

Aladierno



N.º 181 - SEPTIEMBRE 2013

No. 181 - SEPTEMBER 2013

Nantes,

la memoria del agua
the memory of water

Mireia Miró

“En la montaña me encuentro a mí misma”

“When I am in the mountains, I really find myself”

Melilla y el mar

Melilla and the Sea



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

El Mediterráneo,
nuestro tesoro más preciado

WEB



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

contenido *content*



Bienvenido a bordo
Carta del presidente

5 *Welcome aboard*
President's letter

Nuestro mundo

6 *Our World*

**Nantes, la
memoria del agua**

8 *Nantes, the
memory of water*

Mireia Miró

16 *Mireia Miró*

Melilla y el mar

20 *Melilla and the Sea*

Motor

30 *Motor*

**Business Class
AIR NOSTRUM**

38 *Business Class
AIR NOSTRUM*

**AIR NOSTRUM
recomienda**

40 *AIR NOSTRUM
recommends*

Noticias

41 *News*

Puerta de embarque

42 *Boarding Gate*

Castillo de los
duques de Bretaña.
(portada)
*Castle of the
Dukes of Brittany.*
(front page)



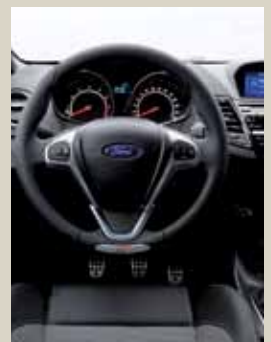
Mireia Miró.



Playa de San Lorenzo,
en Melilla.
*San Lorenzo Beach,
in Melilla.*



Motor.



Puerta de embarque.
Boarding gate.



**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

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



damos título a tu futuro

En la Universidad de Murcia tenemos la oferta de grados y másteres que mejor se adapta a tus necesidades.

Tienes que conocerla

Accede a toda la información en:



Grados



Másteres

www.um.es/web/vic-estudios

WEB

ABOGADOS | ECONOMISTAS

carrau Corporación



Compromiso
Confianza
Tranquilidad

C/Dr. Romagosa, 1, Planta 3º, 46002 VALENCIA (ESPAÑA)
T. (34) 96 316 28 70 / Fax (34) 96 334 53 25
www.carraucorporacion.com / e-mail: cc@carraucorporacion.com

BIENVENIDO A BORDO

WELCOME ABOARD

Estimados pasajeros:

Estamos de estreno.

Cada una de las rutas que atiende AIR NOSTRUM ha sido sometida a un exigente estudio de mercado antes de su puesta en marcha y todas ellas son permanentemente vigiladas cuando están operativas.

Para determinar la idoneidad de la presencia de nuestra compañía en un destino se lleva a cabo previamente un análisis histórico de la demanda, se atiende a su evolución durante la temporada y se realizan previsiones de su proyección futura; a esto se une el examen de las debilidades y fortalezas de los productos que ofrece la competencia. Así se diseña la operación de AIR NOSTRUM intentando que el servicio que presta se adecúe lo más posible a las necesidades no satisfechas de sus potenciales usuarios.

La decisión sobre una nueva ruta o la continuidad de una conexión ya operada se apoya fundamentalmente en el estudio de esas variables con rigor profesional, pero finalmente tiene también una parte de apuesta sobre el comportamiento de esa demanda, el factor riesgo tan íntimamente vinculado con la actividad empresarial, con la audacia del emprendimiento.

Por eso, aunque todas las rutas son importantes para nosotros, nos es lícito sentir cierto orgullo ante los vuelos inaugurales. En julio hemos festejado dos de estos inicios de aventura con sendos actos celebrados en Asturias y Melilla. Han sido dos celebraciones pero podrían haber sido dieciocho porque dieciocho son las rutas que estrenamos este verano, algunas de ellas nunca antes operadas: todo un reflejo de la flexibilidad y agilidad de la compañía para adaptarse a la evolución de los mercados.

Como corresponde a esa época del año, gran parte de nuestra actividad se ha orientado a satisfacer la demanda de viajes vacacionales por lo que nada puede sorprender que sean destinos eminentemente turísticos los que han acaparado estas nuevas rutas. Sí puede resultar curioso comprobar que todos los vuelos inaugurales han enlazado localidades de la Península con los archipiélagos canario y balear.

Estas nuevas conexiones resultan fiel reflejo de una característica de esta temporada de verano en AIR NOSTRUM: el alto número de rutas que dan servicio a las islas, 25 a Canarias y 33 a Baleares, ya sea desde la Península o desde ciudades francesas como Perpignan, Niza y Marsella.

Colabora así AIR NOSTRUM con la dinamización del turismo, un sector que recordemos que representa más del 11% del PIB español y que, según los últimos datos de Frontur, la estadística de movimientos turísticos en fronteras, registró en junio la entrada de 6,3 millones de visitantes, 320.000 más que el mismo mes del año pasado.

De todos es conocido que el avión se ha impuesto como medio hegemónico de transporte en el turismo internacional y que esa tendencia está consolidada en España, a donde la gran mayoría de turistas llega por aeropuertos, vía de acceso en la que en junio se incrementó el tráfico en un 6%.

Sea como puerta de entrada de extranjeros o como medio de transporte de nacionales a sus lugares de vacaciones, AIR NOSTRUM sigue actualizando su mapa de rutas y mantiene su compromiso de calidad, seguridad y satisfacción del cliente.

Un saludo y buen vuelo.

Javier Serratosa Luján
Presidente de AIR NOSTRUM
President of AIR NOSTRUM



Dear passengers:

Inaugural flights.

As I am sure I have mentioned on previous occasions, each one of our flight routes is, prior to its introduction, subjected to a demanding market study with permanent surveillance taking place thereafter.

In order to determine the suitability of a flight route, we first carry out a thorough market demand analysis, attention being paid to seasonal evolution and provisions made regarding its future impact. At the same time, we examine the strengths and weaknesses of the product services offered by our competitors. In this way, we are able to tailor our operations to, amongst other things, the unsatisfied requirements of potential customers.

The decision made to introduce a new flight route or the feasibility of a route already in operation is based fundamentally on the rigorous study of these variables, although part of a decision also depends on the performance of the market demand, the risk factor so intimately linked to corporate activity and business enterprise.

This is why, although all flight routes are important to us, we feel it is legitimate to feel proud each time we introduce a new flight route. In fact, we celebrated, in July, two such events with corresponding celebrations taking place in Asturias and Melilla. These two inaugural flight celebrations could easily have been eighteen since that is the number of flight routes we are introducing this summer, some of which are being operated for the first time, echo of the flexibility and ability of a company that knows how to adapt to the constant evolution of market demand.

As corresponds to this time of the year, a large part of our present activity is focussed on satisfying holiday flight demands and as such it will come as no surprise to read that the majority of our new flight routes are aimed at tourist destinations. It might, however, result interesting to learn that the inaugural flight routes introduced connect Spanish Peninsula destinations with the country's Canary and Balearic islands.

These new flight connections are a true reflection of one of Air Nostrum's seasonal characteristics: the introduction of important numbers of flight routes to national island destinations, 25 to the Canary Islands and 33 to the Balearic Isles from peninsula destinations and French destinations such as Perpignan, Nice and Marseilles.

Air Nostrum collaborates, in this way, with the dynamization of the national tourism sector, a sector which we would remind passengers represents 11% of the Spanish GDP according to the latest Frontur tourism flow statistics which registered in June a total 6.3 million visitors, 320,000 more than those registered during the same month last year.

It is common knowledge that air travel has become the hegemonic means of transport as far as international tourism is concerned and that this trend is well established in Spain where the majority of tourists arrive by air at airports which in June increased air traffic by 6%.

Whether an entrance gate for foreign tourists or a means of transport for national holidaymakers, Air Nostrum continues to update its flight route network, maintaining as such its commitment to quality, safety and, of course, the satisfaction of its customers.

With kind regards and bon voyage!

**AIR NOSTRUM SIGUE ACTUALIZANDO SU MAPA DE RUTAS CON EL ESTRENO DE
DIECIOCHO NUEVAS CONEXIONES ESTE VERANO**
**AIR NOSTRUM UPDATES ITS SUMMER FLIGHT ROUTE NETWORK WITH THE INTRODUCTION
OF EIGHTEEN NEW FLIGHT CONNECTIONS**

