

ALADIERNO

IBERIA  **AIR NOSTRUM**
REGIONAL

Toulouse,
rosa y violeta
pink and purple



Jennifer Pareja

"He llegado donde
nunca hubiera soñado"
*"I've gone beyond
my furthest dreams"*

Melilla,

Música y piedra
monuments and music



EL COCHE QUE RESPONDE A LAS PREGUNTAS DE HOY.



CITROËN prefiere **TOTAL**

CONSUMO MIXTO [L/100 KM] / EMISIÓN CO₂ [G/KM]: CITROËN C4 CACTUS: 3,1 - 4,6/82 - 107

NUEVO CITROËN C4 CACTUS

¿Por qué los motores consumen tanto? ¿Por qué no inventan algo para proteger las puertas de los coches? ¿Por qué el cuadro de a bordo tiene que ser tan complicado? ¿Por qué hay que sentarse separados si viajamos juntos? Reflexionando, veremos que todas esas preguntas nos llevan a una respuesta sencilla: el nuevo Citroën C4 Cactus. Un automóvil pensado para responder a las preguntas de hoy y revolucionar la conducción desde el prisma de la sencillez. Sube y experimenta en cada detalle, la tecnología y el intuitivo diseño del automóvil que tiene todas las respuestas.

TECHO ACRISTALADO PANORÁMICO DE ALTA PROTECCIÓN TÉRMICA · PANTALLA TÁCTIL 7" · ASIENTO CON ESPÍRITU SOFÁ AIRBUMP® · TECNOLOGÍA AIRBAG ROOF · MAGIC WASH

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



CONTENIDO

CONTENT

Portada / Frontpage:
Tolosanos en la ribera del Garona.
Toulousains on the Garonne river banks.
© Turismo de Toulouse.
© Toulouse Tourist Board.



05 Bienvenido a bordo
Carta del Presidente

Welcome aboard **05**
President's letter

06 Nuestro mundo

Our World **06**

10 Toulouse,
rosa y violeta

*Toulouse,
pink and purple* **10**

16 Jennifer Pareja
"He llegado donde
nunca hubiera soñado"

Jennifer Pareja **16**
*"I've gone beyond my
furthest dreams"*

20 Melilla,
música y piedra

*Melilla,
monuments and music* **20**

26 El Proyecto Mícal
de Trujillo

*The Mícal project
of Trujillo* **26**

30 Motor

Motor **30**

38 Viajar con
AIR NOSTRUM

*Travel with
AIR NOSTRUM* **38**

40 AIR NOSTRUM
recomienda

*AIR NOSTRUM
recommends* **40**

41 Noticias

News **41**

42 Puerta de
embarque

Boarding gate **42**



Jennifer Pareja.



Melilla.



Hyundai Genesis.



Restaurante A Son de Mar, Ibiza.

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



Vive el Gran Premio Movistar de Aragón

26-27-28-SEPTIEMBRE 2014

Vuelve el Espíritu Azul.



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

Venta de entradas en:



www.motorlandaragon.com

902 400 222 

www.ticketmaster.es

motogp.com
official website



BIENVENIDO A BORDO



Carlos Bertomeu
Presidente de AIR NOSTRUM

Estimado pasajero:

Quiero compartir con usted la satisfacción por dos noticias que acreditan la vocación de superación de la compañía y atestiguan que ese proceso tiene correspondencia en la confianza de Administraciones y usuarios.

Por un lado el Ministerio de Fomento ha adjudicado a AIR NOSTRUM la Obligación de Servicio Público (OSP) de la ruta Almería-Sevilla, un enlace que inauguró nuestra compañía hace más de cuatro años y al que retornamos después de que la Dirección General de Aviación Civil y la Junta de Andalucía nos renovaran su confianza el mes pasado.

Por otra parte, la evolución positiva de los datos de puntualidad certifica que seguimos en la línea de mejora continua para ofrecer el mejor servicio.

Al margen de otras consideraciones, los usuarios de un transporte público pagan para que les trasladen de un lugar a otro en las mejores condiciones y con prontitud. De hecho, la rapidez se encuentra habitualmente entre las razones de mayor peso en la elección del avión para los viajes, por tratarse del medio más veloz en distancias medias y largas.

En AIR NOSTRUM tenemos muy presente que la puntualidad es uno de los atributos que más valora el pasajero. Por eso hemos establecido un protocolo específico para prevenir e impedir las circunstancias que pueden ocasionar demoras y para limitar sus efectos cuando esa eventualidad sea inevitable.

Las causas de las demoras tienen orígenes diversos, algunas achacables a problemas técnicos y de programación y otras que resultan de imponderables que escapan a nuestro control, tales como retrasos ocasionados por las instalaciones aeroportuarias o condiciones meteorológicas adversas.

Representantes de distintos departamentos de la compañía mantienen todas las mañanas una reunión en la que se analiza la evolución del día anterior. En este encuentro se evalúa el grado de cumplimiento de las operaciones, la ausencia de cancelaciones, es decir la regularidad; y se determina el nivel de puntualidad con el que se ha llevado a cabo el programa. Allí se detallan las causas que pueden haber motivado desviaciones de los objetivos propuestos y se examinan las perspectivas para la jornada siguiente.

Con este examen concienzudo intentamos prevenir contingencias que incidan en la operativa normal poniendo todos los medios que están a nuestro alcance. La agilidad y flexibilidad de los trabajadores de AIR NOSTRUM hacen el resto.

En el primer semestre del año nuestro nivel de puntualidad ha superado el 90%, lo que representa una mejora sustancial con respecto a los resultados del mismo período del año anterior y está cinco puntos por encima del índice registrado como media entre las aerolíneas europeas durante el mismo intervalo de tiempo, según la plataforma Flightstats.

En AIR NOSTRUM conocemos el valor de su tiempo y le garantizo que seguiremos trabajando intensamente para cumplir con nuestro compromiso de puntualidad.

Que tenga un buen vuelo,

NUESTRO NIVEL DE PUNTUALIDAD HA SUPERADO LA MEDIA DEL 90% EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO

WELCOME ABOARD

Carlos Bertomeu
President of AIR NOSTRUM

Dear Passenger,

I am pleased to share with you two pieces of excellent news which I consider a direct result of our on-going search for excellence, kindly corroborated by both the Spanish public authorities and our passengers.

Firstly, the Ministry of Public Works recently awarded our Company a new Public Service Obligation (PSO) for the operation of the Almería-Seville flight route we set up four years ago and which we will now be reinitiating thanks to the trust the Spanish Civil Aviation Authority and Autonomous Government of Andalusia have placed in us.

Secondly, an increase in the Company's rate of punctuality has been recorded indicating that we are heading in the right direction as far as operational progress is concerned.

Other considerations apart, users generally use public transport to be transported speedily and under the best possible conditions. In fact, speed is generally one of the main reasons people choose to fly as, to date, flying is the fastest means of travelling intermediate and long distances.

Our Company is, of course, aware that punctuality is, as I am sure you will agree, one of an airline's most important attributes. It is for this reason we have established a specific protocol designed to anticipate and prevent circumstances that might cause delays while, at the same time, limiting the effects of those delays beyond our control.

Delays are caused by all kinds of circumstances; some might be due to technical and programming problems while others, as previously mentioned, by circumstances completely out of our control. These types of delays are generally due to problems in airport facilities and adverse weather conditions.

A group of departmental staff members meet up first thing each morning to analyse the flight operations from the previous day. During these meetings, an evaluation of the details of each flight operation is made that includes flight cancellations, i.e. regularity rates, and punctuality rates according to pre-flight programming. Reports are drawn up and any irregularities are examined after which an outline of the operational forecasts for the following day is presented.

These procedures are carried out in order to prevent eventualities that might have a negative impact on our flight operations. We use as many tools as are at our disposal, relying on the agility and flexibility of our staff for the rest.

I am proud to say that during the first six months of this year, we have achieved a punctuality rate of over 90%, marking a substantial improvement on the rate recorded during the same period last year and five points above, according to the On-time Performance Rating Index published by Flightstats, the average recorded rate for European airlines over the same period of time.

I realise how valuable your time is, so it is with confidence that I say that our staff remain committed to improving our flight punctuality.

Have a good flight!

A PUNCTUALITY RATE OF OVER 90% HAS BEEN RECORDED FOR THE FIRST SIX MONTHS OF THIS YEAR.

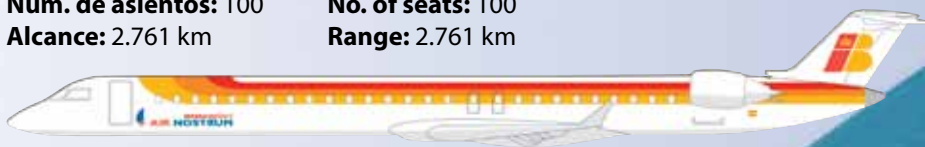


CRJ 1000

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

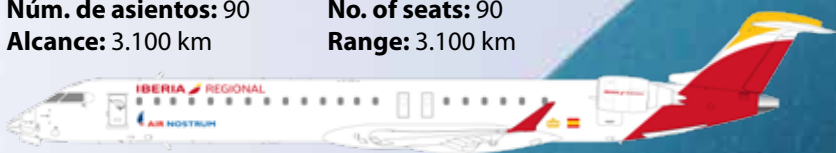


CRJ 900

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

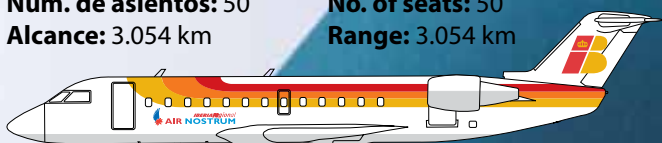


CRJ 200

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





EL SABOR DE MENORCA THE TASTE OF



Vacas de la isla que
pastan en libertad
Our cows graze freely
in the island.

+



Leche con sabor a
los pastos de Menorca
Milk flavoured with
the pastures of Menorca.

+



Elaboración y
maduración con
métodos milenarios
Ancient methods of
elaboration and maturation.



La humedad
Humidity

+



La luz
de Menorca
The light of Menorca.

+



La brisa salina que
impregna los pastos
The salt breeze
permeates the pastures.

UN PRODUCTO ÚNICO

Estos factores unidos a su peculiar forma cuadrada con bordes redondeados y su color anaranjado característico, hacen que el queso Mahón-Menorca tenga una personalidad propia.

Disfruta de todas sus variedades:

tierno: suave, *semicurado*: característico e inconfundible y *curado*: una delicia para los amantes del queso.

Sello de la D.O.P garantiza calidad y autenticidad.

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Mahón-Menorca, certifica nuestros quesos, garantizando su origen, Menorca.

Compra fácil: por internet o en comercios de todos los países.

A UNIQUE PRODUCT

These factors coupled with its unique square shape with rounded edges and characteristic orange color, make the Mahón-Menorca cheese has its own personality.

Enjoy all its varieties:

tender: soft, *semi-cured*: characteristic and unmistakable and *cured*: a treat for cheese lovers.

P.D.O. stamp guarantee of quality and authenticity.

The Regulating Council for Mahón-Menorca Protected Designation of Origin (P.D.O) certifies our cheeses and endorses their origin, Menorca.

Easy shopping: For internet or in shop in every country.



/quesomahonmenorca



@quesomahon



www.quesomahonmenorca.com



Govern
de les Illes Balears

FOGAIBA
Fons de Garantia Agrària i Pesquera

FONDO EUROPEO
AGRÍCOLA DE
DESARROLLO
RURAL: EUROPA
INVIERTA EN
LAS ZONAS
RURALES



NUESTRO MUNDO EN VERANO

Rutas especiales de verano. Del 18 de julio al 31 de agosto.

OUR WORLD IN SUMMER

Special summer routes. From July 18th to August 31st.



IBERIA REGIONAL  **AIRNOSTRUM**



Alicante - Menorca
 Barcelona - Melilla
 Bilbao - Madeira
 Bilbao - Menorca
 Catania - Madrid
 Fuerteventura - Santiago
 Fuerteventura - Sevilla
 Fuerteventura - Valencia
 Gran Canaria - Asturias
 Gran Canaria - Melilla
 Gran Canaria - Valladolid
 Gran Canaria - Vigo

Ibiza - La Rioja
 Ibiza - Lleida
 Ibiza - Menorca
 Ibiza - Niza
 Lanzarote - Asturias
 Lanzarote - Málaga
 Lanzarote - Santiago
 Lanzarote - Sevilla
 Lanzarote - Valencia
 León - Gran Canaria
 León - Mallorca
 Lisboa - Mallorca

Lisboa - Menorca
 Lleida - Menorca
 Madeira - Madrid
 Madrid - Nápoles
 Madrid - Olbia
 Madrid - Palermo
 Madrid - Split
 Málaga - Fuerteventura
 Málaga - Ibiza
 Málaga - Niza
 Mallorca - La Rioja
 Mallorca - Pamplona

Mallorca - Salamanca
 Mallorca - Santander
 Mallorca - Valladolid
 Melilla - Mallorca
 Menorca - Oporto
 Menorca - Pamplona
 Niza - Mallorca
 Pamplona - Tenerife
 San Sebastián - Mallorca
 Tenerife - Valladolid
 Tenerife - Vigo



Toulouse, rosa y violeta pink and purple

Traducción / Translation: Jane Singleton.



