

ALADIerno

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM

León,
riqueza natural de las
reservas de la biosfera
*natural wealth
of biosphere reserves*



Héctor Ruiz

Brazadas a mar abierto
Open water strokes

Vigo

Arte en las calles
Street art

El Mediterráneo,
nuestro tesoro máspreciado



PALMA · ALCÚDIA · MAÓ · EIVISSA · LA SAVINA

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

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

www.portsdebalears.com

SÍGUENOS



Ports de Balears



Autoritat Portuària de Balears

CONTENIDO

CONTENT

Portada / Frontpage:
Paisaje de Las Médulas.
Las Medulas Cultural Landscape.



05 Bienvenido a bordo
Carta del Presidente

Welcome aboard **05**
President's letter

06 Nuestro mundo

Our World **06**

10 León

Leon **10**

16 Héctor Ruiz

Hector Ruiz **16**

18 Vigo
Arte en las calles

Vigo **18**
Street art

24 Perpiñán,
el arte de vivir

Perpignan, **24**
the art of living

30 Motor

Motor **30**

36 En la viña

In the vineyard **36**

38 Viajar con
AIR NOSTRUM

Travel with **38**
AIR NOSTRUM

39 Venta a bordo

Buy on board **39**

40 AIR NOSTRUM
recomienda

AIR NOSTRUM **40**
recommends

41 Noticias

News **41**

42 Puerta de
embarque

Boarding gate **42**



Héctor Ruiz.



© Michel Castillo.

Estanque a los pies del Canigó.
View of a located at the foot of the Canigou Mountai.



Hyundai Tucson.



Pablo Ossorio de Bodegas Hispano Suizas.
Pablo Ossorio from Bodegas Hispano Suizas.

ALADIerno

IBERIA  **AIRNOSTRUM**
REGIONAL

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

Iberia Regional AIR NOSTRUM no comparte necesariamente ni se hace responsable
del contenido de los artículos escritos por los colaboradores.

EL SABOR DE MENORCA THE TASTE OF



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

+



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

+



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



La humedad
humidity

+



La luz
de Menorca.
The light of Menorca.

+



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

UN PRODUCTO ÚNICO

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

Disfruta de todas sus variedades:

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

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

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

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

A UNIQUE PRODUCT

These factors coupled with its unique square shape with rounded edges and characteristic orange color, make the 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



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

FONDO EUROPEO
AGRICOLA DE
DESARROLLO
RURAL EUROPA
INVIERTI EN
LAS ZONAS
RURALES



BIENVENIDO A BORDO



Carlos Bertomeu
Presidente de AIR NOSTRUM

Estimados pasajeros:

Como todos los años, al llegar agosto AIR NOSTRUM reorganiza su mapa de rutas para adecuar sus destinos a las demandas vacacionales en esta época en la que se suelen incluir los bañadores en las maletas.

Nuestras apuestas van en línea con el empeño de programar enlaces internacionales de gran atractivo turístico y con la tradición ya establecida de operar rutas que comunican ciudades peninsulares con los archipiélagos canario y balear.

Entre los destinos internacionales destacamos los vuelos a las ciudades italianas de Bolonia, Olbia, Nápoles y Palermo; a las localidades portuguesas de Lisboa, Oporto, Faro y a la isla atlántica de Madeira; el enlace a la joya del Adriático croata de Split; y naturalmente nuestro repertorio de destinos franceses: Perpiñán, Carcasona, Marsella, Niza, Turín, Lyon, París, Nantes, Burdeos, Lourdes y Toulouse. Además, continuamos con nuestras conexiones con Londres, Tánger y Marrakech. Un completo programa que ofrece la posibilidad de hacer turismo fuera de España pero que también aporta visitantes a localidades nacionales.

El otro perfil de nuestro catálogo de rutas estivales sigue el criterio de facilitar desplazamientos a las costas y las islas desde otras ciudades españolas. Así, aumentan los vuelos a Vigo, Málaga y Alicante; se multiplican las conexiones canarias de Fuerteventura, Tenerife, Lanzarote y Gran Canaria; y se intensifican y amplían los enlaces con los aeropuertos baleares de Ibiza, Mallorca y Menorca. Para ayudarles en la elección de destino, les hacemos algunas sugerencias.

