

ALADIERNO

IBERIA  **AIRNOSTRUM**
REGIONAL

Lourdes

espiritualidad
y naturaleza

nature and
spirituality



Teresa Perales

"Hay que atreverse a ser feliz"

*"You have to have the courage
to be happy"*

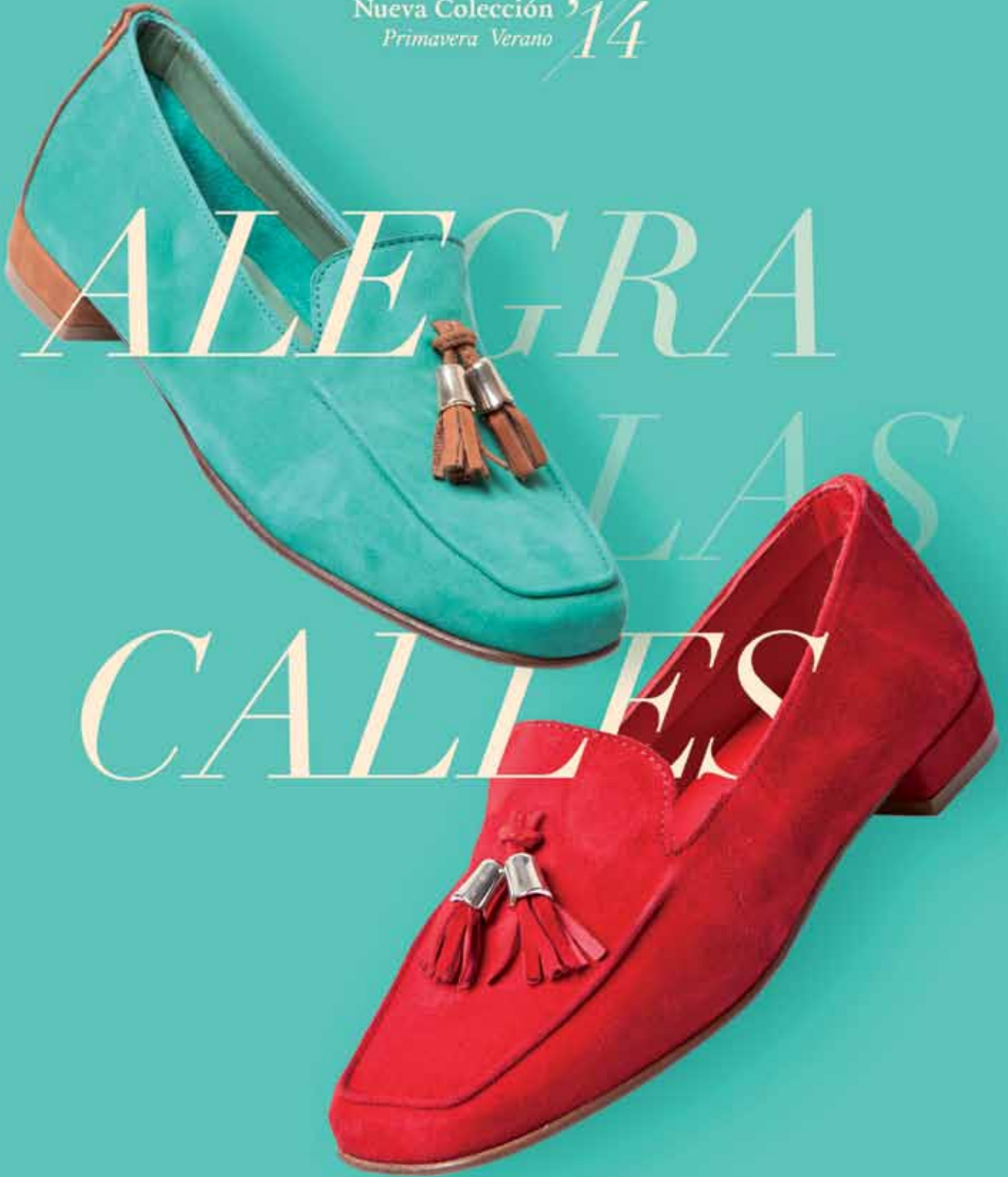
Lleida,

*caminando entre
paisajes de ensueño*

*a walk through
dream-like landscapes*


FLAVIO
MENORCA

Nueva Colección '14
Primavera Verano



Fabricados artesanalmente en Menorca

www.flaviomenorca.com

{ Bilbao · Logroño · Madrid · Pamplona · San Sebastián · Vitoria }

CONTENIDO

CONTENT

Portada / Frontpage:
Basílica junto a la ribera.
Riverbank view of the Basílica.
© M. Pujol.



05 Bienvenido a bordo
Carta del Presidente

06 Nuestro mundo

08 Lourdes,
espiritualidad y naturaleza

16 Teresa Perales
"Hay que atreverse a ser feliz"

20 Lleida,
caminando entre paisajes
de ensueño

26 Fundación Gaselec
La luz de la cultura

32 Motor

36 Viajar con
AIR NOSTRUM

38 Sala VIP con
Ildefonso Falcones

40 AIR NOSTRUM
recomienda

41 Noticias

42 Puerta de
embarque

Welcome aboard **05**
President's letter

Our World **06**

Lourdes, **08**
nature and spirituality

Teresa Perales **16**
*"You have to have
the courage to be happy"*

Lleida, **20**
*a walk through
dream-like landscapes*

Fundación Gaselec **26**
The light of culture

Motor **32**

Travel with **36**
AIR NOSTRUM

In the VIP room with **38**
Ildefonso Falcones

AIR NOSTRUM **40**
recommends

News **41**

Boarding gate **42**



Teresa Perales.



© O. Clavera.

Piragua en el embalse de Cellers./Canoeing at the Cellers Reservoir.



Ford Tourneo Connect.



Puerta de embarque.

Boarding gate.

ALADIerno

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM

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

Coordinación y producción: direccion@revistaaladierno.com
Publicidad: publicidad@revistaaladierno.com

Depósito legal: M-31.190-1995

VISITA CROACIA. COMPARTE CROACIA.



#LoveCroatia
#Bol
@Laura@Arnold
@Jan@Irma





Javier Serratosa Luján
Presidente de AIR NOSTRUM
President of AIR NOSTRUM

Estimados pasajeros:

El mes de mayo comienza para AIR NOSTRUM con un estreno que tiene alto valor significativo para nosotros. Desde el día 3 se puede volar con nuestra compañía entre Madrid y Lourdes. Esta conexión, nunca antes operada desde España mediante una operación regular, enlazará en poco más de una hora al aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas con el primer destino de peregrinación mariana del mundo.

Esta nueva ruta resulta muy representativa respecto a uno de los perfiles de AIR NOSTRUM que más se va a remarcar en la programación de verano de este año, la cartera de destinos internacionales.

La operación Madrid-Lourdes es la única conexión por vía aérea entre España y el departamento francés de Hautes-Pirénées y supone el noveno destino del grupo Iberia entre la capital de España y Francia, tras París, Burdeos, Toulouse, Niza, Marsella, Lyon, Estrasburgo y Nantes.

Conviene recordar que AIR NOSTRUM sigue siendo la aerolínea con mayor número de operaciones entre Madrid y Francia. En el programa de este año, además de la ruta con Lourdes, hay un aumento muy importante en la oferta de asientos en comparación con el año pasado en los enlaces de nuestra compañía con destinos franceses. Habrá una media de un 8% más de plazas que en el verano de 2013 para las rutas galas, en algunos casos con fuertes incrementos, como las conexiones con Burdeos, que sube un 19%, con Toulouse, un 22%, o con Nantes, un 26%.

Este aumento de oferta pretende responder a las expectativas de crecimiento del turismo francés en España, que avanzó un 8% en el primer trimestre de este año y para el que hay esperanzadoras previsiones.

Italia y Marruecos, los otros dos grandes mercados internacionales en los que opera AIR NOSTRUM, mantienen su vigor. La ruta con Marrakech verá aumentada de 8 a 11 el número de vuelos semanales; pero especial relevancia tendrá este año el esfuerzo de la ruta con Nápoles, que se operará en las semanas centrales del verano con un incremento de un 40% en el número de plazas ofertadas.

También se registra un sensible crecimiento de la oferta de plazas programadas por AIR NOSTRUM en su conexión con Portugal. La ruta que une Madrid con Oporto verá incrementado en un 8,5% el número de asientos a la venta.

Los otros dos perfiles de la compañía que se van a acentuar estos próximos meses serán la concentración de operación en Madrid y la apuesta por los destinos insulares. Por un lado se estrecha la colaboración con Iberia mediante una optimización de los horarios que mejora la conectividad en el *hub* de la T4 de Madrid y aumenta las opciones de conexión desde distintos aeropuertos de origen con la red de medio y largo radio del grupo Iberia. Por otra parte, durante la subtemporada de agosto el incremento de un 23% de la oferta de plazas en Canarias y de un 47% en Baleares favorecerá la afluencia turística a los archipiélagos.

Así pues, estamos ante un programa en el que la dimensión internacional ofrece múltiples posibilidades tanto para los viajes de los españoles como para la recepción de turistas del extranjero.

Un saludo y buen vuelo.

BIENVENIDO A BORDO WELCOME ABOARD

Dear Passengers:

I am pleased, this month, to inform you that we shall be introducing an important new flight route to our flight network. As of 3rd May, we shall be offering flights between Madrid and Lourdes. I would like to mention that this is the first flight service from Spain to Lourdes connecting, in just over an hour, the Madrid Barajas Airport with what is considered the most important Marian pilgrim centre in the world.

This new flight route is very representative of the operations we shall be introducing this summer on our international flight destination network.

The Madrid-Lourdes flight route is, as previously mentioned, the only commercial flight route to operate between Spain and Lourdes situated in the French county of Hautes-Pirenees and the Iberia Group's ninth French destination between Madrid and France after Paris, Bordeaux, Toulouse, Nice, Marseille, Lyon, Strasbourg and Nantes.

As many of you are already aware, AIR NOSTRUM stands out as the airline with the highest number of flight operations between Madrid and France. Following the introduction of this new French flight route, we shall be introducing increases on the number of seats available on the rest of our French destinations. These include an average 8% increase compared to the same period last year with even higher increases on certain routes such as the Bordeaux route with a 19% increase and Toulouse and Nantes with a 22% and 26% increase respectively.

Our decision to increase the number of seats on our French routes is the result of a forecast that shows an increase is expected in the number of French visitors to Spain during 2014. Data already shows that there has been an 8% increase in the amount of tourist activity during the first three months of this year.

Italy and Morocco are two other important international destinations with favourable forecasts. We shall, therefore, be increasing the number of flights on our flight route to Marrakech from 8 to 11 weekly flights. During the summer peak period, we shall also be increasing our operations to Naples with a 40% increase in seat availability.

We also have plans to increase our international flight offer to Portugal with the introduction of an 8.5% increase on the number of seats on our Madrid-Port flight route.

Over the coming summer months, we shall not only be increasing our flight operations to and from Madrid, but also to the Canary Islands and Balearic Isles. We shall also be improving our collaboration with Iberia through the optimisation of flight times with regard to connecting flights to and from T4 of the Barajas Airport as a way of increasing connection options on the medium and long-range destinations on the Iberia Group flight network. At the same time, we shall, during the August peak period, be introducing a 23% and 47% increase in the number of seats available on our flight routes to and from the Canary Islands and Balearic Isles respectively.

As you can see, we shall be providing you and the rest of our passengers with multiple choices this year with regard to our international flight operations.

Kind regards and bon voyage!