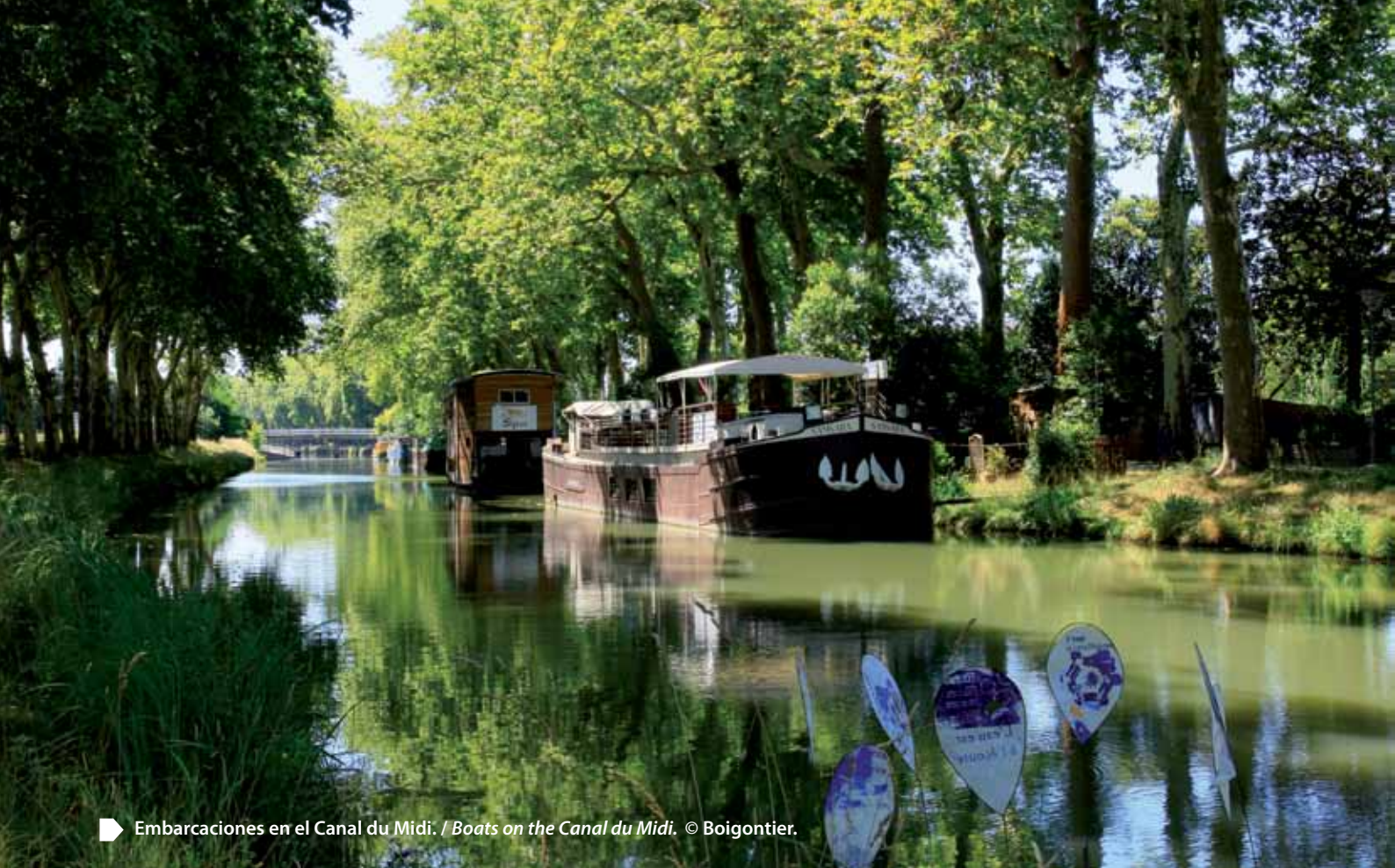
► Place du Capitole, corazón de la ciudad.
The Capitole Town Square in the heart of the city.
© JMHerrador.



El buen vivir de los tolosanos acoge a quienes visitan esta ciudad famosa por el color del ladrillo y las tejas de sus edificios y que tiene en la violeta su flor emblemática.

Famous for the pink hue of its buildings and purple colour of its emblematic flower, the violet, Toulouse offers visitors an unforgettable show of 'bien vivre' (good living).





► Embarcaciones en el Canal du Midi. / Boats on the Canal du Midi. © Boigontier.

Parte de la responsabilidad del color rosa de los edificios de Toulouse se debe a la prosperidad propiciada por el pigmento azul obtenido de una flor amarilla.

En buena medida, la configuración urbanística de la cuarta urbe de Francia por número de habitantes y la tonalidad de sus calles tiene una vinculación directa con las tierras de arcilla de su entorno y con el gusto por el ladrillo que desarrollaron sus habitantes en la época de florecimiento que trajo el comercio del glasto. Esta modesta planta silvestre de flores amarillas se utilizaba ya en la Edad Media para conseguir un pigmento azul muy apreciado por su viva tonalidad y su resistencia. En los siglos XV y principios del XVI la exportación del tinte obtenido de las bolas de las hojas fermentadas enriqueció a los mercaderes de la región e impulsó la prosperidad de la ciudad. El llamado “oro azul” financió las construcciones de ladrillo con los que los comerciantes levantaban sus lujosas viviendas.

La llegada del índigo americano acabó con el cuasi monopolio del tinte azul del que venía disfrutando Toulouse, junto a Albi y Carcassonne. Las violetas tomaron en el siglo pasado el relevo como flor emblemática de la localidad que mantiene esa dualidad cromática como ciudad rosa por sus fachadas y tejas y rincón azul-púrpura por su especialización hortícola.

A ese juego de colores viene a unirse también el verde que atraviesa la localidad en forma de canal. El río Garona y la confluencia de los canales du Midi, lateral de Garona y Brienne otorgan una singular personalidad a Toulouse que en su día explotó la navegabilidad de sus cauces para comerciar y ahora lo hace para turismo fluvial, además de aprovechar sus riberas para zonas de ocio y equipamientos.

Part of the famous pink hue of its red brick buildings can traced back to the commercialisation of a blue dye obtained from a yellow flower.

The urban structure and unique tonality of the buildings of France’s fourth most populated city can be linked directly to the bricks and roof tiles stained red by the iron found in the clay from the flood-plain of the Garonne. The trade in pastel (obtained from a yellow-flowered plant known as woad or glastum) allowed Toulousain merchants to amass vast fortunes. This wild plant was used to obtain a highly valued blue dye. It was during the 15th century and at the beginning of the 16th century that the export of the dye triggered one of the most prosperous periods in the history of Toulouse. The revenue from this ‘blue gold’, as it was known then, was used to build the magnificent homes and public buildings that are today the core of the city’s Old Quarter.

Unfortunately, the arrival of a cheaper blue dye known as indigo imported into Europe by the Portuguese from America brought the quasi monopoly enjoyed by Toulouse, Albi and Carcassonne to an end. Centuries later, it was the emblematic Violet of Toulouse, a hardy winter bloom, that was to gain a place of glory and economic importance in what has become known worldwide as the ‘Ville Rose’.

Famous for the greenery of its waterways, Toulouse is traversed by the Canal de Brienne and Canal du Midi as well as the Garonne, Touch and Hers-Mort rivers. Once used by merchants to transport their merchandise, the city’s waterways are today one of its most popular tourist attractions, offering all kinds of leisure activities.

A wide range of boat trips is available here. These include



Museo de los Agustinos. / *The Augustine Museum.* © JMHerrador.



Almuerzo en la barcaza. / *Lunch on a barge.*
© Turismo de Toulouse. / *Toulouse Tourist Board.*



Proliferan los cafés con terrazas en plazas y calles.
Busy cafe terraces located on town squares and streets.
© Turismo de Toulouse. / *Toulouse Tourist Board.*



Violeta,
flor emblemática
de la ciudad.
*The city's famous
emblematic flower,
the Violet.*
© Turismo de Toulouse.
Toulouse Tourist Board.





Exposición en el muelle del Garona.

An exhibition on the docks of the Garonne River. © Turismo de Toulouse. / Toulouse Tourist Board.

Resulta muy recomendable navegar por la ciudad a través de las embarcaciones turísticas que recorren el Garona para ver de cerca El Pont Neuf, de 220 metros de largo, el puente de Saint Pierre, de estructura metálica, el puerto de la Daurade, zona escogida por la juventud tolosana para pasear por sus muelles o sentarse en sus terrazas, y el vado de Bazacle, en donde los antiguos molinos han dejado paso a un área de exposiciones y un espacio de observación de la biodiversidad, tanto de aves como de peces.

En los brazos del Garona están instalados un parque de exposiciones, un complejo de pistas de tenis, una piscina municipal, el casino-teatro y un club de remo.

El Canal du Midi, ruta navegable en funcionamiento más antigua de Europa, es la piedra angular de una obra maestra de ingeniería fluvial que une Atlántico y Mediterráneo. Declarado por la Unesco Patrimonio Universal, el canal está jalonado por construcciones de gran eficiencia técnica: esclusas, acueductos y puentes. La tonalidad verde de sus aguas combina con sus umbrosas riberas plantadas de plátanos y con senderos que alientan a caminar al fresco.

Los paseos en gabarra por el Garona o por el Canal du Midi pueden resultar fórmulas originales para quienes quieran conocer la localidad plácidamente sentados mientras almuerzan.

Para los que prefieran deambular por sus calles hay algunas visitas obligadas. La primera de ellas es el Capitole, sede del poder local, con su fachada de más de 128 metros y sus ocho columnas en representación de los consejeros o miembros del capítulo municipal (*capitouls*) que administraban los ocho distritos de la ciudad. En su interior se ubica el teatro del Capitole y las salas de la corporación, todo ello con pinturas históricas. Como curiosidad una placa en el patio recuerda que en ese lugar fue decapitado el duque de Montmorency, que se enfrentó al cardenal Richelieu al protagonizar el último intento de independencia del Languedoc.

Delante mismo del Capitole nos topamos con la cruz occitana, símbolo de Languedoc, una cruz griega de 12 puntas que representan los 12 signos del zodiaco, los doce

a fascinating trip along the River Garonne with its 220 meter long ancient Pont Neuf, Saint Pierre iron bridge, Daurade Port, very popular with students thanks to its bustling terraces and walkways and the Bazacle Centre, located near the city's old ford where ancient mills have given way to a biodiversity centre with a focus on the different species of migrating fish. It also includes observation posts for discovering the birdlife on the Garonne and a modern exhibition area.

Other sights worth looking out for on the River Garonne include a magnificent exhibition park, municipal swimming pool, rowing club, tennis club and the Casino Theatre Barriere de Toulouse.

The famous Canal du Midi is considered the oldest navigable canal in Europe and the cornerstone of a fluvial engineering masterpiece linking the Atlantic Ocean and Mediterranean Sea. Declared a World Heritage Site by Unesco, the canal is equipped with a variety of locks, aqueducts and bridges. The green hue of its waters combines with its lush vegetation and towpaths ideal for different kinds of outdoor leisure activities.

Barge trips are available along the Garonne and Midi canals providing a lunchtime tour of the city and, of course, some spectacular views.

For those who prefer to tour the city on foot, we would suggest they begin their tour at one of Toulouse's most important monumental buildings, the Capitole, famous for its 128 meter long façade and eight columns built to represent the 'Capitouls' (members of the municipal chapter) in charge of managing the city's eight districts. The Capitole is, at present, home of the Toulouse Town Hall and famous Capitole Theatre where visitors will find, amongst other things, a selection of magnificent historical paintings. On an anecdotic note, a plaque can be found in the Capitole courtyard citing the place the Duke de Montmorency was decapitated after the rebellion he organised against Cardinal Richelieu in a last attempt to free his beloved Languedoc, former province of France.

In front of the Capitole stands the Cross of Toulouse, also

meses del año y las doce horas del día.

La basílica de San Sernín es el monumento más característico de la localidad. Reconocida también por la Unesco como Patrimonio Universal en el marco del Camino de Santiago, es el templo románico francés de mayor tamaño y el segundo más antiguo de toda Francia, después de la abadía de Cluny.

El conjunto conventual de los jacobinos es un excelente ejemplo de arte gótico de la región. Construido entre el siglo XIII y el XIV, es célebre por las columnas y capiteles de su claustro y por la bella bóveda que en la parte del coro está sostenida por una columna estrellada de varios brazos que traza 22 nervaduras, como si se tratase de una palmera gigante.

La ciudad, conocida por su temperamento hospitalario y de buen vivir, resultó un lugar de acogida para los españoles que se exiliaron tras la guerra civil. En la actualidad ese carácter afable se aprecia en las frecuentadas terrazas de sus plazas y calles, además de ofrecer también al visitante el deleite de disfrutar del casco antiguo sin ser molestado por los coches, gracias a sus diez hectáreas de zona peatonal.

Por los diferentes barrios, se reparten fuentes y jardines que permiten continuar el juego de contrastes de colores que propicia la contemplación de edificios, árboles y flores.

known as the Occitan Cross, ancient symbol of Languedoc. This 12-pointed Greek cross is said to represent the 12 signs of the zodiac, 12 months of the year and 12 hours of the day.

Visitors should not miss a visit to the Basilica of St. Sernin, considered one of the city's most characteristic monuments. In 1998, it was added to the Unesco World Heritage Sites under the description: World Heritage Sites of the Routes of Santiago de Compostela in France. It is France's largest Romanesque style church and second oldest with the famous Cluny Abbey being the oldest.

The Church of Les Jacobins offers an excellent example of Gothic art. Built between the 13th and 14th centuries, it is famous, amongst other things, for the columns and capitals of its cloister and spectacular vault attached to the ceiling by a series of 22 ribs, giving the

impression of a giant palm tree.

Toulouse, well known for its openness and 'bien vivre', was a popular destination for exiles of the Spanish Civil War. The affable character of the city can be seen in the bustling cafes and restaurant terraces located around its streets and town squares and the ten hectares of pedestrian streets that offer visitors a relaxing stroll through the Old Quarter without the worry of bothersome traffic.

Toulouse is also home of a large number of fountains and beautiful public gardens located in and around the different city districts offering visitors a wide variety of contrasting views.



AIR NOSTRUM
VUELA A TOULOUSE DESDE
SEVILLA Y MADRID

IBERIA  **AIR NOSTRUM**
REGIONAL

AIR NOSTRUM OFFERS
FLIGHTS TO TOULOUSE FROM
SEVILLE AND MADRID



AN AERONAUTICAL ADVENTURE

Leader in the robotics, information technology, nanotechnology and biotechnology sectors, Toulouse has, over the years, become an important European technological reference point. Considered the cradle of the famous Airbus, visitors are invited to visit the assembly line of the Jean-Luc Lagardere factory where they will be able to see for themselves how the largest aircraft in the world is built.

For those who have their sights set higher, we would suggest a visit to the Toulouse Space City where visitors are able, amongst other things, to tour the interior of the Ariane space ship and a magnificent replica of the famous Mir Space Station.

