

MAYO · MAY

201 · 2015

# ALADIerno

IBERIA REGIONAL AIRNOSTRUM

Luz de primavera en  
*Spring light in*

## LA RIOJA



**Tamara Gómez**  
"Río 2016 es mi objetivo"  
"My objective is Rio 2016"

Buscando olas en  
Cantabria  
*Looking for waves  
in Cantabria*

 airline of  
the year 2011/12  
an era:gold award



Gestión de inversiones mobiliarias e inmobiliarias

## NUESTROS SERVICIOS

### ¿Es administrador concursal?

Somos especialistas en gestión concursal y liquidaciones. Colaboramos con administradores concursales de toda España.

### ¿Quiere vender o gestiona bienes?

Si usted quiere vender, ya sean bienes muebles o inmuebles, póngase en contacto con nosotros, buscaremos inversores que encajen en dicho negocio.

### ¿Quiere invertir?

Si lo que desea es invertir, lograr activos a un buen precio y maximizar su rentabilidad póngase en contacto con nosotros.

• Investigación de bienes y cargas. • Valoración de bienes muebles e inmuebles. • Gestión integral de empresas en proceso de liquidación. • Documentación de activos para su posterior comercialización. • Auditorías técnicas y due diligence previos a cierre de transacciones. • Gestión de venta: diseño de procesos de venta y concurrencia de ofertas, búsqueda de candidatos, cumplimiento y documentación de obligación de publicidad en liquidaciones y cierre de ventas.



*Contacte con nosotros  
y le informaremos*

**INVERSIONE. GESTIÓN PROFESIONAL DE ACTIVOS.**

Calle Islas Canarias 259, 11

46024 Valencia

Tel.: 680 601 011.

E-mail: [info@inversione.es](mailto:info@inversione.es)

# CONTENIDO

# CONTENT

Portada / Frontpage:  
Senderista en el curso  
del río Cárdenas.  
*Hiker following the course  
of the River Cardenas.*  
© Daniel Acevedo.



**05** Bienvenido a bordo  
Carta del Presidente

**06** Nuestro mundo

**08** Luz de primavera  
en La Rioja

**14** Tamara Gómez

**16** Asturias,  
20 maneras de divertirse

**22** Buscando olas  
en Cantabria

**30** Las 52 Super Series,  
en Valencia y Mallorca

**32** Motor

**38** Viajar con  
AIR NOSTRUM

**39** Venta a bordo

**40** AIR NOSTRUM  
recomienda

**41** Noticias

**42** Puerta de  
embarque

*Welcome aboard* **05**  
*President's letter*

*Our World* **06**

*Spring light  
in La Rioja* **08**

*Tamara Gomez* **14**

*20 ways to have fun  
in Asturias* **16**

*Looking for waves  
in Cantabria* **22**

*The 52 Super Series in  
Valencia and Majorca* **30**

*Motor* **32**

*Travel with  
AIR NOSTRUM* **38**

*Buy on board* **39**

*AIR NOSTRUM  
recommends* **40**

*News* **41**

*Boarding gate* **42**



Tamara Gómez. © Delly Carr / ITU.



Aficionado en el faro de Luces (Colunga).  
*A visitor close to Luces lighthouse (Colunga).*



Regata frente a la costa de Ibiza.  
*A regatta being held on the coast of Ibiza.* © Martinez Studio.



Ford S-MAX.

# 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: alopez@revistaaladierno.com

Depósito legal: M-31.190-1995

# 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 salada 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. garantía de 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 Mahon-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](http://www.quesomahonmenorca.com)

 Govern  
de les Illes Balears  
FOGAIBA  
Fons de Garantia Agrària i Pesquera

FONDO EUROPEO  
AGRICOLA DE  
DESARROLLO  
RURAL: EUROPA  
INVIESTE EN  
LAS ZONAS  
RURALES



# BIENVENIDO A BORDO



**Carlos Bertomeu**  
Presidente de AIR NOSTRUM

## Estimados pasajeros:

Una vez más me cabe el honor de anunciarles la concesión de un nuevo premio para AIR NOSTRUM. La compañía que presido ha sido galardonada como Empresa del año por Ediciones Plaza, la sociedad que edita la revista Plaza y el diario digital ValenciaPlaza.

En nombre de todos los trabajadores de la compañía me ha correspondido recoger el premio concedido a toda la empresa por el proceso de reestructuración y adecuación de la aerolínea a las nuevas condiciones de mercado y por la culminación del plan de ampliación de capital. Ambos acontecimientos garantizan la continuidad de AIR NOSTRUM y sientan las bases para un crecimiento futuro.

Este galardón coincide con la publicación de los datos de AENA que revelan que AIR NOSTRUM incrementó en un 12,7% el número de pasajeros transportados el primer trimestre de 2015. Tras dos años de reducción de operación, este crecimiento nos llena de satisfacción y nos impulsa a seguir trabajando para ofrecerles a ustedes el mejor servicio en cualquiera de las rutas nacionales o internacionales que operamos; como las que llevan a los tres destinos que este mes destacamos en nuestra revista.

La luz de la primavera que ya está sacudiendo el frío del invierno tiene en La Rioja unas características especiales. Más allá del mar de viñedos, que ahora despiertan, les invitamos a visitar algunos parajes de esta región que cambian de tonalidades con las horas del día, aunque a lo largo de toda la jornada siempre hay ocasión para tomar un buen vino. Pero no sólo la vid ofrece el placer de su contemplación o de la degustación de su fruto. Uno de los mejores bocados que he comido en mi vida fue en una visita a Tirgo donde nos sirvieron unas chuletillas de cordero hechas sobre sarmientos. Exquisitas.

De Cantabria destacamos este mes sus playas, consideradas entre las mejores de España para los aficionados al surf. Las mareas vivas y los suaves vientos en esta costa han propiciado el desarrollo de la afición a este deporte que entusiasma a quien lo practica y cautiva a quien lo contempla.

Para hablarles de Asturias les hemos preparado este mes un listado de 20 actividades diversas que suponen otras tantas maneras de divertirse y que permiten satisfacer las inquietudes de todo tipo de visitante.

Sea alguno de estos sus destinos o cualquier otro, nosotros trataremos de acercárselo de la forma más rápida y cómoda posible.

Buen vuelo.

**AIR NOSTRUM INCREMENTÓ  
EN UN 12,7% EL NÚMERO  
DE PASAJEROS TRANSPORTADOS  
DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE**

# WELCOME ABOARD

**Carlos Bertomeu**  
President of AIR NOSTRUM

## Dear Passengers,

I am pleased to announce that AIR NOSTRUM has won another important award. On this occasion, we have been named Company of the Year by Ediciones Plaza, publishers of the Plaza Magazine and online newspaper, ValenciaPlaza.

We were presented with this new Company of the Year Award, which I had the honour of collecting on behalf of our company employees, for our effective restructuring and adjustment to new market conditions plan and successful capital increase operation. These important measures not only guarantee the stability of Air Nostrum, but also lay the foundation for its future growth.

This new award coincides with the data published by AENA revealing that Air Nostrum has increased its number of passengers transported by 12.7% during the first quarter of 2015. Following two years of reduced operations, this increase in passengers is very positive and provides an important incentive to continue working to provide our passengers with our best service on flight routes to destinations such as the ones we have included in this month's magazine.

The special effect of the spring sunlight in La Rioja brings new life after the cold winter. You are invited to visit this beautiful region with its sea of budding vineyards and ever changing colours, depending on the time of day. There will be plenty of time to enjoy a glass of its famous La Rioja wine although, it is not only the vineyards that offer the pleasure of contemplating and sampling its fruit. I had one of the best meals of my life during a visit to Tirgo where we were served delicious lamb cutlets cooked over vine shoots. Exquisite!

Our article on Cantabria focuses on its spectacular beaches, where you will find some of the best surfing beaches in Spain. The excellent swells and light winds here have played an important role in its popularity amongst surfers, not only thrilling for those who practise, but captivating for its numerous spectators.

We have prepared, this month, a list of 20 different sporting activities or, to put it another way, 20 ways to have fun in Asturias. I am sure that any visitor to this wonderful region will find something they would like to do on this list of exciting activities.

Whether you are flying to one of the above-mentioned destinations or to one of our other national or international destinations, please rest assured that we will do our best to get you to wherever you are going as quickly and comfortably as possible.

Enjoy your flight!

**AIR NOSTRUM HAS INCREASED ITS  
NUMBER OF PASSENGERS BY 12.7%  
DURING THE FIRST QUARTER OF THIS YEAR**

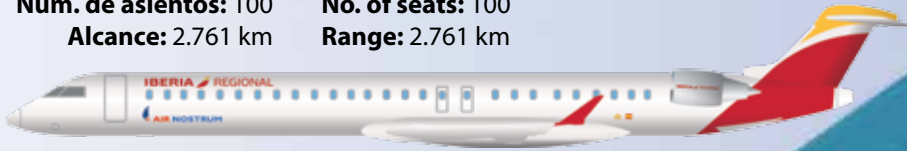


## CRJ 1000

**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

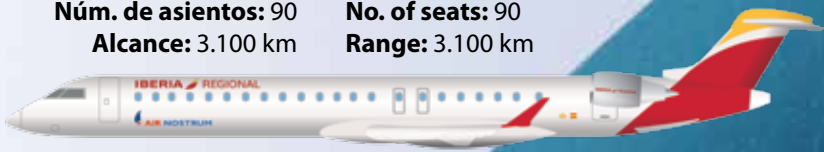


## CRJ 900

**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

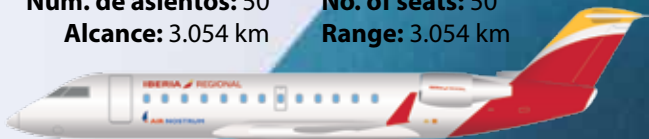


## CRJ 200

**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

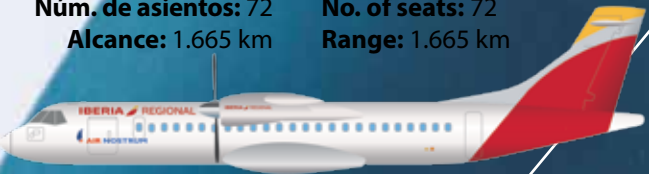


## ATR 72-600

**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







# Luz de primavera en La Rioja

Hay lugares privilegiados que la luz ilumina para regalarnos paisajes increíbles. La Rioja es uno de esos lugares y la primavera juega a su favor. Los viñedos despiertan lentamente con el lloro de su savia después de un invierno de reposo y cuidados. Las nubes se alían con el sol para filtrar la luz y otorgar al paisaje unos colores cálidos que arropan al viajero. Hasta las tormentas que algunas tardes de calor se forman en La Rioja permiten disfrutar de mágicos arco iris que ofrecen imágenes únicas y recuerdos imborrables.

Traducción / Translation: Jane Singleton.

## *Spring light in* La Rioja

*Around the world there are privileged places where the quality of light produces spectacular landscapes. La Rioja is one of them. Here, in springtime, the light plays in its favour. As vineyards slowly awaken after a winter of respite and unconditional attention, clouds become the sun's faithful allies, filtering the sunlight, creating a landscape of vibrant colours guaranteed to mesmerize visitors. Stormy afternoons with fairy tale rainbows create unique images and a host of precious memories.*

► Almendros en floración encendidos por el amanecer.  
*Almond trees in blossom at sunrise.*  
© Daniel Acevedo.





