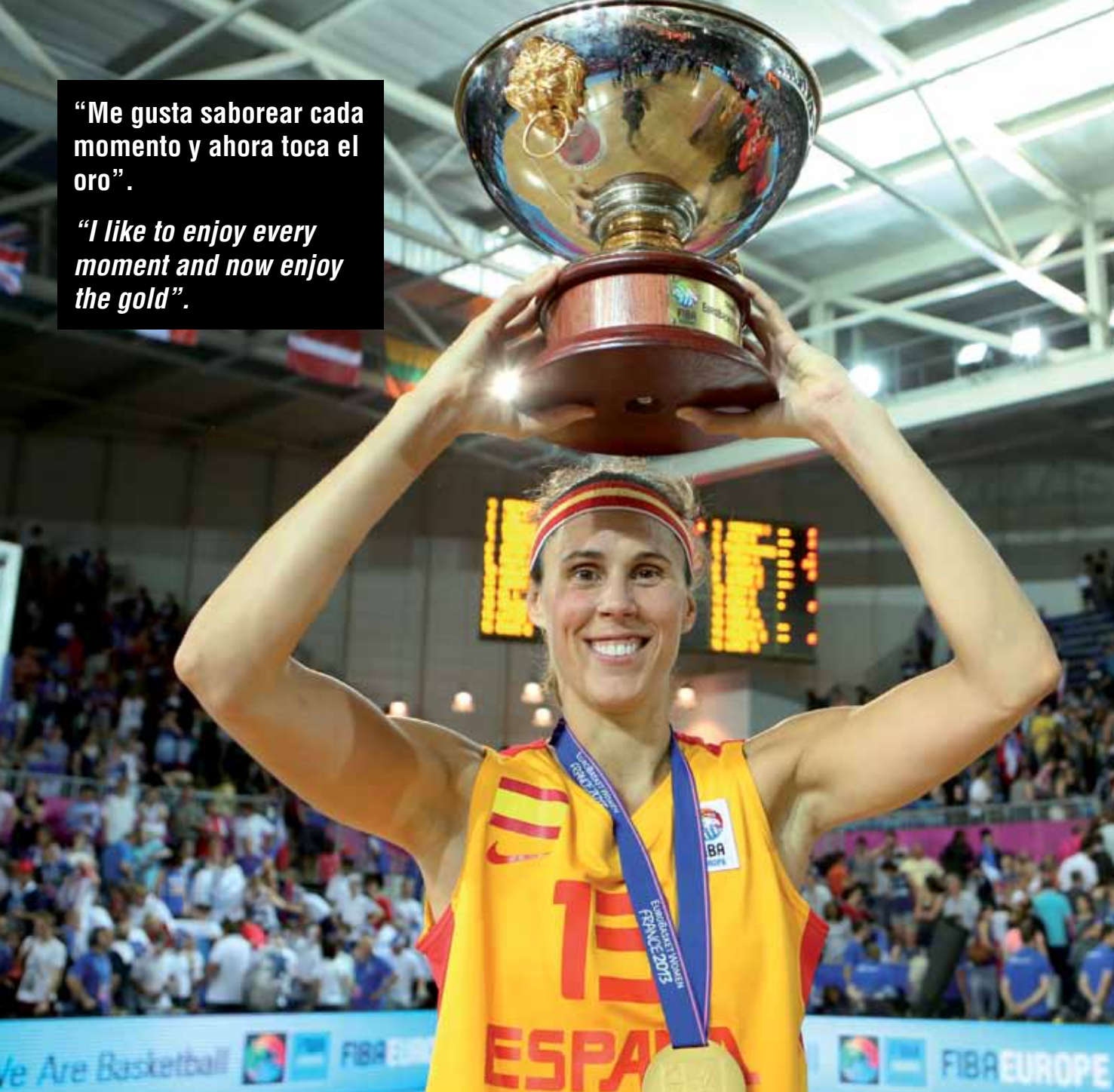
We'll have to see, I haven't made any decisions yet.

And when you eventually do decide to retire, what plans do you have for the future?

Travelling with Air Nostrum wouldn't be bad (laughs). I love travelling and there are a lot of places I would like to visit in a much more relaxed way than when we are competing.

“Me gusta saborear cada momento y ahora toca el oro”.

“I like to enjoy every moment and now enjoy the gold”.



¿Cuáles son sus aficiones en el tiempo libre?

Ir al cine, estar con mis amigos, con mis sobrinas pequeñas que son lo más bonito del mundo...

Un pabellón polideportivo de su ciudad natal, Alcobendas, lleva su nombre, ¿es el reconocimiento a muchos años de dedicación?

Claro. Se dice que lo más complicado a veces es que reconozcan tus méritos tu gente. A mí, en cambio, en mi ciudad siempre me han tratado muy bien. Cuando voy allí es un honor.

¿Qué virtudes tiene el baloncesto para ser practicado por los más pequeños?

Creo que sería más fácil enumerar lo que no tiene. Es broma. El baloncesto me lo ha dado todo, es mi vida. Te enseña lo que es el trabajo en equipo, la necesidad de apoyarte en los demás para que el fin sea el esperado, debes ser constante, tener ganas de mejorar siempre, nunca dar el brazo a torcer...

Vuela frecuentemente en Air Nostrum, ¿qué aspectos destacarías de la compañía?

Me encanta la cercanía que siempre habéis tenido conmigo y mis equipos cuando he viajado. Puntualidad en la gran mayoría de los viajes y la verdad es que he viajado mucho con vosotros.

What are your hobbies in your free time?

Going to the cinema, spending time with my friends, my small nieces who are the most beautiful girls in the world...

A sports pavilion in your hometown Alcobendas, is named after you. Is that the recognition for so many years of dedication to sport?

Obviously. People say that the hardest thing sometimes is for your own people to recognise your merits. In my case though, my town has always treated me very well. When I go back there it is an honour.

What virtues has basketball got for young children to play it?

I think it would be easier to say what it hasn't got. Only joking. Basketball has given me everything, it is my life. It teaches you what teamwork is, the need to be supported by others and to support others in order to achieve the goal. You have to be consistent, to want to get better always, and never let yourself get dragged under...

You often travel with Air Nostrum. What aspects would you highlight about the company?

I love the familiarity you have always had with me, and the teams I've been in, when I have been travelling. Punctuality on most flights and the truth is I've flown a lot with you.

¿Qué Abba hotel te falta por conocer?
 Which Abba hotel haven't you met?
 Quel Abba hôtel ne connais-tu pas encore?
 Welches Abba hotel kennen Sie noch nicht?
 Ktorý Abba hotel Vám chýba spoznať?



*Lo primero,
 una sonrisa.*



*A smile
 counts most.*



*Avant tout,
 un sourire.*



*Úsmev na
 prvom mi*



*Zuerst
 ein lächeln.*



Si deseas recibir todas las novedades, ofertas y promociones de abba Hoteles, descárgate este QR y te mantendremos informado.
 If you wish to receive all the abba Hotels news, offers and promotions, download this QR and we will keep you informed.

| abbahotels.com

CENTRAL DE RESERVAS
 BOOKING OFFICE
 CENTRALE DE RESERVATIONS
 RESERVEBÜRO ZENTRALE
 REZERVÁCNE ODDELENIE

+34 902 153 163
 24 h.



Montsec, destino turístico Starlight

Una de las seis zonas del mundo desde
donde mejor se ven las estrellas

Montsec, Starlight Tourist Destination

*One of the world's six top areas
for stargazing*

Traducción/ Translation: Jane Singleton.

FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

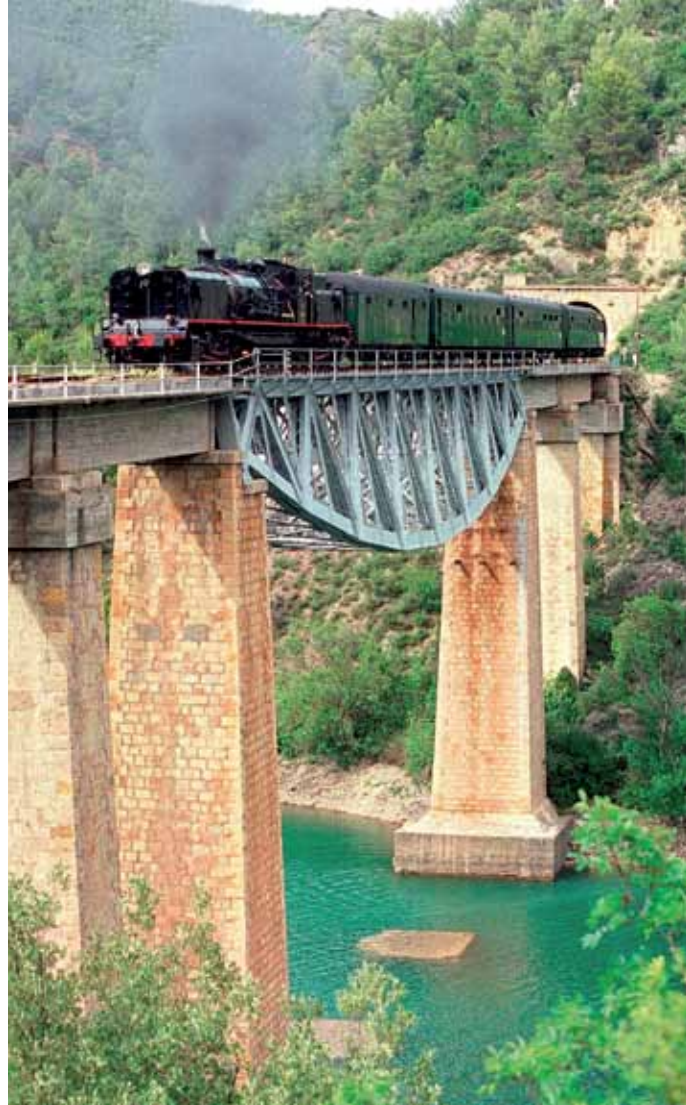
Ermita de la Pertusa. La Noguera. Foto Josep M^o Súrria.
Pertusa Hermitage. La Noguera. Photograph: Josep M^o Suria.