► Ensamblaje del A380.
The A380 assembly line. © Airbus SAS.

LA AVENTURA AERONÁUTICA

Puntera en sectores como robótica, informática, nanotecnología y biotecnología, Toulouse se ha convertido en un importante polo tecnológico europeo. La manifestación externa más evidente de esta actividad la tenemos en su constitución como cuna de Airbus. Visitar la cadena de montaje del A380 en la fábrica de Jean-Luc Lagardère nos da ocasión de ver cómo se construye el mayor avión comercial del mundo.

Pero para los que quieran "volar" más alto, la Ciudad del Espacio se presenta como un espectacular viaje a las estrellas. El parque temático del espacio ofrece la posibilidad de experimentar lo que sentían los astronautas al entrar en un cohete Ariane o en la célebre estación Mir.



Jennifer Pareja

“He llegado donde nunca hubiera soñado”

La waterpolista del Club Natació Sabadell y capitana de la selección española de waterpolo comenzó 2014 siendo distinguida con el trofeo FINA World Player, máximo galardón a nivel individual que otorga la Federación Internacional de Natación. A sus 30 años está en su mejor momento deportivo tras completar un 2013 de vértigo en el que conquistó todos los títulos colectivos posibles con el Club —Liga, Copa de la Reina, Supercopa de España, Champions, Supercopa de Europa— y la medalla de oro en los Mundiales de Natación de Barcelona.

¿Cuándo empezó su afición por el waterpolo?

Empecé haciendo natación con seis años. A los 14 años todas mis amigas se pasaron a waterpolo y, pese a ser campeona de España junior de natación y a que mucha gente no me lo recomendara, me cambié yo también. Al final parece que no salió del todo mal (risas).

¿Qué cualidades ha de tener una buena jugadora?

El waterpolo es un deporte muy completo, hay cualidades físicas como la fuerza y la explosividad que son importantes tener pero al final lo más notable es el trabajo que se hace diariamente. Yo no me considero una persona que destaque por tener un talento innato, sino por ser muy trabajadora y por haber luchado siempre.

Habrá tenido que renunciar a muchas cosas para llegar a la élite de este deporte...

Este deporte exige muchísimo, entrenamos de seis a ocho horas diarias por lo que sacrificas mucho el día a día de tu vida. Yo tuve que dejar a mi familia con 15 años porque de lo contrario no hubiera podido seguir en el alto nivel y me tuve que ir a Barcelona a jugar, eso es lo que más me dolió.

¿Qué supone haber sido nombrada la mejor jugadora del mundo de 2013?

Para mí fue una gran alegría. Si el equipo no hubiera estado arriba no hubiera sido posible. Cuando llevas tantos años luchando sientes una satisfacción tan grande... he llegado donde nunca hubiera soñado llegar.

¿Sus compañeras dicen de usted que es una gran capitana, que une al grupo y que se preocupa de todas ellas, ¿de dónde surge ese liderazgo?

Es sobre todo la experiencia. Al llevar tantos años en la selección he estado en muchos grupos, sabes lo que funciona, lo que no... cuando ya tienes que coger el rol de

“I’ve gone beyond my furthest dreams”

The water polo player at *Club Natació Sabadell* and captain of the Spanish Water Polo Team kicked off 2014 winning the FINA World Player trophy, the maximum award the *Fédération Internationale de Natation* grants individually. At 30 years old she is at the peak of her sporting career and in 2013 won all possible group titles with the Club —the League, Copa de la Reina, Spanish Supercup, Champions, Supercup of Europe— and the Gold Medal at the Barcelona World Swimming Championship.

When did your love for water polo begin?

I started swimming when I was six years old. When I was 14 all my friends had moved over to playing water polo and, in spite of being the Spanish junior swimming champion and a lot of people recommending it, I changed too. As things stand it didn't turn out too bad (laughs).

What qualities does a good player need to have?

Water polo is a very complete sport, there are physical qualities such as strength and bursts of speed that are important, but in the end the most important thing is day to day work. I don't think I stand out because of any natural talent, but rather because I am a very hard worker and I have always fought hard to get what I want.

You must have had to sacrifice a lot of other things to reach the pinnacle of this sport...

This sport is extremely demanding, we train between six and eight hours a day and therefore you sacrifice a lot of your daily life. I had to leave my family when I was 15 years old because otherwise I could never have been able to stay at top level, and I had to go to Barcelona to play, that is what is most painful.

What does it mean to you being named the best player in the world in 2013?

It made me enormously happy. If the team hadn't been at the top, it wouldn't have been possible. When you have been fighting for so long, you feel enormous satisfaction... I have reached somewhere I never ever dreamed about reaching.

Your teammates say you are a good captain, someone who unites the group and who is concerned about all of the team members. Where does that leadership skill come from?

I think that's just experience. Since I've been in the team for so long, I have been a part of many groups, you get to know what works and what doesn't... when you take on the role

► PREGUNTAMOS A JENNIFER PAREJA POR EL EUROPEO DE BUDAPEST Y ESTA FUE SU RESPUESTA.

Tenemos muchas ganas de conquistarlo ya que es un título que no hemos conseguido, sólo hemos logrado la medalla de plata. Este año está muy igualado, hay seis equipos en el europeo que pueden ganar la copa. Nosotras hemos entrenado con la intención de vencer y lucharemos por ello.

AL CIERRE DE LA EDICIÓN EL EQUIPO ESPAÑOL SE HABÍA CLASIFICADO PARA LA FINAL.

WE ASKED JENNIFER PAREJA ABOUT THE THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP IN BUDAPEST, AND THIS WAS HER ANSWER.

We are really looking forward to conquering this title, since it is one we haven't won. We managed to win the silver medal. This year it will be very close, there are six teams in the European Championship with real possibilities of winning the cup. We have trained hard with a view to winning, and we'll fight hard to achieve it.

AT THE TIME OF GOING TO PRESS, THE SPANISH TEAM HAD QUALIFIED FOR THE FINAL.



© Atelier_Photo.

capitana es más fácil. Además Miki Oca (entrenador de la selección) y todo el *staff* técnico me ayuda mucho.

¿Recelan ahora más de ustedes las otras selecciones por haber logrado la plata olímpica y el oro en el mundial?

Lo que está claro es que nos estudian mucho más y preparan mucho el partido. Estamos centrándonos en mejorar más cosas para sorprender a los rivales.

¿Se puede vivir del waterpolo?

Las que estamos en la federación gracias a las becas ADO podemos vivir, pero al día. Siempre tienes que pensar qué harás en el futuro.

¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

El poquito que tengo trato de estar con mi gente, disfrutar con la familia, salir a tomar algo...

¿Se baña en la piscina cuando está de vacaciones?

(Risas) Sí que me baño, me gusta más la playa pero si donde estoy hay una piscina en cuanto veo agua me baño.

¿Su rincón preferido para perderse?

Más que rincón geográfico últimamente me refugio mucho en una persona, siempre que necesito cargar pilas voy a ver a mi sobrina, le doy una abrazo y recargo energía.

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

La comodidad que supone volar en una compañía como AIR NOSTRUM. Es un placer el servicio tan amable y la comodidad de los aviones.

of captain, it makes it a lot easier. Furthermore, Miki Oca (national coach) and all the technical staff help me a lot.

Are the other teams very wary about you after having won the silver medal at the Olympics and the gold medal at the World Championship?

What is true is that they study us a lot more now, and prepare their matches better. We concentrate on improving other things to surprise our rivals.

Can you make a living from water polo?

Those of us in the Federation manage to make a living, thanks to the ADO (Olympic Sports Association) grants, but only just. You always have to think about what you will do in the future.

What do you like doing in your free time?

The little time I get I like to spend with my family and friends, just passing the time with them or going out for a drink and a chat...

Do you swim in the pool when you are on holiday?

(Laughs) Yes, I do, I prefer going to the beach, but if I'm somewhere there is a pool, I get straight in.

Where do you go to get away from it all?

Rather than a place, I go to a person. Whenever I need to charge my batteries I go to see my niece, I give her a big hug and I come away full of energy.

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

The comfort of flying with a company such as AIR NOSTRUM. It is always a pleasure to have such friendly service and comfort on the flights.



© Atelier_Photo.

VALENCIA

PRÓXIMA APERTURA SEPTIEMBRE 2014

MATRÍCULA GRATIS

si reservas tu plaza on-line antes de la apertura

fun&fit

Baby Experiences

Prueba nuestras actividades con tus hijos y encuentra la que más te guste

PARA MAMÁS

Pilates, yoga (embarazo y postparto) y 'mami fitness' con bebés.

PARA FAMILIAS

Play&Learn, Kindermusic y Arts.

PARA NIÑOS

Pilates, yoga, ballet y 'movimiento creativo'.



Montessori Village

PROYECTO EDUCATIVO BILINGÜE

Abierto el plazo de matrícula

INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS

Teléfono: 619 918 037

E-mails: valencia@funandfit.es • valencia@montessorivillage.es

<http://valencia.funandfit.es> • <http://www.montessorivillage.es/valencia>

Fiesta del 'pan y queso' en Quel, más que una tradición

'Pan y Queso' Festival in Quel, more than a tradition



Desde hace más de 500 años, cada 6 de agosto, 2.000 panes y 50 kilos de queso racionado en 2.000 porciones, se lanzan desde la balconada de la ermita del Santo Cristo para recordar lo ocurrido durante la gran pandemia en 1479. Se trata de la Fiesta del 'panyqueso' en Quel (La Rioja), que es ya más que una tradición.

Según cuenta la historia en el año 1479, Quel y otras localidades vecinas fueron asoladas por una gran pandemia. Ante la impotencia el pueblo queleño, que queda reducido a diecisiete habitantes, se encomienda a Dios y organiza una procesión desde la localidad hasta la ermita portando 13 candelas encendidas, cada una con el nombre de un santo. Una vez en la ermita las candelas se van apagando pero dos permanecen encendidas: la de la Virgen María y la de Jesucristo, que fue la última apagarse. La encomienda se traduce, como un milagro, en el final de la pandemia.

Más de cinco siglos después en Quel celebran cada 6 de agosto una procesión desde la Iglesia Mayor hasta la Ermita, encabezada por los 13 miembros de la cofradía que portan 13 candelas. Al llegar, desde la balconada de la ermita se lanzan 2.000 tortas de pan y 50 kilos de queso recordando lo ocurrido. Los asistentes disputan por conseguir su ración.

Every 6th August, for over 500 years 2,000 loaves of bread and 50 kilos of cheese, divided into 2,000 portions are thrown from the balcony of the Santo Cristo shrine to commemorate the events of the great pandemic in 1479. This is the "panyqueso" Festival in Quel (La Rioja), which is more than just a tradition.

As history tells it, in 1479 Quel and other neighbouring villages were devastated by a great pandemic. Powerless to do anything, the Queleños (local inhabitants), with only seventeen people remaining, called upon God and organised a procession from the village to the shrine, carrying 13 lit candles, each bearing the name of a Saint. Once in the shrine the candles gradually burnt out, but two remained lit: that bearing the name of the Virgin Mary and the other Jesus Christ, the latter being the last to burn out. This was interpreted as a miracle, and the end of the pandemic.

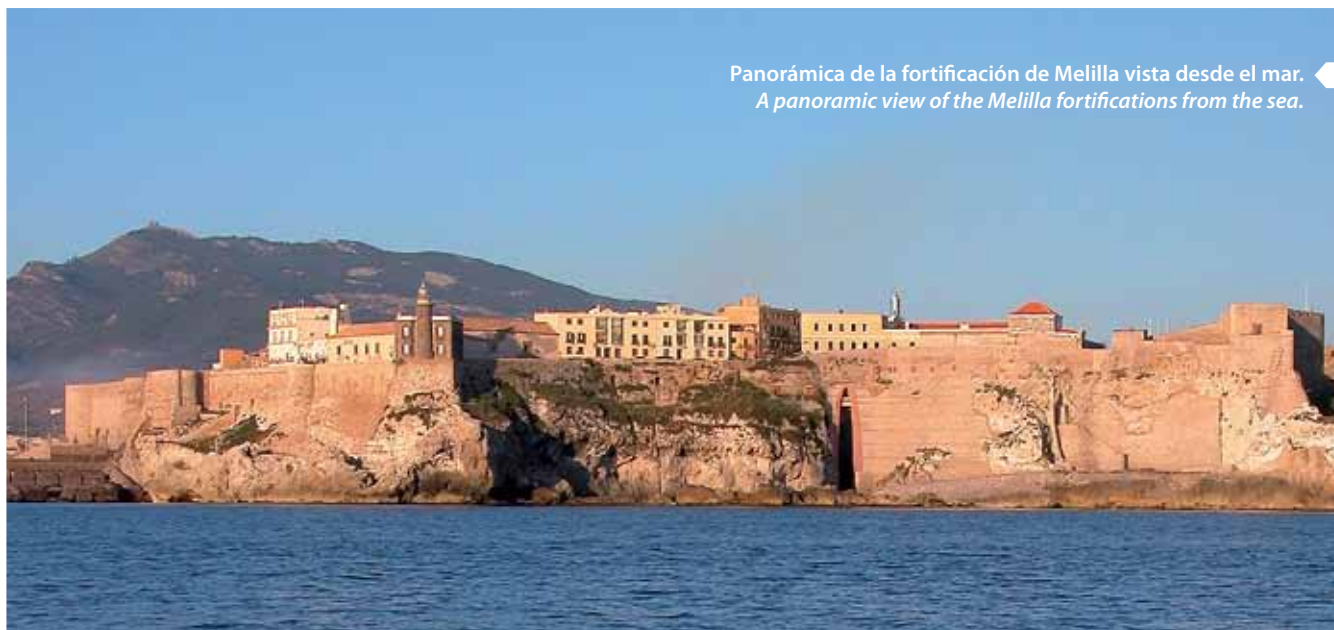
Over five centuries later in Quel, a procession is held every 6th August from the village church to the shrine, led by 13 members of the brotherhood carrying 13 candles. When they arrive, they throw 2,000 loaves of bread and 50 kilos of cheese to commemorate the events. Attendees have to "fight" for their portion.



► Puerta de la Marina.
The Marina Yacht Club.