▶ Caminando entre cereales.  
*Strolling through cereal fields.*  
© Daniel Acevedo.



Es difícil elegir un momento único en un día riojano. El amanecer, comenzando en el mar de viñedo de La Rioja Baja, la zona más oriental de la región, suele despertar con tonos rosados intensos para alcanzar en pocos minutos un rojo eléctrico que tiñe todo el cielo. El gran orbe rojizo va elevándose entre la tenue niebla que muchas mañanas de primavera se levanta desde las riberas del Ebro.

*It is difficult to choose any one moment of the day in La Rioja. As the sun rises in La Rioja Baja (Lower La Rioja), situated on the eastern side of the region, an area famous for its numerous vineyards, the horizon turns from an intense pink to a bright red and orange as what looks like a huge ball of fire rises above the fine mist that envelops the banks of the beautiful River Ebro on more than one spring morning.*

▶ Descanso bajo el roble al atardecer.  
*Taking a rest under an oak tree at sunset.*  
© Daniel Acevedo.





Monasterio de Yuso.  
The Yuso Monastery.

La zona más occidental de La Rioja, con sus castillos y pueblos en alto como corresponde al lugar de frontera que fue, ofrece una atalaya perfecta para el viajero que quiere disfrutar con una copa de vino en la mano de uno de los momentos de luz más bellos del día.

*The western part of the region of La Rioja with its elevated castles and towns, as befits its previous frontier status, provides the perfect vantage point for visitors anticipating, with a glass of wine in their hand, the sight of one of the most beautiful moments of the day.*

A media mañana comienzan a iluminarse las altas montañas de la sierra riojana. El sur de la región ofrece al visitante una imagen muy diferente a la conocida del viñedo. Los paisajes desérticos del Valle del Alhama son los primeros que ilumina el sol en su camino por La Rioja. Las aguas termales y las huellas de dinosaurio unen este valle con su vecino, el del Cidacos. El paseo del sol por la sierra encuentra dos valles muy diferentes en Los Cameros: el viejo en el valle del Leza, con su profundo cañón y su ambiente mágico, y el Camero Nuevo en el valle del Iregua, frondoso, exuberante, con sus cascadas de Fuente Ra filtrando la luz del sol en lo más alto que anima también a los deportes de aventura en el Club Náutico del Rasillo o a descubrir la oscuridad de las cuevas de Ortigosa.

El paseo del sol recorre los tesoros escondidos en el Valle del Najerilla, donde se escribieron las primeras palabras en castellano en los Monasterios de Suso y Yuso, patrimonio de la humanidad. Pero también en el Monasterio de Valvanera, patrona de La Rioja, o en la cueva de la leyenda que esconde el majestuoso Monasterio de Nájera.

El sol abandona la sierra riojana en el Valle del Oja, iluminando las últimas nieves en la cumbre del San Lorenzo donde reposa hasta la próxima temporada la estación de esquí de Valdezcaray.

By midmorning, the sun has begun to make its way across La Rioja's magnificent mountain range. Visitors travelling to the southern part of La Rioja will find here a very different type of landscape. The Alhama Valley with its desert like scenery is the first area to be touched by the morning sun as it travels across this magnificent Spanish region. Ancient thermal waters and dinosaur footprints link this fabulous valley to its neighbour, the Cidacos Valley. As the sun continues its journey, it will cross two very different valleys, one of which can be found located in Camero Viejo and the other in Camero Nuevo respectively. We are, of course, referring to the amazing Leza Valley with its deep canyon and magical ambience and the marvellous Iregua Valley, a lush, exuberant valley, home of the spectacular Fuente Ra waterfalls. Adventure sport enthusiasts will find here the extraordinary Rasillo Yacht Club and fascinating caves of Origosa.

From here, the sun continues crossing the Najerilla Valley, home of a number of hidden treasures. It is here the first words in Castilian were written in the Suso and Yuso monasteries, declared World Heritage Sites by the Unesco. It is also home of the fine-looking Monastery of Santa Maria de Valvanera, patron saint of La Rioja, and the majestic Monastery of Santa Maria la Real of Nájera.

The sun abandons the La Rioja mountain range in the Oja Valley, but not before offering a splendid view of the snow-capped peaks of the summit of San Lorenzo, home of the Valdezcaray Ski Resort. Ezcaray and its surrounding localities cheerily welcome the warmth of the sun after the cold winter snows, providing hungry and thirsty visitors with a magnificent range of excellent gastronomic specialities.

Ezcaray y sus aldeas reciben el sol con alegría de verano después de las nieves y con magistrales fogones para el viajero hambriento o sediento de experiencias gastronómicas de primer nivel.

Abajo, en el valle del Ebro, el recorrido de la luz solar por La Rioja ha iluminado pueblos y ciudades al borde del río, peregrinos que caminan por el Camino de Santiago, labradores que cultivan sus tierras y cuidan de las viñas recién brotadas para que den, al final del verano, la mejor de las cosechas de Rioja. Bodegas centenarias que cuentan su historia desde sus añadas y abren sus oscuros calados a las visitas de los turistas mientras va llegando otro momento mágico, el atardecer en La Rioja Alta.

La zona más occidental de La Rioja, con sus castillos y pueblos en alto como corresponde al lugar de frontera que fue, ofrece una atalaya perfecta para el viajero que quiere disfrutar con una copa de vino en la mano de uno de los momentos de luz más bellos del día. El sol se va volviendo rojizo, como el color del vino que reposa en las bodegas riojanas y tiñe de este color todo el cielo. Mañana nos regalará momentos nuevos, para seguir disfrutando de una tierra que en verdad está bendecida por el sol.

Algunas tardes, después de un día intenso de calor, el cielo se pone gris, pero deja pasar algunos rayos de sol entre las nubes, entonces la lluvia descarga sobre los campos riojanos dándoles un brillo especial que, acompañado del color dorado de la luz de tormenta, hace de este momento uno de los favoritos para los viajeros que

*Down in the Ebro Valley, the sun has by now already passed over the different towns and villages situated on the banks of the River Ebro, accompanied pilgrims on the Way of St. James and cheered up the farmworkers tending to the budding vines in the hope they will, at the end of the summer, provide La Rioja with one of its best harvests. It will also have passed over centennial bodegas that provide visitors with history lessons and a tour of ancient wine cellars.*

*In spite of La Rioja's stunning light, some its greatest treasures can only be found underground in the darkness of its famous cellars where wine is stored prior to making its way to the table as an integral part of La Rioja's magnificent gastronomic offer. Meals can last for hours here as family and friends wait for the sun to set, another magical moment in La Rioja Alta (Upper La Rioja).*

*The western part of the region of La Rioja with its elevated castles and towns, as befits its previous frontier status, provides the perfect vantage point for visitors anticipating, with a glass of wine in their hand, the sight of one of the most beautiful moments of the day. As the setting sun slowly turns the sky red, as red as the aging wine in La Rioja's bodegas, the horizon is turned into a spellbinding work of art. Tomorrow, there will be more events to enjoy in this land blessed by the sun.*

*At times, after a long, hot day, the sky will fill with heavy grey clouds, pierced by the rays of the setting sun, bringing with them a shower of rain that leaves the countryside sparkling in its wake. The delightful golden light accompanying a summer storm has been described by many as one of*



visitan La Rioja y también para muchos de sus habitantes que aprecian especialmente su luminosidad sumada al rico aroma a tierra mojada. Es un momento tan bello que hasta el arco iris hace lo posible por no perderselo. Desde la atalaya de San Vicente de la Sonsierra se divisa toda La Rioja Alta, como antaño lo hicieran los habitantes de su castillo. En ese marco, rodeado de viñedos, bajo el sol de atardecer y acompañado de un arco iris y, quizá, de una persona muy especial soñará simplemente con volver a La Rioja mientras el sol sigue su camino y deja La Rioja bajo la luz de la luna.

*their favourite moments, especially for those who love the characteristic smell of wet earth. Not even the rainbow wants to miss out. From the San Vicente de la Sonsierra vantage point, visitors will delight in the panoramic views of La Rioja Alta as once did the ancient inhabitants of its impressive castle. In this context, surrounded by acres of vineyards and the beautiful setting sun in the company of a rainbow and, who knows, maybe that special person, how could anyone not dream of coming back? As the sun sinks below the horizon and darkness comes, La Rioja finds itself bathed in moonlight.*



# TAMARA GÓMEZ

“Río 2016 es mi objetivo”

“My objective is Rio 2016”



El IRONMAN es una prueba consistente en realizar de manera consecutiva 3,86 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42,2 kilómetros de carrera a pie (un maratón).

*Ironman race consist of swimming 3.86 kilometers, cycling 180 kilometers and running 42.2 kilometers (a marathon) consecutively.*



**La triatlona ilicitana va lanzada. Tras un complicado 2014, en el que las lesiones no le permitieron competir, el 2015 ha supuesto un cambio de rumbo. La reciente victoria en la Copa del Mundo de Mooloolaba (Australia) le ha valido unos valiosos puntos para la clasificación de los Juegos Olímpicos de Río 2016, su principal objetivo.**

*The Elche-born triathlete is in form. Whereas after a difficult 2014 where her injuries prevented her from competing, 2015 has been a turnaround for her. Her recent victory in the Mooloolaba (Australia) World Cup saw her win some valuable points to qualify for the 2016 Olympic Games in Rio, her main objective.*

**¿Qué significa para usted el triatlón?**

El triatlón es mi modo de vida.

**¿En cuál de las tres disciplinas se siente más cómoda?**

Me siento más cómoda en la carrera a pie porque es el segmento que mejor se me da.

**El pasado año no pudo competir regularmente por encadenar lesiones, ¿cómo lo recuerda?**

Fue un año duro sobre todo mentalmente porque hubo un tiempo que no sabíamos lo que tenía en la rodilla y no sabía qué hacer para mejorar pero al final tienes que sacar la parte positiva de todo. Aunque fue un año deportivamente malo, prácticamente no pude competir, me di cuenta de por qué quiero hacer triatlón y cuál es el objetivo que quiero perseguir.

**El pasado mes de marzo venció en la Copa del Mundo de Mooloolaba (Australia) deslumbrando a la élite mundial, ¿qué ha supuesto esta victoria?**

La victoria en Mooloolaba fue una inyección de motivación y de confianza muy grande. Ahora sabemos que las cosas las estamos haciendo bien. Por otra parte supuso unos puntos muy valiosos para la clasificación olímpica y una subida importante en el *ranking* mundial, en el que estaba un poco rezagada por no haber puntuado el año pasado. Además disfruté de una buena sesión de surf al día siguiente como premio... después del entrenamiento del día, claro (risas).

**¿Cómo ve el camino hacia los Juegos Olímpicos de Río 2016?**

Río 2016 es mi objetivo. Esta temporada y la siguiente van enfocadas a la clasificación olímpica. En triatlón el sistema de clasificación es duro porque son dos años en los que tienes que estar rindiendo a máximo nivel. Puntúan un máximo de 14 carreras repartidas en dos periodos. Tengo mucha ilusión y ganas de trabajar para conseguirlo. De momento la cosa va bien.