**AIR NOSTRUM SIGUE SIENDO LA AEROLÍNEA
CON MAYOR NÚMERO DE OPERACIONES
ENTRE MADRID Y FRANCIA**

**AIR NOSTRUM CONTINUES TO STAND OUT AS
THE AIRLINE WITH THE HIGHEST NUMBER OF
COMMERCIAL FLIGHT OPERATIONS BETWEEN
MADRID AND FRANCE**

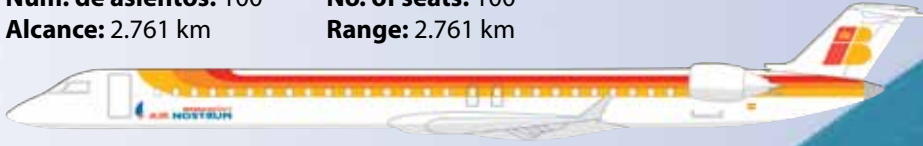


CRJ 1000

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

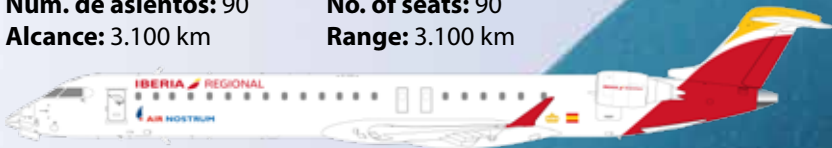


CRJ 900

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

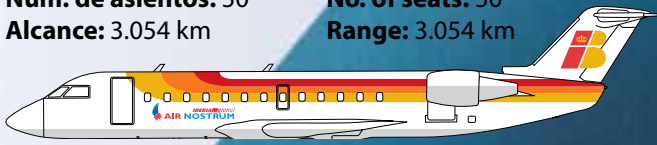


CRJ 200

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

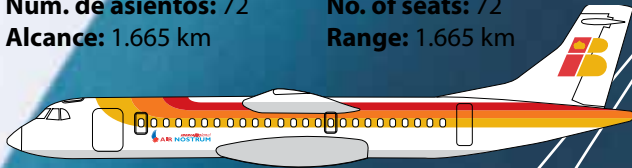


ATR 72-600

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







Lourdes, espiritualidad y naturaleza nature and spirituality


Traducción / Translation: Jane Singleton.

La localidad francesa combina sus atractivos paisajísticos con las actividades religiosas que le corresponden como primer destino de peregrinación mariana del mundo.

The French locality of Lourdes is a combination of religious activities and beautiful natural scenery, one of the most popular Marian pilgrimage destinations in the world.





La fortaleza vigila desde la loma. 
The castle stands guard over the town.
© Typographik.



Más allá del atronador silencio de los asistentes a la eucaristía, más allá del fervor de sus oraciones, más allá de la fraternal celebración de los rituales, quienes visitan Lourdes hablan de una fuerza emocional más allá de la ilusión que emana de este rincón en las estribaciones de los Pirineos que tiene unos quince mil habitantes y acoge cada año a seis millones de visitantes.

Múltiples factores hacen que Lourdes siga siendo el primer destino de peregrinación mariana del mundo. Desde luego continúa presente la idea de esperanza que lleva a muchas personas a acudir al lugar de las apariciones atraídas por la fama que pronto ganó con el relato de curaciones de enfermedades sin esperanza médica; pero todavía son más los que peregrinan con el impulso de hollar lugar sagrado o los que viajan por el mero afán de una sanación interior. Ese anhelo de limpieza espiritual sobrepasa los límites religiosos y hace que Lourdes trascienda el fenómeno meramente católico. Convertido en centro espiritual, la localidad recibe visitas procedentes de todos los continentes y de turistas de cualquier religión.

Esa afluencia de gentes de orígenes muy distintos responde a un poder de atracción que se acrecienta con las propias visitas que congrega. Por eso Lourdes no es un lugar donde se conmemora un acontecimiento extraordinario del pasado. Se trata, en realidad, de un santuario que irradia un halo especial que lleva a una espiritualidad profunda para los creyentes y a una serena introspección para los agnósticos.

Cuando se iniciaron las apariciones a Bernadette Soubirous, en febrero de 1858, Lourdes era una pequeña aldea de unos 4.000 habitantes en las estribaciones de los Pirineos, y la cueva en la que la adolescente vio a la “bella dama” vestida de blanco sólo era una gruta abierta entre

Beyond the deafening silence of the Mass goes, fervor of their prayers and fraternal celebration of rituals, visitors to Lourdes generally talk about the emotional force emanating from this rocky area located in the foothills of the Pyrenees, home of some 15,000 inhabitants and terminus for approximately six million annual visitors.

Lourdes maintains its reputation as the most popular Roman Catholic Marian pilgrimage destination in the world for a variety of reasons. Not only is it the idea of hope that brings so many people to this place following the apparition of Our Lady and e numerous stories of people who have healed in spite of being told by doctors there was no hope, but also the possibility of inner healing. This longing for spiritual cleansing knows no religious boundaries and turns Lourdes into a destination for people of all nationalities and belief systems. It attracts visitors from all over the world whether they are religious, slightly religious or completely non-religious.

This affluence of people belonging to different races and creeds is the result of its extraordinary history of apparitions. However, the commemoration of the apparition of the Virgin Mary is no longer the main force attracting people to Lourdes, but rather its gradual transformation into a sanctuary with a force of its own responsible for providing a profound religious experience or calm introspective experience.

When Bernadette Soubirous first saw the Virgin Mary in 1858, Lourdes was a small town situated in the foothills of the Pyrenees with 4,000 inhabitants. The grotto in which the apparition took place was a dirty, hidden, damp and cold place. The Roman Catholic Church officially recognised the apparitions eight years after the first one took place. During



Vista panorámica de la ciudad y el santuario. ◀

Panoramic view of the town and sanctuary.

© Studio GP Photos.



Talla de la Virgen en la gruta de las apariciones. ◀

Statue of the Virgin Mary in the grotto where she appeared.

© Studio GP Photos.

TURISMO RELIGIOSO

El turismo religioso conserva su dimensión en la fe pero también va ganando tamaño en su faceta laica. El fenómeno de culto se convierte en un acontecimiento social con gran impacto en el sector turístico. Se calcula que sólo en Europa más de 20 millones de personas dedican unos días de sus vacaciones anuales a participar en celebraciones religiosas fuera de su ciudad o a visitar lugares sagrados para su fe o para otras religiones.

Lourdes resulta uno de estos lugares punteros en lo que a este tipo de turismo se refiere y todo está orientado a atender a esa afluencia de visitantes. Sólo así se explica que tan pequeña localidad sea la segunda ciudad francesa en el número de hoteles, sólo por detrás de París.

RELIGIOUS TOURISM

While conserving its dimension of faith, religious tourism also has an important lay aspect. The cult phenomenon has gradually become an important social affair creating a significant impact on the tourism sector. In Europe alone, over 20 million people spend part of their annual holidays participating in religious festivities at home or abroad, visiting sacred places belonging to their own and other religions.

Lourdes is, without a doubt, one of the most popular destinations for religious tourists. It provides a large network of excellent installations which probably explains how such a small locality can house France's second largest number of hotels after Paris.

FEUTIERS, INSÓLITA PROFESIÓN

De la especialización de Lourdes a la atención a los peregrinos da buena muestra el caso de los *feutiers*, unos hombres dedicados a gestionar las existencias de los cirios y a limpiar la cera fundida de los quemadores. Estas personas con aspecto de herreros, guantes de cuero y delantales azules, trabajan discretamente en la sombra para que se mantenga la llama de la fe.

Enlaza esta ofrenda espiritual con el simbolismo cristiano de la luz que disipa las tinieblas y de la oración que permanece más allá de la presencia física.

FEUTIERS, UNUSUAL WORKLINE

The 'feutiers' are attendants whose job it is to ensure candles are burnt safely and evenly while removing the trays of melted wax, an excellent example of the attention received by the pilgrims. With the resemblance of blacksmiths, wearing leather gloves and blue aprons, the 'feutiers' work discreetly in the shadows maintaining the flame of faith alight.

This spiritual offering is linked to the Christian symbol of light which dissipates darkness and the echo of prayer remaining after physical presence.



© Studio GP Photos.

Peregrinos en la entrada de la gruta de las apariciones.
Pilgrims at the entrance to the grotto where the Virgin Mary appeared.



AIR NOSTRUM
ENLAZA MADRID Y LOURDES
EN POCO MÁS DE UNA HORA
CON DOS FRECUENCIAS
SEMANALES, LOS MARTES Y
SÁBADOS

IBERIA  **AIR NOSTRUM**

**AIR NOSTRUM OFFERS TWO
WEEKLY TUESDAY AND
SATURDAY FLIGHT SERVICES
BETWEEN MADRID AND
LOURDES OF JUST OVER AN
HOUR EACH.**

rocas oscuras. Ocho años después la Iglesia reconoció oficialmente las apariciones de la Virgen. Atendiendo a la indicación que dio Bernadette Soubirous sobre el deseo de la Virgen de organizar procesiones y construir una capilla, llegó el primer tren de peregrinos a la estación de Lourdes y se comenzó la construcción del santuario.

A la humilde primera capilla construida sobre la gruta le siguió la basílica de la Inmaculada Concepción. Pronto insuficiente para acoger a todos los peregrinos, se decidió levantar un nuevo templo, Nuestra Señora del Rosario, de inspiración bizantina, como atestigua el repertorio de mosaico veneciano. A lo largo de 15 capillas se van relatando escenas de los misterios del rosario con simplicidad de perspectiva y bello cromatismo.

Ya en el siglo XX se construye una singular edificación, la basílica subterránea San Pio X. Considerada una de las iglesias más grandes del mundo (81 metros de ancho por 201 de largo), esta construcción con forma de casco de barco invertido puede acogerá hasta 25.000 personas. Sólo por admirar el desafío arquitectónico de la bóveda de una sola pieza merece la pena su visita, pero además dispone de 52 vidrieras cuyos personajes parecen cobrar vida con los rayos del sol.

the apparitions, Bernadette was told by Our Lady to go and tell the priests to come in procession and to build a chapel at the grotto. The first train of pilgrims arrived at Lourdes Railway Station followed by the construction of what is today known as the Sanctuary of Our Lady of Lourdes.

The first small chapel built in the grotto was followed by the Basilica of the Immaculate Conception, known widely as the Upper Basilica. This soon became too small for the growing number of pilgrims visiting Lourdes and a third building was constructed, namely, the Byzantine style Rosary Basilica consecrated in 1901. The basilica includes a variety of Venetian mosaics and a nave surrounded by fifteen small side chapels, one for each of the traditional Mysteries of the Rosary.

In 1958, the Basilica of St. Pius X, also known as the Underground Basilica, was built. This modern, concrete building was built almost entirely underground and is considered one of the largest churches in the world (81 meters wide and 201 meters long). When full it can accommodate up to 25,000 worshippers and is home of a number of beautiful rose windows whose subjects seem to spring to life when under the influence of the rays of the sun.



Nuevo Infiniti Q50 2.2d de 170 CV

Desde 32.900 €*



www.infiniti.es



Con motores diésel e híbrido, gasolina y eléctrico, de hasta 364 caballos.

- Primer automóvil con control electrónico de la dirección • Conectividad total gracias a la plataforma Infiniti InTouch™ y a su doble pantalla táctil • Cámaras de visión periférica con detección de objetos alrededor del vehículo • Asientos envolventes diseñados a partir de investigaciones de la NASA en condiciones de gravedad cero • Con Active Lane Control, el sistema más avanzado para mantener el vehículo en el carril • Mayor habitabilidad y hasta 500 litros de maletero
- Neumáticos 'run flat' con sistema de control de presión • Sistema de audio Bose®
- Perfect Drive: Disfrute de su nuevo Infiniti Q50 con total tranquilidad, gracias a sus tres años de mantenimiento y garantía.
- Y si lo prefiere, conduzca un Infiniti Q50 2.2d por 525 Euros al mes con Infiniti Renting**.



* Precio incluido el descuento equivalente a la campaña promocional de lanzamiento 'Perfect Drive'. Válida hasta 31/5/2014.

** IVA no incluido en la cuota. Contrato a 60 meses y 75.000 kms totales.

Consumo mixto entre 4,4 y 6,8 l/100 y emisiones de CO₂ entre 114 y 159 gr/km. El modelo de la imagen es un Infiniti Q50 GT Sport color Moonlight White.

LOURDES EN CIFRAS

1858

fue el año de las apariciones.
The first apparition took place in this year.

1866

llega el primer tren de peregrinos.
The first train full of pilgrims arrived.