Melilla, música y piedra monuments and music

Traducción / Translation: Jane Singleton.



Panorámica de la fortificación de Melilla vista desde el mar.
A panoramic view of the Melilla fortifications from the sea.

El vigor y la resistencia que caracterizan la Ciudad Autónoma se combinan con la ligereza de las melodías que en las noches de verano ofrecen un motivo más para la visita al enclave africano.

Si siempre es aprovechable viajar a Melilla, durante las próximas semanas la ocasión es doblemente propicia. A los atractivos tradicionales de la Ciudad Autónoma se unen en verano las actuaciones en directo de cantantes y grupos en la serie de conciertos Música a la Luna, que Turismo de Melilla ha organizado para llenar de acordes las noches de la localidad.

Este año, en su cuarta edición, este ciclo ya consolidado de actuaciones ofrece a vecinos y visitantes la ocasión de disfrutar de la suave noche con una abanico de estilos y géneros musicales que alcanzan a casi todos los públicos y que van del pop, al instrumental, la copla o el tango.

Las plazas de Estopiñán y de Armas, en Melilla la Vieja, son los escenarios de estos conciertos, lo que de alguna forma cierra un círculo turístico puesto que se trata de dos de los rincones que se aconseja visitar también de día. Pasear por ellos puede ser una buena forma de tomar contacto directo con la personalidad de la localidad.

Ambas plazas dicen mucho de la historia de la ciudad: abierta al contacto cultural pero con importantes fortificaciones de gran valor monumental para el patrimonio cultural español. De hecho, los recintos fortificados fueron declarados Conjunto Histórico-Artístico en 1953, cinco años después merecieron la distinción de Bien de Interés Turístico, y en 1986 el Gobierno resolvió que se

The strength and fortitude of the monuments of the Autonomous City of Melilla combine with the light-heartedness of the melodies of this year's summer festival, one more powerful reason for visiting this spectacular Spanish African destination.

There are many reasons for visiting Melilla, but especially over the coming weeks when the city's traditional attractions will stand out as a spectacular backdrop for a series of live concerts organised by the Melilla Tourism Board under the title 'Musica a la Luna', a series of musical events that promise to fill the city's summer nights with the sound of music.

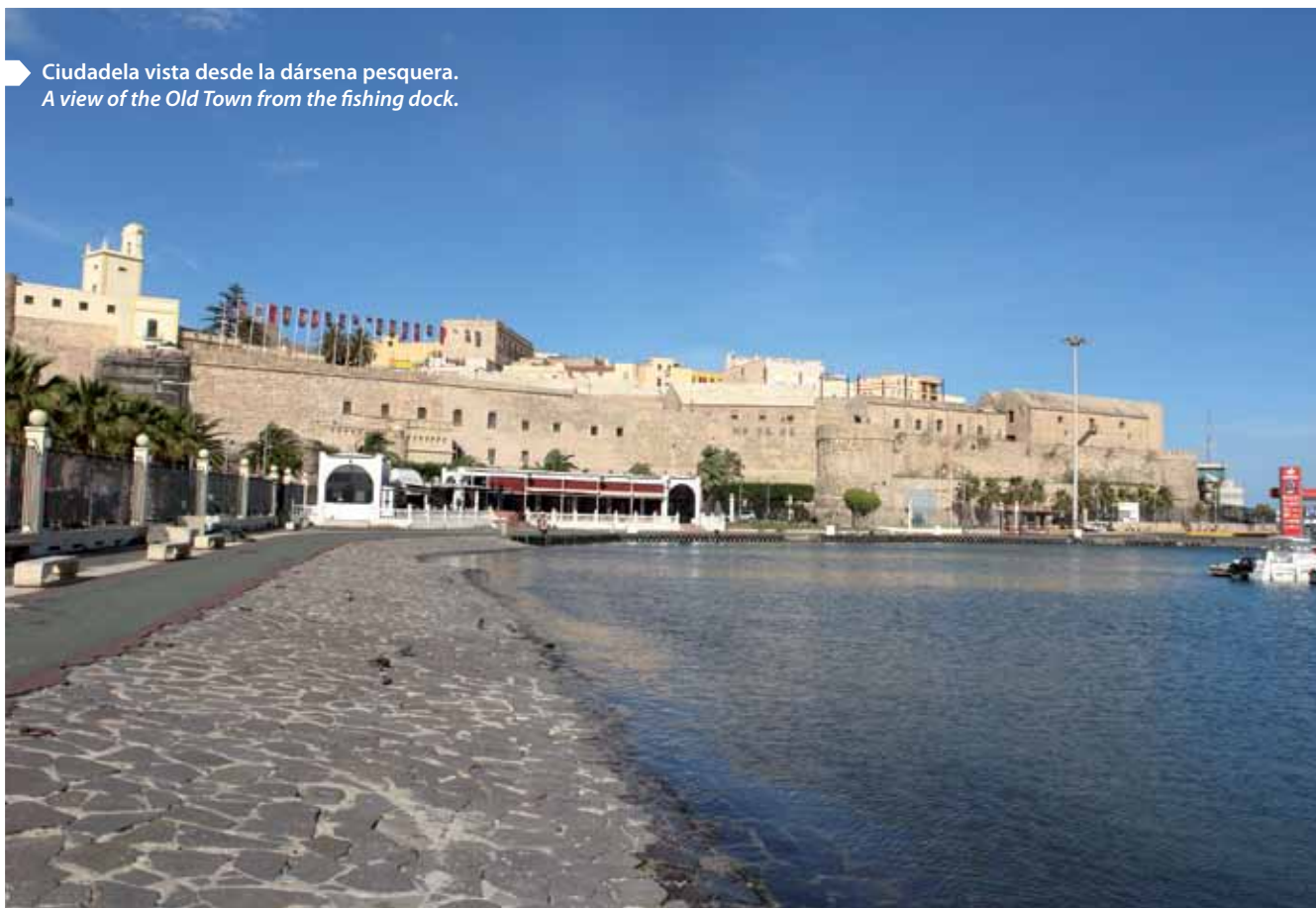
This year's fourth addition of the 'Musica a la Luna' summer festival offers visitors and residents alike the opportunity of enjoying performances by a wide range of artists, a festival aimed at all types of public and which includes pop artists, ballad singers, tango music and instrumental works.

The scenarios chosen for this year's concerts are Melilla's famous Plaza de Estopiñán and Plaza de Armas squares located in the Old Town. These bustling town squares are considered two of the city's most popular tourist attractions. A daytime stroll around either one of them offers an interesting view of the characteristics of this unique Spanish city.

Both have played an important part in the history of the city, a city open to different cultures, in spite of its fortification which, by the way, is considered of great monumental value. In fact, its group of fortifications was declared an Historic-Artistic Ensemble in 1953. Five years later, it became a monument of Tourist Interest and in 1986, the Government decided to declare it a Monument of Cultural Interest.



Ciudadela vista desde la dársena pesquera.
A view of the Old Town from the fishing dock.



considerarían desde entonces Bien de Interés Cultural. Se trata de construcciones de los siglos XVI al XVIII en un peñón marítimo de roca calcárea sobre los restos de distintas culturas anteriores, fenicios, romanos, bereberes o árabes. Se aprecia en ellos un absoluto dominio de las técnicas constructivas del momento histórico al que pertenecen.

Por la estructura podemos distinguir cuatro recintos amurallados, tres de los cuales se internan en el mar y sólo uno, el cuarto, descansa sobre el continente. Cada uno está comunicado con el inmediato por una puerta, protegida por un foso y un puente levadizo, que los aislaban entre sí en caso de asedio o ataque. Dejó de tener utilidad defensiva a finales del siglo XIX, cuando la población de Melilla ocupó el llano en el conocido ensanche modernista. Estos recintos y sus estructuras, hornabeques, baluartes, fosos, bastiones o puentes, son fondos patrimoniales que tienen en sí mismo una gran carga y potencialidad museística y por ello están dotados en la actualidad de un itinerario expositivo propio.

El Primer Recinto tiene un marcado perfil renacentista. Obra de ingenieros italianos traídos por Carlos I, se le reconoce gran valor arquitectónico. De gran importancia estratégica, fue elegido como asentamiento desde la antigüedad, hasta nuestros días, y es hoy uno de los pocos recintos habitados que existen en el Mediterráneo.

El Segundo Recinto se corresponde con la antigua Plaza

This group of impressive fortifications, dating back to the 15th and 18th centuries, was built upon the ruins of other buildings belonging to Phoenician, Roman, Berber and Arab settlers. They are an excellent example of the construction techniques in mode at the time of their construction.

The group comprises four enclosures, only one of which actually stands on the mainland. The other three are set on a rocky outcrop jutting into the Mediterranean Sea connected to the mainland by a narrow neck of land. Each enclosure was equipped with its own moat and drawbridge as a precaution against invaders. The enclosures finally became redundant at the end of the 19th century. It was during this period the inhabitants of Melilla moved into the flat area known today as the Modernist expansion district. Its fortified areas with their hornworks, ramparts, moats, bastions and drawbridges, all considered important patrimonial elements, currently form part of a magnificent open-air museum.

The First Enclosure was built during the Renaissance transition period by Italian engineers commissioned by Carlos I. It actually became a popular settlement area thanks to its important strategic location and stands out as one of the few inhabited enclosures to be found on the Mediterranean.

The Second Enclosure, corresponding to the ancient Arms Square, has a stepped structure perfect for theatrical and



Fachada del Museo de las Peñuelas. / The beautiful façade of the Peñuelas Museum.

MEZCLA DE SABORES

Fiel reflejo de la diversidad de culturas, la gastronomía melillense resulta una extravagante mezcla de sabores y olores.

Como corresponde a una cocina mediterránea, en la mesa melillense predominan los productos del mar, especialidades de pescado (chanquetes, boquerones, calamares, sardinas, las anchoas en salmuera), marisco (langosta, cigalas, gambas, o los exquisitos "langostinos de la Mar Chica") y los moluscos (mejillones o almejas) que son cocinados en exquisitas y muy variadas recetas.

La herencia árabe ha dejado muestra en el hábil empleo de las especias en la preparación de los alimentos que se acompañan del té de hierbabuena. Pero esta opción convive también con la muy española tradición de los pinchos y las tapas para tomar con una cerveza o un vino en los bares de la localidad.



Cazuela del tradicional rape a la Rusadir.
The traditional 'Monkfish a la Rusadir' seafood casserole dish.



Moluscos y mariscos frescos. / Fresh molluscs and shellfish.

VARIETY OF FLAVOURS

Melilla's gastronomy is a faithful reflection of the different cultures that make up its population, offering an extravagant variety of flavours and aromas.

Its delicious Mediterranean cuisine is dominated by freshly caught local seafood. Specialities include a variety of fish (whitebait, anchovies, squid and sardines), shellfish (lobster, crawfish, prawns and the exquisite king shrimp from the 'Mar Chico') and mollusc (mussels and clams) dishes cooked in all sorts of mouth-watering ways.

The Arab cuisine found here generally stands out for its skilful use of exotic spices and colourful dishes often accompanied by piping hot mint tea.

Also very popular are the famous Spanish 'pinchos' and 'tapas' (small hot and cold snacks), generally served with a glass of beer or wine and available at the city's numerous bars and restaurants.



► Cañón en la Ciudadela.
One of the canons located in
the Old Town.

musical events such as those of the previously-mentioned 'Musica a la Luna'. Nexus between Old and New Melilla, the archaeological excavations that have taken place here have provided an important number of valuable historic objects.

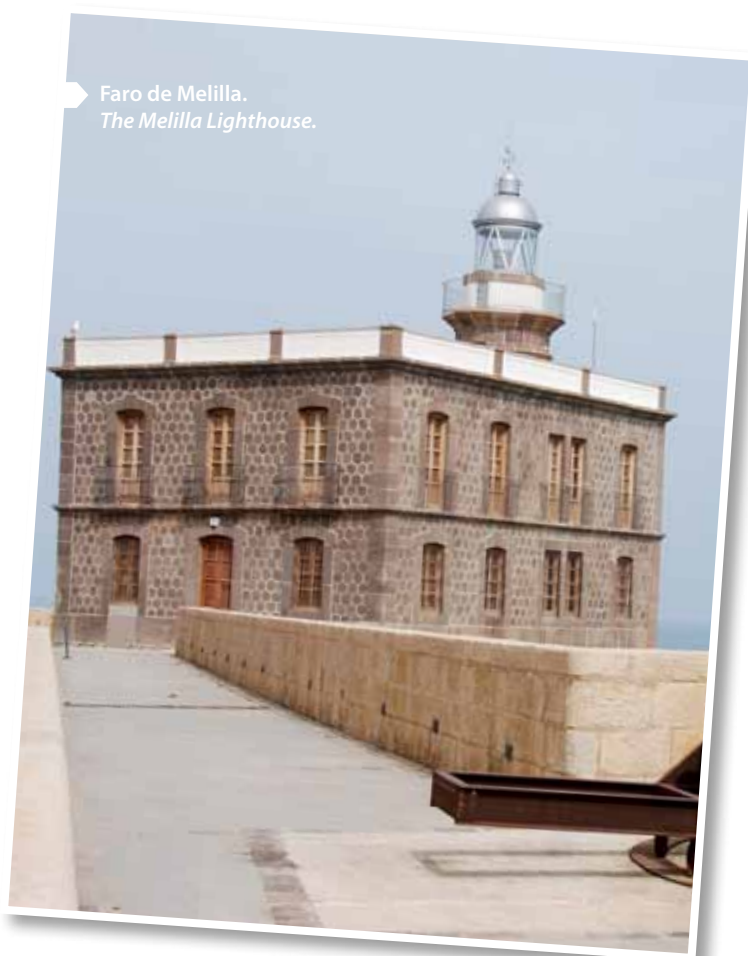
The Third Enclosure and Fourth Enclosure were built using 18th century construction techniques. On an anecdotic note, the latter is charged with important symbolism as one of its forts, the Victoria Chica Fort, was used to fire the cannonball from the cannon known as 'El Caminante' determining, in 1862, the city's present-day boundaries with Morocco.