**Es un deporte que requiere mucho entrenamiento al tener que preparar natación, bicicleta y carrera a pie, ¿cómo es un día en la vida de Tamara Gómez?**

Hacemos un total de 16 sesiones a la semana entre las tres disciplinas, a parte el trabajo de gimnasio, lo que supone hacer tres sesiones varios días. Mi día está enfocado al entrenamiento y al descanso —el llamado entrenamiento invisible— con poco tiempo para hacer otras cosas. Cuando entras en esta dinámica es como tu rutina de vida, lo ves normal. El día de descanso de la semana —en el que tenemos una sesión suave de agua— siempre hago cosas que no tengan nada que ver con este deporte.

**La práctica del triatlón está de moda, ¿qué cree que la hace tan atractivo?**

El triatlón es un deporte muy divertido y dinámico, no sé qué tiene pero engancha. Además creo que mucha gente lo ve como un reto, un modo de superarse, por eso está ganando tantos seguidores.

**¿Qué consejo le daría a los triatletas aficionados para mejorar?**

Que empiecen poco a poco. Mucha gente que empieza se marca como reto inicial acabar un IRONMAN\*. Desde mi punto de vista es una equivocación que tu primer triatlón sea de esa distancia. Creo que empezando por distancias cortas y subiendo en la distancia poco a poco lo pueden disfrutar mucho más, porque aprenderán más y le cogerán mucho más cariño a este deporte.

**Vuela frecuentemente con IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM, ¿qué aspectos destaca de la compañía?**

Sobre todo me quedo con el buen trato del personal y la comodidad de los vuelos.

**What does triathlon mean to you?**

Triathlon is my way of life.

**Which of the three disciplines do you feel more at home with?**

I feel better running, because it is the part of the sport I am best at.

**Last year you were unable to compete because of consecutive injuries. How do you remember that?**

It was a hard year, particularly mentally, because there was a time when we didn't know what the problem with my knee was, and I didn't know what to do to improve, but in the end you have to find the positive side of things. Even if it was a bad year, in terms of sport, when I was hardly able to compete, I realised why I wanted to compete in triathlons and what the objective I am pursuing actually is.

**Last month you won at the Mooloolaba (Australia) World Cup, outshining the World's elite. What did that victory mean to you?**

The victory in Mooloolaba was a great motivation and self-confidence booster. We now know we are doing the right thing. On the other hand it gave me some valuable points to qualify for the Olympics and a major step up the work ranking where I had dropped down because I was unable to compete last year. Furthermore, I enjoyed a good day's surfing the next day as a prize... after the day's training session of course (laughs).

**How do you see the road to the 2016 Olympic Games in Rio?**

Río 2016 is what I am working towards. This season and next season will be centred on qualifying for the Olympics. The qualifying system for triathlon is very hard because you have to perform at the highest level for two years. A maximum of 14 races distributed over two periods score. I am really looking forward to it and working hard to achieve it. Things are going well for now.

**It is a sport that requires a lot of training because you have to prepare for swimming, cycling and running. What is a day in the life of Tamara Gómez like?**

We do a total of 16 sessions per week among the three disciplines, as well as working out in the gym, which is really three sessions several days. My day is centred on training and resting —the so-called invisible training —with not much time for anything else. When you get caught up in that routine, it becomes your way of life, it is normal for you. The rest day during the week —when we just have a fairly gentle session in the water— I always do something that has nothing to do with this sport

**Triathlon is a becoming fashionable. What do you think is attractive about it?**

Triathlon is a fun, dynamic sport, I don't know what it is about it, but you get hooked. What's more, I think a lot of people see it as a challenge, a way of overcoming, which I think is why it is gaining so many followers.

**What advice would you give to triathletes who want to improve?**

To start gradually. A lot of people who start set the initial objective at finishing an IRONMAN. I think that distance for your first triathlon is a mistake. I think they should start with shorter distances and then gradually increase. That way they will enjoy it a lot more and will love the sport more.

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

I think it has to be the way the staff treat us, and the comfort of the flights



► Ruta a caballo costera.  
Coastal riding trail.  
© Noe Baranda.



# Asturias,

20 maneras de divertirse  
20 ways to have fun in Asturias





Si buscamos un paraíso sin salir de nuestras fronteras para disfrutar del turismo de aventura en sus múltiples vertientes, ese seguro que es Asturias. No importa cuáles sean las inquietudes o interés del viajero que aquí siempre encontrará respuesta. En 10.600 kilómetros cuadrados cabe casi todo. Desde la alta montaña hasta el nivel del mar o incluso en el subsuelo, Asturias cuenta con todos los ingredientes necesarios para el mejor cóctel de aventura, los escenarios naturales precisos para el desarrollo de una vasta lista de actividades por tierra, agua y aire en las cuatro estaciones del año.

*If what we are looking for is a paradise within our own borders, where we can enjoy adventure tourism in its many aspects, Asturias is sure to be the answer. No matter what a traveler's interests or passions are, the answer can always be found in this Principality. In 10,600 kilometers, there is room for just about anything. From the tops of the mountains down to sea level (or even underground), Asturias has all the necessary ingredients for the best cocktail of adventure, with essential natural settings in which to enjoy a long list of activities on land, water and air during all four seasons of the year.*

Ahora que empieza la primavera, suben las temperaturas y todos empezamos a pensar en el binomio sol y playa, a quién no le podría apetecer atardecer en mitad de la ensenada de Niembro subido a una tabla de *paddle surf*. O si, por el contrario, se buscan sensaciones más potentes, cabalgar las olas en Verdicio, Xago o Salinas podrían constituir una buena forma de empezar o terminar el día. Para los que no salen de casa sin sus amigos qué mejor que liberar un poco de adrenalina haciendo *rafting* en el alto Sella o hacer barranquismo y recorrer las profundas e inaccesibles gargantas que ha ido labrando en la roca el curso del río —superar rapelando desniveles de varios metros o tirarse por un tobogán y sumergirse en las gélidas aguas del Cares puede convertirse en una actividad apasionante y difícil de olvidar—; para los románticos, por qué no pensamos en navegar por las tranquilas y remansadas aguas del río Polea, un afluente del Navia que nos descubrirá lo mejor de este recóndito rincón del paraíso suroccidental.

Los que prefieren pisar en suelo firme pueden optar por disfrutar de un recorrido sencillo, e ideal para hacer en familia, como el que discurre por los valles del Oso —seguro que tropezarse en el camino con Molinera (una osezna de poco más de un año de edad), Paca, Tola y Furacu entusiasma a los más pequeños de la casa— o emular a los ciclistas más laureados afrontando el reto de ascender hasta la cima del Angliru —una subida de poco más de 12,5 km con tramos donde la pendiente supera el 23%— u otras como Coto Bello, Cuitu Nigru, la Farrapona o la afamada subida a los lagos de Covadonga. Sin duda, retos que sólo los más valientes serán capaces de superar y a los que este año se sumarán otras dos finales inéditas en la Vuelta: Sotres y la ermita de El Alba en Quirós.

Aquellos a los que les atrae el subsuelo también tienen aquí su destino, desde cuevas fácilmente accesibles y aptas para todos los que quieren adentrarse en el mundo de la espeleología como la cueva de Pando (Ribadesella) o cueva Huerta (Tevera) hasta todo un mundo de fosas y simas di-

Now that spring is here, the temperatures are rising and we are all starting to think about the great combination of sun and the beach. Who would not want to spend an afternoon in Niembro Cove on top of a paddle surfboard? Or on the other hand, if you're looking for stronger sensations, riding the waves in Verdicio, Xago or Salinas might be a good way to start or end the day. For those that never leave home without their friends, what better way to release a little adrenaline than whitewater rafting on the upper Sella River, or canyoning as you explore the deep, inaccessible gorges carved into the rock by the course of the river, rappelling or sliding down several meters and diving into the icy water of the Cares River. Any of these can be an exciting activity that is hard to forget. For true romantics, why not consider cruising the quiet, tranquil waters of the Polea River, a tributary of the Navia, and discover what the best of this hidden corner of southern paradise has to offer?

Those that prefer to keep their feet on solid ground can opt for enjoying a simple itinerary, ideal for the entire family, like the one that meanders through the Valley of the Bear, where a chance encounter with Molinera (a bear cub barely a year old), Paca, Tola and Furacu is sure to delight the youngest members of the family. Or you might choose to imitate the most prize-winning cyclists by taking on the challenge of riding to the top of Angliru -an ascent of a little more than 12.5 km, with sections where the slope exceeds 23%. Other options include Coto Bello, Cuitu Nigru, La Farrapona and the famous ascent to the lakes of Covadonga. Without a doubt, these are challenges that only the bravest will be capable of surpassing, and to which 2 (two) more peak destinations will be added this year: Sotres and the El Alba hermitage in Quirós.

Those attracted to underground settings can also find their destination here, with everything from easily accessible caves suitable for anyone who wants to find out more about the world of speleology, such as Pando Cave (Ribadesella) or Huerta Cave (Tevera), up to an entire universe of trenches

Surfeando en la playa de Rodiles (Villaviciosa).  
*Surfing at Rodiles beach.*  
© Noe Baranda.



seminadas por cualquiera de los macizos de los Picos de Europa. Y hablando de picos, no podemos olvidarnos de aquellos que no miran a las entrañas de la tierra sino a sus cimas más altas y afrontan el reto de escalar el pico Urriellu, por cualquiera de sus caras, o ascender a la cima más alta de la Cordillera Cantábrica, el Torrecerredo (2.648 m). Se nos quedan actividades en el tintero: recorrer a lomos de un caballo el camino que nos conduce desde la localidad de Valle de Lago hasta la braña de Sousas (Somiedo); sumergirse en las profundidades del Cantábrico y disfrutar no sólo de toda la belleza que nos ofrece el mar sino del placer de reencontrarnos con los restos de un galeón inglés del siglo XVII y rememorar viejas historias de piratas y corsarios; sobrevolar playas, acantilados, mares y montañas en parapente o en globo; o, cómo no, recorrer cualquiera de las casi 300 rutas señalizadas de las que dispone la región entre las que podríamos destacar grandes recorridos (GR) como el Camino de Santiago, la Ruta de la Plata o la Ruta de la Reconquista u otros de pequeño recorrido (PR), ideales para hacer en el día, como la ruta del Alba (Sobrescobio), la ascensión al Cueto de Arbás (Cangas del Narcea) o lugares de ensueño y punto de encuentro de *xanas* y tragos como las cascadas de:

and abysses scattered around any of the massifs in the Picos de Europa range. And speaking of Picos de Europa, we must not forget those who, instead of exploring the bowels of the earth, prefer the highest peaks, taking on the challenge of climbing to Urriellu Peak on any of the mountain's faces, or ascending to the highest mountain summit in the Cantabrian Mountain Range, Torrecerredo (2,648 m).