La primera propuesta es León. Destino alejado de las concentraciones playeras, encantará a quienes quieran mayor contacto con la naturaleza. En la provincia se encuentra el mayor conglomerado mundial de reservas de la biosfera, lo que abre posibilidades tanto a quienes anhelan descansar en sus silenciosos parajes como a los que buscan deporte de aventura en esta singular orografía.

Perpiñán es otra recomendación con muchas garantías. La capital de los Pirineos Orientales les espera con todos esos colores del Mediterráneo que han seducido a artistas, músicos y escritores.

Por último, les invitamos a viajar a Vigo. La ciudad olívica añade a sus tradicionales encantos un plus de belleza tras la iniciativa municipal que ha trasladado a una veintena de fachadas y muros medianeros el talento de pintores consagrados y nuevos creadores de arte urbano. Por supuesto, no se debe olvidar que además las Rías Baixas ofrecen una experiencia gastronómica ineludible, que no se limita únicamente al marisco. En un reciente viaje que realicé para inaugurar la ruta Vigo-Málaga tuve ocasión de probar una empanada de *xoubas* (sardinas pequeñas) hecha de maíz. Todo un descubrimiento.

Buen vuelo.

**EL CATÁLOGO DE VUELOS VACACIONALES
AMPLÍA DESTINOS INTERNACIONALES Y
MULTIPLICA LAS CONEXIONES CON LAS ISLAS**

WELCOME ABOARD

Carlos Bertomeu
President of AIR NOSTRUM

Dear Passengers,

AIR NOSTRUM introduces its high season flight services in order to meet the demands of the hundreds of passengers planning to spend their summer holidays on the beach.

Our aim has been to create attractive international flight routes compatible with our established flight operations to and from the Spanish peninsular along with flights to the popular Canary Islands and Balearic Isles.

Our flight services to international destinations this year include the Italian cities of Bologna, Olbia, Naples and Palermo; the Portuguese cities of Lisbon, Porto and Faro and the Atlantic island of Madeira; the pearl of the Croatian Adriatic, Split, and the French cities of Perpignan, Carcassonne, Marseilles, Nice, Turin, Lyon, Paris, Nantes, Bordeaux, Lourdes and Toulouse. Other international destinations include London, Tangiers and Marrakech. We have gone to great lengths to create a flight service network that provides national passengers with international destinations and, at the same time, international passengers with a network of popular national destinations.

We continue our policy of providing flight services to both the Spanish coastal cities and archipelagos. With this in mind, we have increased our flight services to and from Vigo, Malaga and Alicante, multiplied our connections to and from Fuerteventura, Tenerife, Lanzarote and Gran Canaria in the Canary Islands and incremented the number of flights to and from the Balearic Isles of Ibiza, Majorca and Minorca.

To assist you in your choice of destination, we have, once again, included articles on three of our destinations.

Our first destination is Leon, an ideal place for those looking for the benefits and rewards of nature. The province of Leon is home of the largest number of biosphere reserves in the world. It not only offers beautiful landscapes and other interesting sights for nature lovers, but also a number of adventure activities for sporting enthusiasts.

Perpignan is our second destination. This highly recommended French destination stands out as capital of the Eastern Pyrenees. Its beautiful Mediterranean atmosphere has attracted numerous artists, musicians and writers over the years.

Our third and final destination this month is Vigo. The 'Olive' city has recently increased its charm thanks to a municipal initiative that has allowed twenty façades and walls to be decorated by both renowned and up-and-coming street artists. In addition, I promise Vigo's Ria Baixas (Lower Estuary) area will provide you with an unforgettable gastronomic experience. On a recent trip I took to inaugurate our Vigo-Malaga flight route, I had occasion to try the local corn *xoubas* (small sardines) pie. It was a wonderful treat.

Have a great flight!