In addition to the four above-mentioned enclosures, visitors will also find a series of exterior forts built to reinforce the city's defence during the 18th century known as Melilla's Fifth Enclosure. A number of these forts, such as the Rostrogordo Fort, have been reconditioned and are definitely well worth a visit. What better way to finish off a day here than with an evening full of music.

de Armas. Su estructura escalonada ha sido aprovechada para representaciones teatrales y actuaciones musicales, como las del ciclo que nos ocupa. Nexo de unión entre Melilla Vieja y la Melilla más nueva, las excavaciones arqueológicas en su entorno han aportado valiosos objetos para la memoria colectiva de la localidad.

El Tercer y Cuarto Recinto fueron construidos con técnicas de fortificación abaluartadas en el siglo XVIII. El tercero, tras su rehabilitación sirve para dar cabida a diferentes instituciones culturales. El cuarto tiene una gran carga simbólica para la ciudad pues desde la altura de uno de sus fuertes, Victoria Chica, fue disparado el cañón El Caminante, que delimitó el radio de la ciudad en 1862 y su demarcación fronteriza con Marruecos.

Además de estos cuatro espacios amurallados, situado en el exterior de la ciudad se levanta el que se considera Quinto Recinto. Erigido para afrontar las diferentes crisis que se suceden en el XVIII y XIX, dispone de fuertes exteriores de diferentes tipologías en función de su ubicación y uso. Algunos de estos fuertes, como el de Rostrogordo, están rehabilitados y pueden ser un lugar singular para culminar el paseo por Melilla antes de asistir al concierto.



► Faro de Melilla.
The Melilla Lighthouse.

Plaza de Estopiñán.
The Plaza de Estopiñán.



ACÚSTICO Y PRÓXIMO

Actuaciones en pequeño formato, música acústica y próxima son las líneas generales del ciclo de conciertos que contará con el recital de David de María el día 9 de agosto. La mirada optimista y luminosa del gaditano se dejará notar en las letras de las canciones que llevará a la Plaza de Armas.

Javier Colina, al contrabajo, y Pepe Rivero, al piano, pondrán a conversar a sus instrumentos a la luna de Melilla el día 23 y llenarán la Plaza de Estopiñán de jazz latino en su homenaje a Bebo Valdés.

El sonido limpio y desnudo del rock de La Guardia pondrá el colofón, el día 20 de septiembre, a esta serie de conciertos que abrió Revolver y en el que han intervenido también Marcela Ferrari, Javier Ojeda, Dry Martina y el dúo formado por Martirio y Raúl Rodríguez.

MUSICA A LA LUNA
por los rincones del pueblo
1ª edición verano 2019.

Revolver:	Plaza Armas 31 Mayo
Marcela Ferrari:	Plaza Estopiñán 14 Junio
Javier Ojeda:	Plaza Armas 28 Junio
Martirio & Raúl Rodríguez:	Plaza Estopiñán 12 Julio
Dry Martina:	Plaza Estopiñán 26 Julio
David de María:	Plaza Armas 9 Agosto
Javier Colina & Pepe Rivero:	Plaza Estopiñán 23 Agosto
La Guardia:	Plaza Armas 20 Septiembre

ACOUSTIC AND FAMILIAR

The "Musica a la Luna" concerts will be offering a wide variety of friendly acoustic events. The Spanish ballad singer, David de María, will be performing here in the Plaza de Arms on 9th August. This popular artist from Cadiz will be offering the best of his magnificent repertoire.

Other artists include Javier Colina playing the double bass with Pepe Rivero on the piano offering a Latin jazz concert on 23rd August in the Plaza Estopiñán as a tribute to the famous Cuban artist, Bebo Valdés.

Also worth a mention is one of Spain's most famous rock bands, Revolver, who will be inaugurating the 'Musica a la Luna' concerts who will be followed by well-known artists such as Marcela Ferrari, Javier Ojeda, Dry Martina and the duo, Martirio and Raul Rodriguez. The festival will end on 20th September with a concert by another famous Spanish rock band, La Guardia.





EL PROYECTO MÍCAL DE TRUJILLO

Trujillo es una ciudad con un impresionante patrimonio construido y un carácter de villa de historia y arte reconocido a nivel nacional e internacional. Pero entre los atractivos de esta ciudad monumental también se encuentran las numerosas aves que cada día la sobrevuelan: cigüeñas, golondrinas, aviones, vencejos, pequeñas águilas, rapaces nocturnas y un largo etcétera de especies que habitan y se reproducen en el casco urbano o en su valioso entorno natural.

► Vista noroeste del Conjunto Histórico de Trujillo.
North-easterly view of the historical centre of Trujillo.
© Álvaro Casanova.



Una de las aves que es especialmente importante para la ciudad y esperada con ilusión cada primavera es el cernícalo primilla (*Falco naumanni*), conocido tradicionalmente en Trujillo como “mícal”, un pequeño halcón que desde sus cuarteles invernales en África regresa cada año a Trujillo para reproducirse entre principios de febrero y finales de julio. Cría en los huecos de las paredes, mechinales o bajo tejas de los edificios históricos, convirtiendo así a la ciudad en uno de los mejores lugares para el avistamiento de esta especie en su propio hábitat y en un momento tan interesante de su ciclo biológico.

La importante población del cernícalo primilla en Trujillo ha hecho merecedora a la ciudad de un estatus de protección especial a nivel europeo dentro de la Red Natura 2000, habiendo sido declarada gran parte del casco urbano como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), lo que supone una gran responsabilidad para las trujillanas y trujillanos, pero también grandes oportunidades económicas.

One of the birds that is of special importance for the city and one we look forward to seeing every spring is the lesser kestrel (*Falco naumanni*), traditionally known in Trujillo as the “Mícal”, a small falcon which returns to Trujillo each year from its winter home in Africa to breed between early February and the end of July, nesting in the gaps in walls, putlog holes or in the eaves of historical buildings, making the city one of the best places for spotting this species in its natural habitat and at such an interesting period of its biological cycle.

The important population of lesser kestrels in Trujillo has conferred the city the status of special protection in Europe within the Natura 2000 network, with a large part of the city centre having been declared a Special Protection Area, which is a major responsibility for the inhabitants of Trujillo, but is also a good economic opportunity.



THE MÍCAL PROJECT OF TRUJILLO

Trujillo is a city with an impressive architectural heritage and brimming with historical and artistic character, acknowledged both nationally and internationally. But among the most attractive aspects of this monumental city there are also numerous birds that fly over the city every day: storks, swallows, house martins, swifts, booted eagles, nocturnal birds of prey and a long etcetera of species which inhabit and breed in the city or in its precious natural environment.



Las 69 ZEPA declaradas en Extremadura ocupan aproximadamente el 26% de su superficie y de ellas, 23 están vinculadas a núcleos urbanos, lo que ha hecho a esta comunidad autónoma pionera en este tipo de espacios protegidos al ser la única región europea que ha declarado ZEPA urbanas.

Consciente de esta responsabilidad y del aprecio de la comunidad por esta pequeña rapaz falconiforme, donde incluso se le ha puesto nombre propio "el mícal", el Ayuntamiento de Trujillo ha puesto en marcha recientemente el Proyecto "Mícal de Trujillo" para la conservación y puesta en valor de la ZEPA "Colonias de Cernícalo Primilla de Trujillo", en colaboración con la Dirección General de Medio Ambiente del Gobierno de Extremadura. Se trata de un proyecto integral que engloba ambiciosos objetivos, como el estudio de la población trujillana del primilla, la protección y recuperación de sus colonias de reproducción en las edificaciones, el cuidado de sus hábitats de

The 69 Special Protection Areas listed in Extremadura cover approximately 26% of the surface area with 23 of them being located in urban centres, making this region of Spain a pioneer in this type of protected areas since it is the only European region to have declared urban Special Protection Areas.

Aware of this responsibility and of how the local community esteem this small falcon, which has even been given its own name "Mícal", the Trujillo City Hall recently set up the "Mícal de Trujillo" Project to conserve and value the Special Protection Area "Lesser Kestrel Colonies in Trujillo" in collaboration with the General Directorate of the Environment of the Extremadura Regional Government. It is a complete project with some ambitious objectives, such as studying the lesser kestrel population in Trujillo, protecting and recovering the breeding colonies in buildings, preserving their feeding habitats and the agro-environmental area of the city and



► Inicio en la Plaza Mayor de Trujillo de una de las rutas ornitológicas dirigidas a escolares durante el Festival Mical de Trujillo.

Starting point in Trujillo Plaza Mayor of one of the ornithological routes for schoolchildren during the Trujillo Mical Festival.

© Álvaro Casanova.

alimentación en el entorno agroambiental de la ciudad y la difusión y sensibilización de la población en torno a la especie y la importancia y oportunidades de la ZEPA. Y todo ello contando con el apoyo y asesoramiento de técnicos y naturalistas conocedores de la especie y que han trabajado con ella, e implicando a arquitectos, urbanistas y constructores, propietarios de fincas, ganaderos y agricultores y centros escolares y profesores.

Para la consecución de los objetivos del Proyecto Mical ya se están desarrollando algunos trabajos, como la mejora y ampliación del hábitat de nidificación de la especie a través de la instalación de cajas nido y la renovación y reparación de la cubierta de la Plaza de Toros de Trujillo, donde se asienta su principal colonia. Esta Plaza es un elemento arquitectónico único al aunar patrimonio natural y cultural ya que es uno de los nueve Bienes de Interés Cultural declarados en Trujillo y acoge varias corridas cada temporada. Este proyecto se acompañará además con la construcción de un mirador de más de seis metros de altura en las cercanías de la plaza desde el que poder observar con vistas privilegiadas, la frenética actividad reproductiva y de cría de la especie sobre las cubiertas de la Plaza.

Las acciones de conservación y difusión del cernícalo primilla y la ZEPA permiten poner en valor el entorno natural de Trujillo y suponen un valor añadido a la ya notable oferta turística del patrimonio histórico-artístico de la ciudad. Se continúa así el trabajo de consolidación de Trujillo como uno de los principales destinos ornitológicos junto a Monfragüe. En este sentido el Ayuntamiento de Trujillo lleva tiempo apoyando a este sector turístico bajo el lema *Trujillo Heart of Birding* y tiene previsto acudir a las próximas citas como la *British Birdwatching Fair*, la mayor de las ferias europeas del turismo ornitológico que se celebrará entre el 15 y el 17 de agosto de 2014 o la *Falsterbo Bird Show* entre el 5 y el 7 de septiembre al sur de Suecia, donde existe una gran tradición y afición a la observación de aves.

Por supuesto Trujillo no faltará a su cita anual en la Feria Internacional de Turismo Ornitológico Extremadura *Birdwatching Fair*, considerada la más importante de su género en el sur de Europa y que se celebra en el Parque Nacional y Reserva de la Biosfera de Monfragüe (Cáceres).

dissemination and awareness about this species among the population and the importance and opportunities that Special Protection Areas afford. These objectives are supported by expert consultants and naturalists who know about the species and who have worked with them, and involves architects, town planners and developers; land owners, livestock and arable farmers, schools and teachers.

Work is already underway on the road to achieving some of the objectives of the Mical Project, such as improving and widening the nesting habitat for the species by installing nesting boxes and repairing the roof of the Trujillo Bullring, where the main colony has established

Para más información / For further information:

<http://proyectomicaldetrujillo.blogspot.com.es>

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

<http://www.primilla.org/mical>

► "Llegada Triunfal". Primer Premio del Concurso de Fotografía Digital "MICAL 2014" otorgado a D. José Luis Valiñas.

"Triumphant Arrival". The first prize of the Digital Photography Competition "MICAL 2014" awarded to Mr. Jose Luis Valiñas.



itself. The Bullring is a unique piece of architecture where natural and cultural heritage are brought together since it is one of the nine listed Cultural Assets of Interest in Trujillo hosting several bullfights each season. This project also includes construction of a viewpoint over six metres high in proximity to the Plaza from where the frenetic reproductive and breeding activity of the species can be observed with privileged views over the roofs of the bullring.

The conservation and dissemination action regarding the lesser kestrel and the Special Protection Area confer added value to the natural environment of Trujillo and the already outstanding tourism industry around the historical/artistic heritage of the city. Hence the work of consolidating Trujillo as one of the main bird watching resorts, in conjunction with Monfragüe, continues. Along these lines the Trujillo City Hall has been supporting the tourism industry under the slogan Trujillo, Heart of Birding and plans on visiting events such as the upcoming British Bird-watching Fair, the biggest European bird-watching fair which will be held between 15th and 17th of August 2014, and the Falsterbo Bird Show between the 5th and 7th of September in southern Sweden, where there is a long tradition and love of bird-watching.

Of course Trujillo cannot miss the annual *Feria Internacional de Turismo Ornitológico* – Extremadura Bird-watching Fair, considered the most important of its kind in southern Europe, held at the Monfragüe National Park and Biosphere Reserve (Caceres).



FESTIVAL MICAL DE TRUJILLO

Otra iniciativa puesta en marcha por el Ayuntamiento de Trujillo, en colaboración con las Direcciones Generales de Medio Ambiente y Turismo y la Diputación de Cáceres, ha sido la celebración del Festival Mical de Trujillo como instrumento de comunicación y sensibilización ambiental de la ciudadanía y la población escolar en torno a la especie y la ZEPA. La primera edición del festival se inició con un acto institucional coincidiendo con la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente y durante sus cuatro días de duración aglutinó una gran variedad de actividades, como una jornada técnica, talleres infantiles, rutas ornitológicas guiadas, concursos de fotografía y pintura, y una novedosa muestra de arte de naturaleza denominada “Extremadamente Iberi-k” que recoge hasta 30 obras de varios formatos con un matiz ornitológico: el Landscaping Ornithological Art. Finalizada con éxito esta primera edición, ya se está trabajando en la de 2015 que tendrá lugar entre el 5 y el 7 de junio.

TRUJILLO MICAL FESTIVAL

Another initiative by the Trujillo City Hall in collaboration with the General Directorate for the Environment and Tourism of Caceres Council is the hosting of the Trujillo Mical Festival as a communication tool for enhancing citizen and schoolchildren's environmental awareness about the species and the Special Protection Area. The first festival kicked off with an institutional act coinciding with the World Environment Day and over four days combined a wide array of activities such as a technical day, children's workshops, guided ornithological routes, photography and painting competitions, and a novel exhibition of natural art called "Extremadura Iberi-k" which included around 30 pieces of work in different formats based on ornithology: Landscaping Ornithological Art. On the back of the success of the first edition of this festival, work is already underway for the 2015 event, which will be held between the 5th and 7th of June.