There are still a number of activities left to mention, like a horseback ride on the road between the town of Valle de Lago and the shepherd's cabin in Sousas (Somiedo); diving into the depths of the Cantabrian Sea to enjoy not only all the beauty that the sea has to offer, but also the pleasure of visiting the remains of an English galleon from the 17<sup>th</sup> century and recalling old stories of pirates and privateers; flying over beaches, cliffs, seas and mountains in a paraglider or hot air balloon; or (why not?) hiking any of the nearly 300 marked routes to be found in the region, which include long-distance footpaths (GR), such as the Way of St. James, the Silver Route or the Route of the Reconquest, and others (PR) that are ideal to do in one day, such as the Alba Route (Sobrescobio), the ascent to Cueto of Arbás (Cangas del Narcea); or visiting enchanting places where *xanas* (mythical female spirits)





---

SOBREVOLAR PLAYAS,  
ACANTILADOS, MARES  
Y MONTAÑAS EN  
PARAPENTE O EN  
GLOBO

---

---

*FLYING OVER BEACHES,  
CLIFFS, SEAS AND  
MOUNTAINS IN A  
PARAGLIDER OR HOT  
AIR BALLOON*

---

# 20 Asturias,

20 maneras de divertirse  
20 ways to have fun in Asturias

- 1 Paddle surf / Paddle boarding.
- 2 Surf / Surfing.
- 3 Rafting / Rafting.
- 4 Barranquismo / Canyoning.
- 5 Rápel / Rappelling.
- 6 Canoa / Canoeing.
- 7 Ciclismo / Cycling.
- 8 Espeleología / Potholing.
- 9 Escalada / Climbing.
- 10 Hípica / Horse riding.
- 11 Submarinismo / Scuba diving.
- 12 Parapente / Parapenting.
- 13 Globo / Ballooning.
- 14 Senderismo / Hiking.
- 15 Vela / Sailing.
- 16 Quads / Quading.
- 17 Motos de agua / Jet skiing.
- 18 Canopy / Zip lining.
- 19 Paintball / Paintballing.
- 20 Zorbing / Sphering.



Vistas del macizo central de los Picos de Europa.  
Views of the central massif in the Picos de Europa mountain range.  
© Benedicto Santos.



---

ASTURIAS CUENTA  
CON TODOS LOS  
INGREDIENTES  
NECESARIOS PARA  
EL MEJOR CÓCTEL DE  
AVENTURA

---

---

ASTURIAS HAS ALL  
THE NECESSARY  
INGREDIENTS FOR THE  
BEST COCKTAIL OF  
ADVENTURE

---

Cioyo en Castropol, Seimeira en Santa Eulalia de Oscos o el Tabayón de Mongayo —una de las 22 rutas señalizadas de las que dispone el Parque Natural de Redes—.

En definitiva, la oferta es variada, las posibilidades son múltiples y un total de 144 empresas —dotadas de grandes profesionales con años de experiencia a sus espaldas y ganas de hacerle disfrutar de un buen momento— le esperan para vivir una experiencia activa a su medida en el mejor escenario que cabría imaginar: Asturias.

La vela, los *quads*, las motos de agua o actividades más recientes como el *canopy*, el *paintball* o el *zorbing* sólo se suman a todo este elenco para demostrar que no sólo no falta dónde elegir sino que la diversión está garantizada y, como dice Fernando Ramos, comentarista de Estudio Estadio (TVE1) “Volver a Asturias tiene/tendrá sentido”.

and imps gather, such as the Cioyo waterfall in Castropol, Seimeira waterfall in Santa Eulalia de Oscos or Tabayón waterfall in Mongayo —one of the 22 marked routes to be found in Redes Natural Park—.

There is no doubt about it, the offer is varied, the possibilities are many and a total of 144 businesses — staffed by extraordinary professionals with years of experience to their credit, and the desire to make sure you have a good time— await you to provide you with a customized, active experience in the best setting imaginable: Asturias.

Sailing, quads, jet skis or more modern activities, such as zip lines, paintball and sphereing, only add to all these choices to demonstrate that not only are options not lacking, fun is guaranteed and, like Fernando Ramos, commentator for the TV sports program Estudio Estadio (TVE1) says, “Returning to Asturias makes/will continue to make sense”.





Buscando olas en

# Cantabria

*Looking for waves in*

# Cantabria

Traducción / Translation: Jane Singleton.

► Cabalgando sobre las olas.  
*Galloping through the waves.*  
© Meike Reijerman.





## Las playas de la región están consideradas entre las mejores de España para los aficionados al surf

TODO SURFISTA QUE SE PRECIE TIENE UNA CITA OBLIGADA CON LAS OLAS DE CANTABRIA. AUNQUE LO LÓGICO ES QUE EL QUE PRUEBE UNA VEZ REPITA MUCHAS, LOS AFICIONADOS A ESTE DEPORTE HAN DE 'PEREGRINAR' AL MENOS UNA VEZ EN SU VIDA A LAS PLAYAS DE LA REGIÓN, AUTÉNTICA MECA DEL SURF.

## *Cantabria has some of the finest beaches in Spain for windsurfing*

*A DATE WITH THE WAVES IN CANTABRIA IS, WITHOUT A DOUBT, A MUST FOR ANY SELF-RESPECTING SURFER. LOGIC TELLS US THAT ANYONE WHO SURFS HERE WILL COME BACK AGAIN AND AGAIN. WHETHER THIS IS TRUE OR NOT, IT IS EVIDENT THAT ALL SURFERS SHOULD PAY A VISIT TO CANTABRIA'S SPECTACULAR BEACHES AT LEAST ONCE IN THEIR LIVES.*



Playa de Somo, con Loredó al fondo.  
*A beautiful view of the Somo Beach with Loredó in the background.*  
 © Meike Reijerman.

No en vano, Cantabria es la cuna del surf en España y pionera nacional. A principios de los años 60, los cántabros ya se deslizaba por las olas de El Sardinero con sus *plankis* y en 1963 Jesús Fiochi trajo desde Francia la primera tabla de la que se tiene constancia en España. El santanderino se convertía así en el primer *surfer* en cabalgar una ola con su Barland llegada de Biarritz.

Un carácter pionero que se extiende hasta nuestros días, ya que en 2012 Ribamontán al Mar declaraba sus playas y rompientes 'Reserva Natural de Surf', el primer municipio en España en contar con esta figura de protección. Su ejemplo ha sido seguido por otros dos municipios de la región, Suances y Noja.

Estas tres reservas naturales del surf son la avanzadilla de un destacado número de arenales que se extienden por todo el litoral para disfrute de surfistas de todo el mundo.

Las mareas vivas y los suaves vientos han propiciado el desarrollo de este deporte, que, cada año atrae mayor número de visitantes y aficionados. La región, que hasta hace unos meses ostentaba el récord de la ola más alta de la historia de España (26,13 metros), se erige así en uno de los más destacados destinos de surf de la península.

### SANTUARIOS CÁNTABROS

Aunque se puede practicar por toda la costa, las playas más visitadas por los surfistas son las siguientes:

**Somo (Ribamontán al Mar):** Situada al este de la bahía de Santander. Un lugar muy popular entre los aficionados al surf y donde existen varias escuelas para iniciarse en este deporte acuático, así como establecimientos especializados en surf. Son casi dos kilómetros de arena dorada y fina, y un mar de fuerte oleaje, donde se cogen olas en todas las épocas del año. Junto a Somo están las

Unsurprisingly, Cantabria is considered not only the cradle of surf in Spain but, also a national pioneer. You see, during the early sixties, the Cantabrians were already planking the waves with their 'plankins'. In 1963, Jesus Fiochi from Santander was the first person to bring a surfboard from France to Spain becoming the first Spanish surfer to ride the waves on a Barland purchased in Biarritz.

This pioneering spirit has extended to the present day thanks to the Ribamontan municipality which, in 2012, declared its beaches and breakers a 'surfing reserve'. Today, Ribamontan stands out as the first municipality in Spain to protect its waves in this way. The Suances and Noja municipalities have since followed its pioneering example.

These extraordinary surfing reserves are the vanguard of the numerous beaches located on the Cantabrian coastline whose visitors include surfers from all over the world.

Strong tides and light winds have played an important part in the growth of this sport that attracts a growing number of surfing enthusiasts and visitors each year. Cantabria which held, until a few months ago, the record for the highest wave in the history of Spain (26.13 meters) is considered one of the most popular surfing destinations on the Spanish peninsula.

### CANTABRIAN SURFING HAVENS

Although, it is possible to surf anywhere on the coast, the most popular surfing beaches are as follows:

**Somo (Ribamontán al Mar):** Situated to the east of the Bay of Santander, the Somo Beach is very popular with surfers and is home of a number of surfing schools which offer lessons for beginners. It is also home of a variety of establishments specialising in surfing equipment.





Fin de la jornada de surf en Loredo.  
End of a day on the surf in Loredo.



LAS MAREAS VIVAS Y LOS SUAVES VIENTOS HAN PROPICIADO EL DESARROLLO DE ESTE DEPORTE, QUE, CADA AÑO ATRAE MAYOR NÚMERO DE VISITANTES Y AFICIONADOS

STRONG TIDES AND LIGHT WINDS HAVE PLAYED AN IMPORTANT PART IN THE GROWTH OF THIS SPORT THAT ATTRACTS A GROWING NUMBER OF SURFING ENTHUSIASTS AND VISITORS EACH YEAR

playas de Loredo y Galizano, también muy concurridas por las tablas.

**Berria (Santoña):** Más de dos kilómetros de longitud de arenas blancas entre el Monte Brusco y el Buciero. Un lugar ideal ubicado en el istmo que une la península que forma el paraje incomparable del Monte Buciero con el municipio de Argoños. Desde el norte llegan las corrientes marinas y al sur de la playa se encuentra la Reserva Natural de las Marismas de Santoña.

**La Primera de El Sardinero (Santander):** El Sardinero tiene una gran tradición histórica de veraneantes ilustres como el rey Alfonso XIII y su corte. Un atractivo arenal situado en un lugar estratégico de la capital cántabra. La Primera cuenta con un recorrido de 330 metros de arena fina y suave en la que prácticamente no se aprecia ni desnivel ni pendientes. También la Segunda playa es muy frecuentada por surfistas.

**Canallave y Valdearenas (Liencres):** En pleno Parque Natural de las Dunas de Liencres se encuentra Canallave o Cobachos. Ésta, junto con la de Valdearenas, son dos de las playas consideradas más constantes de todo el litoral e ideales para practicar surf en cualquier época del año. Valdearenas destaca por la singularidad de su paisaje que se encuentra al abrigo de un bosque que guarda celosamente los casi tres kilómetros de arenal.



Un aficionado con el Palacio de la Magdalena al fondo.  
A surfing enthusiast with the Magdalena Palace in the background.  
© Meike Reijerman.



Menores iniciándose en Liencres.  
*Young beginners at Liencres.*



**El Merón (San Vicente de la Barquera):** El arenal blanco tiene una longitud de cuatro kilómetros. La playa se divide en varias partes: El Puntal, El Rosal, Merón, Vedreña y Peñas Negras. Se encuentra en mar abierto por lo que son constantes las olas fuertes.

**Los Locos (Suances):** En la costa central de Cantabria. Su intenso oleaje golpea en los acantilados que rodean los 750 metros de arena dorada. En Suances también se practica el surf en La Concha o la Tablía.

**Ris, Pombera y El Brusco (Noja),** las tres con una gran tradición surfera dentro de la región. El monte El Brusco confiere una magia especial la playa del mismo nombre. Estos arenales junto con las marismas de Noja y Joyel constituyen un auténtico deleite.