25.000

personas, aforo de la basílica subterránea.
The underground basilica accommodate this number of worshippers.

6

millones de visitantes cada año.
Lourdes receives this million of visitors a year.

500

toneladas de cera al año consumen los cirios.
total of tons of candle wax is consumed each year.



Practicando el golf. / Playing golf.
© Studio GP Photos.

PIEDRA Y AGUA

No resulta difícil concebir una analogía entre la obra humana de la superposición de basílicas y el quehacer de la naturaleza con sus juegos de piedra y agua. El corazón de Lourdes es la gruta de Massabielle, todo un signo de la solidez de la fe, pero su contrapunto es el agua, en especial el de la fuente que según la narración manó cuando Bernadette siguiendo las indicaciones de la Virgen escarbó en el suelo junto a la roca, un símbolo de purificación.

Sobre riscos se erige el castillo, gran fortaleza clasificada como Monumento Histórico, que después de ser residencia de condes, refugio de mercenarios y prisión real se ha convertido en Museo Pirenaico.

Piedra también soporta el funicular centenario que nos lleva a Pic du Jer, un mirador único sobre las cumbre del entorno de la cordillera.

Por la zona, multitud de senderos permiten disfrutar de un espléndido paseo botánico contemplando boj, espino blanco, retamas, avellanos.

Para quien prefiera entornos menos escarpados, el campo de golf de 18 hoyos en las orillas del lago ofrece la práctica de este deporte en el corazón de los Pirineos. El propio lago se presenta como un lugar apacible donde a sólo tres kilómetros del centro de la ciudad se puede contemplar desde la terraza de madera del embarcadero una lámina de agua cristalina capturada en la época glacial.

WATER AND ROCK

It is not difficult to conceive an analogy between the human achievement of overlapping basilicas and the rock and water art forms produced by nature. The heart of the Lourdes sanctuary can be found in the famous Grotto of Massabielle. It represents the rock hard strength of faith while its water counterpoint found in the spring which, according to Bernadette, sprung forth after she followed the Virgin Mary's instructions to dig in the ground next to the rock, represents purification.

While the origins of the medieval castle perched high on a crag go back to Roman times, the main keep of the castle dates from the 14th century. This listed historical monument once served as a home to noble families, refuge for mercenaries and a royal prison before housing the Pyrenean Museum.

The Funiculaire du Pic du Jer is a funicular railway linking Lourdes with the summit of the nearby Pic du Jer where a spectacular lookout provides visitors with spectacular panoramic views.

Visitors will also find a number of tourist routes offering different kinds of local vegetation (boxes, hawthorn, broom, hazelnut trees etc.).

An 18-hole golf course can also be found located on the banks of a nearby lake where golfers will be able to play a round of golf in the very heart of the Pyrenees. The lake itself, just three kilometres from the city centre, dates back to the ice age and offers beautiful crystal clear water and spectacular scenic views.



**PARTICIPE Y GANE
UN VIAJE A LOURDES
PARA 2 PERSONAS**

IBERIA
REGIONAL  **AIRNOSTRUM**



Con motivo de la nueva línea aérea entre Madrid-Lourdes, Iberia Regional Air Nostrum, la Oficina de Turismo de Lourdes y Atout France le ofrecen la posibilidad de ganar una estancia de 3 noches para 2 personas en Lourdes.

Detalles del premio:

- 2 billetes de avión a Lourdes con la compañía Air Nostrum salida desde Madrid (vuelo salida sábado).
- 3 noches en habitación doble con desayuno para 2 personas en un hotel de 4 estrellas.
- Validez del premio hasta 31 octubre 2014.

Para participar, entre en es.rdvef.com/Lourdes y rellene el formulario.

Entre todos los participantes que respondan antes del 25 de mayo incluido se sorteará un viaje a Lourdes para 2 personas con vuelo de Air Nostrum y 3 noches de alojamiento con desayuno en un hotel de 4 estrellas.

Los nombres de los ganadores se publicarán el 3 de junio en la web es.rdvef.com/ganadores.



Teresa Perales

“Hay que atreverse a ser feliz”

***“You have to have
the courage to
be happy”***





A los pocos minutos de hablar con ella se descubre que tiene una luz especial y que desprende una felicidad casi tan contagiosa como su risa. La zaragozana se quedó parapléjica a los 19 años a causa de una enfermedad, pero eso no fue una barrera para ella. Ahora, a sus 38 años, Teresa Perales ha nadado en cuatro juegos paralímpicos en los que ha logrado 22 medallas, más las conseguidas en mundiales y europeos. Recientemente ha editado su libro “La fuerza de un sueño”, en el que comparte sus claves para ser feliz y la enorme fuerza transformadora que se esconde tras la frase “querer es poder”.

¿El pasado uno de abril le fue impuesta la Gran Cruz del Mérito Deportivo de manos del Rey Juan Carlos. Ha sido la primera mujer que obtiene este galardón que sólo han recibido 17 deportistas. ¿Qué siente?

Decir que mucho orgullo se quedaría corto. Me hace pensar en los comienzos, en que en esta vida todo es posible y que no podemos descartar las cosas. Desde luego si a los 19 años me lo hubieran dicho no me lo hubiera creído por nada del mundo.

¿Su último libro “La fuerza de un sueño” define la teoría del espiralismo como búsqueda de la felicidad, ¿en qué consiste?

Es mi forma de ver la vida en general y en concreto la felicidad. Cómo nos dejamos llevar por la vorágine del día a día sin darnos cuenta de que tenemos pequeñas cosas que realmente nos hacen muy felices. Yo planteo que seamos el centro de la espiral y pongamos a nuestro alrededor lo que necesitamos para lograr la felicidad. Seguro que los pasajeros de Air Nostrum que nos estén leyendo lo entenderán perfectamente con este ejemplo (risas): cuando vas en un avión y vas con tu hijo te dicen que en caso de despresurización lo primero que tienes que hacer es ponerte tú la mascarilla, no al bebé, porque si tú pierdes la consciencia tu bebé queda desprotegido. Esto es similar a lo que yo planteo, que primero te cuides tú y seas feliz y de esa manera conseguirás hacer felices a los demás.

¿Pasó de nadar con un chaleco salvavidas a ganar 22 medallas olímpicas, ¿cómo ha sido ese cambio en su vida?

Se lleva muy poco a poco, son muchos años de trayectoria. A veces me doy cuenta de que ha sido casi sin pensar, ir planteando pequeños objetivos que se van cumpliendo sobre la marcha. Acabo uno y vuelvo a pensar en el siguiente, gano una medalla y pienso en la siguiente, creo que todos tenemos ese punto maravilloso de ambición que me ha dado la oportunidad de vivir experiencias increíbles y que no cambiaría por nada del mundo.

¿Merece la pena la soledad del entrenamiento día a día durante tantos años preparándose para las citas olímpicas?

A veces es difícil y eso no quita para que algunos días pienes que no merece la pena, incluso te planteas si alguna vez te volverá a salir bien, si batirás marcas, ganarás medallas... La experiencia me ha dado mucha paciencia y capacidad de esfuerzo, algo que desarrollamos los deportistas y que es muy importante para nosotros. Además es trasladable a cualquier faceta de la vida y te hace mejor persona.

¿Su actividad como deportista de élite la compagina con otra relacionada con la élite empresarial y consiste en ayu-

Shortly after starting to speak with her, you realise she has something special inside, her happiness is contagious, her laughter peals out with nearly every sentence. Born in Zaragoza, she became a paraplegic aged 19 caused by a disease, but this was not a barrier for her. Today, 38-year-old Teresa Perales has competed in four Paralympic Games and has won 22 medals, in addition to those she has won at world and European championships. She recently published her book “La fuerza de un sueño” [The Strength of a Dream], in which she shares the key to her happiness and the enormous force of change behind the phrase “Where there’s a will, there’s a way”.

Last April you were awarded the Great Cross for Sporting Merit from the hands of King Juan Carlos I, becoming the first woman to be awarded it from among the 17 sportspeople who have received it. How do you feel?

Very proud would be an understatement. It makes me think about how I started, and how anything in this life is possible and we should rule nothing out. If someone had said this would happen when I was 19, I wouldn’t have believed a word.

Your latest book “La fuerza de un sueño” [The Strength of a Dream] defines the theory of spiralism as the search for happiness. What does that consist of?

It is my outlook on life in general, and more specifically on happiness. How we let ourselves drift into the whirlpool of everyday life without realising that it is the small things that really make us happy. I put forward being the centre of the spiral and positioning everything we need to be happy around us. I am sure that Air Nostrum passengers reading this article will understand perfectly with this example (laughs): when you are in a plane with your child and you are told that you are to put your own oxygen mask on first and not the babies, because if you lose consciousness your baby will be helpless. That is somehow similar to my approach, first you look after yourself to be happy and that way you will be able to make others happy.

You moved on from swimming with a lifejacket to winning 22 Olympic Medals. How has that change in you life come about?

Very, very gradually, and over many years. Sometimes I realise that it has been something that I haven’t really thought about, to set small goals to overcome as you progress. I achieve one and then start thinking about the next. I win a medal and think about winning the next one. I think that we all have a wonderful ambition which in my case has led me to live through some wonderful experiences and I wouldn’t change them for anything in the world.

Is the loneliness of training every day for so many years for the Olympic games really worth it?

Sometimes it is hard, but that doesn’t make you think it isn’t worth it, even thinking about getting it right again, beating a record, winning medals... Experience has taught me to be very patient and to make an effort, which is something sportspeople have to develop since it is so important for us. This can also be applied to any other aspect of life to make us better as people.

You combine your activity as an elite sportswoman with other things related to being an elite businesswoman

dar a empresas y directivos a tener una actitud de felicidad y motivación, ¿qué nos puede contar sobre esto?

Lo desarrollo en varios campos. Por un lado conferencias motivacionales tradicionales, en las que intento hacer una introspectiva en el cerebro emocional que todos tenemos centrándome en el mejor regalo de los seres humanos, estar vivos. Por otro lado, procesos de *coaching* con empresas para conseguir un objetivo. Uno de los proyectos más chulos es cuando a los directivos los meto en la piscina (risas); lo hago porque se me da bien el agua. Todos cuando estamos en bañador somos más vulnerables. A partir de ahí empezamos a construir un camino estupendo, el del desarrollo personal y la vida interior, te conoces a ti mismo y sacas lo mejor de ti.

¿Cómo se siente cuando la paran por la calle para felicitarla por sus éxitos deportivos, porque están leyendo su libro o simplemente porque la conocen?

Es algo maravilloso. Es una de las mejores cosas que me ha pasado. La gente me para, me dan besos, me hacen sentirme muy bien sobre todo en los momentos de la soledad del deportista, de las horas de sufrimiento. Es muy bonito, a la hora de competir es una responsabilidad que me motiva muchísimo, pienso que lo que hago no es solo por mí, es por mucha gente, y me sale mucho mejor.

¿Cuál ha sido la brazada más importante de su vida?

La brazada más importante siempre es la que uno quiere dar. La que parte del deseo de querer conseguir las cosas. Da igual si es brazada, pedalada, es crearte tú mismo las motivaciones y buscar tus objetivos. Si vamos a lo literal la brazada más importante es la que me dio el primer oro paralímpico (risas). Fue muy bonito porque tenía todas las papeletas para perder y gané por una décima de segundo.

¿Cómo es Teresa Perales fuera de la piscina?

Lo primero ante todo soy mamá. Muy amiga de mis amigos, súper cariñosa, me gusta mucho el contacto con la gente. Luchadora nata, no sé si por ser capricornio, por ser maña o por la combinación de todo (risas). Lo que tenga metido entre ceja y ceja voy trabajando y hasta que no lo consiga no paro.

Si tuviera que elegir solo una clave para darle a los lectores para sean felices, ¿cuál sería?

Que hay que atreverse a ser feliz. Que lo más bonito es tener sueños y motivaciones todos los días. Que hagamos un pequeño ejercicio todos los días para buscar qué necesitamos para ser felices. Las cosas no se dicen con la boca pequeña, se dicen con la boca muy grande. Hay que intentar comerse el mundo que luego la vida se pasa en un suspiro.