Hyundai Genesis

Tecnología premium

Premium technology

Texto / Text: Manuel Muñoz.

La nueva generación Genesis supone la entrada en el sector *premium* europeo para la firma coreana, y lo hace con una berlina de lujo con la que viene cosechando notables éxitos en el mercado norteamericano desde hace varios años. En esta su última evolución desembarca en el Viejo Continente con una clara demostración de vanguardia tecnológica. La nueva versión se ofrece con una sola especificación, altamente equipada y en una potente motorización V6 gasolina.

El Genesis se encuadra dentro del segmento de las grandes berlinas de lujo aunque por su dimensiones —4,99 metros de longitud—, se sitúa en un término intermedio respecto a las gamas más representativas de las principales firmas europeas. Su estilo distintivo muestra la última interpretación de *Fluidic Sculpture*, la exitosa filosofía de diseño de la compañía. Líneas elegantes enfatizan la amplia distancia entre ejes y unos cortos voladizos. Todo ello está presidido por la sugerente rejilla frontal y unas unidades de iluminación que recurren a las tecnologías de xenón y leds para sus diferentes funciones.

Su habitáculo interior es amplio y confortable, contando con una tecnología y seguridad plenamente orientada a los pasajeros. Pese a que puede transportar a cinco ocupantes los más altos niveles de comodidad se alcanzan con cuatro al contar las dos plazas laterales posteriores con sus respectivos ajustes eléctricos y sistemas de calefacción y ventilación. Por lo que al equipamiento de asistencia a la conduc-

The new Genesis generation sees the arrival on the European premium market of the Korean firm. A luxury sedan that has been enormously successful on the North American market for several years, with the new model now arriving on the old continent in a clear demonstration of technological prowess. The new Genesis is available in just one specification model, highly equipped and with a powerful V6 petrol engine.

The Genesis has its home in the large, luxury sedan segment, although its dimensions – 4.99 metres in length – position it in a mid-range compared to the most representative, principal European firms of premium sedans. Its distinctive style showcases the latest interpretation of *Fluidic Sculpture*, the successful design philosophy employed by the company. The car's elegant lines emphasise the distance between axles and the short overhangs. The car's aesthetics are presided by the radiator grill and light clusters that resort to Xenon and LED technology for the different functions.

Inside the car there is an atmosphere of comfort and technology applied to comfort and safety surrounds the five occupants the Genesis caters for. Nevertheless, the highest levels of comfort are achieved with four occupants, since the right and left rear seats have the same electronic adjustment, heating and ventilation features as the front seats. As for driving aids, there is an entire array of aids, including blind spot detection system, Head-Up Display



FICHA TÉCNICA

HYUNDAI GENESIS

MOTOR	Gasolina. Seis cilindros en uve.
CILINDRADA	3.778 c.c.
POTENCIA	315 CV/6.000 rpm.
PAR MÁXIMO	397 Nm/5.000 rpm.
VELOCIDAD MÁXIMA	240 km/h.
ACELERACIÓN 0-100 Km/h.	6,8 segundos.
CONSUMO MEDIO	11,6 litros.
EMISIONES CO ₂	270 gr/km.
DIMENSIONES (largo/ancho/alto)	4,99/1,89/1,48 metros.
MALETERO	493 litros.
PESO	1.980 kg.
PRECIO	67.750 euros.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

HYUNDAI GENESIS

ENGINE	Petrol engine. 6 cylinders.
CUBIC CAPACITY	3.778 c.c.
HORSEPOWER	315 CV/6.000 rpm.
MAXIMUM TORQUE	397 Nm/5.000 rpm.
TOP SPEED	240 km/h.
ACCELERATION	6,8 seconds.
AVERAGE CONSUMPTION	11,6 litres.
CO ₂ EMISSIONS	270 gr/km.
DIMENSIONS (length/width/height)	4,99/1,89/1,48 metres.
TRUNK CAPACITY	493 litres.
WEIGHT	1.980 kg.
PRICE	67.750 euros.



ción se refiere, éste es de lo más completo e incluye sistema de detección de ángulo muerto, *Head-Up Display* con la proyección de información en el cristal, *Lane Keeping Assist System*, frenada automática de emergencia y el *Advanced Smart Cruise Control* controlado por radar. También son de serie la apertura del maletero sin manos y el primer sensor de nivel de CO₂ en el habitáculo del mundo para controlar la somnolencia del conductor.

Está disponible con una única motorización 3,8 litros V6 GDI de 315 CV. Cuenta con una caja de cambios automática de ocho velocidades y con el nuevo sistema HTRAC de tracción total.

projected onto the windscreen, Lane Keeping Assist System, Automatic Emergency Braking system and the Advanced Smart Cruise Control controlled by radar. The hands-free boot opening is a standard feature, as is the CO₂ level sensor inside the car to monitor whether the driver falls asleep, a world's first.

Available in just one engine model, the 3.8 litre V6 GDI producing 315 hp, it features an automatic 8-speed gearbox and the all-new HTRAC total traction system.



BMW X4

Deportividad todoterreno

Dentro de la gama BMW, la letra X representa las alternativas que la firma alemana ofrece para los amantes del todoterreno, mientras que los números pares expresan al máximo el carácter deportivo que tanto le caracteriza. Si se combinan ambos factores, como ocurre con el nuevo X4, el resultado es más que atractivo.

El último modelo en incorporarse al catálogo de BMW invita a salirse de las carreteras asfaltadas sin por ello perder un ápice de deportividad ni confort de marcha. Se trata de la segunda propuesta del concepto *Sports Activity Coupé* creado por el constructor germano y que tiene como máximo exponente al X6.

Para su evolución se ha optado por la plataforma utilizada en otro de sus modelos referentes en el mercado *off-road*, el X3. De esta manera, y con unas dimensiones de 4,67 metros de longitud y 1,62 de altura, el X4 presenta una más que atractiva línea deportiva aderezada con diversos toques de estilo que ponen de manifiesto su carácter todoterreno.

El dinamismo del X4 se acentúa mediante la oferta de una amplia gama de motores de altas prestaciones, así como con el sistema de tracción inteligente a las cuatro ruedas BMW *xDrive*. Una serie de factores que junto a detalles como su rebajado puesto de conducción invitan a exprimir todo su potencial en todo tipo de trazados, asfaltados o no.

La oferta inicial del X4 se estructura en torno a seis motorizaciones —tres gasolina y tres diésel—, desarrolladas bajo las directrices del programa *EfficientDynamics* de BMW. De esta manera, el usuario ya puede elegir entre un amplio abanico de potencias que van desde los 184 y los 313 CV, todas ellas respaldadas por el avanzado sistema de tracción a las cuatro ruedas BMW *xDrive*.

All terrain sport

With BMW, the letter X denotes the alternatives the German brand offers for all-terrain lovers, whereas the even numbers denote the sporting character that so characterises this brand. If we combine both factors, as the case of the new X4, the result is more than attractive.

The most recent model to reach BMW's catalogue invites us to leave the tarmac, but without losing out on any of the sporting features or driving comfort. This is the second Sports Activity Coupe concept created by the German car manufacturer, whose maximum exponent is the X6. Obviously, the X4 is the X6's little brother.

This model has evolved around the platform of another of the brand's benchmarks in the off-road market; namely the X3. Hence, measuring in a 4.67 metres long and 1.62 metres high, the X4 is an attractive coupe, embellished with different touches to its style, setting off its all-terrain character.

The innate dynamism of the X4 is accentuated further with the wide range of top-performing engines, and the smart BMW *xDrive* four wheel drive system. These factors, in conjunction with details such as the lower driving position, invite us to squeeze all the potential out of the vehicle on all roads, whether surfaced or not.

The initial X4 series is available with six engine versions, three petrol and three diesel, developed under the directives of BMW's Efficient Dynamics programme. Users are able to choose from a wide range of power performance from 184 hp through to 313 hp, all of which feature the BMW's advanced *xDrive* four wheel drive system.





NEBOTTI



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

**PRECIO ESPECIAL
REVISTA ALADIerno**

50.-€

envío incluido a la península.

Llame al 666 40 90 31 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.

Subaru WRX STI

Surgida del mundo de la alta competición, concretamente en el campeonato del mundo de rallies, la denominación WRX STI ha acompañado desde 1994 a los modelos más carismáticos y aguerridos de la firma japonesa. Ahora, en su vigésimo aniversario, el concepto WRX STI alcanza nuevas cotas al alcance de muy pocos modelos del mercado. En su cuarta generación, se ha trabajado a fondo en afinar aún más la dirección, el nivel de adherencia y la máxima reducción del balanceo de la carrocería para conseguir la mayor eficacia y seguridad posible en el paso por curva. Tres conceptos fundamentales para poder sacar el máximo provecho a los 300 CV de potencia del motor Boxer turbo de 2.5 litros. Con esta planta motriz esta particular berlina es capaz de alcanzar una velocidad máxima de 255 km/h y pasar de 0 a 100 km/h en solo 5,2 segundos.

The initials WRX STI follow an exceptional line within the history of Subaru. Developed in the world of top level competition, more specifically in the World Rally Championship, these initials have accompanied the most charismatic, battle hardened models of the Japanese firm since 1994. Now, with its twentieth anniversary, the WRX STI concept reaches new heights, within the reach of very few models on the market. This fourth generation has



undergone work to improve further still the steering, the level of grip and maximum reduction of roll of the bodywork in order to achieve the very highest possible level of efficacy and safety when cornering. These are three of the fundamental concepts that squeeze the utmost out of the 300 hp delivered by the 2.5 litre Boxer turbo engine. With this power unit, this exceptional sedan is capable of top speeds of 255 km/h and accelerating from 0 to 100 km/h in just 5.2 seconds.



Carter-Cash llega a España

Carter-Cash acaba de inaugurar su primer centro en España, concretamente en la localidad de Fuenlabrada, en Madrid. Se trata de una nueva cadena que centra su atención en los trabajos básicos de mantenimiento del automóvil, como es el caso de la reparación y sustitución de neumáticos, sistemas de frenados, suspensión y amortiguación, accesorios y baterías, entre otros. Y todo ello bajo una estricta política de ajustados precios.

Carter-Cash reaches Spain

Carter-Cash has just opened its first centre in Spain, more specifically in the Fuenlabrada district of Madrid. This is a chain that provides basic car maintenance services such as repairing and changing tyres, braking, suspension and damping systems, accessories and batteries, among others. Their strict low-cost price policy is applied to all these aspects.



Nueva gama de ProTech Montecarlo

ProTech Monte Carlo se ha convertido en uno de los referentes en de los cuidados estéticos de alta gama para el automóvil a nivel profesional. Una serie de productos al alcance de cualquier usuario que se acaban de reforzar con la llegada de nuevas soluciones Quita Arañazos y Renovador de Pinturas, para mantener en perfecto estado el aspecto de la carrocería del automóvil.

New ProTech Monte-Carlo range

ProTech Monte-Carlo has become one of the benchmarks in top of the range, professional, aesthetic care for cars. They produce a range of products that are within the reach of all users and have just reinforced their product range with new Scratch Remover and Paint Restorer solutions, to keep the bodywork of your car in perfect conditions.



ABOGADOS | ECONOMISTAS
carrau  **Corporación**

ENERGÍAS RENOVABLES

DEFENDEMOS LA RENTABILIDAD DE TU
INSTALACIÓN Y TUS DERECHOS. PLANTEAMOS
TODOS LOS PROCESOS JUDICIALES A TU
ALCANCE.

Contacta con el abogado **Héctor Paricio Rubio**.
Experto en energías renovables desde 2004.



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



RESTAURANTE A SON DE MAR | IBIZA

Puerto Marina Botafoch. Local 116 • 07800 Ibiza Tel.: +34 971 313 151



Agradable desde la primera escucha, sabroso al paladar desde el primer encuentro, A Son de Mar es la nueva propuesta gastronómica de Ibiza.

Probablemente haya pocos placeres iguales a degustar un delicioso arroz marinero acompañado de una copa de vino escuchando el crujir de los pantalanes, el tintineo de las jarcias golpear contra los mástiles, sintiéndose casi mecido por la marea y con la vista imponente del castillo de Ibiza.

Esto ofrece **A Son de Mar**, un restaurante cuya cocina mediterránea especializada en arroces marineros está dando que hablar en Ibiza. Ubicado en el corazón de Marina Botach es un lugar idóneo para disfrutar de deliciosos desayunos, succulentos almuerzos, atardeceres en la mejor compañía, cenas junto a la brisa marina o las copas más exclusivas.

En una carta muy equilibrada destacan los exquisitos arroces, los mejores pescados frescos traídos a diario de la lonja, el entrecot de Nebraska o su excelente hamburguesa gourmet de Wagyu.

No lo dude, si pasa por la isla **A Son de Mar** es un lugar de obligada visita.

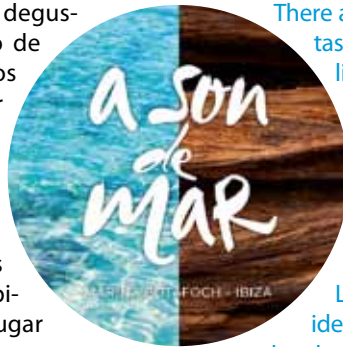
Pleasant from the first sound, tasty on the palate from the first encounter, A Son de Mar is the new gastronomic proposal from Ibiza.

There are probably very few pleasures on a par with the taste of delicious seafood rice with a glass of wine listening to the creaking jetties, the tinkle of the lines on the masts, almost feeling rocked by the tide and with the imposing view of Ibiza Castle crowning the peak of Puig de Vila.

This is what **A Son de Mar** has to offer, a restaurant with Mediterranean cuisine specialising in rice dishes which is the talk of the town in Ibiza. Located in the heart of Marina Botach it is an ideal place to enjoy delicious breakfasts, succulent lunches, evenings in the best company, dinners cooled by the sea breeze, or the most exclusive after-dinner drinks.