**Centro de Surf de Somo:** El Centro de Surf de Somo es una de las citas obligadas y lugares imprescindibles a visitar para los aficionados. Allí se vive la auténtica cultura de las olas. La promoción e infraestructuras desarrolladas a través de Plan de Dinamización del Producto Surf han convertido a Ribamontán al Mar en un referente. Escuelas, cursos, actividades, establecimientos especializados y un continuo ir y venir de surfistas llegados de todos los países confieren un ambiente único a este municipio. La gestión del centro es compartida con la Federación Cantabra de Surf, acogiendo exposiciones, cursos, encuentros y un variado calendario de actividades.

This beautiful beach has nearly two kilometres of fine golden sand and all-year-round quality surf breaks. The neighbouring Loredó and Galizano beaches are also popular surfing areas.

**Berria (Santoña):** This beautiful white sandy beach is almost two kilometres long and can be found located between the Brusco and Buciero massifs. It is ideally situated on the neck of land connecting the peninsular formed by Mount Buciero with the Argoños municipality. Visitors will find open sea to the north and the Santoña Marshland Nature Reserve to the south.

**La Primera de El Sardinero (Santander):** The Sardinero beaches have a long history of illustrious summer visitors that include King Alfonso XIII and his royal court. An attractive sandy area situated in a strategic area of Santander, the capital of Cantabria. The first El Sardinero beach, with a length of 330 meters, is a fine sandy beach with virtually no slope. The second Sardinero beach is also popular with surfers.

**Canallave and Valdearenas (Liencres):** The Canallave Beach, also known as the Cobachos Beach, is situated in the Liencres Dunes Nature Park. It is, together with the Valdearenas Beach, considered one of the coastline's most consistent beaches and ideal for surfing at any time of the year. The Valdearenas Beach is known for the singularity of the wooded area that protects its approximately three kilometre stretch of golden sand.

**El Merón (San Vicente de la Barquera):** This lovely white sandy beach, with a length of four kilometres, is divided into different areas: El Rosal, Merón, Vedreña and Peñas Negras. Facing onto the open sea, it is well known for its strong swell.

**Los Locos (Suances):** Situated on the central coastline, this rugged beach's strong waves can be seen crashing against the rocky cliffs that surround its 750 meters of golden sand. The nearby La Concha and La Tablía beaches are also popular surfing areas.

**Ris, Pombera & El Brusco (Noja):** These three beaches are famous, within the region, for their long surfing tradition. The striking El Brusco massif provides the beach that shares its name with a touch of magic. They are, together with the Noja and Joyel marshlands, a true delight to visit.

**Somo Surfing Centre:** Surfing enthusiasts should not miss a visit to the Somo Surfing Centre. The Plan de Dinamización del Producto Surf (Surfing Promotional Development Plan) has turned Ribamontán al Mar into an important surfing reference point. Surfing schools, courses, activities, specialised establishments and a continuous coming and going of surfers from all over the world provide Somo with a unique atmosphere. The Centre works as a delegation of the Cantabrian Surfing Federation. Its sports facilities are managed by the Federation according to a cooperation agreement signed with the City Council of Ribamontán al Mar. It provides, amongst other things, surfing exhibitions, courses and encounters along with a calendar of other varied activities.





## ENLACES DE INTERÉS / INTERESTING WEBSITE LINKS

[www.surfatodacosta.es](http://www.surfatodacosta.es) • [www.specialsurf.com](http://www.specialsurf.com)

[www.federacioncantabradesurf.com](http://www.federacioncantabradesurf.com) • [www.turismodecantabria.com](http://www.turismodecantabria.com)



Todos en círculo escuchando al monitor.  
*A circle of young surfers paying attention to the surfing monitor.*

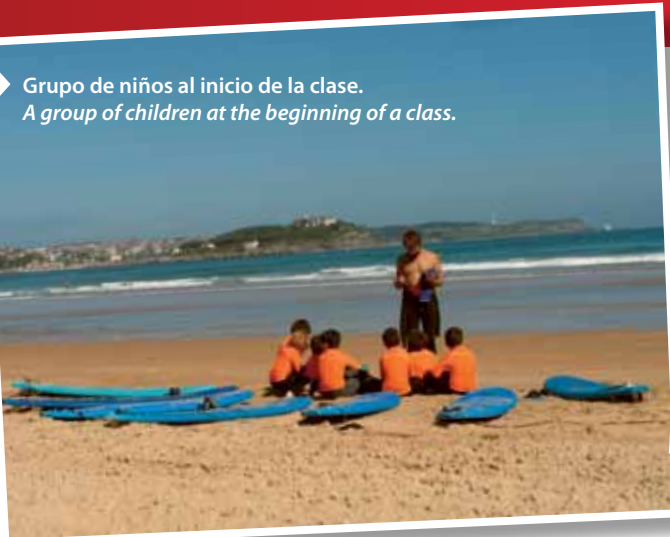
## SURFING SCHOOLS AND CAMPS

Cantabria is home of 50 surfing schools offering surfing activities for all ages and levels as well as a variety of other activities. Surfing schools generally rent out surfing equipment to those interested in trying out this sport. The majority of surfing lessons are provided in a range of different languages.

## CURSOS Y CAMPAMENTOS

Un total de 50 escuelas de surf se encuentran enclavadas en los principales arenales cántabros y ofrecen una amplia oferta de actividades y cursos para todas las edades y niveles. Asimismo, las escuelas de surf suelen alquilar su propio material por lo que si lo que queremos es probar esta experiencia, ésta es una buena forma. Las escuelas ofertan cursos en diferentes idiomas.

Grupo de niños al inicio de la clase.  
*A group of children at the beginning of a class.*



Practicando movimientos antes de entrar al agua.  
*Practising before going into the water.*

## LA ACTIVIDAD PEQUESURF

La actividad PEQUESURF es un campamento de surf y otras actividades que se realiza en la playa de Somo. Es para niños de 5 a 13 años, en horario de lunes a viernes de 10 de la mañana a 6 de la tarde, con comida incluida y con profesores bilingües. Estos campamentos también se celebran en Liencres.

## PEQUESURF

A one week surf camp for children, not only provides an introduction to surfing but also includes beach volleyball, beach football, fun rides and art and environmental workshops. Located on the Somo Beach, it is aimed at children from 5 to 13 years of age. Bilingual monitors provide lessons during the week (Monday to Friday) from 10 a.m. to 6 p.m. with lunch included. Surf camps are also available at Liencres.





► Imagen de las salas de exposición.  
*Image of the exhibition galleries.*  
© Museo Nacional del Prado.

# 10 picassos del Kunstmuseum Basel

## The ten Picassos from the Kuntsmuseum Basel

El Museo del Prado y el Kunstmuseum Basel, en colaboración con la Comunidad de Madrid, presentan diez obras maestras de Pablo Picasso pertenecientes a la colección del Kuntsmuseum Basel, ocho de las cuales se exponen en España por primera vez. Estas diez obras del pintor malagueño, fechadas entre 1906 y 1967, conforman una pequeña retrospectiva del artista que convive con algunas de las obras maestras del Prado en la galería central, considerada la “columna vertebral” de su colección permanente.

The Museo del Prado and the Kunstmuseum Basel, in collaboration with the Comunidad de Madrid, are presenting ten masterpieces by Pablo Picasso from the Kuntsmuseum Basel, eight of which are being shown in Spain for the first time. These ten works by the Malaga-born painter, dated between 1906 and 1907, make up a small retrospective that will be displayed alongside some of the Prado’s masterpieces in the Central Gallery, which is considered the “backbone” of its permanent collection.



Mujer con sombrero sentada en un sillón.  
*Woman with Hat Seated in an Armchair.*  
 © Sucesión Pablo Picasso, VEGAP, Madrid, 2015.

Este proyecto forma parte de una generosa colaboración del Kunstmuseum Basel con el Museo del Prado y el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, donde se presenta una amplia selección de obras modernas y contemporáneas procedentes también del museo suizo, coincidiendo con el cierre de este durante la última fase de su proyecto de ampliación.

Durante seis meses, el Museo del Prado expone, en su galería central del edificio Villanueva, diez obras maestras de Picasso pertenecientes a los fondos del Kunstmuseum Basel, institución que posee en su colección y como depósitos permanentes más de 300 piezas del artista malagueño entre las que se incluyen dibujos, estampas y pinturas.

Picasso se reencuentra una vez más con el Prado pero en esta ocasión a través de las obras del museo suizo que mejor se articulan en su discurso expositivo porque reflejan, en forma de una antología esencial, algunos de los momentos decisivos de la trayectoria del artista, como la conclusión de sus períodos azul y rosa, su incursión en el cubismo sintético, su retorno al neoclasicismo, su experiencia durante la guerra o los experimentos retrospectivos ensayados en los últimos años de su vida. La presentación de este conjunto de obras maestras de Picasso permite revivir el particular vínculo vital y artístico con el Museo del Prado, del que fuera su director en los años de la Guerra Civil, y el diálogo fértil con grandes artistas del Renacimiento y del Barroco.

This project is part of the Kunstmuseum Basel's generous collaboration with the Museo del Prado and the Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, which is showing a broad selection of modern and contemporary works also from the Swiss museum while the latter is closed for its final stage of renovation work.

For six months, the Museo del Prado's Central Gallery will be showing ten masterpieces by Picasso from the holdings of the Kunstmuseum Basel, an institution that houses more than 300 pieces by the Spanish artist, including drawings, prints and paintings, in its collections and on permanent loan.

Picasso thus returns again to the Prado, but on this occasion through the Swiss museum's works that best fit in with the exhibition message as they reflect, in the form of an essential anthology, some of decisive moments in the artist's career, such as the end of his blue and rose periods, his foray into synthetic cubism, his return to "neoclasicism", his experience during the war and the retrospective experiments of the last years of his life. The showing of this set of Picasso masterpieces revives the artist's personal and artistic link with the Museo del Prado, which he directed during the Civil War years, and sparks a fruitful dialogue with great artists of the Renaissance and Baroque.

# La mejor flota del mundo

Las 52 Super Series visitan Mallorca y devuelven a Valencia el esplendor de la Copa América

Traducción / Translation: Jane Singleton.



Regata frente a la costa de Ibiza. / A regatta being held on the coast of Ibiza. © Martínez Studio.

Valencia se prepara para recibir desde el 18 de mayo en la 'Ford Vignale Valencia Sailing Week' a los doce barcos de las 52 Super Series. La competición internacional, la más importante del mundo para monocascos, ha dado en 2015 un salto exponencial y se presenta en la Marina Real Juan Carlos I para devolver a la ciudad el recuerdo de las dos ediciones de la Copa América que se celebraron en 2007 y 2010.

Las 52 Super Series estrenan este año hasta nueve unidades de la clase TP-52. Nueve armadores que han decidido hacer un velero (15,85 metros de eslora) en el que, por ejemplo, para construir su casco de fibra de carbono se han necesitado 15.000 horas de mano de obra tan artesanal como especializada.

Valencia será la primera sede dentro de un calendario que en cinco meses recorrerá las mejores costas de Europa (Valencia, Cerdeña, Mallorca y Cascáis). Lugares que tienen dos cosas en común: la belleza de sus paisajes y las exigentes condiciones de navegación.

Valencia prepares for the arrival of the 52 Super Series as part of the 'Ford Vignale Valencia Sailing Week'. The 52 Super Series is considered the most important monohull event in the world and has made an exponential leap this year in its decision to visit the Royal Yacht Club of Valencia chosen to host the 52 Series out of the Royal Juan Carlos I Marina, bringing back to the city of Valencia the splendour of the two America's Cup events celebrated here in 2007 and 2010.