Vuela frecuentemente con Iberia Regional AIR NOSTRUM, ¿qué aspectos destacaría de la compañía?

Lo que más he notado es la cercanía de la gente, el buen trato de todos los que trabajan, sentir como que vas en casa, como si hubieras volado con AIR NOSTRUM toda la vida.



consisting of helping businesses and directors to have a happy, motivating attitude. Can you tell us something more about this?

I carry this out in several different fields. I deliver traditional, motivational conferences where I try to have an inward look at the emotional brain we all have, concentrating on the best gift of all human beings – being alive. I also hold coaching courses

for business to achieve an objective. One of the best projects is when I take directors to the swimming pool (laughs). I do it because I am good in the water. When we are in swimming trunks or suits we are more vulnerable, and from there we can start to pave a wonderful road of personal development and inner life. You get to know yourself better and get to bring out the best in yourself.

How do you feel when people stop you in the street to congratulate you on your sporting success, because they are reading your book or simply because they know about you?

It's wonderful. It is one of the best things that happens to me. People stop me, kiss me, and this makes me feel good, particularly bearing in mind the loneliness of sportspeople, the many hours of suffering. It is marvellous, and competing is a responsibility that motivates me a lot, I think that what I do is not only for me, but also for many other people, and then things turn out a lot better.

What has been the most important "stroke" in your life?

The most important "stroke" is the one you want to do. The one that comes out of wanting to do something. It doesn't matter if you are swimming or pedalling; it is creating your own motivation and striving towards your objectives. If we are talking literally about "strokes" in swimming, the most important one was when I won my first Paralympic Gold Medal (laughs). It was amazing because everything was going against me and I won by one tenth of a second.

What is Teresa Perales like out of the water?

First and foremost I'm a mother. I a friend of my friends, very loving and I like being with people. I am a born fighter, I don't know if that's because I'm a Capricorn, being from Zaragoza or a combination of it all (laughs). Whatever I get into my head I work on, and I don't stop until I have done it.

If you could choose just one key for our readers to make them happy, what would it be?

You have to have the courage to be happy. The best thing is to have dreams and be motivated every day. We should do something every day to search for what we need to be happy. We shouldn't be ashamed of what we do or say, we should shout them out. We have to take on the world, because otherwise life will be over before we realise it.

You often fly with Iberia Regional AIR NOSTRUM. What aspects about the company would you highlight?

The thing I have noticed most is the friendliness of the people, the way workers treat us, making us feel at home, as if we had been flying with AIR NOSTRUM all our lives.





NEBOTTI
VALENCIA



**RECIBA EL BOLSO LLEBEIG
EN SOLO DOS DÍAS**

**PRECIO ESPECIAL
REVISTA ALADIerno**

50.-€

envío incluido a la península.

Llame al 619 039 158 o escriba a atencionalcliente@nebotti.com indicando que nos ha encontrado en la revista ALADIerno. Nos pondremos en contacto con usted para tramitar el pedido.



LLEBEIG

- Materiales: lona y piel natural de alta calidad. • Interior forrado con un bolsillo con cremallera.
- Realizado en Ubrique, manufactura 100% española.
- Medidas: 34 cms. de ancho por 36 de alto por 14 de profundo (base).

www.nebotti.com



At.Me.
Artesanía tradicional.
Manufactura española.



▶ Excursionistas junto al lago de Aigüestortes.
Excursionists visiting the Aigüestortes lake area.

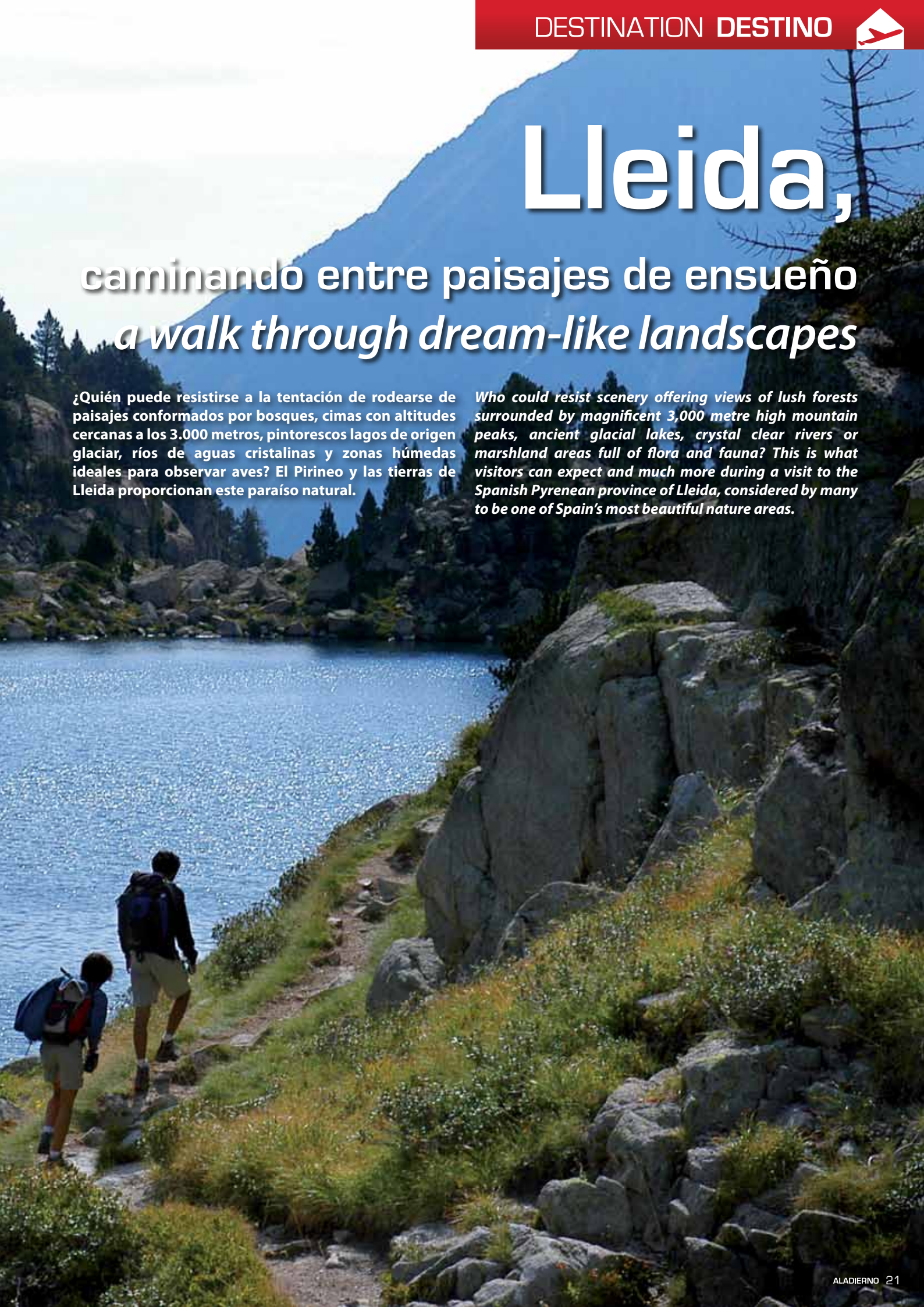
© J. Pou.



Lleida, caminando entre paisajes de ensueño *a walk through dream-like landscapes*

¿Quién puede resistirse a la tentación de rodearse de paisajes conformados por bosques, cimas con altitudes cercanas a los 3.000 metros, pintorescos lagos de origen glaciar, ríos de aguas cristalinas y zonas húmedas ideales para observar aves? El Pirineo y las tierras de Lleida proporcionan este paraíso natural.

Who could resist scenery offering views of lush forests surrounded by magnificent 3,000 metre high mountain peaks, ancient glacial lakes, crystal clear rivers or marshland areas full of flora and fauna? This is what visitors can expect and much more during a visit to the Spanish Pyrenean province of Lleida, considered by many to be one of Spain's most beautiful nature areas.





► Parque de Aigüestortes. / *The Aigüestortes and Estany de Sant Maurici National Park.*

© Archivo del parque.

La naturaleza de Lleida ofrece atractivos para multitud de públicos diversos. Los amantes del senderismo o los de la bicicleta todo terreno (BTT) tienen asegurado el disfrute merced a áreas tan espectaculares y bellas como el Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici –el único parque nacional de Cataluña–, un espacio dónde pueden observarse fenómenos glaciales como los valles en forma de U y casi 200 lagos naturales.

También son idóneos para el turismo activo los parques naturales del Alt Pirineu –el más extenso de Cataluña– y del Cadí-Moixeró, el espacio protegido catalán con el mayor número de hábitats y de especies de flora y fauna de interés europeo. Dejando la alta montaña, los amantes de la naturaleza en estado puro pueden practicar deporte al aire libre en el Parque Territorial Collegats-Terradets, con rincones tan singulares como los lagos de Basturs, la Reserva Natural de Caza de Boumort, la Vall Fosca o la zona de la Terreta, o en la sierra del Montsec. Sin olvidar, ya en las tierras llanas, parajes tan sugestivos como el lago de Ivars y Vila-sana –la mayor zona inundable de la Cataluña interior–, o el Aiguabarreig (confluencia) del Segre, el Cinca y el Ebro.

La calidad del cielo y la sostenibilidad turística son factores intrínsecos a la demarcación de Lleida. La Sierra del Montsec –entre las comarcas leridanas de la Noguera y el Pallars Jussà– ha obtenido la distinción internacional de Destino Turístico y Reserva Starlight, que otorga la Fundación Starlight con el aval de la Unesco para distinguir los mejores espacios para observar estrellas. Dentro de este territorio se encuentra el Centro de Observación del Universo.

Además, la Val d’Aran es el primer destino de montaña

The extraordinary beauty of Lleida’s natural resources is a constant cause of surprise for many of its visitors. Hiking and mountain bike enthusiasts will be treated here to a whole range of breathtaking landscapes. Many of these will be found at the Aigüestortes and Estany de Sant Maurici National Park - the region of Catalonia’s only national park - home of all kinds of glacial phenomena, U-shaped valleys and approximately 200 natural lakes.

Other places worth mentioning are the Alt Pirineu Nature Park - Catalonia’s largest nature park - and the Cadí-Moixeró Nature Park which is said to house the region’s largest number of habitats and flora and fauna species catalogued as being of European interest. For those looking for open-air sporting activities, a visit to the Collegats-Terradets Territorial Park, home of the Basturs lakes or the Boumort Hunting Reserve, Fosca Valley and Terreta area, housing various sierras that include the Sierra of Montsec. Lake Ivars and Vila-sana - Catalonia’s largest interior marshland area - and the Aiguabarreig confluence of the Segre, Cinca and Ebro rivers would definitely not go amiss.

Two of the key factors of Lleida’s successful active tourism and adventure sports activities are, without a doubt, its wager on sustainable tourism and the extraordinary quality of its sky. In fact, the above-mentioned Sierra of Montsec, situated between the Noguera and Pallars Jussà municipalities, has received an international Starlight Tourism and Reserve Award presented by the Unesco sponsored Starlight Foundation. The Starlight initiative was originally designed as an international action in defence of the values associated with the night sky and the general right to observe the stars. Visitors





© O. Clavera.

Barranquismo en el barranco de Estaron.
Canyoning at the Estaron Canyon.



© O. Clavera.



© O. Clavera.

Arriba: Hidrospeed, en el parque olímpico del Segre.
Above: Hydrospeeding at the Segre Olympic Park.

Abajo: Rafting en el parque olímpico del Segre.
Below: Rafting at the Segre Olympic Park.

will find here a variety of installations which include the extraordinary Centre d'Observació de l'Univers (Universe Observation Centre).

We would also mention that the Lleida's Aran Valley is the world's first mountain tourist destination to have been awarded a Biosphere Destination Sustainable Tourism Certificate presented by the Institute of Responsible Tourism, a member entity of the Unesco, and the World Tourism Organisation.

One of Lleida's most popular outdoor activities has, thanks to the establishment of a network of excellent nature routes, attracted large numbers of visitors especially since a number of the hiking routes also include itineraries for mountain bike and horse riding enthusiasts.