**AIR NOSTRUM INCREASES ITS NUMBER OF
HIGH SEASON INTERNATIONAL DESTINATIONS
AND MULTIPLIES ITS FLIGHTS TO THE ISLANDS**



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

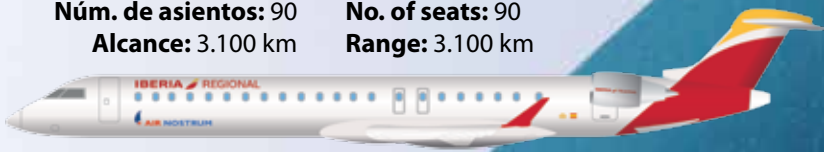


CRJ 900

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

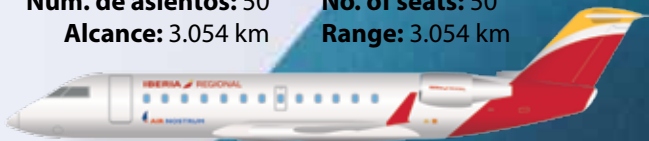


CRJ 200

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

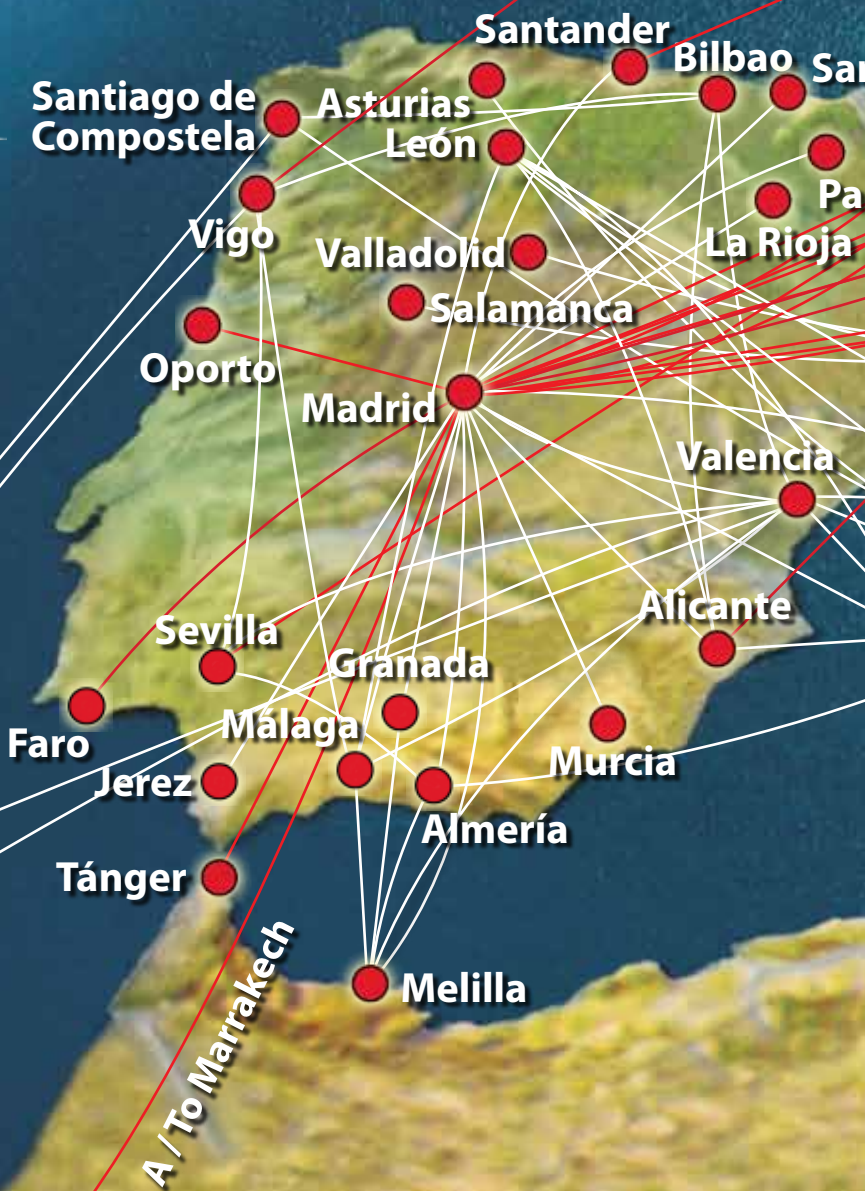
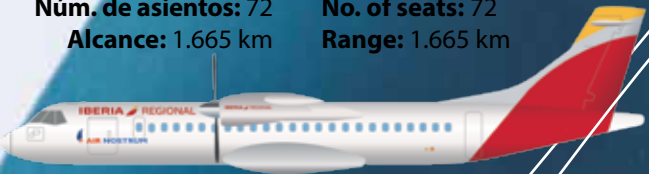


ATR 72-600

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





Ven a Lorca



Historia, arte y tradición.
Regálate esta visita imprescindible
en la Región de Murcia.
www.lorcaturismo.es



Colegiata de San Patricio
Fortaleza del Sol. Castillo de Lorca

Una amplia variedad de visitas,
todo el año. ¡Elige la tuya!