With a very balanced menu, the exquisite rice dishes particularly stand out, the freshly caught fish brought daily from the fish market, Nebraska entrecote steaks or marvellous Wagyu gourmet hamburgers.

Don't think twice, if you go to the island, **A Son de Mar** is a must for all visitors.



EXCELENTE CALIDAD PRECIO

Quizá lo que más sorprenda a los afortunados que tengan el placer de ir sea su precio ya que el nivel gastronómico y el entorno que ofrece **A Son de Mar** se puede disfrutar por un una media de 35 euros por persona. ¿Quién da más?

EXCELLENT VALUE FOR MONEY

The most surprising thing for those lucky enough to have the pleasure of going is the price, since the gastronomic level and environment at **A Son de Mar** works out at an average of 35 euros per person. Who else could give you more?



RESTAURANTE ABADÍA D'ESPÍ | VALENCIA

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

Está situado en pleno corazón histórico de Valencia, en la plaza del Arzobispado, un emplazamiento perfecto para disfrutar de un paseo por el barrio del Carmen y finalizarlo con una buena comida o cena en este magnífico local. Su cocina es de mercado, tradicional, en la que conviven recetas del sur de España con otras más propias del Mediterráneo. En la carta se oferta ensaladas, "fideadas", arroces (todos ellos melosos), pescados, carnes y suculentos postres. Famosos son sus hatillos de langostino y queso fresco, la torta hojaldrada de perdiz escabechada con bechamel de hortalizas o el solomillo de avestruz con virutas de verduras tostadas. La propuesta enológica es amplia, bien elegida e ilustrada con las etiquetas de los vinos.



Restaurant Abadía d'Espí is located in the historical centre of Valencia, in Plaza del Arzobispado, a perfect site to enjoy a stroll around the ancient Barrio del Carem and culminate it with a good lunch or dinner at this wonderful restaurant. It serves traditional, market cuisine, where recipes from the south of Spain are served with typical Mediterranean dishes. The menu offers salads, "fideadas" (thin fideo noodles cooked in a paella pan) rice dishes (all thick syrupy dishes), fish, meat and delicious desserts. Famous for its langoustine hatillos and fresh cheese, pickled partridge pie with vegetable béchamel sauce or ostrich steaks with slivers of toasted vegetables. There is a long, well-chosen, enlightened choice of wines.



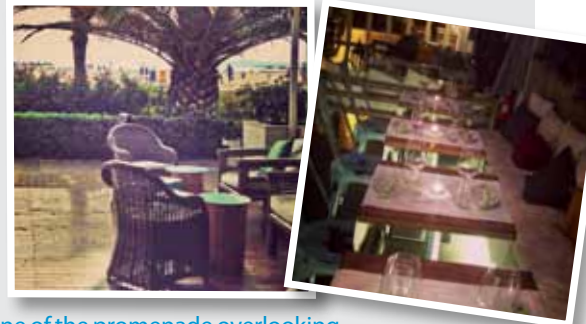
HOTEL MIRAMAR | VALENCIA

Avenida Neptuno, 32 • 46011 Valencia Tel.: +34 963 715 142.

Este coqueto hotel dispone tan solo de 22 habitaciones, todas exteriores y alguna con balcón, divididas en estándar, superior y con magníficas vistas al mar. Un delicioso desayuno en el *buffet* del Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. Si se desea comer o cenar en su bar restaurante se preparan sabrosas *delicatesen* españolas entre las que destacan tapas, ensaladas, arroces o pescados. Además, su privilegiado

emplazamiento en primera línea del paseo marítimo frente al Mar Mediterráneo hace que durante la tarde sea perfecto escuchar buena música y saborear los cócteles en el *lounge* del restaurante Atuaire, ideal para una reunión informal o para pasar un momento relajado tras su visita a la ciudad o un día de playa.

This cosy hotel only has 22 bedrooms, all on the outside and some with balconies, divided into standard, superior and magnificent sea views. A delicious buffet breakfast at Hotel Miramar is a dream start to a special stay in the city of Valencia. If you would like to have lunch or dinner in the restaurant / bar, some tasty Spanish dishes are served, including tapas, salads, rice or fish dishes. Furthermore, the privileged site on the front line of the promenade overlooking the Mediterranean Sea make it a perfect place to enjoy good music in the evenings accompanied by cocktails in the lounge of the Atuaire restaurant, ideal for a casual meeting or for spending a relaxing moment after visiting the city or a day on the beach.



CASA SALVADOR | CULLERA (VALENCIA)

Carrer Accés a l'Estany • 46400 Cullera (Valencia) Tel.: +34 96 172 01 36

Este restaurante familiar lleva más de 60 años sin cerrar un solo día. Situado en el paraje natural de l'Estany de Cullera, goza del privilegio del comedor-balcón sobre el lago que es único y encantador, donde se respira el auténtico ambiente marino del Levante. En el interior de las típicas barracas de Casa Salvador, se puede degustar auténtica y tradicional cocina valenciana, elaborada a base de pescados,

mariscos y una gran variedad de arroces: arroz negro, paella de pato, arroz del *senyoret*, arroz meloso de cangrejos, etcétera. Además este carismático restaurante valenciano cuenta con una huerta donde se recolectan a diario las más sabrosas y frescas verduras para su uso cotidiano.

This family-run restaurant has been open every day for the last 60 years. Located in an area surrounded by nature in l'Estany de Cullera, it has a privileged dining room / balcony over the lake, making it an enchanting unique place, where the marine environment of the Levant can be savoured. Inside the typical barraca of Casa Salvador, traditional, authentic Valencian cuisine is served, based on fish, shellfish and a whole array of rice dishes: black rice, duck paella, "senyoret" rice, moist crab rice, etc. Furthermore, this charismatic Valencian restaurant has its own vegetable garden where every day they collect the most delicious, fresh vegetables for the ingredients of their dishes.



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 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 carefully selected variety of food and drink. A colourful list of the food and drink items available can be found on the menu card stored in the front pocket of each seat.

Passengers are able to choose from some fifty food items as well as a number of menu packs. These are available on all flights included in our national and international flight network.

Our menu card provides something for everyone. Passengers can enjoy a delicious breakfast, a light lunch, a refreshing afternoon tea, a dinner snack or perhaps a small aperitif.

We have selected a range of products full of top quality national and international brands available at all hours. Our range of hot and cold drinks includes coffee, tea, organic herbal tea, hot chocolate, soft drinks, still and fizzy water as well as an excellent range of alcoholic drinks (beer, wine, cava, vodka, gin, rum and whisky).

A variety of sweet snacks is also available that includes, amongst other things, delicious chocolate chip muffins, doughnuts and biscuits along with an assortment of savoury snacks (nuts, cheese dips, chips, pringles etc.).

Passengers may also pick from a mouth-watering range of bread rolls filled with Iberian ham, Manchego cheese and other delicious cold cuts. Savings can be made on individual products by choosing one of our special menu packs.



Business Class

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM dispone en todos sus vuelos, salvo en el caso de interbaleares y la ruta de la ruta de OSP Almería-Sevilla, de una clase ejecutiva. Business Class ofrece un servicio especial que va a permitirle disfrutar de mostradores de facturación diferenciados, acceso a las salas VIP, una mayor franquicia de equipaje, más puntos Avios, un cuidado y selecto servicio a bordo con productos D.O., lectura a bordo gratuita durante todo el día y recepción de equipaje preferente. En todas las aeronaves de la compañía la Business Class se 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 a modern Business Class on its flights, with the exception of the Balearic Island insular flights and Seville-Almeria route. Business Class passengers are provided with a number of extras that include special check-in desks, access to VIP rooms, increased luggage weight allowance, more Avio flight incentive points as well as a select on-board catering service with Denomination of Origin labelled products, free daily press and special luggage handling. IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM Business Class is generally located at the front of the aircraft with the exception of ATR-72 regional jet flights where the Business Class sector can be found at the rear of the aircraft, next to the door.

As can be expected in Business Class, china plates and drinking glasses are used to serve food and drink with snacks and appetizers usually being served on special trays.



IBERIA  **PLUS**

¿Europa o Asia?
Mejor las dos.

Hasta
20%
dto. en Avios

Air Nostrum:

Madrid-Melilla
Madrid-Almería
Madrid-Barcelona
Madrid-Granada

Madrid-Málaga
Madrid-Mallorca
Madrid-Sevilla
desde 3.600 Avios.

Madrid-Lourdes
Madrid-Lyon
desde 6.000 Avios.

Hasta
20%
dto. en Avios

Iberia:

Madrid-Estambul desde 8.000 Avios.
Madrid-San Petersburgo desde 8.000 Avios.

Todos tus Avios cuentan, y ahora también descuentan.

Ahora puedes descontarte **hasta un 25% del precio de tu billete** a cargo de tus Avios comprando en **iberia.com**

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

Consultar condiciones en iberia.com



EXPOSICIONES
Y EVENTOS CULTURALES

IBERIA REGIONAL **AIRNOSTRUM**

EXPOSITIONS
AND CULTURAL EVENTS

SPLIT

SPLIT, DE LO CLÁSICO A LO MODERNO

Split combina perfectamente la historia clásica palpable en sus calles, que reviven la auténtica época romana, y la manera en que los locales han sabido reflejar lo clásico con lo moderno dándole un aire especial. La que es la segunda ciudad con más población de Croacia acoge durante los meses de verano a artistas de todo tipo, se celebran eventos muy dispares como el Split 3D Street Festival, donde artistas callejeros plasman sus pinturas en 3D sobre la Riva o paseo marítimo, o el Ultra Music Festival, un festival internacional de música electrónica que atrae a unos



100.000 jóvenes. Las galerías de arte y tiendas de exclusivos y modernos diseños de bisutería inundan la ciudad convirtiéndola en uno de los lugares más de moda de Croacia.

SPLIT, FROM CLASSICAL TO MODERN

Split combines the classical history that is tangible in the streets, reliving the authentic Roman era, and the way the establishments have been able to reflect the classical side with modern times in such a special way. Croatia's second city is the home to artists of all kinds during the summer months, hosting very different events such as the Split 3D Street Festival, where street artists display their 3D paintings on the Riva or promenade, or the Ultra Music Festival, an international electronic music festival attracting over 100,000 young people. The art galleries and shops selling exclusive, modern designs of costume jewellery take over the city, making it one of Croatia's most fashionable hotspots.

MADRID

THYSSEN-BORNEMISZA MUSEUM. POP ART MYTHS

Del 10 de junio al 14 de septiembre
From June 10th to September 14th

Por primera vez en España la exposición ofrecerá una nueva evaluación de esta tendencia artística desde una perspectiva del siglo XXI. En las cerca de 70 obras de la exposición se incluyen ejemplos del pionero arte pop británico, así como obras clásicas americanas y otras que representan la propagación de la circulación en Europa.

For the first time in Spain the exhibition Pop Art Myths will offer a new assessment of this artistic trend from a 21st-century perspective. The approximately 70 works in the exhibition include examples of pioneering British Pop Art as well as classic American works and others representing the movement's spread across Europe, brought together with the aim of identifying the shared sources of international Pop Art.

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.

FRANCIA

OESTE DE FRANCIA WESTERN FRANCE

54 ideas para conocer Bretaña y Pays de Loire en tu iPad

54 ideas on how to get to know Brittany and Pays de la Loire on your iPad.

Una nueva aplicación presenta un montón de propuestas para unas vacaciones inolvidables en Bretaña y Pays de la Loire. Se han agrupado 54 ideas para dar a conocer el Oeste de Francia de forma muy visual e interactiva. Encontrará esta aplicación gratuita en el Apple Store.

A new app with a whole load of ideas for making your stay in Brittany and Pays de la Loire unforgettable. 54 ideas on how to get to know Western France in a visual and interactive way. You can find this free app at the Apple Store.



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.



MÁLAGA

CAC MÁLAGA.

En la colección permanente del CAC Málaga destaca la presencia del periodo de creación comprendido entre los años cincuenta y la actualidad, contando con obras de artistas de gran relevancia internacional como Louise Bourgeois, Art & Language, Thomas Hirschhorn, Damian Hirst, Julian Opie, Thomas Ruff o Thomas Struth. Sobresalen artistas españoles como Victoria Civera, Juan Muñoz, José María Sicilia, Miquel Barceló, Santiago Sierra y Juan Uslé.

CAC Málaga's permanent collection features works particularly from the 1950s to the present, including pieces by such internationally renowned artists as Louise Bourgeois, Art & Language, Thomas Hirschhorn, Damian Hirst, Julian Opie, Thomas Ruff and Thomas Struth. The list of Spanish artists includes such outstanding names as Victoria Civera, Juan Muñoz, José María Sicilia, Miquel Barceló, Santiago Sierra and Juan Uslé.

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 multidisciplinarios 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.

BERTOMEU ENTREGA LOS PREMIOS AIR NOSTRUM-AIRSHOP

Carlos Bertomeu, presidente de AIR NOSTRUM, ha entregado los premios correspondientes al programa de incentivos de venta a bordo AIR NOSTRUM-Airshop, que destaca la labor comercial de tripulantes de cabina. En esta cuarta edición resultó ganadora Rocío Cárdenas García, en segunda posición quedó Adriana Gómez Díaz y en tercer lugar, Alejandra Suárez Durán. Las tres premiadas posan junto a Carlos Bertomeu.



CARLOS BERTOMEU PRESENTS THE NEW AIR NOSTRUM-AIRSHOP AWARDS

The President of AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, recently presented the winners of the Company's flight attendant incentive programme, AIR NOSTRUM-Airshop, with their prizes. The winners of the fourth edition of this popular inflight incentive programme were Rocío Cardenas Garcia, in first place, Adriana Gomez Diaz, in second place and Alejandra Suarez Duran, in third place. Following the presentation of the prizes, the three winners posed with the President, Carlos Bertomeu.

AIR NOSTRUM BUSCA JÓVENES PARA INCORPORAR 30 TRIPULANTES DE CABINA DE PASAJEROS

Iberia Regional AIR NOSTRUM ha abierto un nuevo proceso de selección para incorporar 30 tripulantes de cabina de pasajeros (TCP) a la compañía. Responsables de la aerolínea han viajado estas últimas semanas a varias localidades con el fin de realizar entrevistas personales a los aspirantes. Granada, Ibiza y Mahón fueron las tres primeras ciudades en las que se realizaron jornadas de selección, a las que siguió Madrid para continuar la selección posteriormente en Valencia con entrevistas personales.