Over a dozen different tourist routes have been introduced over the past few years in areas that include the Aigüestortes and Estany de Sant Maurici National Park and Alt Pirineu and Cadi-Moixeró nature parks. Worth a special mention is the Carros de Foc Route, a hiking route that comprises a tour of nine national park refuges, the Encantats Route in the Aran Valley and the Pallars Sobira and Alta Ribagorça routes. Other routes worth mentioning are the Setau Sageth, Porta del Cel, Cavalls del Vent, Estany Amagats, Integral Cadí-Cadiner and the Camino de Reencuentro. Visitors will also find, on the lower part of the Pyrenean foothills, part of the

AGUAS ARRIBA

Los deportes de agua son los más solicitados, con el rafting como la actividad estrella, seguida del descenso de barrancos, el *hidrospeed* y el kayak. En este sentido, la Noguera Pallaresa, en la comarca del Pallars Sobirà, está considerado uno de los mejores ríos de Europa para la práctica del *rafting* y actividades de río como el piragüismo y el kayak en aguas bravas. También merece una especial atención el Parque Olímpico del Segre situado en la localidad de la Seu d'Urgell, en el Pirineo leridano, con un maravilloso entorno natural y un lugar predilecto para la práctica del piragüismo.

WATER SPORTS

Water sports are also common here with rafting standing out as the most accepted water sport followed by canyoning, hydrospeeding and kayaking. The Noguera Pallaresa is considered, as it winds its way down through the Pallars Sobira district, one of the best rivers in Europe for rafting, canoeing and kayaking. While here, visitors should not miss a visit to the Segre Olympic Park, a fantastic canoeing and kayaking facility situated in La Seu d'Urgell originally built for the 1992 Barcelona Olympics.

del mundo distinguido con la certificación de turismo sostenible Biosphere Destination, que concede el Instituto de Turismo Responsable, entidad asociada a la Unesco.

El senderismo se ha convertido en una actividad turística de primer orden gracias, en buena parte, a la creación de itinerarios que recorren parajes excepcionales del Pirineo y del llano de Lleida. Muchos de estos trazados también pueden ser recorridos en bicicleta de montaña y a caballo.

En los últimos años se han creado más de una decena de rutas de *trekking*, muchas de las cuales tienen el Parque Nacional de Aigüestortes y los parques naturales del Alt Pirineu y del Cadí-Moixeró como escenario. Es el caso de Carros de Foc, que consiste en recorrer los nueve refugios guardados del parque nacional, y la ruta de Encantats, que pasa por la Val d'Aran, el Pallars Sobirà y la Alta Ribagorça atravesando el espacio protegido. Otras rutas destacables son el Setau Sagèth, la Porta del Cel, la Cavalls del Vent, la Ruta dels Estanys Amagats, la Integral Cadí-Cadiner y El Camino de Reencuentro.

En el llano encontramos las rutas de El Camino de Santiago y el Camino Ignaciano. Para dinamizar el senderismo, la Diputación de Lleida, a través del Patronato de Turismo, ha editado una guía con 26 rutas.

El territorio de Lleida presenta las mejores condiciones para la práctica del turismo activo y deportes de aventura. Esta temporada 223 empresas ofrecen unos servicios que incluyen más de 50 actividades de agua, de tierra y de aire pensadas para públicos de todo tipo y edad. Un año más, Lleida mantiene el liderazgo en oferta de turismo activo y deportes de aventura.

El BTT es el deporte de tierra más solicitado. Hay que destacar las grandes rutas circulares de montaña por el Pirineo de Lleida como la Pedals de Foc, la más veterana de las travesías organizadas en bicicleta de montaña en España. Otras rutas recomendadas son la Pedals d'Occitània, la Trinxat BTT, la Volta Cadí-Moixeró y la Pedals del Pedraforca.

También hay también una fuerte demanda de rutas a caballo, *trekking* y rutas con 4x4, mientras que el parapente es el deporte de aire con más afición.

El disfrute de paisajes maravillosos y exuberantes practicando turismo activo y deportes de aventura puede combinarse a la perfección con la visita a los encantadores pueblos leridanos de alta montaña, así como los museos y los monumentos románicos de la Val d'Aran, el Pallars Sobirà y la Vall de Boí, cuyo conjunto de iglesias fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



Bicicleta todo terreno por La Segarra.

Mountain biking at La Segarra.

© O. Clavera.

famous Camino de Santiago and Camino Ignaciano pilgrim routes. We would mention that the Lleida County Council has published, through the Tourism Board of Lleida, an excellent hiking guide providing visitors with full information on 26 different hiking routes.

Lleida offers its visitors a wide range of active tourism and adventure sports. In fact, a total 223 companies can be found offering their services here providing some 50 different water, land and air sports activities aimed at all ages. Thanks to its numerous efforts, the province of Lleida has become one of Spain's most successful active tourism and adventure sports destinations.

As mentioned previously, another standard sport here is mountain biking (BTT). Visitors will find, amongst other things, a number of popular Pyrenean circular mountain routes. We would mention, above all, the Pedals de Foc Route, the oldest organised mountain bike route in Spain, and the Pedals d'Occitania, Trinxat BTT, Volta Cadi-Moixero and Pedals del Pedraforca routes.

Lleida is also a popular area for paragliding, also known as paragliding, enthusiasts who flock here in their dozens.

Finally, we would mention that Lleida's beautiful natural scenery and exciting active tourism and adventure sports facilities combine perfectly with visits to picturesque mountain villages, local museums or the Romanesque style monuments located in the Aran Valley, Pallars Sobira or Boi Valley, a group of which have been declared a World Heritage Site by the Unesco.



DE AIGUA VALÈNCIA

The natural ORANGE COCKTAIL

València, on the shore 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 VALÈNCIA**.

Cherubino Valsangiacomo selects the wines and best **VALENCIAN ORANGES** to prepare this fruity, smooth cocktail, with its fine bubbles and low alcohol content.

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



**CHERUBINO
VALSANGIACOMO
BODEGA**

WWW.CHERUBINO.ES

LA FUNDACIÓN GASELEC ES LA PRIMERA Y ÚNICA INSTITUCIÓN CULTURAL PRIVADA QUE EXISTE EN LA CIUDAD DE MELILLA, DESARROLLANDO SU LABOR DE FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA DE MANERA CONSTANTE DESDE EL AÑO 2004.

THE GASELEC FOUNDATION IS THE FIRST PRIVATE, CULTURAL INSTITUTION TO EXIST IN THE CITY OF MELILLA, CARRYING OUT ITS WORK TO STRENGTHEN CULTURE EVER SINCE 2004.

Fundación Gaselec La luz de la cultura

Gaselec Foundation The light of culture

La Fundación Gaselec se creó para fomentar la cultura, la investigación científica, la protección de la fauna y el medio ambiente en la ciudad de Melilla y su entorno más próximo; no es casualidad que una de las actividades de mayor prestigio y proyección internacional sea una excavación arqueológica. Se trata del Proyecto Visir Amen-Hotep Huy, liderado por el Instituto de Estudios del antiguo Egipto (IEAE) y que se desarrolla en Luxor (Egipto). Este año será la sexta campaña de una misión que, año tras año, ha ido sorprendiendo a la comunidad arqueológica con nuevos datos sobre un período oscuro de la historia del Antiguo Egipto.

The Gaselec Foundation was created to promote culture, scientific research, to protect nature and the environment in the city of Melilla and its surrounding area; and it is not by chance that one of its most prestigious and internationally outreaching activities is an archaeological excavation. This is the Vizier Amenhotep Huy Project, led by the Institute of Ancient Egyptian Studies (IEAE) in Luxor (Egypt). This year will be the sixth year of the mission, which has continually surprised the archaeological community with new data about a rather dark period of Ancient Egyptian history.



Relieve que representa al Visir Amen-Hotep Huy. ◀
Carving depicting Vizier Amenhotep Huy.



Capilla de la tumba del Visir Amen-Hotep Huy en la primera campaña de excavación, año 2009.

Chapel in the tomb of Vizier Amenhotep Huy during the first excavation campaign, 2009.



Capilla de la tumba del Visir Amen-Hotep Huy en 2013.

Chapel of the tomb of Vizier Amenhotep Huy in 2013.

Una vez que el Dr. Francisco Martín y Teresa Bedman, director y codirectora respectivamente del equipo español del IEAE, consiguieron los permisos del Servicio de Antigüedades del Gobierno Egipcio para abordar la tarea de excavar en la Tumba nº 28 de Assasif Sur, del Visir Amen-Hotep Huy, se plantearon un objetivo claro: arrojar luz a un período tan convulso de la historia como fue la ruptura religiosa hacia un monoteísmo implantado por Amen-Hotep IV (Akhenaton), a finales de la dinastía XVIII.

La primera etapa fue despejar de escombros y restos arqueológicos la puerta de acceso a la capilla; la segunda, despejar de escombros y restos arqueológicos la sala hipóstil de 500 m² con el fin de hallar la rampa de acceso a la cámara funeraria del Visir (en caso de que existiera). Sin embargo, por el camino se han ido haciendo descubrimientos relevantes que no han hecho más que afianzar el enorme potencial de esta excavación; tales como relieves del techo y paredes con bellos jeroglíficos, cientos de *ushebtis* (figuras funerarias), fragmentos de cerámica de diversos periodos, restos de papiro en demótico, material de momificación de diversos periodos, que aportaron la teoría de que la tumba del Visir fue un importante centro de momificación, y más de 1.500 restos humanos. Entre los más de 5.000 objetos recuperados, podemos destacar innumerables fragmentos cerámicos, incluidas jarras ramésidas en muy buen estado de conservación, restos de sarcófagos, orejas de petición, ajuares funerarios, bisutería, etcétera.

El 4 de noviembre de 2013, precisamente el aniversario del descubrimiento de Howard Carter de la entrada a la tumba de Tut-Ankh-Amón, el equipo del Instituto de Estudios del Antiguo Egipto hacía un descubrimiento que cambiará parte de la historia del Antiguo Egipto: excelentes jeroglíficos inscritos en restos de cuatro columnas con los nombres

Once Dr. Francisco Martin and Teresa Bedman, director and co-director respectively of the Spanish IEAE team, were awarded the permits from the Antiques Department of the Egyptian Government to dig in Tomb #28 at South Assasif, where the Vizier Amenhotep Huy was buried, a clear objective was established: to shed some light on a period of history of upheaval involving the religious breakaway towards monotheism implemented by Amenhotep IV (Akhenaton) at the end of the 18th Dynasty.

The first stage was to clear away rubble and archaeological remains from the chapel entrance; they then had to remove rubble and archaeological remains from the 500 m² hypostyle hall to find the access ramp up to the Vizier's funeral chamber (if it existed). Nevertheless, along the way they have made some relevant discoveries that have only served to confirm the enormous potential of this excavation work, such as relief work on the ceiling and walls with beautiful hieroglyphics, hundreds of *ushebtis* (funeral figures), ceramic fragments from different periods, demotic papyrus remains, mummification material from different periods that supported the theory that the Vizier's tomb was an important mummification centre and over 1,500 human remains. Among the 5,000 recovered items the innumerable ceramic fragments particularly stand out including Ramesses vases in very good condition, sarcophagus remains, model ears to prayer, burial remains, jewellery, etc.

On 4th November 2013, precisely the same day Howard Carter discovered the entrance to the Tutankhamen's tomb, the Institute of Ancient Egypt Studies team discovered something that would change part of Ancient



Restos de relieves en una columna que muestran la corregencia entre Amen-Hotep III y Amen-Hotep IV.

Remains of the carvings on a column showing joint regency between Amenhotep III and Amenhotep IV.

Egyptian history: some excellent hieroglyphics carved onto the remains of four columns with the names of the Pharaohs Amenhotep III and Amenhotep IV

(Akhenaton), father and son, with the official royal protocol names (Son of the King and King of Upper and Lower Egypt).