This exciting sailing event continues to represent the very top level of grand prix monohull racing in real time. In total nine shiny new-generation, freshly built (15.85 meters long) boats are expected to take the start line in Valencia in May (18<sup>th</sup>-23<sup>rd</sup>) for the first of the five regattas of the 2015 52 Super Series. Building a carbon fibre hull generally takes about 15,000 hours of specialised crafted work to complete.

Valencia will be the first on a calendar that will see the 52 Super Series visit, over a period of five months, some of

# The best fleet in the world

The 52 Super Series visits Majorca and brings back to Valencia the splendour of the America's Cup



La regata de las 52 Super Series es la más internacional del calendario náutico profesional ya que los armadores (en la mayoría de los casos son también los patrones) provienen de nueve países diferentes. Las tripulaciones también llegan desde todas las partes del mundo.

Mallorca tendrá también especial protagonismo porque en sus aguas habrá dos citas para estas embarcaciones; en julio se celebra la prueba más esperada de la temporada, el mundial de TP52, y en agosto la flota de las 52 Super Series participará en la regata más concurrida del Mediterráneo, la Copa del Rey.

La temporada 2015 se presenta igualada al estrenar los favoritos nuevos veleros. Pero el 'Quantum Racing', del norteamericano Doug DeVos y defensor del título, es uno de los principales candidatos a la victoria final, junto al histórico 'Azzurra' de la familia argentina Roemmers, que defiende la grímpola del exclusivo Yatch Club Costa Smeralda de Porto Cervo.

Europe's most beautiful coastlines (Valencia, Porto Cervo, Majorca and Cascais). All of the venues chosen have two things in common: beautiful scenery and challenging sailing conditions.

The 52 Super Series is one of the most international events on the professional sailing calendar with the owners (the majority of who are also the skippers) coming from nine different countries. The 52 Super Series crews are also made up of a variety of nationalities.

Majorca will be playing host to two of this year's most important sailing events. In July, it will be hosting the TP52 World Championship, a highly anticipated sailing event, and in August the 52 Super Series fleet will be taking part in one of the most popular regattas on the Spanish Mediterranean, the King's Cup.

Competition will be strong this year in the 52 Super Series thanks to the newly built boats. Top favourites are last year's champions who will be competing in the new Quantum Racing monohull owned by the North American, Doug DeVos, and the iconic Azzurra, owned by the famous Argentinian Roemmers Family, sailing in the colours of the Costa Smeralda Yacht Club of Porto Cervo.



# Ford S-MAX

## Evolución monovolumen

Texto / Text: Manuel Muñoz.

Ford puede presumir de contar con una de las gamas monovolumen más innovadoras del mercado. Un concepto de carrocería que la firma del óvalo ha sabido evolucionar en diversos segmentos con una eficacia y originalidad que pocas marcas son capaces de conseguir. Y el S-MAX es un claro ejemplo de ello. Una propuesta la ofrecida por Ford en 2008 con su primera generación que fusionaba la practicidad y modularidad interior de un monoespacio con la agilidad y dinamismo de un turismo. Siete años después, la receta ha sido mejorada con ingredientes añadidos que superan al modelo original a todos los niveles.

De esta manera, y bajo las directrices del programa de diseño global de Ford, el S-MAX mantiene su afilada línea en la que destaca su reducida altura respecto a otros modelos de su segmento de mercado. Una imagen que se caracteriza por la adopción de la ya tradicional parrilla trapezoidal, además de por el diseño de sus unidades de iluminación delanteras que incluyen los exclusivos faros dinámicos led de Ford, con sus peculiares luces largas anti deslumbramiento. Por supuesto, la tecnología led también está presente tanto en las luces de día como en los pilotos traseros, ahora de mayor amplitud visual.

## MPV Evolution

Ford can boast about having one of the most innovative MPV ranges on the market. A chassis concept that the oval brand has managed to evolve in different market segments with an effectiveness and originality that very few brands are capable of achieving, and the S-MAX is a clear example of this. This model was brought out by Ford in 2008 with the first generation blending the interior practicality and modularity of an MPV with the agility and dynamism of a sedan. Seven years later the recipe has been improved with some added ingredients that better the original model at all levels.

Hence, and under the directives of the Ford global design programme, the S-MAX keeps its sharp lines where its low height compared to other models in the same market segment particularly stand out. This image is characterised by the now traditional trapezoidal radiator grill and the design of the front headlamps that include the exclusive Ford Dynamic LED headlamps, with their peculiar anti-dazzle high-beam lights. Of course LED technology is also present in the day driving lights and the rear lights, now more visible.





EL FORD S-MAX 2.0 TDCI 7 PLAZAS DE 150 CV SE PUEDE  
ADQUIRIR DESDE 26.700 EUROS

THE 7-SEATER, 150 HP FORD S-MAX 2.0 TDCI IS AVAILABLE  
FROM 26,700 EUROS



En el interior incluye, entre otras novedades, una rediseñada consola central, detalles de aluminio sobre la guantera y el diseño de asientos tipo estadio (más elevados) para la segunda y tercera filas. El S-MAX está disponible en configuraciones de cinco y siete asientos con un ingenioso sistema que permite abatirlos con solo pulsar un botón del panel de control.

En materia tecnológica, puede equipar un amplio despliegue de cámaras, radares y dispositivos de ultrasonido para ofrecer más de 16 tecnologías de asistencia a la conducción que ayudan a prevenir accidentes, mitigarlos o incluso ayudar a aparcar de la manera más cómoda. Disponible en un primer momento en los niveles de acabado Trend y Titanium, el S-MAX puede equipar cuatro variantes del motor diésel 2.0 TDCi (120, 150, 180 y 210 CV) y otras dos gasolina EcoBoost; 1.5 de 160 CV y 2.0 240 CV. El cambio automático Powershift también se monta en las tres versiones TDCi de mayor potencia al igual que en el EcoBoost de 240 CV, mientras que la tracción total se asocia a los turbo diésel 150 CV (manual) y 180 CV (automático).

The interior includes, among other items, a redesigned centre console, aluminium trim on the glove box and "stadium" type seats (higher) for the second and third rows. The S-MAX is available with five and seven seats, featuring an ingenious system enabling us to fold them down just by pressing a button on the control panel.

In terms of technology, it can be fitted with an array of cameras, radars and ultrasound devices to provide over 16 driving aid technologies to help prevent accidents, mitigate them or even to park more conveniently. It is initially available in the Trend and Titanium models, the S-MAX can be fitted with four different 2.0 TDCi diesel engines (210, 150, 180 and 210 hp) and two EcoBoost petrol engines; 1.5 producing 160 hp and 2.0 producing 240 hp. The automatic Powershift gear change can be fitted to the three higher powered TDCi versions or in the 240 hp EcoBoost version, whereas all-wheel-drive is associated with the 150 hp (manual) and the 180 hp (automatic) turbo diesel engines.



## Ford Focus Sportbreak 1.0 EcoBoost

The compact family car segment has become consolidated as one of the fastest growing in recent years. This growing trend is reflected by the increasingly varied and innovative offer of models, and the Focus Sportbreak is one of the most outstanding.

The "estate" version of the model by the oval brand is presented as one of the most interesting alternatives in this highly competitive market. It is based on a redesigned version of the most recent Focus generation featuring the global One Ford aesthetics, characterised by the inverted trapezoidal radiator grill and a more sporty, dynamic aspect in all three bodyworks. Once inside, the generous space of the Focus is reinforced in the Sportbreak model, with a large boot with a 490 litre load capacity.

As for the engines, Ford's advanced EcoBoost technology plays a leading role in the Focus range. Among the different possibilities the 1.0 engine particularly stands out which is available in the 100 hp and 125 hp versions, with an excellent compromise between performance, consumption and emissions, reporting consumption figures down to 4.8 / 100 km litres average consumption and 109 g. CO<sub>2</sub>/km.

## FORD FOCUS Sportbreak 1.0 EcoBoost

El segmento de los familiares compactos se ha consolidado como uno de los de mayor crecimiento durante los últimos años. Una tendencia al alza que se refleja en la cada vez más variada e innovadora oferta de modelos; el Focus Sportbreak es uno de los más destacados.

La variante *ranchera* del modelo se presenta como una de las alternativas más interesantes de este competitivo mercado. Parte de la base del rediseño de la nueva generación Focus que muestra el lenguaje de estético global One Ford, caracterizado por la parrilla trapezoidal invertida y una apariencia más deportiva y dinámica en sus tres carrocerías. En el interior la generosa habitabilidad del Focus se ve reforzada en esta configuración Sportbreak por un ampliado maletero con una capacidad de carga de 490 litros.

En materia de motorizaciones la avanzada tecnología EcoBoost de Ford adquiere un especial protagonismo en la gama Focus. Entre las diferentes variantes posibles resalta el propulsor 1.0 que está disponible en dos niveles de potencia de 100 y 125 CV. Muestra un excelente compromiso entre prestaciones, consumo y nivel de emisiones con valores tan ajustados como sus 4,8 litros de consumo medio o los 109 gramos de CO<sub>2</sub> por kilómetro.



## Peugeot 3008 Crossway

Con la serie especial Crossway Peugeot consolida el catálogo de su gama 3008. Una nueva alternativa de su monovolumen compacto que, realizada sobre el nivel de acabado superior, el Allure, refuerza el equipamiento tecnológico, la estética y las opciones de personalización. Equipado con el motor 1.2L PureTech 130 ya está a la venta desde 23.600 euros.

*With the special Crossway series, Peugeot consolidates its 3008 catalogue. A new alternative to the compact MPV which, based on the higher level of finish of the Allure, it reinforces its technological package, image and personalised options. It is fitted with the 1.2L PureTech 130 engine and is available from 23,600 euros.*

## Autiber Motor presenta el Hyundai i20

## Autiber Motor presents the Hyundai i20



La nueva generación del i20 se presenta como la principal apuesta de Hyundai para 2015. Un innovador modelo que Autiber Motor, representante oficial Hyundai, presentaba en el Mercado de Colón de Valencia. Esta puesta de largo del i20 coincidía con el patrocinio de Hyundai Autiber Motor del evento "Fuego y Vino-Esencia de Valencia" organizado por la D.O. Vino de Valencia.

The new i20 generation is presented as Hyundai's main bet for 2015. An innovative model that Autiber Motor, Hyundai's official representative, presented at the Colon Market in Valencia. This presentation of the i20 coincided with the sponsorship by Hyundai Autiber Motor of the "Fire and Wine - Essence of Valencia" event, organised by the Official Valencia Wine Appellation of Origin.



## 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 ofertan 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.



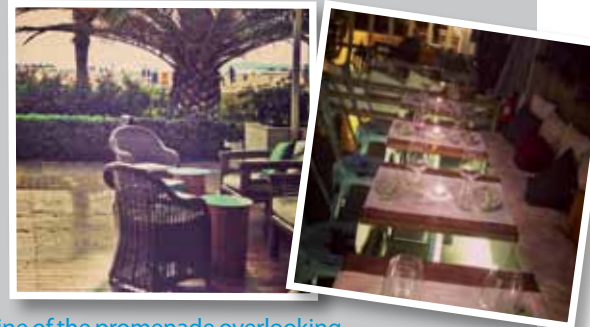
## HOTEL MIRAMAR | VALENCIA

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 bufet del Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. Si se desea comer o cenar en su bar restaurante se preparan sabrosas delicatessen españolas entre las que destacan tapas, ensaladas, arroces o pescados. Además, su privilegiado

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

This cosy hotel 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.