El perfil de los aspirantes que se seleccionan para incorporarse a la aerolínea se corresponde con el de jóvenes de entre 18 y 26 años que hayan cursado primero de bachiller o ciclo formativo de grado medio o superior y tengan dominio fluido del inglés. Para las mujeres se requiere una altura media de entre 1,65 y 1,80 metros, y para los varones de entre 1,70 y 1,80 metros. En ambos casos es preciso tener buena presencia y saber nadar. Quienes no tengan nacionalidad española, deben disponer de permisos de trabajo y residencia. No es necesario tener experiencia laboral previa.

Quienes superan la entrevista personal y las pruebas psicotécnicas tienen la posibilidad de realizar un curso específico de mes y medio en el que recibirán la formación con la que conseguirán el certificado de vuelo junto con las habilitaciones que les permitirán realizar su labor en las diferentes aeronaves de la compañía, una de las de más prestigio en atención al cliente. Numerosos galardones internacionales han reconocido este atributo, un distintivo de los trabajadores de AIR NOSTRUM que tienen encomendado dispensar trato amable y servicio personalizado a todos los clientes.

En la actualidad en la aerolínea trabajan cerca de 300 tripulantes de cabina de pasajeros, la mayor parte de ellos mujeres. Desde que se fundara AIR NOSTRUM, hace ahora 20 años, se han formado en la compañía unos 2.500 TCP. El reconocimiento en el sector del nivel formativo de estos profesionales les ha permitido incorporarse posteriormente a otras compañías nacionales e internacionales.

AIR NOSTRUM RECENTLY ANNOUNCED IT WILL BE RECRUITING 30 NEW FLIGHT ATTENDANTS

Iberia Regional AIR NOSTRUM has announced a new selection process for the incorporation of 30 new flight attendants. Human resources personnel have, over the past few weeks, visited a number of Spanish cities where they have been busy carrying out personal interviews of a number of previously selected candidates. Granada, Ibiza Town and Mahon were the first three localities to carry out this selection of candidates followed by the capital of Spain, Madrid, and the city of Valencia.

According to the announcement, candidates should be aged between 18 and 26-years-old and have successfully completed the first level of the Spanish Baccalaureate or middle or superior level of vocational training. They should also have a high level of fluency in English. The height requirement for female candidates is between 1.65 and 1.80 meters and between 1.70 and 1.80 meters for male candidates. Other requirements include good appearance and swimming skills. Non-EU candidates should have a work permit and residence visa. Previous working experience is not necessary.

Candidates will undergo a series of psychological tests followed by a personal interview. If successful, they will take part in a six week training course after which they will be given a Flight Certificate and the required authorisations to work aboard the Company's fleet of aircraft. Customer service skills are considered one of the most important attributes of AIR NOSTRUM Iberia Regional flight attendants. The Company has been presented, on a number of occasions, with awards acknowledging the high standard of flight customer service received by passengers aboard its aircraft.

At present, AIR NOSTRUM Iberia Regional employs approximately 300 flight attendants, the majority of which are female. Since the Company was founded, some 20 years ago, it has successfully trained around 2,500 flight attendants. It should be noted that the acknowledgement by the aviation sector of the excellence of its Company's flight attendants has provided these with an important advantage when applying for jobs in other national and international airlines.



VOLAR, SIN MIEDO, A CANARIAS

FLYING, WITHOUT FEAR, TO THE CANARY ISLANDS

Texto / Text: **José Luis Torró-Micó.**

Periodista y presentador de televisión.

Journalist and TV presenter.

Traducción / Translation: **Jane Singleton.**

*A Paco Pascual, que en el cielo
vuela sin temor alguno.*

*To Paco Pascual, presently flying
without fear.*

Conozco periodistas que han asumido riesgos en los lugares más insospechados; se han enfrentado a morlacos informativos de descomunal cornamenta y, sin embargo, han padecido un atávico miedo a volar. Uno de esos colegas, cuyo descreimiento religioso era conocido, afirmaba que era prueba determinante de la existencia de Dios el hecho de que los aviones volasen. Sin llegar a esos extremos, para mí meterme en un avión era sentir una opresión en la boca del estómago, que no cesaba ni con la ingesta de aquel zumo de naranja cuyo origen sigue siendo objeto de sesudos análisis por conocer su verdadero ADN.

Pero, por mucho que fuese mi temor, nunca me quedé en tierra. Eso sí, escribía una postal a la que entonces era mi novia... "por lo que pudiera pasar". Y así viví, sufriendamente, mis vuelos hasta que un día de 1977, a la vuelta de Estrasburgo a donde me había desplazado para informar en el diario Levante de la visita del presidente Adolfo Suárez, pedí a una de las azafatas visitar la cabina del Boeing 727, que hacía el trayecto París-Valencia. Paco Pascual, recordado periodista de Castellón, cuya aversión a volar era infinitamente superior a la mía, estaba sentado a mi lado con el cinturón de seguridad fuertemente apretado a sus carnes. "Yo no entro en la cabina ni loco", me dijo. Por más que le hice ver las bondades de la oportunidad que se nos presentaba, él insistía en no moverse de su asiento, al tiempo que masculaba sus temores por hallarse a diez mil metros sobre suelo francés.

Regresó sonriente la aeromoza dándonos cuenta del plácet del comandante. Paco aceptó muy a regañadientes acompañarme. "No creo que sea una buena idea", comentaba mientras avanzábamos pasillo adelante. Entramos en cabina. El comandante, vuelto sobre su asiento, nos saludó invitándonos a pasar. Mi amigo y colega, viendo que el piloto las tenía libres, exclamó con angustia: "Pero si va sin manos". Y sin esperar explicación alguna volvió apresuradamente a su asiento.

El comandante, un andaluz de expresivo gracejo, respondió sin que Paco, ya de vuelta a su butaca, llegase a escucharle: "No querrás que vaya todo el vuelo con las manos al volante". Yo me quedé en cabina atendiendo las informaciones que aquel atento profesional decidió darme. Nunca se lo agradeceré bastante. La naturalidad con que me explicó las características del avión; las peculiaridades y trayecto del vuelo; las referencias visuales que iba describiendo, tan concretas y apreciables en aquella noche de cielo despejado fueron un conjunto de gratas sensaciones... y la mejor terapia para que perdiese del todo mi miedo a volar.

De no haber sido así, nunca podría haber aceptado ser director del diario *Canarias7*, lo que me llevó a tomar el avión en más de cuatrocientas ocasiones durante los catorce años que permanecí en tan maravillosas islas. Y de tan grato recuerdo.

I have met journalists who have taken risks in numerous circumstances, taken the bull by the horns on news items of huge magnitude, but who have not been able to overcome their fear of flying. One such colleague, well-known for his agnosticism, declared the fact that aircraft were able to fly proved God existed. Without going to such extremes, boarding an aircraft for me was synonymous with a persistent tight feeling in my stomach even after downing a glass of orange juice, the type that baffles some of the best brains as to its true source.

In spite of my uneasiness, I always boarded the aircraft. Although, having said that, I should add that I generally wrote a postcard to my girlfriend, just in case. My suffering continued until one day in 1977, on my way back from Strasbourg after covering the visit of the Spanish president, Adolfo Suarez, for Levante, I asked one of the flight attendants if it would be possible to visit the cockpit of the Boeing 727 flight I was flying on from Paris to Valencia. I remember Paco Pascual, the late journalist from Castellon whose fear of flying was infinitely superior to mine, was sitting next to me, tightly strapped into his seat. "I would have to be crazy to enter the cockpit", he said. No matter how much I tried to convince him, he remained adamant he would not budge from his seat, mumbling something about his terror at being 10,000 meters above French soil.

The flight attendant returned with a smile on her face from which I gathered the flight commander had given us his permission. Paco, very, very reluctantly, finally decided to come with me. "This is not a good idea, he hissed through clenched teeth as we made our way up the aisle. As we reached the door of cockpit, the flight commander turned and invited us to come in. My friend and colleague, seeing that the pilot's hand were free, exclaimed in anguish, "He's flying with no hands" and immediately dashed back to his seat.

The flight commander, a humorous Andalusian, replied, too late for Paco to hear, "You wouldn't want me to spend the whole flight with my hands on the control wheel". I stayed in the cockpit listening to the information this friendly flight commander offered me. I can never thank him enough. The spontaneity with which he explained the characteristics of the aircraft; its peculiarities and the details of the flight route; his visual descriptions, so accurate in the clear night sky, boosted my confidence and were just what I needed to overcome my fear of flying.

Had I not had this experience, I am sure I would never have accepted the post I was offered as Director of *Canarias7*. Over four hundred flights and fourteen years, living and working in the wonderful Canary Islands, later, I feel fortunate to have so many happy memories.



POLICLINICA GIPUZKOA



www.policlinicagipuzkoa.com

**POLICLÍNICA GIPUZKOA,
REFERENTE DE LA SANIDAD
PRIVADA EN EUROPA**



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

UNIDAD DE CHEQUEOS GENERALES

En pocas horas - Confort - Pruebas con sedación

UNIDAD DE CARDIOLOGÍA INTEGRAL

Cardiología - Hemodinámica - Cirugía Cardiovascular - Electrofisiología - Rehabilitación Cardíaca

UNIDAD DE LA MUJER

Reproducción Asistida - Diagnóstico prenatal - Técnica Array

UNIDAD DE UROLOGÍA INTEGRAL

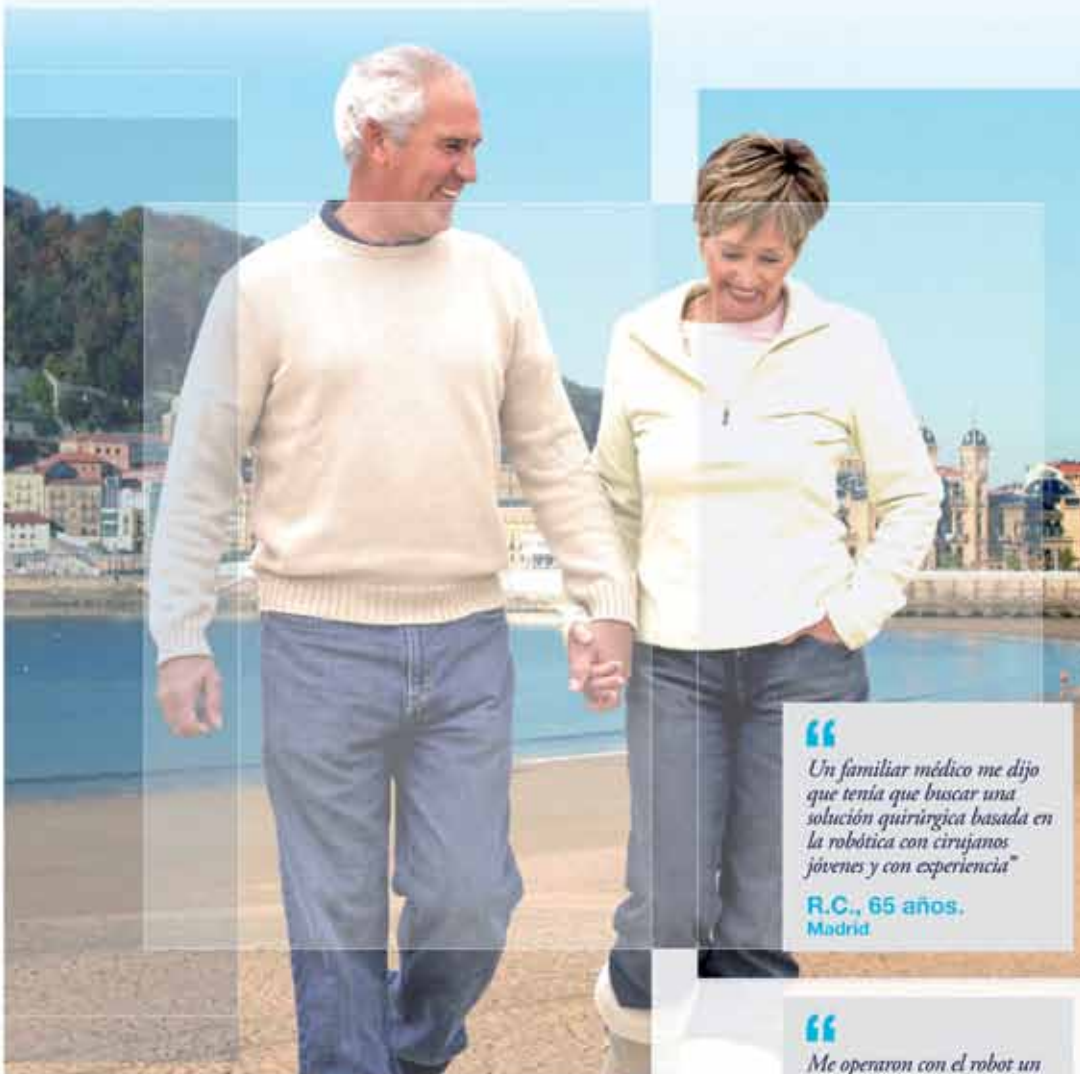
Cirugía robótica Da Vinci para cáncer de próstata - Láser Verde para hiperplasia benigna - Cirugía de la incontinencia urinaria masculina y femenina

Pº Miramón 174,
20.014 San Sebastián
943 00 28 00



CONOZCA LAS VENTAJAS DE LA CIRUGÍA ROBÓTICA DA VINCI

Afrontando el *cáncer de próstata*



“

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)

Cirugía robótica Da Vinci para *cáncer de próstata*

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

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

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

SERVICIO DE UROLOGÍA

943 00 27 07

www.policlinicagipuzkoa.com



POLICLINICA GIPUZKOA

El Mediterráneo,
nuestro tesoro máspreciado



PALMA · ALCÚDIA · MAÓ · EIVISSA · LA SAVINA

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

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



Ports de Balears



www.portsdebalears.com

SÍGUENOS



Autoritat Portuària de Balears