The subject of joint regency of these two Pharaohs is the subject of an old, long-standing disagreement in Egyptology, where most Egyptologists have claimed that Amenhotep IV did not ascend to the throne until after the death of his father Amenhotep III. This discovery provides conclusive evidence of a lengthy period of joint regency between them. We will now have to reconsider and return to the drawing board with the principal questions of interpreting the end of the 18th Dynasty, such as the paternity of Tutankhamen or the authorship of the religious revolution to date attributed exclusively to Amenhotep IV (Akhenaton) and which could have been contrived and implemented jointly by father and son.

Although this excavation site is located in Luxor (Egypt), the relationship with Melilla has been consolidated year after year through events that have set a milestone in events in the city: for the last three years a grant has been awarded to enable a citizen from Melilla to join the Spanish excavation mission in Luxor for three months; and the Egyptology Encounters, which this year are held for the eleventh time in Melilla between the 12th and 16th of May.

These Encounters cover subjects such as the history, life and customs of Ancient Egypt in conferences, and also informs citizens about the work carried out by Spanish Egyptologists working on the excavation financed by the Gaselec Foundation. In-house produced documentaries are also presented to disseminate the historical interpretation of the remains found each year in an entertaining and education way.

The Gaselec Foundation is intrinsically linked to electricity, to when electric light first arrived in Melilla, and has been creating light since then... The light of culture.

de los faraones Amen-Hotep III y Amen-Hotep IV (Akhenaton), padre e hijo, con los nombres del protocolo real (Hijo de Re y rey del Alto y del Bajo Egipto).

El tema de la corregencia de estos dos faraones supone una antigua y arraigada polémica en egiptología, en la que la mayoría de los egiptólogos han defendido que Amen-Hotep IV no subió al trono hasta después de la muerte de su padre Amen-Hotep III. Este descubrimiento representa la evidencia definitiva de una corregencia larga entre ambos. A partir de ahora habrá que reconsiderar y estudiar de nuevo las principales cuestiones de interpretación del final de la dinastía XVIII, tales como la paternidad de Tut-Ankh-Amón o la autoría de la revolución religiosa atribuida hasta ahora de modo exclusivo a Amen-Hotep IV (Akhenaton) y que, en adelante, podría ser considerada concebida y ejecutada por padre e hijo conjuntamente.

Aunque estas excavaciones se desarrollan en Luxor (Egipto), la vinculación con Melilla se consolida año tras año a través de dos eventos que marcan un hito en el devenir de la ciudad: la convocatoria, desde hace tres años, de una beca de formación arqueológica que permite a un melillense incorporarse al equipo de excavación de la misión española en Luxor durante tres meses, y los Encuentros de Egiptología, que este año llegan a su undécima edición y tendrán que lugar en Melilla entre los días 12 y 16 de mayo.

En estos encuentros se aborda, a través de conferencias, la historia, vida y costumbres del Antiguo Egipto, así como se acerca a los ciudadanos la labor de los egiptólogos españoles que trabajan en esta excavación financiada por la Fundación Gaselec. También se presentan documentales de elaboración propia en los que se pretende divulgar, de manera amena, la interpretación histórica de los restos hallados cada campaña.

Y es que la Fundación Gaselec está intrínsecamente ligada a la electricidad, a la llegada de la luz a Melilla, y desde entonces sigue creando luz... la luz que proporciona la cultura.



XI ENCUENTRO

Proyecto **Amen-Hotep Huy**

Del 12 al 16 de mayo de 2014 a las 20:30 horas.
En el plató de Cablemel TV
C/ Carlos V, 4 - MELILLA

EGIPTOLOGÍA

Cirugía robótica Da Vinci para el cáncer de próstata

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.

Servicio de Urología
de Policlínica Gipuzkoa

Dr. Ion Madina
Dr. Javier Azparren



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.

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

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



LA VOZ
DE LOS
PACIENTES

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 Ioni Madina y Javier Azparrén, "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. ■



POLICLINICA GIPUZKOA

SERVICIO DE UROLOGÍA



T 943 00 27 07

www.policlinicagipuzkoa.com

"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





Ford Tourneo Connect

Máxima movilidad

Maximum mobility

Texto / Text: Manuel Muñoz.

Con el Tourneo Connect Ford refuerza su gama más polivalente de transporte y carga. Una amplia oferta que se refuerza con este modelo producido en Valencia, capaz de aunar una excelente versatilidad y capacidad de carga, con todo el confort y nivel de equipamiento de una berlina. Los modelos de Tourneo son dos, el Compact Tourneo Connect, con una longitud total de 4,42 metros cuenta con una distribución interior de cinco plazas, y el Grand Tourneo Connect, cuyas plazas pueden ser hasta siete al disponer de una tercera fila de asientos, y cuya longitud es de 4,82 metros.

Entre otros detalles destacan las puertas posteriores correderas, una flexible distribución de asientos y una amplia variedad de soluciones de almacenamiento, que incluye unos armarios superiores tipo cabina de avión por encima de los asientos traseros.

Los niveles de acabado son el *Trend* y el *Titanium*. También puede equipar las más modernas tecnologías de Ford en coches de pasajeros como el *Active City Stop* y el sistema de conectividad integrada SYNC activada por voz.

La gama inicial de motores y transmisiones incluye el diesel Duratorq TDCi 1.6 —con potencias de 95 y 115 CV— y los de

With the Tourneo Connect Ford has reinforced its most multipurpose range for transport and loads. A broad offer that is reinforced with this model produced in Valencia, capable of bringing together excellent versatility and load capacity with all the comfort and level of equipment of a sedan. There are two Tourneo models, the Compact Tourneo Connect with an overall length of 4.42 metres to seat five and the Grand Tourneo Connect capable of seating seven people with its third row of seats and measuring 4.82 metres long.

Among other details, the sliding rear doors particularly stand out, flexible seating arrangement and a wide choice of storage space solutions, including some top cabinets like those in aeroplanes above the rear seats.

The available finish levels are Trend and Titanium. Ford's most modern technology in their passenger vehicles is also available in these vans, such as Active City Stop and the built-in, voice activated SYNC connectivity system.

The initial choice of engines and transmissions includes the Duratorq TDCi 1.6 diesel engine pushing out 95 hp or 115 hp, and the EcoBoost 1.0 petrol engine producing 100



motorización gasolina EcoBoost 1.0 de 100 CV y 1.6 de 150 CV con transmisión automática de seis velocidades. Destaca el EcoBoost 1.0, el cual presenta una extensa gama de las más modernas tecnologías de Ford para ahorro de combustible, incluyendo el *Auto-Start-Stop*, *Active Grille Shutter* y *Smart Regenerative Charging*. En materia dinámica, y como todos los modelos Tourneo Connect, cuenta con sistemas como la dirección asistida eléctrica *Electric Power Assisted Steering* de Ford con eficiencia mejorada, junto con indicador de cambio de marcha y el sistema de información al conductor *Ford ECO Mode*. Todo un despliegue tecnológico para uno de los más versátiles automóviles de la gama Ford.



hp and the 1.6 version delivering 150 hp, with automatic six-speed transmission. The EcoBoost 1.0 particularly stands out featuring a large number of modern technological advances by Ford to save on fuel, including the *Auto-Start-Stop*, *Active Grille Shutter* and *Smart Regenerative Charging*.

In terms of dynamics, all Tourneo Connect models are fitted with *Ford Electric Power Assisted Steering* with improved efficiency, and a gear change indicator and the *Ford ECO Mode* driver information system. A technological array for one of the most versatile vehicles in the Ford range.



Infiniti Q50 Eau Rouge

El Q50 Eau Rouge se enmarca en la política de desarrollo de vehículos de altas prestaciones que Infiniti mantiene con la escudería de Formula 1 Red Bull Racing. Un trabajo que tuvo como primer exponente el FX Vettel Edition cuyas unidades se agotaron de inmediato. Ahora, la colaboración entre el actual equipo campeón del mundo de la especialidad y la firma de lujo japonesa, ha tenido como resultado el Q50 Eau Rouge. Se trata de un prototipo que ya se ha presentado en los salones de Detroit y Ginebra, en éste último certamen se dio a conocer el motor bi-turbo V6 de 3.8 litros, que indica que esta berlina está más cerca de la producción de lo que parece. Con una potencia de 560 CV y 600 Nm de par motor, respaldado por un cambio automático de siete velocidades, se trata del Infiniti más potente y espectacular. Atributos estéticos y mecánicos no le faltan. Sólo hay que esperar a la versión de serie.

The Q50 Eau Rouge is included within high performance vehicle development policy Infiniti has with Formula 1 Red Bull Racing. The first exponent of this partnership was the FX Vettel Edition, which sold out immediately. Now, the partnership between the current world champion team and the luxury Japanese brand have brought out the Q50 Eau Rouge. This is a prototype that has already been presented in the Detroit and Geneva motor shows, at the latter launching the 3.8 litre twin turbo V6 version, showing that this sedan is much closer to production than appears. With power of 560 hp and 600 Nm torque, backed by a seven-speed automatic gearshift, this is the most powerful and spectacular Infiniti to date. There is no lack of aesthetic or mechanical attributions. We only have to wait for the production version.



Range Rover Evoque Autobiography

Land Rover incluirá este mismo año dos nuevas y exclusivas versiones en su catálogo Range Rover Evoque. Por un lado el nivel de acabado Autobiography se consolida como el modelo más lujoso y exclusivo de la gama. Una versión que además se reforzará con la variante Autobiography Dynamic, cuyo motor de gasolina turboalimentado Si4 se ha actualizado para alcanzar los 285 CV.

Land Rover will be including two new, exclusive versions of their Range Rover Evoque this year. On the one hand the Autobiography finish will be consolidated as the most luxury, exclusive version within the range, whereas the Autobiography Dynamic version will also be available featuring the updated Si4 turbocharged petrol engine producing 285 hp.

Nueva Peugeot Satelis 400

New Peugeot Satelis 400

La Satelis 400 es la nueva *maxiscooter* de Peugeot, equipada con la nueva motorización 400 centímetros cúbicos LFE (Low Friction Efficiency) de 37,2 CV. Un modelo que recurre a lo más selecto de la gama Satelis como los neumáticos Michelin, un panel de instrumentos digital completo, el maletero con capacidad para dos cascos integrales, la guantera con toma de corriente de 12V o los retrovisores esféricos.



The Satelis 400 is Peugeot's new maxi-scooter, equipped with a new 400 cc LFE (Low Friction Efficiency) engine producing 37.2 hp. This model takes the best from the Satelis range such as the Michelin tyres, a complete digital instrument panel, storage capacity for two full-face helmets, a glove box with 12V output and spherical rear view mirrors.



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



Abadía ^{D'ESPI}

cocina tradicional española



CONOCE NUESTRO NUEVO LOCAL

Teléfono reservas: 96 351 20 77

Plaza del Arzobispo, 5
46003 Valencia

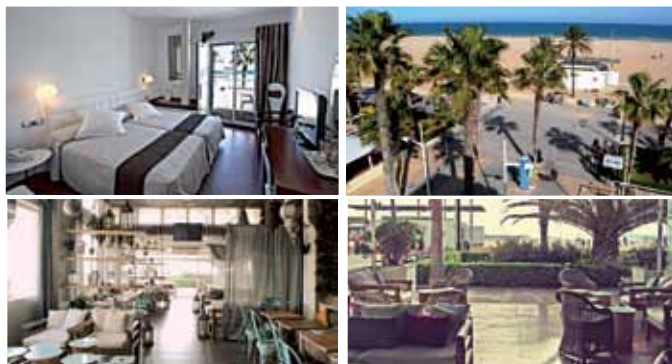
www.abadiadespi.com

MIRAMAR

HOTEL & COCKTAIL BEACH BAR
PLAYA DE LAS ARENAS VALENCIA

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 (cervezas, 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 o bocadillos.

También se ofrece la posibilidad de consumir menús establecidos que combinan varios productos y que suponen ahorros sobre las compras de 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 flights destinations included on our comprehensive flights 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 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, rum and whisky). 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 la ruta de OSP Madrid-Menorca 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 ubica en los asientos delanteros salvo en las unidades de ATR-72 en las que las 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 OSP route Madrid-Menorca, 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 founded 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.



IBERIA  PLUS

Vive tu
propio sueño
americano.