El Montsec ha obtenido el certificado internacional de Destino Turístico y Reserva Starlight, que otorga la Fundación Starlight, vinculada a la Unesco. La distinción incluye veinticuatro municipiosW de la Noguera y el Pallars Jussà y acredita la zona como uno de los seis lugares del mundo desde donde mejor se ven las estrellas. Este sello de calidad posicionará el territorio como un referente del mundo del conocimiento y la ciencia, en este caso la astronomía, y será un gran impulso para su turismo. Hay que destacar que el Montsec es una de las seis únicas zonas del mundo que disponen de la certificación de Destino Turístico Starlight y la tercera con la distinción de Reserva Starlight.

Montsec, situated in the beautiful province of Lleida, has recently been granted an international Starlight Tourism Certificate by the Unesco Starlight Foundation. This Starlight Certificate includes twenty four Noguera and Pallars Jussa municipalities, certifying the Montsec area as one of the world's six top areas for stargazing. The Montsec Starlight Tourism Certificate positions this area as an international reference point for tourism and science. It is, today, one of the only places in the world to have been granted a Starlight Tourism Certificate. It is also the third area in the world as far as Starlight Reserves are concerned.



FOTOGRAFÍAS / PHOTOGRAPHS:

Izquierda: **Embalse de Terradets con los Pirineos al fondo. Pallars Jussà.** Foto Melson Souto.
 Left: **A view of the Terradets Reservoir with the Pyrenees in the background. Pallars Jussà.**
 Photograph: Melson Souto.

Arriba: **Tren de los lagos.** Foto A.R.M.F.
 Above: **The Lake Train.** Photograph: A.R.M.F.

Los destinos turísticos Starlight son zonas visitables con unas especiales y óptimas condiciones lumínicas para la observación del cielo. Resultan aptos para organizar actividades turísticas relacionadas con la astronomía. El objetivo de la certificación es garantizar que se pueda disfrutar de una observación nítida de las estrellas y descubrir los valores naturales, culturales y paisajísticos vinculados.

El Centro de Observación del Universo del Montsec en Àger albergó el pasado 21 de marzo el acto de entrega del diploma acreditativo de la certificación. El consejero de Territorio y Sostenibilidad de la Generalitat de Catalunya, Santi Vila, acompañado entre otros por el presidente de la Diputación de Lleida, Joan Reñé, recibió la acreditación de destino turístico de manos del vicepresidente de la Fundación Starlight y director del Instituto de Astrofísica de Canarias, Francisco Sánchez.

La Fundación Starlight, avalada por la Unesco, ha incluido en la delimitación de la zona del Montsec certificada como destino turístico veinticuatro municipios de las comarcas de la Noguera (18) y el Pallars Jussà (6). La certificación supone un impulso a la potencialidad de la zona para confeccionar una oferta turística de calidad diferenciada valiéndose de sus recursos, especialmente su cielo.

Aparte del Montsec, en el mundo hay otras cinco zonas con el certificado de Destino Turístico Starlight, que son la isla de La Palma, la Reserva de la Biosfera de La Rioja y Granadilla de Abona en Tenerife, en España; la zona de Costiera, en Italia, y Alqueva, en Portugal.

Además del certificado como Destino Turístico Starlight, la Fundación

Starlight Tourist Destinations are tourist areas deemed to offer unparalleled conditions for stargazing. Starlight destinations are, without a doubt, the perfect destinations for astronomy related tourism. The Starlight certification system was created to encourage the protection of the world's night skies while improving the quality of astronomy related tourism. The Starlight Tourism Certificate seeks to guarantee the public the possibility of enjoying the night skies while, at the same time, discovering the associated scientific, cultural, natural and scenic values of the Starlight area.

On 21st March of this year, the Montsec Centre d'Observació de l'Univers, located in Àger, played host to the Montsec Starlight Tourism Certificate Presentation. During this important presentation ceremony, the Regional and Sustainability Minister of the Generalitat de Catalunya, Mr. Santi Vila, accompanied by the President of the Lleida County Council, Mr. Joan Reñé, was presented with the Starlight Tourism Certificate by the Vicepresident of the Starlight Foundation and Director of the Institute of Astrophysics located in the Canary Islands, Mr. Francisco Sanchez.

On this occasion, the Starlight Foundation, sponsored by the Unesco, has included 24 municipalities in the certification, 18 located in the Noguera district and 6 in the Pallars Jussà district. The Montsec Starlight Tourism Certificate represents an important step forward in the promotion of high quality alternative tourism, thanks to the area's excellent resources and outstanding quality of its night skies.

In addition to the Sierra de Montsec, there are five other world Starlight



La variedad de espacios naturales que presenta el Montsec hace que sea el marco ideal para la práctica de numerosas actividades deportivas y de tiempo libre.

Montsec offers visitors variety of nature areas ideal for practising numerous sporting and leisure activities.





FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

*El tren de los lagos a su paso por La Noguera. Foto A.R.M.F.
The Lake Train passing through La Noguera. Photograph: A.R.M.F.*

FOTOGRAFÍAS PÁGINA ANTERIOR / PREVIOUS PAGE PHOTOGRAPHS:

Arriba: **Centro de Observación del Universo de Ager. La Noguera. Foto Laurent Sansen.**
Above: *The Ager Universe Observation Centre. La Noguera. Photograph: Laurent Sansen.*

Abajo: **Bicicletas todoterreno en Les Avellanes. La Noguera. Foto Laurent Sansen.**
Below: *Mountain biking in Les Avellanes. La Noguera. Photograph Laurent Sansen.*

otorgó la distinción de Reserva Starlight a un área del Montsec que incluye 11 municipios. La Reserva Starlight se encuentra en el interior de la zona de delimitación de destino turístico y consiste en espacios naturales con un grado aún más elevado en cuanto a la calidad del cielo nocturno y el acceso a la luz de las estrellas. De esta manera, el Montsec se convierte en la tercera Reserva Starlight en el mundo después de la isla de La Palma y el lago Tekapo, en Nueva Zelanda.

DEPORTES Y EMOCIONES

Pero, al margen de esta cualidad privilegiada para la observación, la variedad de espacios naturales que presenta el Montsec hace que sea el marco ideal para la práctica de numerosas actividades deportivas y de tiempo libre que permiten disfrutar de los deportes en libertad y en pleno contacto con la naturaleza aprovechando los elementos y recursos de la montaña, los valles, los ríos y los lagos.

Se pueden practicar deportes de aventura, como el vuelo libre en el valle de Ager, la escalada, la espeleología en las cuevas de la cordillera calcárea del Montsec o el barranquismo; además las aguas de sus ríos y embalses permiten deportes acuáticos como el piragüismo, *rafting*, *windsurf* o agua bus, o paseos en lancha en los embalses de Canelles y Rialb.

La sierra del Montsec invita a recorrerla a pie, a caballo o en bicicleta, sin duda, la mejor manera de descubrir la belleza de sus paisajes y su riqueza natural.

Tourism Destination areas. Three of these certificated areas can also be found in Spain and include the Island of La Palma in the Canary Islands, the La Rioja Biosphere Reserve in La Rioja and Granadilla de Abona in the Island of Tenerife. The remaining Starlight Tourism Destination areas can be located in the Costiera area in Italy and Alqueva in Portugal.

The Starlight Foundation also granted a group of 11 municipalities, included in the Montsec Starlight Tourism Destination Certificate, a Starlight Reserve Certificate. The new Montsec Starlight Reserve can be found situated in the interior of the Montsec Starlight Tourism Certificate area and includes a number of nature areas with even higher quality night skies. As a result, Montsec has become the world's third most important Starlight Reserve behind La Palma in Spain and Lake Tekapo in New Zealand.