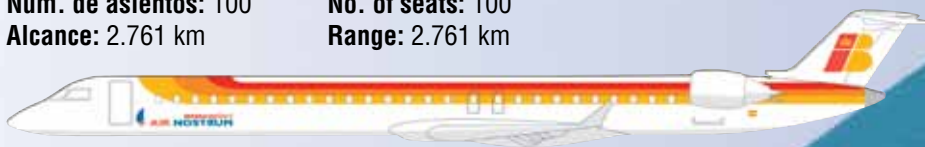
Nuestro mundo

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

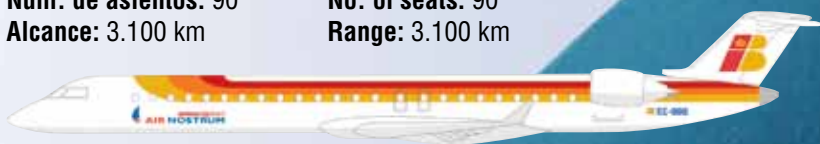


CRJ 900

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

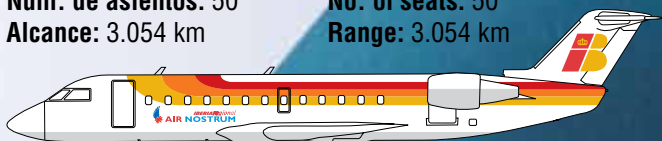


CRJ 200

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

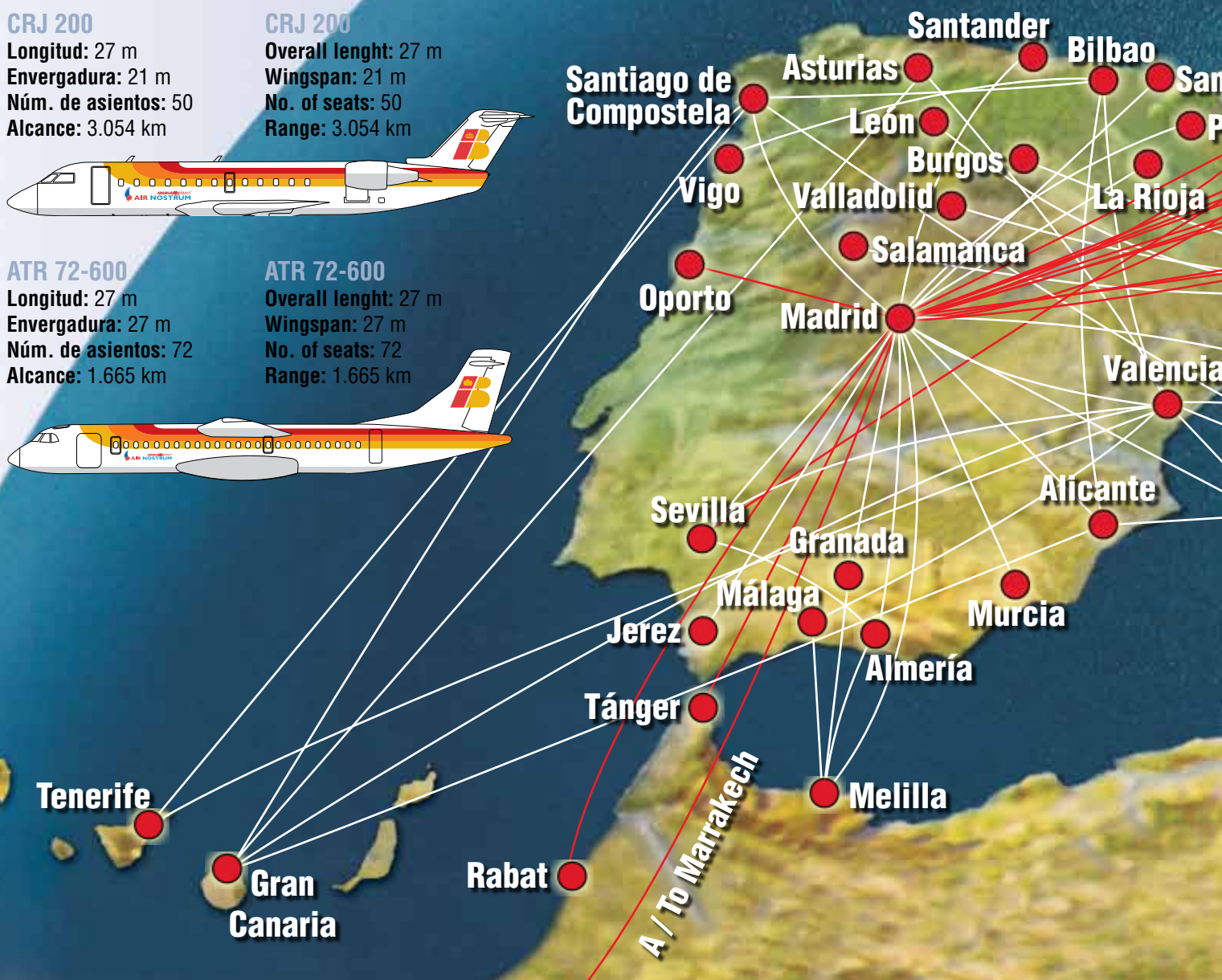


ATR 72-600

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



Nantes

La memoria del agua *The memory of water*

Traducción/Translation: Jane Singleton.

FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

Singular "Maison dans la Loire", obra perenne instalada como flotando en el estuario.
Fotografía Bernard Renoux/LVAN.

The spectacular "Maison dans la Loire" (House in the River Loire), a permanent estuary art installation. Photograph: Bernard Renoux/LVAN.

Los actos de celebración de la capitalidad verde europea asignada a Nantes este año constituyen un atractivo más para acercarse a conocer la ciudad natal de Julio Verne, una localidad tierra adentro que se desarrolló como puerto gracias a la privilegiada relación con el Loira, que atraviesa su casco urbano y su historia.

Nantes, European Green Capital 2013, birthplace of the famous French novelist, Jules Verne, offers all kinds of attractions this year. This beautiful inland city was once a famous port due to its strategic location on the estuary of the famous River Loire as it flows through the city into the Atlantic Ocean.





Vista aérea nocturna. Fotografía: Patrick Messina.
A nocturnal aerial view of the city. Photograph: Patrick Messina.

El empeño de Nantes en las últimas décadas por recuperar su armonía con la naturaleza se ha visto reconocido por la Unión Europea con la declaración de Capital Verde Europea 2013. Sus credenciales ecológicas hablan por sí mismas: dispone de 57 metros cuadrados de zonas verdes por habitante, el 100% de su población vive a menos de 300 metros de un parque o jardín, tiene 100.000 árboles, su política de transporte sostenible ha alentado el uso del transporte público y de la bicicleta, lo que le permitirá reducir las emisiones de CO₂ un 30% antes de 2020, solo el 11% de los residuos urbanos se depositan en vertederos, atesora cuatro lugares catalogados en la red Natura 2000 y disfruta de 33 zonas naturales consideradas de interés botánico o ecológico.

Para celebrar la distinción de la Comisión Europea, Nantes ha programado una serie de actos que incluyen exposiciones, conferencias y encuentros internacionales que ofrecen pretextos añadidos para visitar una ciudad que ha apoyado su recuperación urbanística, cultural y económica en el río Loira.

Los escritos más antiguos que se conservan de las poblaciones que ocuparon las riberas de ese cauce ya reconocían los privilegios que deparaba vivir en el fondo del estuario del río más largo de Francia. Esa situación geoestratégica pronto derivó en encrucijada de rutas terrestres y fluvio-marítimas del Atlántico. La lógica impuso que la pujanza del comercio facilitase el desarrollo de gremios artesanos, actividades agropecuarias, destilerías, una pujante industria conservera y unos vigorosos astilleros. En el siglo pasado los problemas de salubridad y de movilidad que generaba el río a la ciudad concluyeron con el desvío de su cauce y el aterramiento de los brazos del Loira y Erdre en el casco urbano. La crisis económica de la década de los 70 hizo el resto y el declive industrial tuvo su colofón en el cierre de los astilleros en 1987.

Ted The city of Nantes has, over the last few decades, gone to great lengths to recover its natural harmony for which it has been named European Green Capital 2013 by the European Union. Its ecological credentials speak for themselves: 57 square meters of green space per inhabitant, 100% of its population living less than 300 meters from a park or public garden, home of 100,000 trees; a sustainable transport system responsible for increasing the use of public transport and bicycles with a possible 30% reduction of CO₂ by 2020, a mere 11% of urban residuals being deposited in rubbish tips, home of four member areas of the Natura 2000 network and 33 nature areas worthy of botanical and ecological interest.

Nantes has, as part of its European Green Capital celebrations, programmed a series of events that include exhibitions, conferences and international events providing a further excuse for visiting this beautiful city which turned the tables by looking to the River Loire for its spectacular urban, cultural and economic recovery.

The advantages of living on the estuary of the longest river in France has been, according to the ancient records of numerous populations that once lived on its banks, recognised down through the centuries. Its excellent geostrategic position turned it into one of the Atlantic Ocean's most important commercial crossroads. This long history of commerce led the way to the development of guilds, agricultural and livestock activities, distilleries, a thriving canning industry and dynamic shipbuilding industry. For both health reasons and increased car traffic, the confluence with the Erdre River was diverted and a number of River Loire branches filled in during the 20th century. The city was, however, hit by economic difficulties during the 1970s producing an industrial decline. The low point came in 1987 when the city's shipyards were closed down.



PETTRA

PLANS ESTRATÉGICOS TERRITORIAIS
DE TRANSPORTE E AMBIENTAIS

CONSULTORÍA CIVIL

- Infraestructuras / obra civil
- Urbanismo / Ordenación del territorio
- Transporte / Movilidad
- Medio ambiente

WEB

C/ Ecuador, nº 20, Entreplanta
36203, VIGO

Tif +34 986 441 183

Fax +34 986 441 059

e-mail: pettra@pettra.es
www.pettra.es





A finales de siglo el sector servicios y las actividades vinculadas a nuevas tecnologías toman el relevo del desarrollo de la ciudad que vive un proceso de rehabilitación urbanístico que recupera signos de identidad, como con la restauración de edificaciones fabriles en la isla de Nantes ahora convertidas en espacio de ocio, o con la devolución de la insularidad a la Isla Feydeau, que recobra para la memoria de los nantenses la evocación del agua con una suerte de nuevos atracaderos.

Un ejemplo emblemático de esta nueva orientación lo encontramos en cómo los antiguos muelles acogieron la llamada Isla de las máquinas, una suerte de parque temático con inquietantes criaturas extraídas de la fusión de los mundos imaginarios de Julio Verne y Leonardo da Vinci. Las inmensas naves de los antiguos astilleros se convirtieron en talleres abiertos donde observar monumentales esculturas mecánicas que pueden pilotar niños y mayores.

PIEDRA, VEGETACIÓN Y AGUA

Si hay un monumento que explica y representa la historia de Nantes, ese es el castillo de los Duques. Construido en el siglo XV por Francisco II, el último duque de Bretaña, y concluido por su hija Ana de Bretaña, dos veces reina de Francia, el castillo, el último antes del océano de los muchos de la zona, alberga un palacio de refinadas fachadas blancas gótico-renacentistas que contrastan con las torres y murallas de oscuras piedras aldañas. Actual sede del Museo de la Historia, es depositario del recuerdo de épocas pretéritas, con especial atención al pasado de la ciudad como uno de los principales puertos de tráfico de esclavos de Europa. El amplio patio y los generosos jardines junto al foso de agua son lugares idóneos para descansar mientras se contemplan de día los puntiagudos capiteles sobre las ventanas o de noche la imaginativa iluminación que completa la impresión de cuento de hadas que ofrece.

El castillo puede ser un buen punto de arranque para nuestra visita, que ha de pasar inevitablemente por la catedral, una joya que se tardó en construir más de 450 años. Impresionante en sus dimensiones y sencilla en su composición, tiene dos torres de piedra blanca delante de dos bóvedas de más de 37 metros de alto. En el cruce se encuentra una obra maestra de la escultura francesa de todos los tiempos, la tumba de Francisco II y

FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

Pasaje Pommeraye, galería comercial del siglo XIX. Fotografía: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

A view of the Pommeraye Passage, a small 19th century shopping mall. Photograph: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

FOTOGRAFÍAS PÁGINA SIGUIENTE / NEXT PAGE PHOTOGRAPHS:

Arriba: La Fuente de vidrio, de Eric Fonteneau. Fotografía: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

Above: Town square fountain by Eric Fonteneau. Photograph: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

Centro: La vieja biscutería LU ha sido rehabilitada como centro cultural. Fotografía: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

Center: The old LU biscuit factory converted into a modern civic centre. Photograph: Jean Françoise Tripelon-Jarry.