## SAINT MARTIN'S URBAN IRISH | VALENCIA

Calle De la Abadía San Martín, 2 • 46002 Valencia Tel.: +34 963 942 171

¡Conozca una cervecería diferente en pleno centro de Valencia! Disfrute de cervezas internacionales, combinados de todo tipo, picoteo para acompañar su cerveza, todo en un ambiente internacional donde se une la tradición de un Irish Pub con un ambiente joven y relajado.

Retransmitimos todos los eventos deportivos nacionales e internacionales, contamos con seis pantallas de gran formato, todas en *full hd*, disfrutará como nunca.

Encuéntrenos en calle San Vicente, entre Plaza de la Reina y Plaza de Ayuntamiento, pegado a la iglesia de San Martín.

Come, visit us and discover our pub in the center of Valencia! Enjoy international beers, spirits and cocktails, and snacks to fill you up not only with beer. Our international atmosphere and our location manage to unite the tradition of an Irish pub with a young and relaxed atmosphere. Enjoy all major sports events through our six extra large FULL HD screens. You will enjoy like never before.

Find us between Plaza de la Reina and Plaza del Ayuntamiento, just off San Vicente Street.





**IBERIA PLUS**

Déjate hechizar  
por la ciudad  
más hermosa  
del Danubio.

**25%**  
dto. en Avios

**Air Nostrum:**  
Para vuelos:  
Interbaleares  
A/desde Melilla

**25%**  
dto. en Avios

**Iberia:**  
Para vuelos a/desde  
Madrid-Budapest  
Madrid-La Habana

Elige destino y vuela con tus Avios.

Ahora es **más rápido y sencillo comprar tus billetes en iberia.com**, utilizando los Avios que has acumulados con tus vuelos o con los Partners del Programa Iberia Plus.

Además, si no tienes suficientes Avios para tus vuelos, siempre puedes comprarlos o **combinar Avios y euros**.

¡Que tus Avios te ayuden a hacer realidad tus viajes!

¿Aún no eres cliente Iberia Plus? Entra en [iberia.com](http://iberia.com)  
y súbete a bordo de nuestras ventajitas.

Consultar condiciones en [iberia.com](http://iberia.com)



# NODUS

www.bodegasnodus.com

Distribuido por www.vieveli.es



 **AIR NOSTRUM**  
LINEAS AEREAS



**EMBÁRCATE con nosotros**



La primera compañía regional española  
**BUSCA** para próximos procesos de selección:

 **AIR NOSTRUM**  
LINEAS AEREAS

## TRIPULANTE DE CABINA DE PASAJEROS

Se requiere:

- Edad: 18 a 26 años
- Estatura: mujeres entre 1,65 y 1,80 y hombres entre 1,70 y 1,80
- Estudios mínimos: 1º de Bachillerato o Ciclos Formativos de Grado Medio o Superior
- Idiomas: inglés fluido
- Contar con el permiso de residencia y trabajo
- Buena presencia
- Saber nadar

Interesados introducir CV adjuntando dos fotografías, una de carnet y otra de cuerpo entero en la dirección:

[www.airnostrum.es](http://www.airnostrum.es)

portal de empleo

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.

Le presentamos un catálogo de productos de primeras marcas que pueden consumir a cualquier hora y en el que pueden encontrar bebidas calientes y frías, bollería, frutos secos, patatas fritas y otros snacks salados, embutidos ibéricos o bocadillos. Si lo prefiere puede consumir menús establecidos que combinan varios productos y que suponen ahorros sobre las compras de productos por separado.

También tiene la posibilidad de adquirir artículos de regalo en un catálogo que ofrece desde perfumes a relojes pasando por auriculares o baterías portátiles.



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 top quality products for consumption at any time of the day or night. Items include hot and cold drinks accompanied by a selection of baguettes, confectionary, nuts, crisps and other savoury snacks such as dried Iberian sausages and bread sticks. Menu packs contain an assortment of food and drink items that permit passengers to save money on individual items.

Finally, we have also provided passengers with a selection of gift items available on our inflight catalogue. These

include perfumes, watches, earphones and portable batteries as well as a range of other interesting items.

## Business Class



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

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

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM offers a modern Business Class on its flights, with the exception of the Balearic Island insular flights and on the Seville-Almeria and Madrid-Menorca routes. 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.

REGALOS GIFTS



**DARK BLUE**  
Hugo Boss 75 ml EDT spray

ES 20'00€ EU 24'00€



**CHIC**  
Carolina Herrera Chic  
50 ml EDP spray

ES 30'00€ EU 36'00€



**SET LABIAL COCA-COLA**  
Lip Smackers

6 sabores diferentes  
6 different flavours

ES 12'00€ EU 14'00€



**RELOJES HIPPIE CHIC**  
Hippy Chic watches

Unidad / each: ES 15'00€ EU 18'00€



**RELOJ PRECISION TIME**  
Precision Time watch

ES 15'00€ EU 18'00€



**ALAS EN EL CORAZÓN**  
Cuento solidario  
Aviación Sin Fronteras  
"Hearts with Wings" storybook

5'00€



**BATERÍA PORTÁTIL**  
Portable battery

ES 30'00€ EU 36'00€



**GAFAS DE SOL UNISEX GRANITE**  
Granite sunglasses

ES 15'00€ EU 18'00€



**AURICULARES JBL**  
JBL earphones

ES 30'00€ EU 36'00€

**N** Nuevo / New No EU: en vuelos fuera de la Unión Europea / Non-European flights EU: en vuelos dentro de la Unión Europea / European flights

Las divisas aceptadas son Euros, US Dólares y Libras Esterlinas. No se admitirán billetes de valor superior a 20€, 20\$, y 20£. El cambio se efectuará en Euros. Tarjetas de crédito aceptadas: Visa, Mastercard y American Express. El importe mínimo es de 3€ y el máximo de 100€ por tarjeta. Se admite el pago con Cheque Gourmet, Sodexo Pass y Ticket Restaurant (solo cheques emitidos en España). Si el valor de la compra supera el importe del cheque, la diferencia será abonada por el titular. No se devolverá la diferencia en caso de que el valor del cheque sea superior al de la compra. Si desea comprar alguna cosa más tras el desarrollo del servicio, no dude en solicitarlo a nuestro personal de cabina. Si ocasionalmente un producto de los que aparecen en la carta no se encontrara disponible a bordo, la tripulación le sugerirá un producto alternativo. Rogamos disculpe si puntualmente su elección no pudiera ser atendida. Para cualquier información sobre su compra puede dirigirse a: [atencionclientes@airshop.es](mailto:atencionclientes@airshop.es)



We accept Euros, US Dollars and Sterling Pounds, but only small notes up to €20, \$20 or £20. Change will be given in Euros. We also accept Visa, Mastercard and American Express credit cards. A minimum purchase of €3 and maximum of €100 per card are allowed. Cheque Gourmet, Sodexo Pass and Ticket Restaurant Spanish issued food vouchers are also accepted. Voucher holders will be responsible for any price difference between the product and voucher value. Should you decide to purchase something once the trolley has passed, please do not hesitate to call a flight attendant. We would apologise, in advance, for any inconvenience caused in the unlikely case of a product being unavailable. Should this happen, our staff will be pleased to suggest an alternative product. For any further information regarding purchases, please contact us at: [atencionclientes@airshop.es](mailto:atencionclientes@airshop.es)

EXPOSICIONES  
Y EVENTOS CULTURALES



EXPOSITIONS  
AND CULTURAL EVENTS

## MENORCA / MINORCA

### CARMEN EN EL TEATRO DE OPERA MÁS ANTIGUO DE ESPAÑA

El Teatro Principal de Mahón acogerá los próximos 29 y 31 de Mayo su 44ª temporada operística consecutiva con la representación de Carmen, de Georges Bizet. La Fundación Menorquina de la Opera ofrece al público una producción de la Fundación Teatro Villamarta, de Jerez, bajo la dirección musical de Giuseppe Finzi. La obra contará con la participación de Nancy Fabiola Herrera, Aquiles Machado, Simón Orfila e Isabel Rey en los papeles principales.



### CARMEN AT SPAIN'S OLDEST OPERA HOUSE

The Principal Theatre of Mahon presents, as part of its 44th Opera Programme, Carmen, the famous opera by Georges Bizet, with two performances to take place on 29th and 31st May. The Minorca Opera Foundation is proud to present a production by the Villamarta Theatre Foundation of Jerez, conducted by Giuseppe Finzi and starring Nancy Fabiola Herrera, Aquiles Machado, Simon Orfila and Isabel Rey as part of its main cast.

## MUSEO VERBUM VERBUM MUSEUM

VERBUM Casa das Palabras es un museo interactivo sobre todos los ámbitos relacionados con la comunicación humana, diseñado como un espacio cultural, lúdico y divulgativo en el que los visitantes pueden participar de un modo activo en los elementos expositivos. Los visitantes podrán encontrarse con la historia y las variedades de comunicaciones, los orígenes e historia de la escritura, el mundo de las palabras, de los idiomas, los juegos con las palabras (trabalenguas, palíndromos...) o la historia del libro. Se desarrolla a partir de 29 cubos de madera repartidos al azar por la sala, como si fueran el fruto de una tirada de dados. Cada cubo se identifica con una letra y en conjunto abordan todos los aspectos relacionados con la palabra en el sentido más amplio del concepto.



Verbum Casa das Palabras is an interactive museum on all areas related to human communication, designed as a cultural, recreational and informative space where visitors can participate in an active way in the displays. Visitors will be able to find out about the history of communication in its different varieties, the origins and history of writing, the world of words, languages, games with words (tongue twisters, palindromes, etc.) or the history of books. This is performed using 29 wooden buckets distributed at random around the room, as if they were rolled dice. Each bucket is identified with a letter and together they cover all aspects related to the word in the widest sense of the concept.

## 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.

## NIZA NICE

### MUSEO DE ARTE MODERNO Y CONTEMPORÁNEO MAMAC MUSÉE D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN M.A.M.A.C.

Las colecciones del museo, cerca de 1.200 obras, atestiguan el importante papel jugado por Niza en el desarrollo de los movimientos innovadores de los años 60 y 70 hasta nuestros días. El museo acoge numerosas exposiciones temporales. Cerrado los lunes.

The MAMAC collections, with nearly 1.200 works, illustrate the key role of Nice in the development of groundbreaking movements from the 1960s and 1970s to the present. The Museum hosts many temporary exhibitions. Closed Monday.



FRANCIA

## 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.



PALMA DE MALLORCA

## 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.

MÁLAGA

## MUSEO DE LA CIENCIA Y EL COSMOS

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

## THE MUSEUM OF SCIENCE AND THE COSMOS

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

TENERIFE

VIGO

SEVILLA



## AIR NOSTRUM, PREMIO EMPRESA DEL AÑO

AIR NOSTRUM ha sido premiada como empresa del año por su proceso de reestructuración para adecuar la compañía a las nuevas circunstancias del mercado y por su exitoso plan de ampliación de capital que supone dotarla de bases sólidas para su desarrollo futuro.