SPORT AND EXCITEMENT

In addition to the excellent quality of its night skies, Montsec also offers visitors a variety of nature areas ideal for practising numerous sporting and leisure activities, all in the heart of nature, thanks to its numerous mountain resources and other natural elements that include spectacular valleys, rivers and lakes.

Here, sports enthusiasts will be able to practise their favourite adventure sports such as free falling in the Ager Valley, climbing, potholing in the Montsec limestone caves and canyoning as well as water sports such as canoeing, rafting, windsurfing along with water bus and motorboat excursions in the Canelles and Rialb reservoirs.

Finally, nature lovers will also find other activities available here such as hiking, horse riding and mountain cycling, ideal for discovering the beauty of the Sierra of Montsec's landscapes and lush vegetation.

PARA MÁS INFORMACIÓN / FOR FURTHER INFORMATION:

Consortio del Montsec. Tel. 973 40 50 96 - Web: www.montsec.info

CECINA DE LEÓN

Pruebe la mejor carne de vaca curada española !!!

Try the best spanish dried cured beef !!!



www.cecinaledon.org



CÁRNICAS ANJOS, S.L.

Tfno.: (+34) 987 206 311
www.carnicasanjós.com



CECINAS LEITARIEGOS, S.L.

Tfno.: (+34) 987 280 519
www.casodelamontana.net



CECINAS GARROTE, S.L.

Tfno.: (+34) 987 618 868
www.cecinaledon.org



CECINAS NIETO, S.C.

Tfno.: (+34) 987 618 605
www.cecinasnieto.com



EMBUTIDOS AGUSTÍN

Tfno.: (+34) 987 357 172
www.embutidosagustin.com



EMBUTIDOS EL PINAR, S.L.

Tfno.: (+34) 987 307 458
www.cecinaledon.org



EMBUTIDOS GEAL, S.L.U.

Tfno.: (+34) 987 847 653
www.cecinaledon.org



EMBUTIDOS JONÁS, S.L.

Tfno.: (+34) 987 336 000
www.cecinaledon.org



EMBUTIDOS STA. CRUZ DE MONTES

Tfno.: (+34) 987 512 136
www.sanlacruzdemontes.es



EMBUTIDOS Y JAMONES EL MARAGATO

Tfno.: (+34) 987 602 774
www.embutidoselmaragato.com



FLEBLAME, S.L.

Tfno.: (+34) 987 602 919
www.cecinaledon.org



ENTREPEÑAS, S.L.

Tfno.: (+34) 987 597 090
www.cecinaledon.org



EMBUTIDOS EZEQUIEL

Tfno.: (+34) 987 598 513
www.embutidosezequiel.es



CONSEJO REGULADOR
DE LA INDICACIÓN
GEOGRÁFICA PROTEGIDA
"Cecina de León"



PROD. CÁRNICOS "EL CASTRO"

Tfno.: (+34) 987 671 030
www.cecinaledon.org



VALLES DEL ESLA - NEAL

Tfno.: (+34) 987 703 066
www.vallesdelesla.com



FERJU, C.B.

Tfno.: (+34) 987 384 133
www.ferju.net



FRIBER, S.A. EMBUTIDOS PAJARIEL

Tfno.: (+34) 987 411 598
www.pajariel.com



INDUSTRIAS QUIÑONES, S.L.

Tfno.: (+34) 987 615 599
www.embutidosquinones.com



PROCESO DE ELABORACIÓN:

Se utilizan cuatro partes de los cuartos traseros del ganado vacuno mayor (tapa, contra, babilla y cadera), clasificados según el M.A.P.A., con la categoría de carne 1ª. A.

Perfilado: permite ajustar la forma de las piezas.

Salado: tiene por finalidad la incorporación de la sal común a la masa muscular, favoreciendo la deshidratación de las piezas y su perfecta conservación, además de contribuir al desarrollo del color y aroma típicos de los productos curados. Mínimo de 0,3 días y máximo de 0,6 días por kg., de peso.

Lavado: con agua potable, con el objeto de eliminar la sal adherida en la superficie.

Asentamiento: cuya duración oscila entre 30 y 45 días, para hacer penetrar la sal de una manera uniforme, y favorecer los procesos bioquímicos que producirán el aroma y sabor característicos.

Ahumado: utilizando leña de roble o encina, entre 12 y 16 días.

Secado o curación: en estos locales o bodegas permanecerán hasta completar su maduración. El proceso completo durará un mínimo de 7 meses.

PRODUCTION PROCESS:

Four sections of the hindquarters of beef are used (topside, silverside, thick flank, rump), classified according to the M.A.P.A., the meat being of category 1A.

Streamlining: shaping of the pieces
Salting: its aim is to add salt to the muscle mass, which allows the pieces to dehydrate and be preserved perfectly, as well as to contribute to the formation of the typical colour and aroma of cured products. A minimum of 0,3 days, a maximum of 0,6 days per kilo of weight.

Washing: with drinking water, in order to eliminate the salt residues on the surface.

Resting: which takes between 30 and 45 days, allowing the salt to penetrate uniformly and to aid the biochemical processes, which will produce the characteristic aroma and taste.

Smoking: using oak or holm oak, between 12 and 16 days.

Dry curing: in storage rooms or cellars until the curing process has been completed. The entire process will take at least 7 months.



Distíngala,
su paladar sabe elegir Cecina de León.



Distinguish it,
your palate knows to choose Cecina de León.



www.cecina deleon.org



Níjar y Cabo de Gata

Naturaleza salvaje

con mil y una propuestas

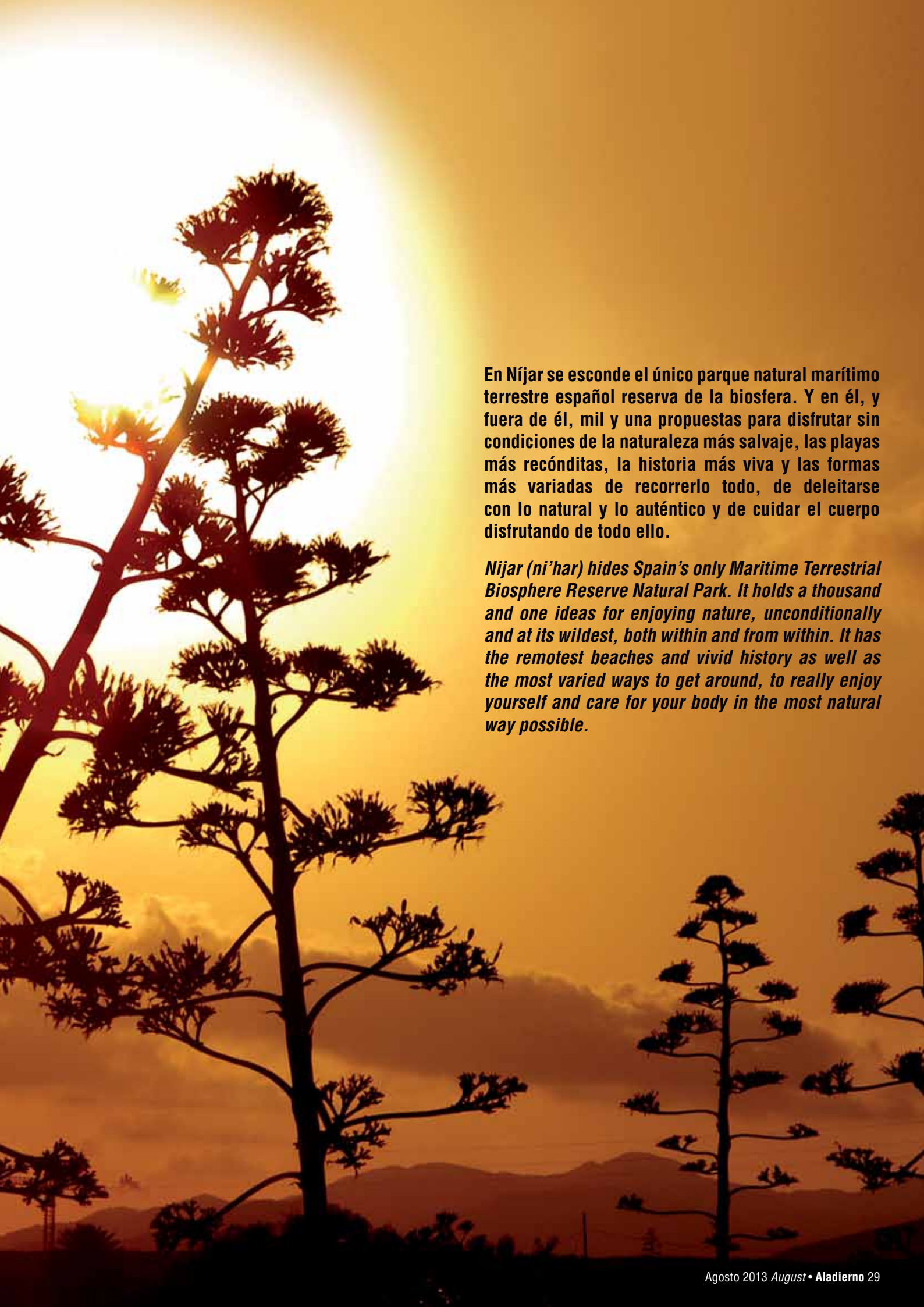
Níjar and Cabo de Gata

Wildly natural with a

thousand and one proposals

FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

Puesta de sol en la Isleta del Moro.
Sunset on the Moro Islet.