Abajo: Una lengua de agua rodea la muralla del castillo. Fotografía: Patrick Messina.

Below: A view of the Castle's water-filled moat. Photograph: Patrick Messina.

At the end of the 20th century, however, the city's service sector and industrial activities linked to new technologies provided a boost to its economy. A major redevelopment scheme was launched that included the restoration of a number of industrial buildings located on the Isle of Nantes, presently one of city's most popular leisure areas. At the same time, the urban Isle of Feydeau brought back, thanks to a number of new piers, the city's memory of water.

Another example of the redevelopment plan carried out is the Machines of the Isle of Nantes workshop where visitors will find a fascinating variety of gigantic machines conjuring up the imagination of Jules Verne and inventive genius of Léonard de Vinci. Parts of the city's ancient shipyards were turned into open workshops where spectacular mechanical animal structures can be found offering rides.

STONE, VEGETATION AND WATER

One of Nantes most emblematic historical monuments is, without a doubt, the Castle of the Dukes of Brittany. Built during the 15th century by François II, the last Duke of Brittany and completed by his daughter, Anne of Brittany, crowned Queen of France on two occasions, it holds the honour of being the last Loire Châteaux on the way to the Atlantic Ocean. The castle's inner courtyard reveals a 15th century ducal palace built of



La bondad del clima, la calidad de la tierra y la llegada de especies ultramarinas han favorecido la composición de un patrimonio verde de primer nivel.

The mild climate, high-quality soil and introduction of overseas plant species have provided the city with a first-class green patrimony.



tufa stone in the Gothic-Renaissance style that stands out for its striking whiteness, elegance and fine stone carvings. The Castle is, today, home of the new Nantes History Museum where visitors will find a stunning portrait of the city's past, including its role as one of Europe's main slave trade ports. Its rampart walk offers a number of viewpoints of the fortress and interior buildings with the moat gardens providing beautiful views of its pointed capitals. The splendid nocturnal illuminations reveal the full architectural complexity of this superb building.

The Castle of the Dukes of Brittany is actually a great place to start a tour of the city. From here, visitors might like to visit the city's magnificent cathedral that took over 450 years to build. Its impressive dimensions include a plain exterior with two white stone towers in front of two 37 meter



high domes. Its transept includes what is considered one of history's most important French sculptural masterpieces, the tomb of François II, Duke of Brittany, and his wife Marguerite de Foix, a harmonious combination of Medieval and Renaissance style sculpting.

When a decision was taken, at the end of the 20th century, to divert and cover part of the River Erdre and fill in some of the branches of the River Loire, the Isle of Feydeau lost part of its character and Nantes could no longer be considered La Venise de l'Ouest (Venice of the West). Today, however, thanks to the conservation works carried out, it presently stands out for the character of the 18th century buildings originally constructed by rich ship owners famous for decorating the façades of their homes



Margarita de Foix, mezcla armoniosa de estilos entre la Edad Media y el Renacimiento.

Cuando a principios del siglo pasado se decidió rellenar una parte del Erdre y los brazos del Loira, la Isla Feydeau perdió su estado natural y Nantes desmereció el sobrenombre de Venecia del Oeste. Ahora gracias a una labor de conservación se puede evocar el carácter de la zona en el siglo XVIII con los grandes edificios erigidos por prósperos armadores que decoraban sus viviendas al exterior con mascarones y balcones de hierro forjado y en el interior las organizaban con escaleras abovedadas que daban a patios que conectaban con la calle y con el muelle. Para mayor singularidad, el suelo arenoso sobre el que se levantaron estos edificios ha propiciado una ligera inclinación que se antoja un peculiar efecto óptico. También es característico del esplendor pasado el Pasaje Pommeraye, una galería cubierta de 1843 con tres alturas salvadas por una monumental escalera de hierro y madera flanqueada por tiendas. Las esculturas que acompañan los escalones, las bellas lámparas y los ornamentos en escaparates hacen que sea una construcción muy agradable de visitar por sí misma, pero también es lugar de peregrinación de turistas que se entretienen entre joyerías, anticuarios y tiendas de moda y de recuerdos.

El barrio de Bouffay, con su aire tranquilo durante el día y su animada marcha nocturna; Place Royal, en el corazón de la ciudad; el museo Julio Verne, y su diálogo con la imaginación en un edificio sobre una colina; o el muelle de la Fosse, con reminiscencias de la vida portuaria que albergó, son rincones muy recomendables.

Pero no se puede uno ir sin acudir a algunos de los principales jardines de la ciudad. La bondad del clima, la calidad de la tierra y la llegada de especies ultramarinas han favorecido la composición de un patrimonio verde de primer nivel. El Jardín de las Plantas con siete hectáreas de vegetación en el centro de la ciudad permite observar más de 10.000 variedades vegetales al aire libre y en invernadero. Isla Versailles es una isla artificial transformada en jardín japonés con una bella composición de cascadas y desniveles. El Parque Grand Blottereau ofrece un invernadero tropical con una colección espléndida de plantas exóticas. El Parque de Procé combina praderas de césped con paseos de tierra, parterres de flores y grandes árboles. A estos se suman muchos más rincones verdes y pequeños estanques que salen al encuentro del visitante con su brisa del Atlántico recordando que la ciudad nunca deja de mirar al mar.

FOTOGRAFÍAS / PHOTOGRAPHS:

Izquierda: Anillos de Buren y Bouchain, en un pretil del estuario. Fotografía: Patrick Messina.

Left: Les Anneaux (The Rings) by Daniel Buren and Patrick Bouchain located along the estuary promenade. Photograph: Patrick Messina.

Derecha: Calzada y pradera en la ribera. Fotografía: Martin Argyroglo.

Right: A view of the riverbank path and gardens. Photograph: Martin Argyroglo.

with figureheads and forged iron balconies with dome-shaped staircases leading to patios that connected to the street and wharfs from the interior. Even more outstanding is how the sandy ground on which these mansions were constructed has given way slightly creating a peculiar optical effect. Visitors should also look out for the splendid Passage Pommeraye, a small indoor shopping mall dating back to 1843. This three-floor building houses a monumental iron and wooden staircase flanked by a variety of shops. Its elaborate Renaissance style sculptures, beautiful lamps and window ornaments not only turn it into a beautiful monument, but also a popular place for jewellery, antiques, fashion and souvenir shops.

The Bouffay quarter with its peaceful daytime atmosphere and bustling nightlife; the Place Royale, located in the heart of the city; the Jules Verne Museum and its dialogue with imagination, housed in a building on a hill, and the Fosse Quay, with its reminiscences of port activities, area also worth visiting.

Finally, we would recommend a visit to the city's beautiful parks and gardens. The mild climate, high-quality soil and introduction of overseas plant species have provided the city with a first-class green patrimony. For example, the Jardin des Plantes, situated in the heart of the city, covers a surface area of seven hectares and is considered one of the most exquisite botanical gardens in France, housing over 10,000 garden and greenhouse plant species. Meanwhile, the Japanese gardens of the Isle of Versailles include a variety of beautiful terraces and waterfalls. The Parc du Grand-Blottereau is home of a tropical greenhouse with a splendid collection of exotic plants while the Parc de Proce offers a combination of lawns and dirt tracks, flower beds and ancient trees. Numerous other green spaces can be found here along with a delightful Atlantic Ocean breeze reminding visitors of its fame as an ancient port.

¿QUIERE CONOCER NANTES?



Iberia Regional Air Nostrum, Atout France y la Oficina de Turismo de Nantes le ofrecen la posibilidad de ganar uno de los 2 viajes para 2 personas con 3 noches de alojamiento en el céntrico Hotel Pommeraye* para descubrir la bella capital de la región del Loira.

Para participar, entre en es.rdvef.com/viaje-nantes y complete la frase:

Un viaje a Nantes es...

**VUELO DIRECTO
A NANTES DESDE
MADRID**



Entre todos los participantes que respondan antes del 27 de septiembre se sortearán 2 viajes a Nantes para 2 personas con vuelo de Air Nostrum, 3 noches de alojamiento en el céntrico Hotel Pommeraye* y tarjeta Citypass de 72 horas para conocer la ciudad. Los nombres de los ganadores se publicarán el 1 de octubre en: es.rdvef.com/ganadores.

Cada uno de los 2 premios consistirá en un viaje para dos personas con Air Nostrum en vuelo directo desde MADRID a NANTES, con tres noches en el céntrico Hotel Pommeraye* (www.hotel-pommeraye.com) en régimen de solo alojamiento en habitación doble (noches de viernes, sábado y domingo obligatoriamente) y tarjeta Citypass de 72 horas para conocer la ciudad. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2014. Bases completas del concurso en: es.rdvef.com/baseslegales.

* Podrá asignarse otro hotel al indicado según la disponibilidad del mismo.





Mireia Miró

“En la montaña me encuentro a mí misma”

“When I am in the mountains, I really find myself”

Esta barcelonesa de 25 años cuenta en su palmarés con las victorias individuales más importantes del mundo en las dos modalidades en que ha competido hasta el momento, el *trail running* y el esquí de montaña. Su mente abierta y su curiosidad innata por conocer cosas nuevas han sido lo que la ha motivado en cada carrera. Este año su mayor triunfo espera que sea la recuperación definitiva de su pasada lesión de rodilla.

¿Cómo nació su interés por esta modalidad deportiva?

De pequeña mis padres siempre me llevaban a la montaña a hacer excursiones. Desde siempre encontraba en ella mi segundo patio de juegos, y enseguida mi curiosidad se despertó, quería saber y conocer qué más cosas se podían hacer aparte de andar por ella. En la montaña me encuentro a mí misma. Encuentro una sinergia, entre el medio en el que estoy, la gente y el ambiente, que me engancha cada día más.

¿Nos podría dar una breve explicación de en qué consiste el *trail* y el esquí de montaña?

El *trail running* consiste en correr por caminos de montaña. Actualmente hay muchas carreras, pero el concepto de *trail running* engloba muchas distancias. Puedes practicar *trail running* en Collserola, al lado de Barcelona, o en el Pirineo.

El esquí de montaña es una modalidad deportiva que se practica mayoritariamente fuera de las pistas convencionales. Hay que completar un recorrido en el menor tiempo posible. El recorrido está trazado y señalizado y para subir usamos una técnica parecida al esquí de fondo, lo que llamamos piel de foca, nos permite avanzar pero no retroceder; para bajar quitamos la piel de foca, fijamos las botas y descendemos con una técnica parecida al esquí alpino.