50%
dto. en Avios

Air Nostrum:
Madrid-Lourdes
desde 3.750 Avios.

X2
Avios*

Iberia:
Madrid-Los Angeles
y Madrid-Boston.

Nuestros Partners te ofrecen las mejores atenciones,
también a la hora de sumar Avios.

X3
AVIOS

Ahora puedes alojarte en
una **selección de hoteles NH**
en todo el mundo triplicando
tus Avios.

X2
AVIOS

Reserva en **eltenedor.es** con
descuentos especiales en los
mejores restaurantes y obtén
además el doble de Avios.

US Airways y TAM aterrizan en **oneworld**.

Es un placer dar la bienvenida a **oneworld** a la aerolínea estadounidense **US Airways** y la
brasileña **TAM**. Dos grandes incorporaciones para hacer aún más grande nuestra alianza.

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

Consultar condiciones en iberia.com





© Joan Tomás.

La catedral del mar, su primera novela, se convirtió en un éxito editorial mundial y fue reconocida tanto por los lectores como por la crítica. Su segunda novela, *La mano de Fátima* (Grijalbo, 2009), le consagró en el género de novela histórica. Ahora nos presenta *La reina descalza*, (Grijalbo, 2013). Con más de siete millones de ejemplares vendidos en todo el mundo, Ildefonso Falcones es uno de los escritores españoles más reconocidos a nivel internacional. Su obra se ha publicado en más de 40 países.

His first novel "Cathedral of the Sea" became a worldwide success and was acknowledged by readers and critics alike. His second novel La mano de Fátima [Fatima's Hand] (Grijalbo, 2009), consolidated him as a historical novelist. We are now presented with his next book La reina descalza [The Barefoot Queen], (Grijalbo, 2013).

With over seven million copies sold all over the world, Ildefonso Falcones is one of Spain's most internationally renowned authors, his work has been published in over 40 countries.

ILDEFONSO FALCONES

"Mis novelas pretenden ser de lectura fácil, no buscan el lirismo"
"I try to make them agile, easy to read without making them poetic"

¿Cómo se le ocurre a un abogado que lleva media vida ejerciendo su profesión escribir una novela?

La mayor parte de las personas, trabajen en lo que trabajen, tienen una serie de inquietudes creativas —aquello que nos terminará diferenciando de las máquinas, máxime atendidos los avances actuales—, que generalmente no pueden exteriorizar en sus respectivos trabajos. Es ahí donde juega la literatura, la música, la pintura, la cerámica, el baile, en fin, todas aquellas actividades que nos permiten acceder, a ese mundo de la creación, del arte. Olvidemos el éxito, abogados o taxistas, son millones los que participan como sujetos activos de esas inquietudes.

¿Qué hace que sus novelas tengan tanto éxito?

Pretenden ser ágiles, de lectura fácil que no busca el lirismo, con argumentos que impliquen que se sucedan los hechos en forma tal que el lector no se aburra, que aquellos instantes que se logran arañar a esta vida para dedicarlos a la lectura, resulten agradables y entretenidos. Todo ello, enmarcado en unos ambientes y hechos históricos definidos de forma veraz, sin esoterismos ni falsedades.

¿Tiene alguna manía especial a la hora de viajar?

Tengo la manía de no llegar con bastante antelación a la hora prevista de salida. Acostumbro a pagarlo.

¿Qué lleva Ildefonso Falcones siempre en la maleta?

Un libro... o dos. Imprescindible.

How does a lawyer, who has spent half his life exercising his profession, end up writing a novel?

I think most people, whatever their job is, have a creative side to them, the part of us that will end up differentiating us from machines, more so taking into account modern progress, that we are unable to bring out in our work. That is where literature, music, painting, ceramics, dancing, and everything else that brings out that creative side of us, that art, plays its role. Forget about success, lawyers or taxi drivers, there are millions of people who are active subjects in this aspect of life.

What is it about your novels that makes them so successful?

I try to make them agile, easy to read without making them poetic, with plots designed to keep flowing so readers do not get bored, so the moments when we actually manage to sit down and read are pleasant and entertaining.

That is what I try to do, whilst setting events in historical environments, as real as possible, without any esotericism or lies.

Do you have any special habits when travelling?

I have the habit of not arriving at the airport with enough time before departure. I usually pay for it.

What does Ildefonso Falcones pack in his case?

A book... or perhaps two. Absolutely essential





ABOGADOS | ECONOMISTAS
carrau  **Corporación**

Entre sus áreas de especialización cuenta con un equipo de abogados, economistas y criminólogos especialista en delitos contra el orden socioeconómico, Hacienda Pública, blanqueo de capitales y en el entorno de la empresa, dirigidos por el abogado Héctor Paricio Rubio.



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

EXPOSICIONES Y EVENTOS CULTURALES



EXPOSITIONS AND CULTURAL EVENTS

MÁLAGA

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.



CAC MALAGA. RETROSPECTIVE

EXHIBITION IN EUROPE OF MIK MUNIZ

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.

TENERIFE

MUSEO DE LA CIENCIA Y EL COSMOS

El objetivo de este museo es comunicar la ciencia, valiéndose para ello de todos los medios disponibles, especialmente la interactividad y la experimentación en entornos multidisciplinares que potencien los aspectos lúdicos y de percepción y análisis de la realidad, con objetos reales pero, también, con herramientas multimedia.

THE MUSEUM OF SCIENCE AND THE COSMOS

The aim of the museum is to communicate science, relying on all available means, especially interactivity and experimentation in multidisciplinary environments that enhance the gaming aspects and analysis of perception and reality, with real objects but also with multimedia tools.

LOGROÑO

TRADICIÓN Y FIESTA EN SAN BERNABÉ

Del 7 al 12 de junio se conmemora la victoria de los logroñeses ante las tropas francesas en el Sitio de Logroño de 1521. Estas fiestas están consideradas de Interés Turístico Regional. Cultura, tradición y fiesta conviven durante estos días.

TRADITION AND FESTIVITIES ON ST. BARNABUS

From June 7th to June 12th the victory by the Logroño people against the French troops during the Siege of Logroño in 1521 is commemorated and is considered to be of Regional Touristic Interest. Culture, tradition and festivities go hand in hand over these days.



SEVILLA

MUSEO DEL BAILE FLAMENCO

El Museo del Baile Flamenco de Sevilla está situado en pleno centro de la ciudad, en el Barrio de Santa Cruz, entre la conocida Plaza de la Alfalfa y la catedral.

La práctica totalidad del museo está dedicado a una de las expresiones artísticas que más arraigo e importancia ha tenido en la cultura de Andalucía, como es el baile flamenco.

FLAMENCO MUSEUM

The Flamenco Museum in Seville is located in the city center, in the Santa Cruz neighborhood, between the famous Plaza Alfalfa and the Cathedral.

The whole Museum is dedicated to one of the longest established artistic expressions and an important part of the culture of Andalusia, the Flamenco.

MADRID

DARÍO DE REGOYOS (1857-1913) MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA DE MADRID

Hasta el 1 de junio de 2014

Until June 1st 2014

Organizada con ocasión del centenario de su fallecimiento, esta exposición presenta una amplia retrospectiva de la trayectoria artística de Darío de Regoyos (1857-1913), principal representante español del impresionismo, con cien obras que muestran las diversas formas de expresión, los intereses temáticos y la evolución estética de toda su carrera.



Organised to mark the 100th anniversary of the artist's death, this exhibition is an extensive retrospective of the career of Darío de Regoyos (1857-1913), the leading Spanish representative of Impressionism. It includes 100 works that reveal the artist's different modes of artistic expression, thematic concerns and aesthetic evolution over the course of his career.

PALMA DE MALLORCA

MUSEO DE MALLORCA MAJORCA MUSEUM

Está ubicado en la casa palacio de los condes de Ayamans, llamada popularmente *Ca la Gran Cristiana*. El recorrido del museo permite al visitante adentrarse 'en el túnel del tiempo' y así conocer la historia de Mallorca.

It is located in the mansion of the Counts of Ayamans, popularly called *Ca la Gran Cristiana*. The tour of the museum shows the visitor a time tunnel to know the history of Majorca.



VALENCIA

PHOTON 2014

Desde el 12 de mayo

Valencia acoge este mes el festival internacional de fotoperiodismo. El centro cultural La Nau ofrece proyecciones nocturnas de documentales sobre periodismo de prensa y conferencias de algunos de los más reputados fotógrafos.

Las exposiciones se reparan entre el propio claustro del centro, la sala Lametro (en Metro Colón), el mercado central y el IVAM. Exponen autores como Pep Bonet, Rafael Fabrés o David Ramos, que presenta la instantánea que acompaña este texto, Calcio Storico.



From 12th May

Valencia plays host this month to the International Festival of Photojournalism. The La Nau Cultural Centre will be offering nightly projections of documentaries on photojournalism and conferences featuring a number of reputable photographers. Exhibitions will be on show at the cloister of La Nau, Lametro Hall (Colon Underground Station), Valencia Central Market and the IVAM (Valencia Modern Art Museum). Festival guests include Pep Bonet, Rafael Fabres and David Ramos, responsible for the snapshot that accompanies this text, Calcio Storico.

BERTOMEU: "EL AUMENTO DE CONEXIONES DE AIR NOSTRUM EN LA T4 AYUDA DECISIVAMENTE A LA RECUPERACIÓN DE LA ACTIVIDAD EN BARAJAS"

El último informe Exceltur de valoración de la situación del sector turístico en el primer trimestre del año certifica el crecimiento de la actividad por el fuerte tirón de la demanda extranjera y la tímida recuperación del mercado interno. El avión sigue siendo el medio de transporte preferente en la entrada de turistas y el tráfico aéreo ha crecido un 1,8% de enero a marzo. Notablemente positivos han sido los efectos de esta tendencia en destinos vacacionales como el de Canarias, que ha acaparado gran parte del incremento de afluencia turística, junto a la Costa del Sol y la Costa Blanca, así como Madrid.

En este último caso se trata de un cambio de tendencia tras varios trimestres de descensos y coincide con la recuperación del dinamismo en el aeropuerto de Barajas Adolfo Suárez.

AIR NOSTRUM ha colaborado en la recuperación de la actividad turística en general y su acción coordinada con Iberia ha tenido una repercusión directa en el aumento de actividad en el aeropuerto madrileño, en el que la aerolínea concentra gran parte de sus operaciones. Carlos Bertomeu, consejero delegado de la compañía, pone de manifiesto esta orientación: "El incremento de conexiones de Air Nostrum en la T4 ayuda decisivamente a la recuperación de la actividad en Adolfo Suárez Madrid-Barajas".

Esta afirmación se puede ejemplificar con la evolución de rutas como la que une Madrid con Valencia, que pasa de 23 a 32 frecuencias a la semana. Además esta conexión cuenta con una variedad horaria en sus vuelos que permite la conexión con casi 90 destinos de medio y largo recorrido de la red del grupo Iberia y con tiempos de conexión de entre los 45 y los 90 minutos.

EUCARISTIA, LA MUESTRA DE LAS EDADES DEL HOMBRE ABRE SUS PUERTAS EN ARANDA DE DUERO

Del 6 de mayo al 10 de noviembre de 2014, la localidad burgalesa de Aranda de Duero, en plena Ribera del Duero, acogerá la decimovena exposición de Las Edades del Hombre. Esta nueva muestra lleva por título Eucaristia y tendrá como sedes los templos de Santa María y San Juan. En estas iglesias se situarán los cuatro capítulos en los que se va a desarrollar la exposición y que acogerán un total de 121 obras de arte de todas las disciplinas artísticas.

La visita a esta nueva exposición de Las Edades del Hombre en Aranda de Duero (Burgos) va a suponer una oportunidad única para poder disfrutar, desde la primavera hasta el otoño, de una de las mejores muestras de turismo cultural de España. Las muestras de Las Edades del Hombre ya han sido visitadas por más de 10 millones de turistas en sus 25 años de historia. Además, este año, por su situación estratégica en plena Ribera del Duero, va a tener un papel fundamental el turismo enogastronómico, que permitirá disfrutar de la visita a sus viñedos y bodegas, pudiendo degustar alguno de los vinos mejor valorados del mundo.