En Níjar se esconde el único parque natural marítimo terrestre español reserva de la biosfera. Y en él, y fuera de él, mil y una propuestas para disfrutar sin condiciones de la naturaleza más salvaje, las playas más recónditas, la historia más viva y las formas más variadas de recorrerlo todo, de deleitarse con lo natural y lo auténtico y de cuidar el cuerpo disfrutando de todo ello.

Nijar (ni'har) hides Spain's only Maritime Terrestrial Biosphere Reserve Natural Park. It holds a thousand and one ideas for enjoying nature, unconditionally and at its wildest, both within and from within. It has the remotest beaches and vivid history as well as the most varied ways to get around, to really enjoy yourself and care for your body in the most natural way possible.



Cala de San Pedro.
San Pedro Cove.



Campillo Genoveses.
The Campillo de Genoveses Valley.



Riqueza botánica submarina.
Rich submarine flora.



Mirador de la Isleta del Moro.
The Moro Islet Viewpoint.



Molino rehabilitado en los Escullos.
A renovated windmill in Escullos.



Barcos pesqueros amarrados en San José.
Fishing boats moored in San Jose.

Una joven mira el cabalgar de las olas en el horizonte desde su atalaya, mientras una suave brisa mueve su flequillo rubio, percibe las voces de unos niños cien metros abajo, en una pequeña cala dorada y escondida, y el rumor de las zapatillas de un peregrino que recorre el mismo camino por el que él ha llegado hasta el mirador que ahora le hace sentirse grande y pequeño a la vez. A su espalda, un viejo molino de agua gobierna el paisaje en cuyo fondo se observa una batalla entre dunas y montañas, salpicadas de pequeños cortijos blancos, pueblecitos misteriosos y senderos estrechos y atrevidos. Abajo, a no más de 50 metros de los niños que juegan, un grupo de buzos se sumerge en el paraíso submarino y, no muy lejos, un oasis de naturaleza salvaje y viva, donde los flamencos disfrutan de la paz en estado puro y las especies protegidas encuentran su paraíso. La joven vuelve la cabeza y exclama: ¡qué más puedo pedir! Esto es Níjar, donde se esconde el Parque Natural Marítimo Terrestre Cabo de Gata Níjar.

El de Níjar es uno de los términos municipales más extensos de España y el que más kilómetros de costa presenta. Son, para muchos, los 50 kilómetros de litoral mejor cuidados y conservados del contorno mediterráneo. Un territorio que ofrece al viajero un catálogo reducido de todas las opciones del mundo para pasar sus mejores momentos.

Playa, montaña, historia, cultura, naturaleza, tesoros naturales submarinos, el mejor clima del mundo y especies únicas hallan en Níjar y en el parque natural su mejor escondite y se ofrecen al turista como una oferta inigualable en un palmo de terreno.

A young lady looks out from her tower at the waves riding the horizon, while a soft breeze gently moves her blond fringe, she hears the voices of some children a hundred metres below her, in a small golden cove hidden away. The rustle of a pilgrim's sandals travelling the same path that she had to the viewpoint which now makes him feel both large and small at the same time. Behind her, an old watermill governs the landscape and below there is a battle being waged between dunes and mountains, dotted with small white farmhouses, villages and narrow mysteriously daring trails. Further on, no more than 50 meters from where the children are playing, a group of divers merges into an underwater paradise, and not far off, an 'oasis' of wild nature and life, where flamingos enjoy peace at its purest and protected species find their paradise. The young lady turns her head and says: What more I can ask for? This is Níjar, the hiding place of the Cabo de Gata-Níjar, Maritime Terrestrial Biosphere Reserve Natural Park.

Níjar is one of Spain's largest municipalities with one of the longest coastlines. For many, it is the best preserved and well kept 50 km long stretch of coast in the whole of the Mediterranean. It is a land which offers visitors a sized down catalogue of all the world's options for you to spend your best moments.

Beaches, mountains, history, culture, nature, underwater natural treasures, the best climate in the world and unique species in their hideaway in Níjar and the Natural Park. This is the unequalled offer for tourists in this little corner of land.

La riqueza y el atractivo turístico de Níjar no se limitan al parque. Todo el año, el municipio desborda recursos culturales, históricos, naturales y turísticos dentro y fuera de él.

The natural wealth and tourist attractions of Níjar are not limited to the Park alone. The municipality is literally overflowing with cultural, historical, natural resources all year round both within the district and using it as a base.

El parque natural es el gran tesoro de la Comarca de Níjar. Un espacio poblado por más de un millar de especies terrestres y unas 250 submarinas, dotado con una protección especial por su riqueza y singularidad, que recibe al peregrino ofreciéndole su riqueza y, al mismo tiempo, exigiéndole especial respeto para perpetuarse en las excepcionales condiciones que presenta.

Su riqueza natural y sus calas vírgenes son lo más conocido. Calas como las urbanas de San José y Aguamarga; naturales como las de Mónsul y Genoveses; singulares como la de la Isleta del Moro; inabarcables como El Playazo; salvajes y ocultas como El Plomo, de Enmedio o Higuera; inaccesibles y por descubrir como San Pedro; adornadas con escarpados acantilados volcánicos, únicos en Europa, como Los Muertos o Mesa Roldán. Un abanico con las formas más excepcionales y apasionantes de mezclar sierra y mar, agua y tierra.

Y presidiendo todo, la naturaleza en su más pura y salvaje expresión. Especies naturales de flora y fauna, imposibles de encontrar en otro lugar; y una riqueza submarina, donde destacan las praderas de posidonia, también únicas.

The Natural Park is the great treasure of the district of Níjar. A natural area populated by more than a thousand species on land and another 250 under water which are specially protected due to their uniqueness and importance. This land welcomes pilgrims with all this but, at the same time, expects the respect required to enable it to continue offering the exceptional conditions it has today, forever.

Its natural wealth and untouched coves are what it is best known for. Coves such as the urban ones of San José and Aguamarga; the natural ones of Mónsul and Genoveses, unique such as La Isleta del Moro, boundless such as El Playazo; wild and hidden such as Plomo, En Medio or Higuera; inaccessible and undiscovered such as San Pedro, adorned with sheer volcanic cliffs, unique in Europe, such as Los Muertos or Mesa Roldán. It is a whole range of exceptional and passionate forms that can only come from the fusion of mountain and sea, water and land.

Nature presides over it all, in its wildest and purest form. Natural flora and fauna, impossible to find elsewhere and a host of submarine species such as the sea grass colonies.



Playa con servicio de ducha y columpios.
Beach equipped with showers and children's play area.

PARA DISFRUTAR TODO EL AÑO

El parque no entiende de estaciones meteorológicas. Su oferta natural y turística, propiciada por las gentes de Níjar, siempre ofrece algo interesante que hacer, alguna actividad diferente.

Su riqueza natural alcanza expresiones inéditas e inigualables en invierno y otoño, pero en especial en primavera. Y la oferta de turismo activo se reparte el calendario anual con equitativa precisión. Los amantes del senderismo encuentran un cruce de caminos legendarios e históricos, fuentes de cultura y relatos e instrumentos para cuidar cuerpo y mente, herramientas para mejorar la forma física e incrementar la cultura.

Empresas como Enruta.eu, Caboactivo, Cabacci o Geogata, ofrecen rutas de senderismo y otras disciplinas para vivir el parque intensamente, como bicicleta de montaña, parapente, equitación, montañismo o rutas culturales. También se puede recorrer, durante las cuatro estaciones en 4x4 con la empresa J.126-Rutas de Naturaleza, o en canoa con Happy Kayak.

Además, existen ocho escuelas y clubes de buceo: Isub, Subparke, Alpha, La Isleta, Las Negras, Buceo Almería, Agua Amarga y El Cortijo Subacuático. Su patrimonio natural subacuático constituye uno de los mayores atractivos turísticos de la zona, una riqueza salvaje sin parangón.

TO BE ENJOYED ALL YEAR ROUND

The park does not understand about weather stations. Its nature, together with the people of Níjar, always has something interesting on offer or some different activity for tourists to do.