¿Qué tiene la montaña que todo el mundo se queda prendado de ella?

Te permite estar al aire libre y es de relativamente fácil acceso y a la montaña no la puedes engañar, tienes que ser tú mismo.

¿Qué es la *vertical race* y el *relais*?

La *vertical race* es una carrera solo de subida. Los *relais* son los relevos: En mujeres los equipos son de tres integrantes y en hombres de cuatro; es una carrera corta y explosiva, un trazado de entre ocho y doce minutos donde hay dos subidas y dos bajadas.

Ha conseguido dos oros en el campeonato del mundo en *vertical race* en modalidad individual, y plata en los europeos de 2009 y 2012, ¿qué han supuesto estos triunfos en su vida?

Los éxitos en competición son la culminación del sacrificio y el trabajo realizado para llegar hasta allí, pero no dejan de ser una experiencia. El mayor aprendizaje se saca del camino realizado y de todo lo que me ha aportado y me está aportando esta etapa de mi vida.

¿Cuál es su siguiente objetivo?

Por ahora no tengo grandes objetivos de competición marcados. A nivel de competición he conseguido lo que nunca hubiera podido imaginar. No tengo la misma ilusión por conseguir cosas que ya he conseguido porque soy muy curiosa. He estado mucho tiempo arrastrando una lesión que no me ha permitido rendir al cien por cien. Mi próximo objetivo es volver a estar al máximo, significaría que he dejado atrás la lesión.

This 25 year-old Barcelona-born girl has won some of the most important individual prizes in the world in the two sports in which she has competed to date, trail running and mountain skiing. Her open mind and innate curiosity to discover new things are what has always motivated her in each race. This year, her most hoped for victory will be final recovery from knee injury.

How did you become interested in this kind of sport?

Ever since I was a young girl my parents would take me on trips to the mountains. The mountains have always been my second playground, and woke up my curiosity. I wanted to know what else I could do apart from just walking in the mounts. I feel at one with myself when I am in the mountains. I find synergy between the environment where I am, the people and the atmosphere, which is something that becomes increasingly addictive.

Could you briefly describe what trail running and mountain skiing actually consist of?

Trail running consists of running on mountain paths. There are a lot of races now, but the concept of trail running encompasses many distances. You can go train running in Collserola, next to Barcelona, or in the Pyrenees.

Mountain Skiing is a sport that people do mostly off conventional pistes. You have to complete a course in the least possible time. The course is defined and signposted and to go uphill we use a technique similar to cross-country skiing, which we call seal skin, which means we can move forward without sliding backwards, and to go downhill we take off the seal skin, anchor our boots and then go down using a technique similar to alpine skiing.

What is it about mountains that everyone is captivated by them?

You can be in the open air, it is relatively easy to get there and you can't cheat mountains, you have to be yourself.

What is Vertical Race and Relais?

Vertical Race is an uphill only race. Relais are relays: Women's teams have three members and men's have four, and there are short, explosive races, a course between eight and twelve minutes long where there are two uphill stretches and two downhill.

You have won two gold medals in the world Vertical Race championship individually, and silver at the 2009 and 2012 European championships. What did those victories mean for you and your life?

Success in competition is the culmination of sacrifice and hard work to get that far, but it is always an experience. The best lessons are learnt along the way, and from everything that this stage of my life has given me and is still giving me.

What is your next objective?

I haven't really got any objectives concerning competition. Competition wise I've achieved things that I never thought I would. I'm not so motivated to achieve things I've already achieved, because I'm very inquisitive. I have had an injury for some time now that has prevented me from performing at one hundred percent. My next objective is to get back to top form, which would mean that I have finally left the injury behind me.



¿Se catalogan estas modalidades como un deporte de riesgo?

Se tiene que considerar de riesgo, sobretodo el esquí de montaña, pero eso no significa que no lo podamos practicar dentro de unos estándares de seguridad, como por ejemplo dentro del dominio de una estación de esquí.

¿Cómo es un día en la vida de Mireia Miró?

Me gusta entrenar por las mañanas. Por la tarde dependiendo del día toca gimnasio, otra sesión de entreno o lo aprovecho para hacer recados y poner las cosas al día. En los periodos de competición viajamos mucho y estamos muy poco en casa. En los periodos de entrenamiento me voy a dormir temprano porque así recupero mucho mejor.

Can this sport be considered a hazardous sport?

It must be considered a hazardous sport, particularly mountain skiing, but that doesn't mean that it can't be done within some safety standards, such as within a ski resort, for example.

What is an ordinary day like in the life of Mireia Miró?

I like training in the morning. In the afternoon, depending on the day, I work out at the gym, another training session, or I run errands and keep things in order. During competition seasons, we travel a lot and don't spend much time at home. When I am training, I go to bed early, because that way I recover much better.



¿Considera igual de importante tanto la preparación física como la mental? ¿Cómo prepara la parte mental?

Considero que la parte mental es más importante que la parte física. Se puede tener buen físico, pero si no tienes la cabeza no sirve para nada. La parte mental la tiene que trabajar cada uno; es importante conocer y aceptar los puntos débiles, y a partir de ahí, intentar enfrentarlos y mejorarlos.

¿De los lugares donde ha competido, cuál le ha resultado más espectacular?

Los Alpes son muy bonitos pero como sitio espectacular me quedo con Noruega, donde se sale con los esquís con el mar justo al lado.

¿Qué consejos les daría a los que quieren iniciarse en este deporte?

En el esquí de montaña que empiecen siempre con gente que conozca el medio, y que se interesen por él. En los dos deportes al realizar un entrenamiento o una salida es importante conocer la ruta que vamos a realizar y tener en cuenta la previsión meteorológica, que en montaña puede cambiar rápido, lo que vamos a necesitar para beber y comer según nuestras necesidades y la duración de la actividad.

¿Qué suele hacer en sus ratos libres?

Me gusta leer y cocinar, también practico paracaidismo y a veces escalada.

Con las estupendas playas que tiene el litoral español, ¿durante sus vacaciones le ha apetecido arrimarse a la orilla, o sigue mirando a las cumbres?

Durante mis vacaciones sin duda prefiero seguir mirando a las cumbres, pero sin reloj. Me gusta perder el tiempo en sus caminos.

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

Pasamos mucho tiempo viajando. Para nosotros es importante su puntualidad así como el excelente trato, ¡y que nos lleguen siempre los esquís al destino (risas)!

Do you think it is just as important to be physically and mentally fit? How do you get mentally fit?

I think the mental part is perhaps more important than the physical side of the sport. You can be really fit, physically, but if your head isn't in the right place, being fit doesn't really count for much. Everyone has to work on their own mental side, getting to know and accept your weak points, and from that baseline, face up to them and improve them.

Of the places where you have competed, which one was the most spectacular?

The Alps are very beautiful, but I think the most spectacular place was Norway, where you start skiing with the sea right next to you.

What advice would you give people who want to start this sport?

When starting in mountain skiing, it is important to start with people who know the environment, and who are interested in it. For both sports, when training it is important to know the route you are going to do, and take the weather forecast into account, since the weather can change very quickly in the mountains, and to know what we are going to need to drink and eat depending on our needs and the duration of the session.

What do you usually do in your spare time?

I like reading and cooking, I also go parachuting, and sometimes rock climbing.

With the wonderful beaches there are on the Spanish coast, do you ever feel like going to the shore, or do you keep looking to the summits?

When I am on holiday, undoubtedly I prefer to keep looking to the summits, but without a watch or time, losing myself on the footpaths.

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

We spend a lot of time travelling. For us the important thing is punctuality, and excellent treatment. And for our skis to get to the right place (laughs)!



Melilla y el mar

La climatología permite actividades náuticas,
submarinismo y baños en la playa durante todo el año

Melilla and the Sea

*Melilla's excellent climate permits all-year-round nautical
sports, scuba diving, sunbathing and swimming*

Traducción/Translation: Jane Singleton.

FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:

Foca monje en las Chafarinas.
A Mediterranean monk seal.



Bucear en Melilla y en sus proximidades puede ser una experiencia inolvidable; sus aguas claras y de temperatura agradable todo el año, y sus fondos rocosos, rebosantes de vida, invitan a sumergirse para contemplar la diversidad de formas y adaptaciones de los seres vivos marinos a este medio ambiente fluido.

Las inmersiones se pueden llevar a cabo en las aguas que bañan la ciudad y en la zona limítrofe con Marruecos (Aguadú, Plancha Roja) o a lo largo de la costa del enorme accidente geográfico que constituye el Cabo Tres Forcas (Punta Bermeja, Cala Blanca, La Mina, Los Farallones, etcétera).

Otra posibilidad es acercarse para visitar (previa obtención de las autorizaciones correspondientes) el archipiélago de las Chafarinas, distante unas veintisiete millas náuticas al este de la ciudad española; o la isla de Alborán, de la que el Cabo Tres Forcas representa la porción de tierra firme más próxima y Melilla la ciudad más cercana.

Para los amantes de la apnea, el *snorkel* (contemplar los fondos marinos desde la superficie, provistos de gafas y tubo, respirando en todo momento y sin sumergirse), para los que están comenzando a aficionarse al mundo marino y para los adolescentes y gente menuda que se inicia en el buceo, atraídos por el gran azul, un lugar ideal, además de todos

Scuba diving in Melilla and its surrounding waters provides an unforgettable experience. Transparent waters offer excellent all-year-round temperatures and a rocky seabed brims with marine life turning it into the ideal scenario for observing its extensive variety of local marine flora and fauna.

Diving enthusiasts will find magnificent diving areas here not only around the city of Melilla, but also along its frontier with Morocco (Aguadu and Plancha Roja) and the beautiful Cabo Tres Forcas rocky coastline (Punta Bermeja, Cala Blanca, La Mina and Los Farallones.).

Visitors may also (with the corresponding authorisation) visit the Chafarinas Archipelago, some 27 nautical miles to the east of Melilla, as well as the Island of Alboran where Cabo Tres Forcas stands out as the nearest piece of land and Melilla the nearest city.

In the meantime, snorkelling provides visitors with the opportunity of observing its underwater life in a natural setting without the complicated equipment and training required for scuba diving. It also stands out as an alternative for apnoea enthusiasts. For beginners, adolescents and children interested in learning to dive, we would suggest, in addition to a visit to the Cabo Tres Forcas area, they visit the sea lagoon known as the

IVECO



Official Poster

-14
+65 AÑOS
ENTRADA GRATUITA
GRADAS 4 y 6
+Info: motorlandaragon.com



WEB

motogp.com
official website

Uanto de entrada en
MOTORLAND ARAGÓN
902 400 222
www.motorlandaragon.es

ticketmaster
ticketmaster.es

27-28-29 Septiembre 2013

MOTORLAND ARAGÓN

GRAN PREMIO IVECO

DE ARAGÓN





Mar Chica (Small Sea) which, although situated next to Melilla, is actually located in Morocco.