La entrega de estos premios tuvo lugar el pasado 26 de marzo durante el acto de celebración del quinto aniversario del diario digital Valenciaplaza.com, que con estas distinciones pretende reconocer a aquellas personas, empresas y entidades que han destacado especialmente por su contribución a la economía, el emprendedurismo, la cultura y el deporte valencianos durante el pasado año.

El presidente de AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, recibió en nombre de todos los empleados un cuadro conmemorativo realizado para la ocasión por el pintor valenciano Ximo Amigó.

Junto con AIR NOSTRUM fueron galardonados en las diferentes categorías el Valencia Basket, en la modalidad deportiva; Iker Marcaide, fundador de la plataforma Peer Transfer, en la categoría de emprendedor; y Enrique y María Ángeles Fayos, por su contribución a la cultura desde su labor de gestión teatral.

## AIR NOSTRUM, COMPANY OF THE YEAR AWARD

AIR NOSTRUM was recently named Company of the Year by Ediciones Plaza in recognition of the effective restructuring process created by the Company to help it adapt to the new conditions of the market and for its successful capital increase operation implemented to provide the airline with a solid base for all future development.

This new Company of the Year Award was presented to AIR NOSTRUM on 26th March during the gala of the fifth anniversary celebrations of the digital newspaper, Valenciaplaza.com. The aim of the Ediciones Plaza awards is to acknowledge those individuals, companies and organisations that have made a special contribution to the Valencian economy, private enterprise, culture and sport during the previous year.

The President of AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, received, on behalf of the staff of Air Nostrum, a commemorative plaque designed especially for the occasion by the famous Valencian artist, Ximo Amigo.

Other award winners included Valencia Basket in the sporting category; Iker Marcaide, founder of the Peer Transfer platform in the entrepreneurship category and Enrique and Maria Angeles Fayos in the cultural category for their theatre management work.



El presidente de la compañía, Carlos Bertomeu, recoge el premio como Empresa del año de manos del presidente de Ediciones Plaza, Enrique Lucas.

The President of AIR NOSTRUM, Mr. Carlos Bertomeu, is presented with the Company of the Year Award by the President of Ediciones Plaza, Mr. Enrique Lucas.

## AUMENTO DEL NÚMERO DE PASAJEROS

AIR NOSTRUM transportó en los tres primeros meses de 2015 un total de 925.000 pasajeros, lo que ha supuesto el incremento de un 12,7% del número de clientes con respecto a igual periodo del año pasado. Este crecimiento interanual consolida la tendencia de meses anteriores y está en línea con los positivos datos obtenidos en este primer trimestre por el grupo Iberia en su conjunto.

## INCREASE IN THE NUMBER OF PASSENGERS

AIR NOSTRUM has, during the first three months of 2015, transported a total of 925,000 passengers, representing an increase of 12.7% in its number of passengers. This important increase in passengers consolidates the trend of previous months and supports the positive results obtained by the Iberia Group as a whole during the first quarter of this year.

## AMPLIACIÓN DE OFERTA EN MENORCA

AIR NOSTRUM aumentará un 27% la oferta de plazas en la ruta que conecta Madrid y Menorca este verano. Durante estos meses ofrecerá 87.920 asientos frente a los 69.000 del año pasado. Los buenos datos de los vuelos en Semana Santa, en los que se incrementó por encima del 30% la demanda de billetes en la ruta que une Madrid con la isla, permiten ser optimistas en las previsiones para los meses más vacacionales.

## INCREASED FLIGHT OFFER TO MINORCA

AIR NOSTRUM will increase its seat offer by 27% on its flight route between Madrid and Minorca this summer. The Company has decided to make available, during this popular holiday period, a total 87,920 seats compared to the 69,000 seats made available last year. The excellent results of the Easter holiday period, during which the Company experienced a 30% increase in public demand for flights from Madrid to Minorca, permit an optimistic forecast for the coming summer months.

## SANTANDER-PARÍS DESDE 75 EUROS

Desde el pasado 29 de marzo se puede volar con Air Nostrum de Santander a París desde 75 euros por trayecto. En total se ofrecen 11.400 plazas para esta ruta que conecta la ciudad cántabra con la capital francesa dos días por semana, jueves y domingos. El vuelo sale de Santander a las 16.05 horas y desde el aeropuerto Charles de Gaulle a las 18.30 horas.

## SANTANDER-PARIS FROM 75 EUROS

As of 29<sup>th</sup> March, AIR NOSTRUM introduced flights from Santander to Paris from 75 Euros one way. A total of 11,500 seats were made available on this flight route connecting the capital of Cantabria, Santander, with Paris, the capital of France. Flights are available every Thursday and Sunday, departing from Santander Airport at 16.05 hours and from the Charles de Gaulle Airport at 18.30 hours.



SIN DUDA

WITHOUT A DOUBT

Texto / Text: **Vicente Andreu.**  
 director de TV Mediterraneo.  
 Director of TV Mediterraneo.  
 Traducción / Translation: **Jane Singleton.**

Siempre que sobrevuelo el mar pienso cuánto tiempo se invertiría en hacer el mismo recorrido en barco. Confortablemente sentado (o no tanto, que eso depende de la compañía con la que vuelas y la categoría de tu billete) miras por la escotilla hacia abajo y, si tienes suerte, sobre el mar ves lo que en realidad es un inmenso carguero repleto de contenedores pero a ti te parece una cucaracha en medio de una pista de hielo. Y entonces te asalta la vena romántica y piensas en un curtido capitán dando órdenes a su aguerrida tripulación para llegar a buen puerto. Aunque rápidamente vuelves a la realidad, porque sabes que lo más probable es que el barco lo gobierne un piloto automático acompañado por un capitán centroeuropeo alcoholizado y seis o siete marineros filipinos que se duermen en sus guardias poniendo en peligro a los veleros que se cruzan en su rumbo.

Pero como sigues agradablemente instalado en tu asiento y te acaban de traer un refresco (o un caramelo, que también depende) te vuelves a dejar llevar y piensas en el tópico de que lo importante es el viaje, y no el destino. Y te ves en el puente de mando de la Surprise acompañando al capitán Jack Aubrey en todas sus peripecias. Si no caen ahora en quién era este caballero les daré una pista: se trata de un personaje que protagonizó veinte volúmenes escritos magistralmente por Patrick O'Brien, novelista británico que engañó a todos en vida haciéndonos creer que había sido un experto marino cuando parece que toda su experiencia real quedó limitada a algún crucero turístico por el Mediterráneo. Y aquí va la pista definitiva: el actor Russell Crowe interpreta a Aubrey en la película *Master & Commander*. Ahora sí ¿eh? Pues eso, que te ves en el puente de mando de la Surprise, a principios del siglo XIX, dejando que la brisa marina y el salitre refresquen tu cara, pero no te ves achicando agua en la maloliente sentina, sin ver en semanas la luz del sol, cazando alguna rata y con dificultades para comértela porque has perdido tus dientes por el escorbuto.

En esas disquisiciones mentales estás cuando te das cuenta de que el avión ya ha empezado a descender. Entonces sonríes porque has llegado a tu conclusión. Incontestable, inmovible, certera conclusión. Ni cargueros, ni goletas, ni poemas de Kavafis sobre viajes y destinos..., donde esté un avión que se quite todo lo demás. Rapidez, seguridad, limpieza. ¡Si ya he llegado y ni me he enterado! El avión. Sin duda. Sin ninguna duda. Bueno, quizás recorrer todos los mares, sin prisas, en un Oyster, un magnífico velero de 72 pies, acompañado de una Nicole Kidman en sus mejores momentos, como en la película *Calma Total*, tampoco estaría mal. La próxima vez que coja un avión pensaré en esta posibilidad.

Every time I fly over the sea, I find myself wondering how long it would take to cross the sea by boat. Sitting comfortably (or not, depending on the airline and whether you are flying tourist or first class) in your seat, gazing through the aircraft window down at the sea below you might see, if you are lucky, what looks like a cockroach in the middle of an ice rink, but is in fact an immense cargo ship packed with containers. You might then find yourself suddenly being assaulted by your romantic vein and imagine a weathered captain giving his brave crew the orders they need to bring the container ship safely to dock. Unexpectedly, you find yourself jerked back to reality with the thought that the ship is probably on autopilot with an alcoholic Eastern European captain and six or seven Filipino sailors who no doubt fall asleep when they are on guard, putting the yachts that cross in their path in danger.

As you continue seated comfortably reaching out for the drink (or a sweet, again depending on the airline) you have just been served, you remember the cliché 'it is the journey and not the destination that matters'. Now you are imagining yourself on the bridge of the Surprise with Captain Jack Aubrey, a key witness to his famous exploits. If you do not know who I am talking about, here is a clue. He was the main character of the twenty brilliant books, written by Patrick O'Brien, the British novelist, where he spent his whole life pretending to be an expert seaman when in reality his only sailing experience was on the odd Mediterranean cruise. If you are still not sure who Aubrey was, he was played by Russell Crowe in the film, *Master and Commander*. So, as you continue to picture yourself on the bridge of the Surprise at the beginning of the 19th century with the bracing breeze and salty sea spraying your face, you are probably not thinking about having to bail smelly bilge water, deprived of sunlight for weeks or catching the odd rat you cannot chew on as most of your teeth have already fallen out because of scurvy.

It is during these mental disquisitions that you suddenly realise the plane has started to descend. This is when you smile because you have arrived at a conclusion. Time to forget about cargo ships, schooners and Cavafy poems about journeys and destinations, nothing can beat flying. Fast, safe and clean. I arrived before I knew it! Aircraft. Without a doubt. Well, maybe sailing the sea in a magnificent 72 foot Oyster yacht with Nicole Kidman in one of her best moments, such as in *Dead Calm*, might not be a bad thing. I shall give it some thought, the next time I fly.



# carrau Corporación

ABOGADOS Y ASESORES FISCALES



**Compromiso  
Confianza  
Tranquilidad**

C/ Dr. Romagosa, 1, Planta 3º, 46002 VALENCIA (ESPAÑA)

T. (34) 96 316 28 70 / Fax (34) 96 334 53 25

[www.carraucorporacion.com](http://www.carraucorporacion.com) / e-mail: [cc@carraucorporacion.com](mailto:cc@carraucorporacion.com)

BOXER  
EYESIGHT



Auténtico **4x4**  
para **FANÁTICOS**  
de la **Vida**



- MOTOR BÓXER
- TRACCIÓN SYMMETRICAL AWD
- X-MODE
- EYESIGHT
- SMART ENTRY & BOTÓN DE ARRANQUE
- NAVEGADOR
- SISTEMA RECONOCIMIENTO DE VOZ
- SI-DRIVE (SUBARU INTELLIGENT DRIVE)

**Nuevo**  
**Subaru Outback**  
Desde **29.900€**

902 10 00 22  
[www.subaru.es](http://www.subaru.es)



**SUBARU**

*Confidence in Motion*



Consumo: 5,7 - 8,5 L/100Km. Emisiones CO<sub>2</sub>: 150 - 197 g/Km.

P.V.P. recomendado en R. y B. para Outback 2.0 TD 6MT, Transporte, impuestos, promoción y plan PIVE incluidos. Modelo visualizado: Outback 2.5i.