Its natural wealth reaches unprecedented and unique levels in winter and autumn, but especially in spring. The active tourism annual calendar has events going on all year long. There are legendary and historical crossroads for hikers to discover, sources of culture and tales, instruments to look after your body and mind and tools get into and stay in shape and to broaden your cultural horizons.

Companies like Enruta.eu, Caboactivo, Geogata or Cabacci offer hiking and other routes to live the park intensely, including mountain biking, paragliding, horse riding, mountaineering and cultural routes. You can also visit the park in 4WD during the four seasons with the company J.126- Nature Routes, or by canoe with Happy Kayak.

In addition, there are eight schools and diving clubs: Isub, Subparke, Alpha, La Isleta, Las Negras, Buceo Almería, Agua Amarga and El Cortijo Subacuático. Its natural underwater heritage is one of the biggest tourist attractions in the area, unparalleled wild natural wealth.

WEB

Con carnet de coche y duerme 30 min más



PEUGEOT
METROPOLIS

400 cm³ - 37,2 cv

PEUGEOT METROPOLIS



Escanea este código QR
y disfruta de la experiencia.

Descansa, con Metropolis el tiempo lo controlas tú. A medio camino entre el automóvil y el scooter, Peugeot Metropolis estrena la nueva motorización 400 cm³ LFE de 37,2 cv y garantiza un comportamiento excepcional gracias a su tren delantero DTW. Tu seguridad es fundamental, por ello, Metropolis incorpora sistema de frenada combinada (SBC), retrovisores esféricos y detector de presión de los neumáticos. Innovación y confort van de la mano en el nuevo tres ruedas de la gama que incorpora avances inéditos como la llave de proximidad Smart Key, freno de estacionamiento eléctrico, una firma luminosa única (DRL), respaldo regulable para el piloto y un amplio maletero con capacidad para dos cascos. Estable, seguro, cómodo, eficaz y práctico, así es el nuevo Metropolis. ¿Su precio? 8.490 €.

¡SIGUE LA ACTUALIDAD DE METROPOLIS EN NUESTRO CLUB PEUGEOT SCOOTERS! clubpeugeot scooters.es



PEUGEOT
SCOOTERS



ROUTES ALL YEAR ROUND TOO

The natural wealth and tourist attractions of Níjar are not limited to the Park alone. The municipality is literally overflowing with cultural, historical, natural resources all year round both within the district and using it as a base. Activities to do, places to visit and learn the most genuine history and culture, living together with authentic people, resting and finding that haven of peace and quiet for every need; to live and feel nature as it can only be in done in those few select places.

There are seven proposals for tourists in the shape of themed routes, explaining the district's natural, cultural and historic wealth. The Water Route, which passes through the town of Níjar, a centre of tourist resources and the birthplace of pottery and rug weaving in the area, the Water or Isabel II Reservoir Museum, then comes the Underwater Route, visiting an old sunken steam boat and sea grass colonies, followed by the Pirate Route, through defensive constructions along the coast, the Mining Route through mineral resources to the attractive gold mines at Rodalquilar or the famed Cortijo del Fraile, which inspired 'Blood Wedding' by Garcia Lorca.

The Volcano Route, the Flower Route and the Film Route which is one of the most interesting tourist attractions in Níjar and Almeria, on a tour of the natural sets that have hosted films as 'the Good, the Bad and the Ugly', 'For a Few Dollars More' or 'Indiana Jones and the Last Crusade', and the Ethnographic Route which 'tells the story of' the industry and crops that have marked this land and turned it into 'the market garden of Europe', without forgetting the traditional arts and crafts which are living witnesses to the legendary weaving and pottery industries.

FOTOGRAFÍAS / PHOTOGRAPHS:

Izquierda: **Acceso al Cortijo del Fraile.**
Left: **Access to the Fraile Country House.**

Abajo: Aguamarga.
Below: **Aguamarga.**

RUTAS TAMBIÉN TODO EL AÑO

La riqueza y el atractivo turístico de Níjar no se limitan al parque. Todo el año, el municipio desborda recursos culturales, históricos, naturales y turísticos dentro y fuera de él; propuestas, actividades, lugares que visitar y sitios por recorrer, donde aprender la historia y la cultura más genuinas, convivir con gentes auténticas, descansar y encontrar el remanso de relax para cada necesidad y vivir y sentir la naturaleza como sólo se puede en lugares muy escogidos.

El turista encuentra siete propuestas en forma de rutas tematizadas, que expresan la riqueza natural, cultural e histórica del territorio. Rutas como la del Agua, que visita la Villa de Níjar, concentración de recursos turísticos e históricos y cuna de la artesanía del barro y los telares de jarapas, el Museo del Agua o el Pantano de Isabel II; la Submarina, que visita un viejo barco de vapor hundido y las praderas de posidonia; la de los Piratas, a través de las construcciones defensivas de la costa; la de la Minería y sus recursos mineros hasta las atractivas minas de oro de Rodalquilar o el afamado Cortijo del Fraile, que inspiró 'Bodas de Sangre', de García Lorca; la de los Volcanes y las Flores; la del Cine, uno de los más atrayentes recursos turísticos de Almería y de Níjar, en un recorrido por los platós naturales que han acogido rodajes como 'El Bueno, el Feo y el Malo', 'Por un puñado de dólares' o 'Indiana Jones y la última cruzada'; y la Ruta Etnográfica, que 'cuenta' la industria y los cultivos que han jalonado esta tierra, hasta convertirla en 'despensa de Europa', sin olvidar la artesanía tradicional, relato vivo de la legendaria industria de los telares y la alfarería del barro.





FORD S-MAX LIMITED EDITION

La deportividad, queda en familia.

Equipado con todo para los tuyos.

WEB



- Navegador multimedia con pantalla táctil de 7"
- Climatizador automático bizona con control por voz
- Interfaz Hombre - Máquina HMI con pantalla Convers+
- Sistema auxiliar de asistencia al aparcamiento
- Bluetooth con control por voz V2C y USB
- Portable Car Cinema
- Sistema diurno de iluminación LED
- Llantas de aleación de 17"
- Tercera fila de asientos Invisible Tech
- Sensores de luces y de lluvia



Gama Ford S-MAX consumo medio combinado de 5,4 a 8,1 l/100 km. Emisiones de CO₂ de 114 a 189 g/km.
El modelo visionado podría no coincidir con el ofertado.



Go Further

ford.es



SSANGYONG RODIUS e-200 Xdi

Renovación total

Fully revamped

Texto: Manuel Muñoz.

Desde su primera aparición en el mercado en 2005, el Rodius se ha establecido como toda una referencia en el mercado de los grandes monovolúmenes. Ahora, el buque insignia de SsangYong evoluciona de manera paralela a las exigencias del mercado, para pasar a mostrar una nueva orientación más todocamino, y posicionarlo como un monoespacio de gran capacidad reforzado con las características dinámicas de un *Sport Utility Vehicle* (SUV).

Para ello, se ha comenzado con una acertada puesta al día a nivel estético, sin por ello dejar de lado los rasgos de identidad que tanto han caracterizado al Rodius. De esta manera, el nuevo Rodius presenta un frontal más deportivo en el que adquieren especial relevancia los grupos ópticos de nuevo diseño con fondo negro e intermitentes integrados. La saga también ha experimentado una completa renovación, siguiendo las tendencias de estilo que marcan a los grandes todoterreno.

Y todo ello sin restar la elogiada habitabilidad y capacidad de carga de anteriores generaciones. Prueba de ello es el aumento de la cota de hombros en la tercera fila, junto a detalles como los 871 litros de maletero disponibles con siete pasajeros, que aumentan hasta los 1.975 si se prescinde de la última hilera de asientos. El habitáculo ofrece dos nuevos y elegantes tonos interiores y materiales en las tapicerías, así como un actualizado diseño del panel de instrumentos. Todo ello junto a un completo nivel de equipamiento, estructurado en torno a tres niveles de acabado; base, *premium* y *limited*.

Since its first appearance on the market in 2005 the Rodius has become a benchmark in the large MPV market. SsangYong's flagship has evolved on parallel lines to market demands, featuring a more all terrain character and becoming a large capacity people carrier backed by the dynamic specifications of a *Sport Utility Vehicle* (SUV).

To achieve this, the firm started off by updating the aesthetics, although without dispensing with the characteristic features that so identify the Rodius. The new Rodius therefore has a new front end with a sportier look conferred by newly designed light clusters with a black background and built-in indicators. The rear end has also been completely renewed, following the trends styling today's large all terrain vehicles.

All this has been achieved without forfeiting the habitability and load capacity of its predecessors. Proof of this is the increase in the height of the shoulder space in the third row of seats, and details such as a luggage boot with 871 litre capacity with seven passengers, which increases to 1975 litres without the last row of seats. The inner space comes in two new, elegant tones for the interior and upholstery materials, as well as updated design of the dashboard. All of this is topped off with a complete range of equipment, structured around three levels of finish: Base, Premium and Limited.