The seabed areas close to Melilla still provide scuba divers with the odd surprise. This is exactly what happened, a while ago now, to a group of underwater fishermen who discovered, during an underwater fishing expedition, a galleon dating back to the 17th/18th century. The ruins of the shipwreck, located some 7 kilometres to the east of the city of Melilla, included, amongst other things, part of the craft's keel, nine 340 cm long cannons, three reed anchors each measuring three-and-a-half meters, a number of nine pound cannon balls, an ancient pulley and a variety of small cannons.

The sea is, without a doubt, Melilla's best all-year-round attraction. As such, it will come as no surprise to the reader that this beautiful Spanish city stands out for its first class nautical sports and other open-air activities. In fact, Melilla has earned itself an excellent reputation as host to the Melilla Annual Regatta Week which takes place annually during the first half of August. This magnificent event is catalogued as one of the Spanish Royal Sailing Federation's top events.

Melilla is also an excellent destination for underwater fishing enthusiasts. Indeed, the North African Mediterranean coast is one of the most beautiful spots for this type of activity being considered home of a larger variety of fish species than the one found on the European coast. The prevailing winds of Melilla are an important element in local fishing activities. Underwater fishing enthusiasts will not only find here a large number of popular fish species such as the Grouper, Pollock, 'Sarguito' (a common local fish species) and Golden Bream, weighing between 3 and 5 kg, but also beautiful transparent waters ideal for marine excursions

The Noray Yacht Club offers its clients a wide variety of excellent services. Situated to the south of the city port, it provides 339 moorings for sporting

FOTOGRAFÍAS / PHOTOGRAPHS:

Izquierda: Un buceador junto a un pecio.

Left: A scuba diver investigating the remains of a shipwreck.

Abajo: Embarcaciones a vela.

Below: Sailing boats.

los propuestos a lo largo de Tres Forcas, es la albufera conocida como la Mar Chica, mar interior ubicado junto a la ciudad española, pero ya en territorio marroquí.

Todavía, en ocasiones, los fondos marinos cercanos a Melilla siguen deparando algunas sorpresas, como la que ocurrió hace algún tiempo cuando unos pescadores submarinos encontraron los restos de un antiguo galeón del siglo XVII o XVIII. El pecio, localizado a unos siete kilómetros al este de la ciudad de Melilla, está compuesto por parte de la quilla del buque, nueve cañones de 340 centímetros de largo, tres anclas de tres metros y medio de caña, balas de cañón de nueve libras, una vieja polea o motón y varios cañones algo más pequeños.

En Melilla el mar es protagonista durante todo el año. No es extraño por tanto que esta ciudad destaque, entre sus atractivos, en los deportes náuticos y las actividades al aire libre. Melilla está alcanzando una muy buena reputación como anfitriona de la Semana Náutica Ciudad de Melilla, en la primera quincena del mes de agosto y catalogada de Alto Nivel por la Real Federación Española de Vela.

Melilla es además un fantástico puerto para los amantes de la pesca submarina. La costa africana del Mediterráneo es uno de los lugares más bonitos para practicar este deporte y existen muchas más especies de peces que en la costa europea. El viento reinante en Melilla es esencial para la pesca. En el mar de Melilla los aficionados a la pesca submarina encontrarán no sólo especies de meros, abadejos, sarguitos o doradas de hasta 3 ó 5 kilos, sino también una muy buena claridad que permite realizar bellísimas excursiones por los fondos marinos.

En la actualidad, el Puerto Deportivo Noray ofrece a los usuarios toda





TÉCNICAS TERRITORIALES Y URBANAS, S.L.
www.ttu.es



LA INGENIERÍA AL SERVICIO DE LAS PERSONAS

CONSULTORÍA

- Estudios de viabilidad
- Estudios de planificación
- Estudios informativos
- Planes y estudios previos
- Estudios ambientales

INGENIERÍA DE PROYECTO

- Anteproyectos
- Proyectos básicos
- Proyectos de construcción
- Ingeniería de detalle

ASISTENCIA A OBRAS

- Asistencia técnica en obras
- Control y vigilancia de ejecución
- Dirección de obras

ASESORÍA TÉCNICA Y GESTIÓN

- Gestión de construcción
- Gestión de servicios
- Control de explotaciones
- Mantenimiento y conservación



■ Zurbano 92, 2º • 28003 • Madrid
Tif: 91 571 93 46 • Fax: 91 571 58 72 • ttu@ttu.es

■ Carlos Cepeda 2, 3º, módulo 11 • 41005 • Sevilla
Tif: 95 464 01 88 • Fax: 95 464 01 88 • delegacionSevilla@ttu.es

■ Quart 104, 2º, puerta 4 • 46008 • Valencia
Tif: 96 315 45 45 • Fax: 96 315 43 64 • delegacionValencia@ttu.es

ttu@ttu.es



10

PROPUESTAS PARA MELILLA

THINGS TO DO IN MELILLA



clase de servicios al más alto nivel. Está situado al sur de las instalaciones portuarias y dispone de capacidad para amarrar (puntos de atraque) 339 embarcaciones deportivas y de recreo (de esloras entre los 6 y 24 metros). En la zona anexa se ofrece a los navegantes toda clase de servicios.

Para los que les gusta el baño tranquilo o las actividades propias de playa, Melilla cuenta con dos kilómetros de litoral de arena muy fina, bañada por las seguras aguas del Mediterráneo. Las playas de Melilla han sido galardonadas por la Unión Europea con la Bandera Azul que certifica su calidad, además de estar reconocidas con la "Q" de Calidad Turística. En calas y playas se puede disfrutar de la aventura de coger una moto acuática, del esquí acuático y practicar todo tipo de deportes con una clara protagonista: las cálidas aguas del Mediterráneo.

MELILLA DE AVENTURAS

Los amantes de la aventura y el descubrimiento encontrarán en Melilla un punto de partida ideal para iniciar diferentes rutas de aventura. Podemos comenzar por la región del Rif, que desde Melilla se alcanza fácilmente en una excursión corta que tendrá como punto de inicio y final la ciudad de Melilla.

Una de las excursiones que no puede dejar de realizar es la que empieza en el Cabo de Tres Forcas y Kelaya, península en la que se sitúa el macizo montañoso del Gurugú y la albufera de Mar Chica. En Kelaya hay que visitar las diferentes, pequeñas y luminosas calas como Tramontana, Puntanegri o Charranen. Unas son de finas y doradas arenas que hacen las delicias de los aficionados a la pesca o a las actividades subacuáticas;

and recreational craft (with an overall length of 6 to 24 meters). Navigators will find here all kinds of first class services.

For those looking for a relaxing day out at the beach, Melilla offers two kilometres of fine sandy beaches bathed by the gentle waters of the beautiful Mediterranean Sea. Its excellent beaches not only fly the famous European Union Blue Flag for quality, but also hold Q for Tourist Quality certificates. Melilla's picturesque coves and outstanding beaches are also ideal for adventure water sports such as jet and water-skiing. A range of other types of nautical activities can also be practised here thanks to the warm, transparent waters of the Mediterranean Sea.

ADVENTURE ACTIVITIES IN MELILLA

The extraordinary city of Melilla is also an ideal departure point for a wide variety of adventure activities, including a selection of exciting tourist excursions. Visitors looking for day trips might like to try the Rif area, easily accessible from the city.

While here, visitors should most definitely not miss a trip to the previously-mentioned Cabo de Tres Forcas and Kelaya, home of the famous Gurugu Mountain and the Mar Chica (sea lagoon). Kelaya is, amongst other things, home of a number of small picturesque coves such as the Tramontana, Puntanegri and Charranen coves. Fishing enthusiasts and scuba divers will discover beautiful golden sandy coves here guaranteed to fulfil their highest expectations. It is also possible to come across coves with historical remains left behind by ancient visitors such as the Atalayon or

1. PESCA SUBMARINA A LO LARGO DE TRES FORCAS / *UNDERWATER FISHING AROUND CAPE TRES FORCAS.*

2. SNORKEL EN LA MAR CHICA / *SNORKELLING IN MAR CHICA.*

3. BUCEO ARQUEOLÓGICO / *ARCHAEOLOGICAL DIVING.*

4. VELA EN LA SEMANA NÁUTICA / *MELILLA NAUTICAL WEEK.*

5. EMBARCACIONES DE RECREO EN EL PUERTO DEPORTIVO / *RECREATIONAL SAILING CRAFT AT THE YACHT CLUB.*

6. TOMAR EL SOL EN LA PLAYA DE LA CIUDAD / *SUNBATHING ON THE CITY BEACH.*

7. MOTO NÁUTICA Y ESQUÍ NÁUTICO EN UNA DE LAS CALAS / *JET AND WATER SKIING.*

8. EXCURSIÓN A LAS CALAS DE KELAYA / *EXCURSION TO THE KELAYA COVES.*

9. VISITAR LAS RUINAS ROMANAS DE TAZUDA / *VISIT TO THE ROMAN RUINS OF TAZUDA.*

10. EXCURSIÓN A LOS OASIS DE FIGUIG O TAFILAT / *TRIP TO THE FIGUIG AND TAFILAT OASES.*



FOTOGRAFÍA / PHOTOGRAPH:
Vehículos junto a un oasis.
Jeeps parked at an oasis.

FOTOGRAFÍA PÁGINA ANTERIOR / PREVIOUS PAGE PHOTOGRAPH:
Playa de San Lorenzo.
San Lorenzo Beach.

y otras están llenas de restos históricos de culturas que por allí pasaron como el Atalayón o Cazaza, donde desembarcó el último Rey de Granada, Boabdil "El Chico".

El monte Gurugú ha sido convertido en un atractivo parque natural en el que se encuentra la colonia de monos de Berbería o las ruinas romanas de Tazuda.

Siendo Melilla la ciudad europea más cercana al desierto tiene una interesante oferta de excursiones por los oasis, las dunas, las palmeras y las misteriosas ciudades del sur. Tras pasar unos días en Melilla, entre el hechizo modernista y los primeros olores de África, aprovisionándose y dejándose atraer por las compras, todo invita a la gran aventura oriental. Una brújula, unas botas de piel, los repuestos para el automóvil, los mapas, la información y el trato con los clubes de aventura y las agencias de viajes locales serán momentos apasionantes de preparación de la expedición.