Además, con el objetivo de incrementar los atractivos de este evento cultural, se ha puesto en marcha la "Tarjeta Turística Las Edades", que ofrecerá más de 350 ofertas de descuentos y ventajas en los recursos turísticos del entorno.

Más información: www.turismocastillayleon.com - www.lasedades.es

CARLOS BERTOMEU: "THE INCREASE IN AIR NOSTRUM T4 FLIGHT CONNECTIONS HAS PLAYED AN IMPORTANT PART IN THE INCREASE IN AIR TRAFFIC EXPERIENCED AT BARAJAS AIRPORT"

The latest first quarter Exceltur report on the Spanish tourist sector confirms there has been an increase in demand thanks to both the international market and the slow recovery of the national market. Air travel continues to stand out as the preferred means of transport for tourists visiting Spain with a 1.8% increase recorded in air traffic for the period January to March, 2014. A positive effect has been noted widely on holiday destinations such as the Canary Islands, considered responsible for a large part of this increased affluence of tourists, along with the Costa del Sol, Costa Blanca and Madrid. This increase in flight services to Madrid marks a positive change in the downward trend of previous months coinciding with the above-mentioned increase in air traffic to the Adolfo Suarez Barajas Airport.

AIR NOSTRUM, Spain's leading regional aviation company, has played a significant role in this increase in tourist activity. Its coordinated work with Iberia has had a direct repercussion on the increase in air traffic to the Madrid airport where the airline centres a major part of its operations. Mr. Carlos Bertomeu, the Chief Executive Officers of AIR NOSTRUM, recently declared that, "The increase in AIR NOSTRUM T4 flight connections has played an important part in the

increase in air traffic experienced at Barajas Airport". This declaration is the result of an increase, from 23 to 32, in the number of weekly flights available between Madrid and Valencia. This flight route service also provides an excellent range of flight times for connection (between 45 and 90 minutes) to the approximately 90 middle and long-range destinations included in the Iberia Group flight network.

increase in air traffic experienced at Barajas Airport".

This declaration is the result of an increase, from 23 to 32, in the number of weekly flights available between Madrid and Valencia. This flight route service also provides an excellent range of flight times for connection (between 45 and 90 minutes) to the approximately 90 middle and long-range destinations included in the Iberia Group flight network.

'EUCARISTIA', THE AGES OF MAN EXHIBITION OPENS ITS DOORS TO THE PUBLIC IN ARANDA DE DUERO

Aranda de Duero, situated in the heart of the Ribera del Duero area, will play host from 6th May to 10th November, 2014 to the XIX Ages of Man Exhibition. This new Ages of Man exhibition has been titled 'Eucaristia' (Eucharist) and will be housed in the historical churches of Santa Maria and San Juan where visitors will find some 121 works of art of all descriptions on display.

A visit to the new Ages of Man Exhibition in Aranda de Duero (Burgos) offers visitors the opportunity of enjoying, from spring to autumn, one of the best examples of cultural tourism in Spain. The Ages of Man Exhibition has been visited by over 10 million tourists during its 25-year-old history. This year's exhibition will, thanks to its strategic location in the heart of the quality wine area of Ribera del Duero, play an important role in the enogastronomic tourism offer available here offering visitors tours of local vineyards and bodegas where they will be offered some of the world's most valued wines.

To increase the attractiveness of this cultural event, the organisers have created an "Ages of Man Tourist Card" that provides visitors with over 350 discounts on local products and services.

Further information can be found on the following websites: www.turismocastillayleon.com and www.lasedades.es



Carlos Bertomeu, consejero delegado de AIR NOSTRUM, en las pistas del aeropuerto de Manises.

Carlos Bertomeu, Chief Executive Officer of AIR NOSTRUM poses on the runway of the Manises Airport in Valencia.



CURARSE VIAJANDO

TRAVELLING IS A CURE

Texto / Text: **David Martínez Jordá.**

Delegado de ABC en Valencia y Alicante.

ABC Delegate for Valencia and Alicante.

Traducción / Translation: Jane Singleton.

El nacionalismo se cura viajando. La sentencia, originalmente de Pío Baroja (quien la dejó escrita en un contexto histórico y político muy distinto del actual, y referida a un nacionalismo también muy distinto) fue popularizada más recientemente por Camilo José Cela (en un contexto tan distinto del de Baroja como, de nuevo, del actual). Evidentemente, a un nacionalista, incluso a un nacionalista viajado, esta idea le parecerá un absoluto disparate. Sin embargo, yo no puedo estar más de acuerdo.

Estoy convencido de que viajar “cura” el nacionalismo, si bien no en un sentido económico (ese es, por definición, insaciable, y por tanto condenado a una eterna frustración) o puramente sentimental, sí al menos en su concepción antropológica o étnica. No hay nada como salir de casa y ver mundo para poder mirar a tu propio mundo con otros ojos, y me parece que en ese sentido Baroja y Cela tenían toda la razón. En un mundo cada vez más y mejor conectado, y en el que viajar, además de una necesidad cada vez más habitual, es también uno de nuestros mayores placeres, puede parecer un contrasentido querer aislarse de aquellos que más cerca se tiene, y quererlo además sobre la base de una pretendida diferencia que, en el fondo, encierra la inconfesa convicción de que lo nuestro es mejor que lo de los otros.

Si no le cura el nacionalismo, viajar seguramente le ofrecerá otros beneficios. Quizá le cure los prejuicios sobre un determinado lugar, o un determinado colectivo humano. Podrá descubrir que ni los franceses son tan prepotentes, ni los alemanes tan estrictos, ni los británicos tienen tanta flema, ni los italianos son tan informales como puedan parecerlo en titulares de la sección de Internacional de los medios españoles. Y aunque seguro que tras el viaje seguirá pensando que no hay nada como su pueblo, su barrio o su calle, viajar le permitirá conocer de primera mano otras formas de entender la vida, seguramente muy distintas y, también, seguramente muy parecidas a la propia.

En realidad, viajar es una forma de vida. Una pulsión casi tan fuerte en el ser humano como lo es su opuesta, la necesidad de asentarse en un lugar al que llamar hogar. ¿Por qué si no íbamos a pasarnos los meses de invierno planificando el viaje que tenemos pensado hacer en verano, o a soportar estoicamente interminables retenciones en la carretera cada Semana Santa para pasar unos días lejos de casa y conocer nuevos horizontes? Afortunadamente, viajar es cada vez más sencillo, gracias en buena medida al avión, que ha acercado a países distantes de una manera que probablemente Pío Baroja no podía imaginar a finales del siglo XIX. Me consta que está usted viajando en estos momentos, pues de otro modo no estaría leyendo estas líneas. Ignoro si necesita curarse algún mal, pero en cualquier caso, le recomiendo que siga viajando. Y obviamente, le deseo un buen viaje.

Travelling is a cure for nationalism. This phrase, originally coined by the Spanish writer, Pio Baroja, (albeit in a different historical and political setting and with a distinct view of nationalism), was made popular by another Spanish writer, Camilo Jose Cela, (in a different context to the one used by Baroja, but also distinct to the present context). Evidently, a nationalist, even a well-travelled nationalist, will consider this idea absolutely ridiculous. However, I could not agree more. I am personally convinced that travelling does “cure” nationalism although not in an economic (which is, by definition, insatiable and as such condemned to produce eternal frustration) or purely sentimental sense, at least as far as its anthropological or ethnic conception is concerned. There is nothing like paying a visit to the outside world to transform the way we see our world. In this sense, I feel Baroja and Cela were right. In an ever increasingly connected world in which travelling has not only come a necessity, but also one of our greatest pleasures, it might seem contradictory to want to isolate ourselves from those closest to us on the basis of an invented difference which if the truth were known encompasses an unconfessed conviction that ours is better than theirs.

Even if travelling does not cure nationalism, it may offer a range of other benefits. Maybe it will cure biases about certain places or determined human collectives. For example, we might discover that the French are not as arrogant, the Germans not as strict, the British not as phlegmatic or the Italians not as unreliable as they may be portrayed in the headlines of the international sections of part of the Spanish press. And even though after a trip we may continue to think that there is no better place than our hometown, district or street, travelling has the honour of providing us with first-hand information on customs and lifestyles different to ours or maybe even similar to ours.

As a matter of fact, travelling is a form of life. An urge nearly as strong as the urge to settle down in a place we can call home. If not, why would we pass most of our winter months planning summer holidays or stoically putting up with endless traffic jams during the Easter period just to be able to spend a few days away from home in order to discover new horizons?

Fortunately, travelling has become easier and easier thanks largely to air travel and its ability to bring countries together in a way that Pio Baroja could not have possibly imagined having been born during the second half of the 19th century. I know you are travelling right now because, if not, you would probably not be reading this article. However, I do not know if you are in need of healing. Whatever the case, my humble suggestion is that you continue travelling. Wishing you a bon voyage!

VALORIZACIÓN DE RESIDUOS

GRG • BIG BAGS

CHATARRA • PLÁSTICO • CARTÓN



SI SU EMPRESA PRODUCE
ALGUNO DE ESTOS
RESIDUOS,
NOSOTROS LE PAGAMOS
POR IR A RECOGERLOS.

NO DUDE EN CONTACTAR CON NOSOTROS

Teléfono: 695 065 130

E-mail: iei@ieidelmediterraneo.com

www.ieidelmediterraneo.com

VII FESTIVAL DEL MEDITERRANI

Destins

Intendente: Helga Schmidt

Presidente: Zubin Mehta

La forza del destino

Giuseppe Verdi

31 mayo 2014

5, 10, 14 junio 2014

Zubin Mehta Director musical

Davide Livermore Director de escena

Gregory Kunde, Liudmila Monastirska

Simone Piazzola, Stephen Milling

Ekaterina Semenchuk, In-Sung Sim

Valeriano Lanchas, Mario Cerdá, Cristina Alunno

Cor de la Generalitat Valenciana

Orquestra de la Comunitat Valenciana

Nueva producción

Palau de les Arts Reina Sofía

Turandot

Giacomo Puccini

11, 13, 15 junio 2014

Zubin Mehta Director musical

Chen Kaige Director de escena

Lise Lindstrom, Jorge de León

Jessica Nuccio, Alexánder Tsybalyuk

Ventseslav Anastasov, Germán Olvera

Valentino Buzza, Pablo García López

Javier Agulló

Escolania de la Mare de Déu dels Desemparats

Cor de la Generalitat Valenciana

Orquestra de la Comunitat Valenciana

Producción

Palau de les Arts Reina Sofía

Concierto

Zubin Mehta

4 junio 2014

Richard Strauss. 150 años.

Also sprach Zarathustra. Der Rosenkavalier. Vier letzte Lieder

Dorothea Röschmann Soprano

Zubin Mehta Director

Orquestra de la Comunitat Valenciana

Cánticos desde el infierno

Ramón Sampeder / Andrea Chenna

20, 22, 26 junio 2014

Ópera de Andrea Chenna con libreto de Ramón Sampeder.
Estreno en España.

Centre de Perfeccionament Plácido Domingo

Andrea Chenna Director musical

Davide Livermore Director de escena

Manuela Custer Mezzosoprano

Anna Moret Actriz

Romancero gitano

Federico García Lorca / Mario Castelnuovo-Tedesco

21, 27, 28 junio 2014

Transcripción para narrador, cuarteto vocal y guitarra.

Centre de Perfeccionament Plácido Domingo

Berklee College of Music

Brian Cole Director musical

Rossy de Palma Actriz

Pianistes valencians

Recitales

3, 5, 6, 10, 12, 13 junio 2014

Carlos Apellániz, Claudio Carbó, Antonio Galera

Carles Marín, Jorge Morón, Xavier Torres, Andrea Zamora

Veus valencianes

Recitales

23, 24, 25 junio 2014

Mario Cerdà, María Luisa Corbacho, Dolores Lahuerta

Yolanda Marín, Lluís Martínez, Susana Martínez

Cine

Alejandro Amenábar

15 - 19 junio 2014

Ágora | Tesis | Abre los ojos | Los otros | Mar adentro

Actividades didácticas · Encuentros · Exposiciones