The engines fitted to the Rodius is the 2.0 e-XDi, 155 hp already used by the



En materia de motorizaciones, el Rodius emplea el 2.0 e-XDi de 155 CV ya utilizado por los Rexton W y Actyon Sports. Un propulsor que puede recurrir tanto a una caja automática E-Tronic de manejo secuencial con cinco velocidades fabricada por Mercedes Benz, como a una nueva caja manual de seis marchas. Para complementar este nuevo carácter *off-road*, y al igual que en el modelo al que sustituye, el Rodius puede equipar un sistema de tracción total ahora conectable electrónicamente. Además, también refuerza su despliegue tecnológico de ayudas a la conducción con la incorporación de serie en todas las versiones de ABS, distribuidor electrónico de frenada, controles de tracción y estabilidad de control y antivuelco.

Rexton W and Actyon Sports. This engine can be fitted with a 5-speed, E-Tronic automatic gearbox manufactured by Mercedes Benz, or a new 6-speed manual gearbox- To complete this new off-road character, as with the previous models, the Rodius can be fitted with an all-wheel-drive system which can be enabled electronically. Moreover, as an extra to the deployment of driving aid technology, all models are fitted with ABS, Electronic Brake Force Distribution, traction and stability control and anti-roll technology.





Nuevos horizontes

PEUGEOT METROPOLIS

New horizons

Peugeot desembarca con fuerza en el mercado de las tres ruedas con la llegada del Metropolis. Un notable refuerzo para la división de *scooters* de la marca francesa, que nace tras un largo proceso de trabajo y evolución junto al equipo de automóviles. El resultado es una avanzada propuesta de movilidad de marcado carácter tecnológico capaz de reunir altas dosis de representatividad, seguridad y comportamiento deportivo.

El innovador tren delantero Dual Tilting Wheels (DTW), es el punto de referencia en torno al que se basa el desarrollo del Metropolis. Una solución técnica que inspira una notable seguridad tanto a conductores noveles como a los más expertos, gracias a la estabilidad y aplomo que ofrece en todo tipo de trayectos. Asimismo, destaca por su comodidad y facilidad de conducción gracias, entre otros detalles, a la baja altura de su sillín, de 780 milímetros, o al sistema de bloqueo de inclinación de las ruedas delanteras, que se puede activar a muy baja velocidad y permite estabilizar el *scooter* parado, sin tener que poner el pie en el suelo. Además, sus compactas dimensiones le ofrecen una impresionante facilidad de movimiento en el tráfico.

El sistema de frenado cuenta con tres discos (2x200 milímetros/1x240 milímetros) y con un frenado integral SBC (*Synchro Braking System*) controlado por la palanca izquierda y por el pedal de pie. Disponible en los niveles de acabado Metropolis y Metropolis RS —éste último de corte deportivo—, está disponible en la motorización 400i LFE de 37,2 CV, con la que supera los 150 km/h y ofrece un consumo medio de sólo 4,2 litros.

Peugeot have landed in style in the "three wheel" market, with the arrival of the Metropolis. This is a significant reinforcement for the Scooter division by the French brand, which came about after a long process of work and evolution with the car team. The result is a high-tech solution for advanced mobility, bringing together large quantities of attractive features such as safety and sports performance whilst being particularly representative.

The innovative front end featuring Dual Tilting Wheels (DTW) is the point of reference around which the Metropolis was developed. This technical solution inspires a considerable amount of confidence in new and expert riders alike, thanks to its enhanced stability and composure on all kinds of rides. It also stands out because of its comfort and easy-driving which among other items, is largely due to its 780 mm seat height, or the tilt locking system on the front wheels which can be enabled at very low speeds meaning the scooter can stop and remain stable without you having to put your feet down. Moreover, its compact size means it is incredibly manoeuvrable in traffic.

The braking system features 3 disk brakes (2 x 200 mm/ 1 x 240 mm) and a Synchro Braking System (SBC) controlled by the left brake lever on the handlebar and the foot pedal. There are two levels of finish, the Metropolis and the Metropolis RS, the latter being a more sporty version which are fitted with the 400i LFE engine yielding 37.2 hp and capable of speeds of over 150 km/h with an average fuel consumption of just 4.2 litres.



IVECO



Official Poster

WEB

-14
+65 AÑOS
ENTRADA
GRATUITA
GRADAS 4 y 6

*info: motorlandaragon.com

Venta de entradas en

MOTORLAND

902 400 222

www.motorlandaragon.es

ticketmaster



motogp.com
official website

27-28-29 Septiembre 2013

MOTORLAND ARAGÓN

GRAN PREMIO IVECO

DE ARAGÓN



WEB



Cervezas Fernández Pons

46310 Casas del Rey, Valencia.
www.fernandezpons.es

Altura de Vuelo es una cerveza elaborada únicamente con malta de cebada, flor de lúpulo, levadura y agua de Casas del Rey, de forma natural, fermentado en su botella.

Cervecera Familiar cuya vocación es elaborar una gran cerveza.



Bodega en Casa del Rey
Parque Natural de las Hoces del Río Cabriel

WEB



Casa Salvador

l'Estany de Cullera
46400 Cullera (Valencia)
Tel.: 96 172 01 36
Fax: 96 173 22 48
www.casasalvador.com

WEB



Abadía ^{D'ESPI}
Conoce nuestro nuevo local

T 963 51 20 77
PLAZA DEL ARZOBISPO 5
46003 VALENCIA
www.abadiadespi.com

WEB



Restaurante Hostal
MIRAMAR**

Avda. Neptuno, 32
46011 Valencia
Tels.: 96 371 51 42 - 96 371 00 53
www.petitmiramar.com

COMPRAS / SHOPPING

WEB



**PEGGY
ROSEMORE**

*El taller está ubicado en La Casa de los Dragones,
punto de interés turístico que forma parte de la
ruta Museu Obert.*

Calle Sorni nº 4, pta. 1. Bajo interior. Valencia.
Teléfono: +34 645 810 863
Email: info@peggyrosemore.com
www.peggyrosemore.com

Venta a bordo

Buy on board

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM ofrece a sus pasajeros una muy cuidada selección de alimentos y bebidas que estarán a su disposición durante el viaje. Pueden consultar la oferta gastronómica en nuestra carta menú que encontrarán en el bolsillo de delante de sus asientos.

Cincuenta referencias de productos de alimentación y cuatro menús diferentes se ofrecen a los pasajeros de todos los vuelos regulares de AIR NOSTRUM en cualquiera de las rutas que operamos.

Para que disfruten del vuelo con todos los sentidos, hemos diseñado una carta adaptada a todos los gustos que pretende satisfacer la demanda de los pasajeros en cualquier período del día, ya sea para desayuno, almuerzo, merienda o cena, o como simple aperitivo o refrigerio.

Les presentamos un catálogo de productos, todos ellos de primeras marcas nacionales e internacionales, que pueden consumir a cualquier hora del día y en el que pueden encontrar bebidas calientes y frías: cafés, infusiones, chocolate, refrescos, dos tipos de agua e incluso una selección de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, cava, ginebra, ron y whisky). Entre la variedad de alimentos, pueden optar por bollería, magdalenas, galletas, frutos secos, patatas fritas y otros snacks salados, o decantarse por embutidos ibéricos y bocadillos.

También se ofrece la posibilidad de consumir menús establecidos que combinan varios productos y que suponen ahorros sobre las compras de los artículos por separado.

Iberia Regional AIR NOSTRUM provides passengers with a careful selection of food and drink during their flights. Our gastronomic offer can be found on the menu card stored in the front pocket of each seat.

The menu card includes fifty food items and four different menus available on any of the regular air flight destinations included on our comprehensive flight network.

We have made up a list of items which we trust will satisfy the demands of our passengers no matter what time of the day or whether passengers require breakfast, lunch, afternoon tea, dinner or for just a simple aperitif or cold drink.

Our catalogue of products is full of top quality national and international food and drink brands available for consumption at any time of the day or night. Items include hot and cold drinks: coffee, tea, herbal tea, hot chocolate, soft drinks, two types of water and a range of alcoholic drinks (beer, wine, gin, rum and whiskey).

Food items include sweet snacks, muffins, biscuits, nuts, crisps and other salted snacks. It also includes a range of bread rolls filled with Iberian ham and cold cuts amongst other things.

There are also a number of special menus combining a selection of food and drink items available, designed to provide passengers with savings when purchasing various items compared to buying items individually.



BUSINESS Class

Iberia Regional Air Nostrum dispone en todos sus vuelos, salvo en el caso de interbaleares y las rutas de OSP Madrid-Menorca y Almería-Sevilla, de una clase ejecutiva. Business Class ofrece un servicio especial que va a permitirle disfrutar de mostradores de facturación diferenciados, acceso a las salas VIP, una mayor franquicia de equipaje, más puntos Avios, un cuidado y selecto servicio a bordo con productos D.O., lectura a bordo gratuita durante todo el día y recepción de equipaje preferente. En todas las aeronaves de la compañía la Business Class se ubicará en los asientos delanteros salvo en las unidades de ATR-72 en las que la Business Class ocupará los asientos posteriores, los más cercanos a la puerta.