El viaje comienza hacia el interior donde duerme el Gran Sol o los Grandes Oasis, como los de Figuig o Tafilat a tan solo seis horas de Melilla, pasando a través del seco mar de arena y rubias olas, hasta los confines del Sahara, preludio del gran vergel que guarda el corazón de África.

Tras todas estas aventuras, Melilla le esperará siempre con los brazos abiertos para disfrutar llenos días de placer.

Cazaza, where the last King of Granada, Boabdil el Chico, is said to have landed.

The famous Mount Gurugu is today an attractive nature park where visitors will be able to enjoy the antics of the local colony of Barbary Macaque monkeys and Roman ruins of Tazuda.

Melilla, Europe's closest city to the desert, offers a variety of excursions to nearby oases, sand dunes and palm groves as well as a number of North African cities. After a few days in Melilla, enjoying the different aspects of its marvellous multi-cultural society, the spell of the Modernist architecture, aromas of North Africa, a visit to the bustling shopping areas where visitors will find everything they need for a trip into the desert: compasses, leather boots, spare vehicle parts, maps etc., and after signing up at one of the local adventure clubs or travel agencies, visitors will, without a doubt, be ready for what we can only describe as the 'Great Adventure'.

The 'Great Adventure' begins with a journey into the desert, home of a number of beautiful oases such as the Figuig and Tafilat oases, situated just six unforgettable hours from Melilla. The golden waves of an endless sea of sand will lead visitors to the confines of the Sahara Desert, prelude to the great garden of Africa. What better, following an amazing trip into the desert, than to return to the city Melilla with the promise of even more adventure?

La tasa relativa de supervivencia al cáncer de próstata a los cinco años es de casi el 100 %*

La cirugía robótica Da Vinci se consolida como la mejor solución quirúrgica para su tratamiento

El Servicio de Urología de Policlínica Gipuzkoa que lideran los especialistas Ion Madina y Javier Azparren recibe todas las semanas pacientes procedentes de todo el estado que vienen a ser tratados por este equipo de expertos de diversas patologías, desde la disfunción eréctil o la hiperplasia benigna de próstata con láser verde y, especialmente, el cáncer de próstata con cirugía robótica Da Vinci.



De izquierda a derecha, los urólogos Javier Azparren y Ion Madina.



* Según la Sociedad Americana del Cáncer.

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).



Conoce el testimonio de algunos de nuestros pacientes escaneando este código con tú móvil.

Cada año se detectan en España 162.000 nuevos casos de cáncer de próstata, siendo el tercer tipo de cáncer con más incidencia en varones. Desde el Servicio de Urología de Policlínica Gipuzkoa, los urólogos Ion Madina y Javier Azparren insisten en la importancia de que los varones se hagan revisiones periódicas, ya que es una enfermedad que no presenta síntomas. “Los chequeos se realizan a realizarse a partir de los 45 años si hay antecedentes familiares y si no a partir de los 50 años” recomiendan. “Normalmente pedimos un análisis de sangre para valorar el PSA y si ahí aparece algún dato sospechoso, se hacen más pruebas”, explican los urólogos.

Policlínica es pionera en la implantación de la cirugía robótica Da Vinci en Gipuzkoa, desde que en 2008 se realizó la primera cirugía. Hoy, el Da Vinci, como se le conoce popularmente, es la mejor técnica quirúrgica para el tratamiento del cáncer de próstata, ofreciendo grandes ventajas respecto a las técnicas de cirugía abierta tradicionales e incluso respecto a la cirugía laparoscópica, ya que permite ver el campo que se está operando en tres dimensiones, al mismo tiempo que los brazos del robot permiten una espectacular maniobrabilidad y precisión en sus movimientos.

Las ventajas para el paciente se traducen en una operación menos dolorosa, con menos pérdidas de sangre y menor riesgo de infección, que deja cicatrices más pequeñas y permite una recuperación más rápida. Además, reduce notablemente los efectos secundarios habituales en esta cirugía como pueden ser la incontinencia urinaria o la impotencia sexual.

LA HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

El 50% de los hombres mayores de 60 años presenta ya síntomas de hiperplasia benigna de próstata. Y esta tasa llega al 90% entre 70 y 80 años. La hiperplasia benigna de próstata (HBP) consiste en un aumento de tamaño benigno

de la glándula. No obstante, hay momentos en el que el crecimiento de la próstata empieza a causar problemas y es el punto en el que se habla de “hiperplasia” y se debe acudir al especialista.

La hiperplasia no tiene ninguna relación con el cáncer de próstata y es un fenómeno benigno, aunque no por ello inofensivo, ya que los síntomas de la HBP pueden ser obstructivos o irritativos.

Entre los primeros se encuentran la dificultad para iniciar la micción, chorro urinario de poca fuerza, que el acto de orinar se divida en dos tiempos, la necesidad de apretar para conseguir vaciar la vejiga y la sensación de orina al acabar. Por otro lado, entre los síntomas irritativos están la necesidad de orinar frecuentemente, o de orinar por la noche, la sensación imperiosa de orinar o la incontinencia por la imperiosidad. Además, cabe la posibilidad de producirse síntomas más graves como la retención urinaria, las infecciones urinarias o la alteración de la función de los riñones.

Inicialmente, la hiperplasia se trata con medicación cuando los síntomas son leves o moderados. Pero cuando los síntomas no obedecen a la medicación, el láser verde resulta una opción de cirugía mínimamente invasiva con excelentes resultados.

Según los urólogos Ion Madina y Javier Azparren, “el láser verde es uno de los mejores métodos con los que se cuenta para tratar el problema de la HBP siempre y cuando se den las indicaciones adecuadas”. Se trata de una técnica innovadora y revolucionaria, para solucionar de manera definitiva los síntomas provocados por el crecimiento benigno de la próstata.

Entre sus ventajas destaca que la estancia hospitalaria no supera las 24 horas, frente a las cirugías tradicionales que requieren permanecer en el hospital de 5 a 8 días. Además, no hay pérdida de sangre y el efecto coagulante que incluye el láser le hace una técnica muy indicada para los pacientes de alto riesgo por estar tratados con anticoagulantes.



Tradición deportiva

Texto: Manuel Muñoz.

Las siglas ST cuentan con un protagonismo especial dentro de la gama de turismos de Ford. Unas letras que mantienen viva la fuerte tradición deportiva de la firma del óvalo, que años atrás se veía reflejada en las series XR y, posteriormente RS, en su oferta de utilitarios y compactos. Con la nueva generación ST, Ford no se ha limitado a posicionar a sus modelos entre lo más destacado del mercado de los vehículos de corte deportivo, sino que ha conseguido unir carácter y eficiencia de una manera más que acertada.

La división europea de vehículos globales de alto rendimiento de la marca, Ford Team RS, ha sido la encargada de desarrollar un producto cuya aceptación en el mercado no ha podido ser más positiva. De hecho, Ford se ha visto obligada a aumentar la producción del Fiesta ST ante los 10.000 pedidos recibidos en seis meses, y es que el ST es un Fiesta de lo más especial. Se trata de la versión de calle más rápida de la historia del Fiesta: 220 km/h de velocidad máxima y 6,9 segundos para acelerar de 0 a 100 km/h. Unos números que se sustentan en el espectacular rendimiento que ofrece su motor EcoBoost turbo de 1.6 litros de cilindrada y 182 CV.

FORD FIESTA ST

Sporting tradition

Since The initials ST gain special significance within the Ford touring car range. These letters keep the strong sporting tradition of the oval firm alive, which was previously seen in the XR series and the RS series of utility and compact cars. With the new ST generation, Ford has not limited itself to positioning its models amongst the most notable sports vehicles on the market, but has achieved conferring character and efficiency in a sound manner.

The European division of global high performance cars by the brand, Ford Team RS, was in charge of developing a product whose acceptance by the market could not have been more positive. Not in vain was Ford obliged to increase production of the Fiesta ST in view of the 10,000 orders placed in just six months, and this is because the ST is a very special Fiesta. Firstly, it is the fastest street-going version of the Fiesta in history: 220 km/h top speed accelerating from 0 to 100 km/h in just 6.9 seconds. These figures are further enhanced by the spectacular performance of the 1.6 cc EcoBoost turbo engine pushing out 182 HP.

To assimilate this power, the dynamics had to be brought up to date with the



Para asimilar estos valores de potencia, se ha tenido que poner al día en materia dinámica con la incorporación de una nueva dirección, suspensión y frenos, junto al también actualizado Ford Vectoring Control (FVC) y el sistema de control de estabilidad electrónico (ESP) de tres niveles. El Fiesta ST se ofrece en una sola alternativa de caja de cambios manual de seis marchas, al igual que ocurre con su carrocería de tres puertas.

Además, con un gasto de combustible medio de tan solo 5,9 l/100 km y unas emisiones de CO₂ de 138 g/km, el ST demuestra que la deportividad no está reñida con la eficiencia y la economía.

El Fiesta ST cuenta con numerosos detalles que lo distinguen del resto de la gama.

inclusion of a new steering set up, suspension and brakes, in conjunction with the upgraded Ford Vectoring Control (FVC) and the three-level electronic stability programme (ESP). The Fiesta ST is available in one single option with a six-speed manual gearbox, and its three-door hatchback bodywork.

With average fuel consumption of only 5.9 l/100 km and CO₂ emissions of at 138 g/km, the ST proves that sports performance is compatible with efficiency and economy.

The Fiesta ST has many details that set it out from the rest of the range. The oversized front grill, the 17 inch wheels, the specific spoiler and fender or the three exclusive colours it is available in – Molten Orange, Racing Blue and Race



La sobredimensionada parrilla delantera, las llantas de 17 pulgadas, el alerón y parachoques específicos o los tres colores exclusivos de los que dispone —Molten Orange, Azul Racing y Rojo Race— nos recuerdan que se trata de un Fiesta diferente. En el habitáculo, las diversas referencias ST, los pedales de aluminio o los sobresalientes asientos Recaro, ponen la guinda a un modelo llamado a liderar el mercado de los GTi compactos de altas prestaciones.

Red, reminding us that this is a different Fiesta. In the cockpit, the different ST details such as the aluminium foot pedals and the outstanding Recaro seats just top off a model that is sure to be the leader in the high performance compact GTi market.