Para que el servicio ofrecido cumpla exactamente con lo que esperan los pasajeros de esta compañía, el catering se sirve en vajillas de porcelana, así como en vasos y copas de cristal. Además, todos los tentempiés y aperitivos se presentan en bandejas cuidadosamente preparadas.

Iberia Regional AIR NOSTRUM offers, except on the internal Balearic Islands and Almería-Seville flight routes, a modern Business Class. The Iberia Regional AIR NOSTRUM Business Class offers passengers a range of bonus services. These include separate check-in desks, access to VIP rooms, increased luggage weight allowance, a greater number of Avios flight incentive points, a select on-board catering service with Denomination of Origin labelled products, free daily press and special luggage handling. The Iberia Regional AIR NOSTRUM Business Class is normally situated at the front of the aircraft. In the case of the ATR-72 regional jets, however, the Business Class sector can be found located at the rear of the aircraft, next to the door.

As can be expected when flying Business Class, all Iberia Regional AIR NOSTRUM's Business passenger food and drink is served using china dinner sets and glasses. Snacks and appetizers are generally served on carefully prepared trays.



Última llamada para los pasajeros
con destino a las mejores ventajas

IBERIA ^{plus}



IBERIA regional
AIR NOSTRUM



Obtén el **doblo de Avios** en tus
vuelos entre **Madrid y Alicante**.

Además **disfruta de un 25%**
de descuento y consigue
tus billetes para esta ruta
desde **3.375 Avios** por trayecto.



MELIÀ
HOTELS
INTERNATIONAL

Obtén el **triple de Avios**
en una exclusiva **selección de hoteles**
en **España**.



20% de descuento en la **nueva tarifa**
Inclusive de Enterprise Atesa.

Nueva Iberia.com

Más ágil y sencilla de utilizar, inspirada en tu forma de viajar.
Entra en **iberia.com** y descubre todas las novedades.



¿Tienes madera de detective?

Encuentra la noticia falsa que nos han colado nuestros redactores en el número de julio
de la **Revista Plus** en **revistaiberiaplusonline.com** y podrás ganar:

Un viaje intercontinental de ida y vuelta para dos personas.



¿Aún no eres cliente Iberia Plus? Entra en **iberia.com** y súbete a bordo de nuestras ventajas.

Consultar condiciones en iberia.com

**MUSEO REINA SOFÍA
DALÍ**

Madrid, hasta el 2 septiembre de 2013

A través de una selección de más de doscientas obras (pinturas, esculturas, dibujos, etcétera) que se presentan organizadas en once secciones y siguiendo un cierto orden cronológico, esta exposición propone repensar el lugar que ocupa Salvador Dalí en la historia del arte del siglo XX, planteando que la importancia de su figura y de su legado va más allá de su papel de artífice del movimiento surrealista.



**CAC MÁLAGA
LA MAYOR RETROSPECTIVA EN
EUROPA DE VIK MUNIZ**

El Centro de Arte Contemporáneo de Málaga presenta Vik Muniz, una exposición que repasa el trabajo más personal del artista brasileño, cuyo nombre da título a la exposición, que ha reunido la mayor retrospectiva de sus obras en Europa.



MUSEO DE BELLAS ARTES

Castellón

Tel.: 964 727 500

Este espacio expositivo se caracteriza por ser un centro cultural abierto centrado tanto en el impulso de la investigación y la conservación del patrimonio artístico como en el estudio de la tradición y la historia cultural de las tierras castellonenses.



MUSEO EGIPCIO

Barcelona

Este museo es uno de los más singulares de toda España ya que se trata de uno de los escasos centros que se dedica únicamente a la difusión de la cultura egipcia. Contiene más de 1.000 piezas y ocupa más de 2.000 metros cuadrados distribuidos en tres salas donde conocer mejor la vida y costumbres de esta civilización.

**MUSEO REINA SOFÍA
DALÍ**

Madrid, until September 2nd 2013

Through a selection of over two hundred pieces of work (paintings, sculptures, drawings, etc.) arranged in eleven sections and following a certain chronological order, this exhibition aims to reconsider the place Salvador Dalí occupies in the history of art of the 20th century, asserting the importance of his figure and his legacy beyond the role he played as author of the surrealist movement.

EGYPTIAN MUSEUM

Barcelona

This is one of the most singular museums in Spain as it is one of the few centres exclusively committed to dissemination of Egyptian culture. It contains over 1000 exhibits and covers over 2.000 square metres distributed around three halls where visitors can find out more about the life and customs of the Egyptian civilisation.

**CAC MALAGA
RETROSPECTIVE EXHIBITION
IN EUROPE OF MIK MUNIZ**

Málaga

The Contemporary Art Centre of Malaga presents Vik Muniz, an exhibition reviewing the most personal work by this Brazilian artist, whose name is the title of the exhibition, which has brought together the largest retrospective exhibition of his work in Europe.

MUNICIPAL HISTORY MUSEUM

Melilla

Tel.: 952 681 339

The present-day Municipal Museum of Melilla dates back to the beginning of the 20th Century when Rafael Fernández de Castro began collecting material from the excavations of the Cerro de San Lorenzo. The museum is, at present, divided into five sections: Prehistory, Numismatics, Ancient/Classical, Medieval and Modern Age and Contemporary.



FINE ARTS MUSEUM

Castellón

This outstanding art museum, designed by the architects, Emilio Tuñón Álvarez and Luis Moreno Mansilla, stands out as a modern cultural centre dedicated to the investigation and conservation of local artistic patrimony and the study of local history and tradition.

MAHE

(Elche Archeological and History Museum)

Melilla

Tel.: 965 453 603

The Archeological and History Museum of Elche is home of approximately one thousand exhibits covering a period of 2,500 years. Its permanent exhibitions provided a magnificent summary of the local history of this magnificent Alicante town. Elche is home of two important UNESCO World Heritage projects namely, the Palmeral and the "Misteri d'Elx".



ENTREGA DE PREMIOS AIRSHOP-AIR NOSTRUM

Carlos Bertomeu, consejero delegado de AIR NOSTRUM, ha entregado los premios a los tripulantes de cabina que han resultado ganadoras del programa de incentivos de ventas a bordo AIRSHOP-AIR NOSTRUM.

La entrega de galardones supone un paso más en la consolidación del servicio de venta a bordo y confirma que la actitud de los profesionales del colectivo de tripulantes de cabina de pasajeros (TCP) sigue siendo muy valorada por los usuarios del servicio.

En esta nueva etapa se ha mejorado la carta de artículos que se ofrecen, siempre primeras marcas, incorporando nuevos alimentos fríos y calientes, junto con la escogida selección de bebidas, para atender las demandas de los pasajeros, manteniendo los niveles de calidad que se corresponden con el prestigio de AIR NOSTRUM.

Los premios ideados por Airshop y AIR NOSTRUM en este programa tratan de servir de incentivos para reconocer la labor de los miembros del colectivo de TCP con más éxito. En esta edición ha conseguido el primer puesto María del Carmen Auñón, el segundo lugar ha correspondido a Beatriz Matías-Fernández y el tercero de los galardonados ha sido Julio Alonso González.

AIRSHOP-AIR NOSTRUM AWARD PRESENTATION

Mr. Carlos Bertomeu, Chief Executive Officer of AIR NOSTRUM, recently presented the cabin staff winners of the AIRSHOP-AIR NOSTRUM Inflight Sales Incentive Programme with their award prizes.

The presentation of these inflight sales prizes represents a step forward in the consolidation of the Company's inflight sales service and confirms that the users of this inflight service continue to value the friendly and professional attitude of the AIR NOSTRUM team of cabin flight attendants.

With the introduction of a new list of top brand items for sale on board, AIR NOSTRUM's flight menu now offers new cold and hot food items as well as a varied selection of drinks designed to cover passenger demand, maintaining, in this way, the high level of quality expected from a prestigious commercial airline such as AIR NOSTRUM.

The AIRSHOP-AIR NOSTRUM Awards Programme was created to serve as both an incentive and a way of acknowledging the important work carried out by the AIR NOSTRUM cabin flight attendant team. The winner of this edition was Ms. Carmen Auñón with second and third prizes going to Ms. Beatriz Matias-Fernandez and Mr. Julio Alonso Gonzalez respectively.



Dos de los premiados, Mª Carmen Auñón y Julio Alonso, flanqueando a Carlos Bertomeu, tras recibir los galardones.
Ms. Mª Carmen Auñón and Mr. Julio Alonso pose with Mr. Carlos Bertomeu with their awards.