Jeep Grand Cherokee

El Jeep Grand Cherokee, icono por excelencia del mercado de los grandes SUV de representación, llega en una nueva generación con importantes mejoras a todos los niveles. Una puesta al día que en su gama 2014 muestra un atractivo interior con faros bi-xenón, con luces de circulación diurna de led (DRL), nuevas llantas y actualizadas combinaciones de colores interiores y exteriores. En el habitáculo destaca su acabado artesanal gracias a la utilización de materiales de primera calidad como el cuero y la madera. Otros detalles como la introducción de un nuevo volante de tres radios o el refuerzo de su equipamiento multimedia, resaltan en su interior. A nivel mecánico destaca la incorporación de la nueva transmisión automática de ocho velocidades que se combina con el motor diésel V-6 de 3.0 litros, así como con los motores de gasolina V-6 y V-8.

The Jeep Grand Cherokee, the icon par excellence of the big SUVs, has reached a new generation with major improvements at all levels. This upgrade for the 2014 range features an attractive insider with bi-xenon headlamps, LED daytime driving lamps (DRL), new wheels, and updated inner and outer colour combinations. The cockpit stands out for its crafted finish and the use of top quality materials such as leather and wood. Other details such as the new three-spoke steering wheel or its reinforced multimedia equipment are evident inside. Mechanically, the new eight-speed automatic gear shift stands out, combined with the 3 litre V6 diesel engine, and V-6 or V-8 petrol engines.



Mio Cyclo 505

La firma especializada en dispositivos de navegación portátil para automóviles y bicicletas, acaba de lanzar un innovador modelo para los amantes de las dos ruedas. Se trata de la serie Mio Cyclo 505. Una catálogo que cuenta con tres modelos caracterizados por el diseño ligero y fino de su pantalla plana de tres pulgadas anti-reflejos, y por una destacada versatilidad y utilidad de funciones.

The company specialising in portable navigation equipment for automobiles and bicycles has just launched a new model for two-wheel lovers. It is the Mio Cyclo 505 series. This product ranges features three models characterised by their lightweight, slim design and a three-inch, non-reflective flat screen, which features versatility and useful functions.

Kymco Yager GT

Con el Yager GT, Kymco refuerza su catálogo de scooters con dos nuevas variantes de 125 y 300 centímetros cúbicos que se incorporan al mercado en septiembre. Un modelo que se identifica por sus líneas aerodinámicas, amplitud y comodidad tanto para el conductor como para el pasajero, una óptica protección de su escudo frontal y parabrisas y, sobre todo, una más que notable capacidad de carga.

With the arrive of the Yager GT, Kymco reinforces its range of scooters with two new versions in 125 cc and 300 cc, which will be available on the market in September. This model stands out for its aerodynamic lines, width and comfort for the rider and passenger alike, Optimum protection of the front windshield and wiper, and above all, a more than noteworthy storage capacity.



Con carnet de coche y duerme 30 min más

WEB



PEUGEOT
METROPOLIS

400 cm³ - 37,2 cv

PEUGEOT METROPOLIS



Escanea este código BIDI
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 frenado 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, confortable, 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

¿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?

WEB



*Lo primero,
 una sonrisa.*



*A smile
 counts most.*



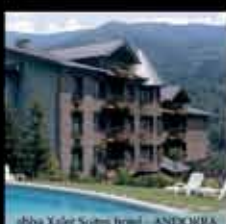
*Avant tout,
 un sourire.*



*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
 RESERVIERUNGSZENTRALE
 REZERVAČNÉ ODDELENIE

+34 902 153 163
 24 h.





WEB

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.



1831
CHERUBINO
VALSANGIACOMO
BODEGA

WWW.CHERUBINO.ES

RECOMENDACIONES /ADVISES **VALENCIA**

A continuación les mostramos nuestras recomendaciones de ocio, compras y gastronomía de la ciudad de Valencia.

We show you our leisure, shopping and eating out recommendations in the city of Valencia as follows.

EMPRESA / BUSINESS

WEB



<https://www.facebook.com/CedarsBread>

FABRICACIÓN INDUSTRIAL DE PAN LIBANÉS

“Necesitas el aire para respirar, el agua para beber y el pan para comer”



Calle San Martín, 7

46970 Alaquas (Valencia) España

Tel: 96 001 73 72 - Móvil: 600 985 888

Email: info@mebsl.com

COMPRAS / SHOPPING

WEB

NEBOTTI
VALENCIA



Complementos de lujo para el hombre y la mujer, personalizaciones y fabricación para empresas del lujo, y regalos de alto standing.

VENTA ON-LINE EN TODA EUROPA EN

www.nebotti.com

Cualquier consulta: info@nebotti.com.

Atención 24 horas.

PEGGY ROSEMORE

WEB



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

Calle Sorní, 4. Pta. 1. Bajo interior. Valencia

Teléfono: +34 645 810 863

E-mail: info@peggyrosemore.com

www.peggyrosemore.com

RESTAURANTES Y GASTRONOMÍA / RESTAURANTS AND GASTRONOMY



Restaurante Casa Salvador

Restaurante Típico Valenciano

Avenida L' Estany, s/n
46400 Cullera, Valencia
Teléfono: 961 72 01 36
Fax: 96 173 22 46
www.casasalvador.com



WEB

Abadía ^{D'ESPI}

cocina tradicional española

WEB



CONOCE NUESTRO NUEVO LOCAL

Teléfono reservas: 96 351 20 77

Plaza del Arzobispo, 5
46003 Valencia

www.abadiadespi.com

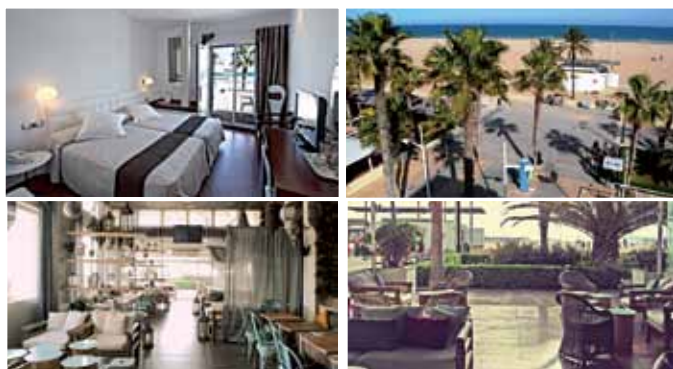
MIRAMAR

HOTEL & COCKTAIL BEACH BAR
PLAYA DE LAS ARENAS VALENCIA

WEB

Teléfono: +34 963 715 142

Paseo Neptuno, 32 46011 Valencia
www.petitmiramar.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.



¡Haga las maletas y prepárese para volar a ritmo de samba!

IBERIA **plus**



Disfrute de un **25% de descuento** en Avios para sus vuelos a **Alicante o Sevilla**.

Desde
3.375
Avios



Disfrute de un **25% de descuento** en Avios para sus vuelos a **Rio de Janeiro o Sao Paulo**.

Desde
18.750
Avios

¿Conoce Avios&Money en Hoteles?



Con **Avios&Money en Hoteles**, ahora puede hacer sus reservas de hotel desde **iberia.com**, combinando **Avios con dinero** en más de 20.000 hoteles de todo el mundo. No se pierda el nuevo número de septiembre de la **Revista Plus** en **revistaiberiaplusonline.com**, donde encontrará un reportaje de nuestro nuevo servicio.

Ahorre tiempo con MyBagTag

Ahora con **MyBagTag**, podrá facturar desde casa. Cuando haga check-in en **iberia.com**, **imprima la etiqueta MyBagTag** de su equipaje, colóquela en su maleta y cuando llegue a la T4, dépositela en la cinta habilitada para ello en la zona de facturación. **¡Así de fácil!**



¿Aún no es cliente Iberia Plus? Entre en **iberia.com** y súbase a bordo de nuestras ventajas.

Consultar condiciones en iberia.com

**MUSEO REINA SOFÍA
ROMAN ONDÁK**

Madrid, hasta el 23 de febrero de 2014

Roman Ondák (Žilina, Eslovaquia, 1966) propone con sus obras situaciones temporales en las que la presencia de objetos y personas, así como las modificaciones realizadas en el espacio, pasan desapercibidas al público en una primera aproximación. Sus intervenciones requieren un espectador que sea parte activa de las obras y que queda convertido tanto en objeto artístico como en protagonista de la representación.



**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
ROMAN ONDÁK**

Madrid, until February 23rd 2013

With his works Roman Ondák (Žilina, Slovakia, 1966) creates temporary situations in which the presence of objects and persons, as well as modifications made to the exhibition space, may go unnoticed by viewers in their initial approach. His interventions call upon spectators to be an active part of the works and to become both art objects and the protagonists of a performance.

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 2000 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 Alvarez 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".

AIR NOSTRUM, EN EL CONSEJO SOCIAL DE LA UPV

Carlos Bertomeu, consejero delegado de AIR NOSTRUM, ha entrado a formar parte del Consejo Social de la Universidad Politécnica de Valencia. La designación supone un paso más en la larga relación que vincula a AIR NOSTRUM con el mundo universitario en general y especialmente con la Politécnica de Valencia.

El Consejo Social de la UPV está compuesto por docentes, personal de la universidad y de las administraciones públicas y representantes empresariales y pretende servir como instrumento para facilitar la comunicación fluida entre la sociedad y el mundo universitario.

La nueva presidenta, Mónica Bragado, en el acto de constitución del Consejo, se comprometió a continuar el acercamiento universidad-empresa y destacó la necesidad de que los empresarios apuesten por la innovación y colaboren abiertamente con la UPV.

Precisamente, este es uno de los empeños más firmes de AIR NOSTRUM que, en declaraciones de su consejero delegado ha insistido en reiteradas ocasiones en la conveniencia de esta colaboración: "La cooperación de la empresa privada y la universidad es utilísima, ya que ganan ambas partes y es un síntoma de sociedades avanzadas".

AIR NOSTRUM creó una cátedra de empresa en la UPV para formar ingenieros aeronáuticos en la Escuela Técnica superior de Ingeniería del Diseño y su consejero delegado, Carlos Bertomeu, ha apadrinado la segunda promoción de estos universitarios.



Carlos Bertomeu, consejero delegado de AIR NOSTRUM.
Mr. Carlos Bertomeu, Chief Executive Officer of AIR NOSTRUM.

AIR NOSTRUM, MEMBER OF THE UPV SOCIAL COUNCIL

Mr. Carlos Bertomeu, Chief Executive Officer of AIR NOSTRUM, has recently joined the Social Council of the Polytechnic University of Valencia. This designation represents a step forward in the already excellent relationship between AIR NOSTRUM and the University sector in general and with the Polytechnic University of Valencia in particular.

The Social Council of the UPV includes teachers, university and public administration staff and business company representatives. It was created as a tool for facilitating communication between society and the University sector.