AIR NOSTRUM, EN EL TOP 5 DE REPUTACIÓN ONLINE

AIR NOSTRUM ha sido considerada una de las cinco compañías valencianas con mejor valoración en la red. Un estudio de la consultora tecnológica y de servicios Everis ha establecido un ranking de reputación en la red en el que destaca como las cinco primeras a Chocolates Valor, Consum, Dulcesol, AIR NOSTRUM y Grefusa.

En el listado, que publica la revista Economía 3, se han jerarquizado las empresas con mejor valoración en redes sociales, atendiendo al número de menciones, nivel de interacciones de los usuarios con la marca y valoración positiva que de ella se realiza en los mensajes.

Antonio de Nó, director de comunicación de la compañía, ha recordado que gran parte del mérito corresponde a Iberia, con la que está alineada su estrategia en la red. De esta forma, la comunicación abierta y constante entre ambos socios permite a una compañía de tamaño medio como AIR NOSTRUM disfrutar de las ventajas que supone trabajar bajo el paraguas de marca de un grupo como Iberia. De hecho, casi el 90% de comentarios y consultas sobre la AIR NOSTRUM llegan desde cuentas de Iberia, aunque son atendidas en colaboración.

Por canales, la red social Facebook acapara el 65% del total de las menciones, mientras que Twitter acumula el resto.

AIR NOSTRUM IN ONLINE WEB RANKING TOP FIVE

AIR NOSTRUM has recently been singled out as one of the most reputable five online Valencian based companies. The study carried out by the well-known Information Technology and Services Company, Everis, has established an online reputation ranking for Spanish companies based in the Comunitat Valenciana. These top five most reputable companies are Chocolates Valor, Consum, Dulcesol, Air Nostrum and Grefusa.

The list published in the magazine, Economía 3, ranked company online management performance by studying the number of recorded online social media mentions, the level of user interaction and the number of positive user generated messages.

Mr. Antonio de No, Communications Director of AIR NOSTRUM, announced that much of the credit for the ranking results should be given to Iberia with whom AIR NOSTRUM shares an online web policy. The open and continuous communication between the two companies allows a medium sized company like Air Nostrum to enjoy the advantages resulting from working under the umbrella of a company group as significant as the Iberia Group. In fact, 90% of the questions and comments actually originate from Iberia accounts even though they are attended in collaboration.

As far as the social media channels studied are concerned, Facebook is responsible for a 65% of the mentions while Twitter is responsible for the remaining amount.



LA REBELDÍA DE VOLAR

REBELLIOUSNESS AND FLYING

Texto/Text: **Raúl Pozo.**

Redactor de Economía de Vozpopuli.com

Economics Editor of Vozpopuli.com

Traducción/Translation: Jane Singleton.

Siempre que me presento delante de un avión (o avioneta, helicóptero o cualquier otro cacharro capaz de surcar los cielos) lo veo como todo un símbolo de rebeldía del hombre. Me transmite el mensaje de que somos capaces de hacer hasta lo que la naturaleza nos negó en un momento determinado. Y muy rebelde hay que ser para que a uno le llegue la información de que las aves pueden volar y el ser humano no y piense: “bueno, eso ya lo veremos”.

Una rebeldía acrecentada por el hecho de que, obviamente, esto de volar no salió a la primera. Si, como parece, ya vagó por mentes tan privilegiadas pero también tan pretéritas como la del grandioso Leonardo da Vinci, cabe pensar que el camino estuvo plagado de dificultades. Incluso un astrónomo estadounidense de finales del siglo XIX, de nombre Simon Newcomb, llegó a la conclusión de que el vuelo en un aparato más pesado que el aire era completamente imposible. Sus cálculos y sus razonamientos tendría, no digo que no, pero el mundo global de hoy sería incomprensible si el bueno de Newcomb hubiera estado en lo cierto.

Hace pocas semanas llegaba a Madrid-Barajas su pasajero 1.000 millones desde su inauguración, hace 80 años. Es decir, que sólo en las pistas del aeropuerto capitalino ha aterrizado el equivalente a casi el 15% de la población mundial. Impresiona, ¿verdad? Sobre todo, pensar qué hubieran hecho todas estas personas de no ser por la rebeldía consustancial al hombre o si toda la comunidad científica se hubiera dejado llevar por el pesimismo de Newcomb.

Aunque, bien mirado, lo que de verdad impresiona es el hecho mismo de volar. Y aun más que impresionar, a algunos nos aterriza un poco aunque no queramos reconocerlo. De no ser así, no hubiera llamado a la azafata aquel día, de regreso a Madrid (ni recuerdo de dónde venía), para decirle que se había parado un motor porque lo había dejado de oír. Muy seria, me respondió: “no se preocupe, no se ha parado. Y si se parara, no hay problema, el avión tiene tres más”. Me dejó tranquilo, sobre todo porque dudé de que mi oído fuera tan fino como para dejar de escuchar otros tres motores.

Cuando me entra el pánico a bordo, procuro acordarme del inolvidable Miguel Gila cuando contaba su experiencia aérea, con aquella señora que insistía en hablar de accidentes y cadáveres. Y cuando él le decía: “señora, todos tenemos asignado un día fatídico”, ella respondía: “pues como sea el del piloto...”. O de otro genio del humor como Paco Martínez Soria, quien en una de sus películas se quedaba sin agujeros en la correa de sus pantalones y al borde de la asfixia cuando la azafata le recordaba que debía abrocharse el cinturón.

Algo haríamos mal, no obstante, si mezcláramos aviones y humor y no nos saliera el mítico film “Aterriza como puedas” (Airplane! en la versión original). Lo recomiendo como terapia. Al fin y al cabo, la risa también es una forma de rebeldía... contra el miedo.

Every time I stand in front of an aircraft (light aircraft, helicopter or whatever), I see a symbol of human rebelliousness. I get the feeling we can do anything, even things that were originally denied us by nature. Realising birds could fly, but humans not, the person who thought “well, we shall see about that” had to have a very rebellious nature.

In spite of this rebelliousness, attempts to fly were not immediately successful. If thoughts of flying actually raced through ancient and privileged minds of geniuses such as Leonardo da Vinci, it is easy to see the difficulties that arose. Even the North American astronomer, Simon Newcomb, eventually came to the conclusion at the end of the 19th century that flying in a machine heavier than air was out of the question. He would, of course, have had his reasons for thinking that, but today's world would be unimaginable should the good Mr. Newcomb have actually been right.

A few weeks ago, the Barajas Airport in Madrid, inaugurated 80 years ago, received its billionth passenger. That is to say nearly 15% of the world's population has, at one time or another, landed on its runways. Truly incredible, do you not think? Especially, if one asks oneself what would all these people have done if it was not for the inherent rebelliousness of human nature or if the entire scientific community had let itself be influenced by the pessimism of Newcomb.

Taking a closer look, however, what is really mind-blowing is the act of flying. More than shocking, flying actually scares some of us even though we do not like to admit it. If this was not the case, I am sure I would not have called the flight attendant that day on my way back to Madrid (I cannot remember from where) to inform her that one of the engines had stopped because I could not hear it. She replied in a very serious manner, “do not worry, it has not stopped, but if it had stopped,

there would still be nothing to worry about because the aircraft has three more engines”. I immediately felt better because I began to doubt whether my hearing would detect the other three engines had they stopped.

If I do get into a panic while flying though, I immediately think of the unforgettable comedian, Miguel Gil, relating one of his flying experiences, the one where a woman insisted on talking about accidents and cadavers. His reply was, “My dear, we will all die some day” to which she replied, “Well, I hope today is not the pilot's day”. Or that other genius of humour, Paco Martínez Soria, who in one of his films ran out of holes in his trouser belt and on the verge of asphyxiating himself, looked up to see the flight attendant telling him to buckle his seat belt.

Something would be amiss, however, if we were thinking of flying and humour and the mythical film Airplane! did not come immediately to mind. I recommend watching it as a type of therapy. After all, laughter is also a form of rebellion... against fear.





WEB



También estamos en U.S.A. en www.alonai.com

SEGUIMOS DE REBAJAS

TALLAS DE LA 32 A LA 46



Y ALGO SE ESTA ACERCANDO

preview Otoño 2013





DE AIGUA VALÈNCIA

The natural ORANGE COCKTAIL

Valencia, on the shores of the mediterranean, produces the very best varieties of orange.

That is why this cocktail, based on natural orange juice, was born here long ago, and given the name of AIGUA DE VALENCIA.

Cherubino Valsangiacomo selects the wines and best VALENCIAN ORANGES to prepare this fruity, smoot cocktail, whit its fine bubbles and low strength.

AIGUA DE VALENCIA, served ice cold, is thus the ideal drink, for parties, after-dinner conversations, celebrations and toast on those special occasions.



**CHERUBINO
VALSANGIACOMO
BODEGA**

WEB

WWW.CHERUBINO.ES