The new President, Ms. Monica Bragado, promised, during the presentation ceremony of the Social Council of the UPV, to continue improving business company and university relations and underlined the need for entrepreneurs to support innovation and collaborate with the UPV.

This has, in fact, long been one of AIR NOSTRUM's main aims as can be seen in the declarations of its Chief Executive Officer, Mr. Carlos Bertomeu, who has, on numerous occasions, reiterated the advantages of this type of collaboration: "Collaboration between private companies and the University is very advantageous since it not only benefits both parties, but also stands out as a sign of an evolved society".

AIR NOSTRUM created a Business Professorship in the UPV for the formation of aeronautical engineers in the Polytechnic High School of Engineering Design with the Chief Executive Officer of AIR NOSTRUM, Mr. Carlos Bertomeu, sponsoring the second student course.

LLEGA A ÁVILA EL FESTIVAL INTERNACIONAL DE CIRCO DE CASTILLA Y LEÓN, CIR&CO

La oferta cultural y de vanguardia en Castilla y León se amplía con una nueva propuesta de festival internacional. En este caso, Ávila, Ciudad Patrimonio Mundial, acogerá entre el 12 y el 15 de septiembre a una veintena de compañías y más de 150 artistas, que llenarán las calles y plazas de esta ciudad medieval con variados y novedosos espectáculos de circo.

Serán cuatro días de espectáculos circenses que se presentan como la gran novedad cultural para 2013 en la ciudad amurallada, cuyo festival nace con vocación de convertirse en el referente nacional en su categoría.

CIR&CO tendrá participación de compañías nacionales y extranjeras. Así, la cita contará con la presencia de Alemania, Bélgica, Italia, Holanda, Francia y Argentina, entre las internacionales, y con cuatro formaciones de Castilla y León, una de ellas abulense.

El festival, en su estrategia de aunar espectáculo, patrimonio y turismo familiar, se desarrollará por toda la ciudad, buscando enclaves emblemáticos como la propia muralla medieval, la Plaza de Santa Teresa, la Plaza de la Catedral, el Mercado Chico o alguno de sus palacios renacentistas. Se trata, en definitiva, de diferentes expresiones circenses que se unen al patrimonio monumental en un novedoso formato que hará las delicias de pequeños y mayores, dentro de esta propuesta de turismo familiar en Castilla y León.

Más información: www.turismocastillayleon.com

AVILA HOSTS THE INTERNATIONAL CIRCUS FESTIVAL OF CASTILLA Y LEON, CIR&CO

Castilla y Leon has increased its vanguard cultural offer thanks to a new international festival initiative. Avila, World Heritage City, will host from 12th to 15th September, the International Circus Festival of Castilla y Leon with the participation of twenty circus companies and over 150 artists who will fill the streets and town squares of this medieval city with a variety of novel circus performances.

Four days of exciting circus events represent this year's cultural novelty in one of Spain's most famous walled cities. It is hoped that this original festival will become a national reference point in its category.

The CIR&CO Festival will feature national and international circus companies. International participants include companies from Germany, Belgium, Italy, Holland, France and Argentina whilst national companies include four local Castilla y Leon companies that include a company from Avila.

The festival events, created to bring together entertainment, patrimony and family tourism, will take place in different parts of the city and promise to include emblematic sites such as the Medieval City Walls, Santa Teresa Square, Cathedral Square, Mercado Chico as well as a number of beautiful Renaissance style town mansions. CIR&CO has been designed to combine Avila's magnificent monumental patrimony with different kinds of circus performances in a novel format that will, without a doubt, thrill visitors of all ages.

For further information: www.turismocastillayleon.com



A LAS PUERTAS DEL MUNDO

GATE TO THE WORLD

Texto/Text: **Alberto Blanco.**
Periodista de FARO DE VIGO.
Journalist at FARO DE VIGO.
Traducción/Translation: **Jane Singleton.**

Boarding. Llegó la hora. "Se abre el embarque para los pasajeros del vuelo de Air Nostrum..." Hace escasos minutos que ha vivido este momento. Puede que esté cansado de él o que sea su primera vez. En cualquier caso, seguro que respiró aliviado, especialmente si su viaje es de placer. Creo que éste es el mejor instante en un aeropuerto. Esos minutos en los que por fin se abre la puerta de las vacaciones —esas que se planean durante semanas, meses e incluso años— y comenzamos a desfilarnos por el *finger* hacia un avión que nos puede llevar a cualquier rincón del mundo. En cuanto despegas yo ya estoy pensando en aterrizar y sólo pienso en vivir otra de las situaciones más reconfortantes en una terminal: ver asomar mi maleta por la cinta de equipajes. ¡Qué minutos de tensión!

Los grandes viajes son difíciles de entender sin un aeropuerto de por medio. Su ajetreo me pone de los nervios. Lo confieso. Saltar todas esas barreras en forma de facturación de maletas, agentes de seguridad, detectores de metal o identificaciones varias me parece una carrera de fondo excesiva. Pero quizás sea esta yincana la causante de ese estallido de libertad cuando al fin veo mi avión tras la cristalera y los tripulantes me invitan a cruzar la puerta de embarque.

Los protocolos me enervan, tengo claustrofobia —mejor llevada con el paso de los años—, el vértigo es mi compañero inseparable de viaje y cuando voy de copiloto en un coche piso reiteradamente ese freno imaginario que algunos nos inventamos bajo la guantera. Aeropuertos y aviones son para mí una prueba de fuego. Pero todas esas fobias se esfuman en el mismo momento en que facturo las maletas. Quizás el escribir sobre ello y conocer de primera mano sus mil y una medidas de seguridad me ha ayudado a saber llevarlo. Tengo amigos y familiares que lo pasan terriblemente mal. Mi padre, sin ir más lejos, dejó de volar hace más de 20 años. Y lo hizo por la puerta grande y a riesgo de crearme un trauma. Fui con mi madre a despedirle al aeropuerto de Vigo. Cuando su avión estaba a punto de cerrar las puertas lo vimos salir cual miura desbocado. Una azafata intentó en vano que regresara. Creo recordar que su excusa fue que iba más cómodo en tren. Yo adoro los viajes en tren. Pero las vías, al contrario que el cielo, son limitadas. Yo, al igual que mi padre, preferiría viajar en tren... pero esperaré a que los trenes vuelen.

Cuando un vuelo es de placer la perspectiva cambia. Cargar con la maleta no se hace pesado, las colas de facturación dejan de ser interminables, pasar el detector de metales se convierte en una anécdota del viaje, los retrasos...

Los retrasos son más difíciles de llevar. Es lo único que me descoloca en un aeropuerto. *Delayed*. ¡Cómo odio esa palabra! Pero no pasa nada. Veo el vaso medio lleno y me consuelo sabiendo que pronto será sustituida por otra que levantará mis ánimos: *boarding*.

Boarding. *It is time. "The boarding gate for Air Nostrum passengers is now open..." Some passengers might be tired of hearing this announcement while others are maybe hearing it for the first time. Whatever the case, I am sure some breathed a sigh of relief, especially if they are flying for pleasure. I think this is probably the most welcome announcement at an airport. The gate opens for that long-awaited holiday break - the one planned weeks, months or even years ago. Passengers make their way to an aircraft making its way to anywhere in the world. Following take-off, you will usually find me thinking of landing and that other comforting moment at the terminal when you finally see your suitcase appear on the luggage belt following moments of nervous tension!*

Long journeys are inconceivable without an airport being involved, although I

confess that the hustle and bustle of the terminal does get on my nerves. Going through check-in, airport security, metal detectors and ID control take on the characteristics of a long distance hurdle race. Maybe it is, however, this type of gymkhana that produces the burst of freedom I feel when I finally see my plane through the window as staff members kindly invite me to step through the boarding gate.

Protocols make me nervous, I suffer from claustrophobia - easier to handle as I get older. Vertigo is my inseparable travelling companion. When I sit in the passenger seat of a car, I am one of those people who constantly have their foot on that invisible brake under the glove compartment. Airports and aircraft are a real test for me. Although, I should say these phobias disappear the moment I check in my luggage. Maybe writing about flying and getting to know the thousand and one safety measures in operation has helped me overcome my fears. I have friends and family who suffer a lot. My father, to go no further, gave up flying 20 years ago. He did it in a big way, at the risk of traumatising his son. I had gone with my mother to see my father off at Vigo Airport. As the aircraft doors were just about to close, he bolted out of the plane like

a charging bull. One of the flight attendants tried to convince him to come back. I think his excuse was that he would be more comfortable on a train. I love travelling by train, but the tracks are, as opposed to the sky, limiting. I, like my father, would prefer to travel by train... but I think I will have to wait until trains can fly.

However, perspective changes when you fly for pleasure. Suitcases do not seem so heavy, check-in queues do not seem so endless, going through the metal detector becomes anecdotal, the delays etc. I must admit I find delays harder to take on board. They really get to me. Delayed. How I hate that word! No problem, the glass is half full and I am consoled knowing that the word delayed will be substituted by a word that will lift my spirits: Boarding.



**¿ERES FAMILIAR O AMIGO
DE ALGUIEN CON
ENFERMEDAD MENTAL?**

NOSOTROS PODEMOS AYUDARTE



**AUTONOMÍA PARA EL USUARIO,
TRANQUILIDAD PARA LAS FAMILIAS**

¿HAY ALGO MÁS IMPORTANTE?

VIVIENDA TUTELADA 'VALTURIA 1'



CONTACTA CON NOSOTROS

Recibimos usuarios de toda España

Teléfonos: 963 361 665 - 663 796 180

consultas@valturiasocial.es



WEB

OIL&GAS (OFFSHORE – LNG – ONSHORE) • CHEMICAL INDUSTRY
RENEWABLE/CONVENTIONAL ENERGY • NAVAL

Pressure/Leaking test
(pneumatic, hydrostatic & HTF)
Water/Oil flushing
Hydrojetting
Chemical cleaning
Drying/inerting
Air/Vapor blowing
Torquing/tensioning
Video inspection
LNG plant cool-down
Piping cryogenic
plugging
Operation/Maintenance
services
Subsea services

I·K·M



IKM Testing Spain, S.L.
Pol. Ind. El Trocadero, C/ Holanda 23
11510 Puerto Real (Cádiz)
Tif: +34 956 474 741
Fax: +34 956 472 657
administracion@ikmspain.com

IKM Testing México S de RL de CV
Av. Carlos Lazo NR 20
Torre 1000-803
Santa Fé, 01210 - México D.F



I·K·M

www.IKM-Group.com