Patio interior. Palacio de Guevara



Porche de San Antonio. Muralla



Descarga nuestra
app para
conocer Lorca



NUESTRO MUNDO EN VERANO

Rutas especiales de verano. Del 22 de julio al 1 de septiembre.

OUR WORLD IN SUMMER

Special summer routes. From July 22nd to September 1st.



IBERIA REGIONAL  **AIRNOSTRUM**



- | | | | |
|--------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|
| Alicante - Menorca | Ibiza - La Rioja | Lisboa - Menorca | Mallorca - Salamanca |
| Alicante - Tenerife | Ibiza - Lleida | Lleida - Menorca | Mallorca - Santander |
| Asturias - Tenerife | Ibiza - Menorca | Madeira - Madrid | Mallorca - Valladolid |
| Barcelona - Melilla | Ibiza - Niza | Madrid - Nápoles | Melilla - Mallorca |
| Bilbao - Funchal | Lanzarote - Asturias | Madrid - Olbia | Menorca - Oporto |
| Fuerteventura - Santiago | Lanzarote - Málaga | Madrid - Palermo | Menorca - Pamplona |
| Fuerteventura - Sevilla | Lanzarote - Santiago | Madrid - Split | Niza - Mallorca |
| Fuerteventura - Valencia | Lanzarote - Sevilla | Málaga - Fuerteventura | Pamplona - Tenerife |
| Funchal - Madrid | Lanzarote - Valencia | Málaga - Ibiza | San Sebastián - Mallorca |
| Gran Canaria - Asturias | León - Gran Canaria | Málaga - Niza | Tenerife - Valladolid |
| Gran Canaria - León | León - Mallorca | Mallorca - La Rioja | |
| Gran Canaria - Melilla | Lisboa - Mallorca | Mallorca - Pamplona | |



▣ Puente de Lugueros. Argüellos.
Lugeros Bridge, Argüellos.



León,

riqueza natural de las
reservas de la biosfera

Leon, natural wealth of biosphere reserves

Traducción / Translation: Jane Singleton.

Fotos / Photos: Diputación de León. / Leon Town Council.

En la provincia de León se encuentra la mayor concentración mundial de reservas de la biosfera. En total son siete reservas, además de las Médulas, que suponen casi 300.000 hectáreas, en las que viven 31.237 habitantes.

The province of Leon in Spain houses the largest number of biosphere reserves in the world. It is, at present, home of seven biosphere reserves and the Medulas Cultural Landscape with a surface area of nearly 300,000 hectares and a total 31,237 inhabitants.



Panorámica de Cariseda. Ancares.
A panoramic view of Cariseda, Ancares.

Esta riqueza natural, coloca a la provincia como una de las que más posibilidades ofrece, tanto para los visitantes que quieren la tranquilidad de un entorno alejado de las bulliciosas ciudades como para los que llegan en busca de aventuras a través del deporte en estos entornos naturales.

En este territorio se encuentran las numerosas cuevas que pueblan el subsuelo de la Reserva de Los Argüellos, que constituyen una zona de especial interés geomorfológico y en la que se ubica, además de la conocida Cueva de Valporquero, la Cueva de La Braña-Arientero. En esta gruta recientemente se han descubierto restos de dos cuerpos del Mesolítico con 7.000 años de antigüedad, lo que les convierte en los más antiguos de la Prehistoria encontrados en todo el planeta, superando a Ötzi, 'El Hombre de Hielo', en 1.700 años.

Las reservas de los Ancares, Alto Esla, y la de Picos de Europa son el hábitat de diversas especies, algunas de ellas en peligro de extinción como la perdiz pardilla o la liebre piornal. En la Reserva de Babia viven el oso pardo o el urogallo, además de especies endógenas como son la *Saxifraga babiana* o la *Centurea janeri*.

Destacable es la conservación de los ríos que recorren las Reservas de Omaña y Luna y que proporcionan a la provincia otro atractivo más ya que, gracias a su gran cantidad de

This wealth of natural resources has turned the province into a destination with numerous opportunities for visitors looking for a relaxing time away from the hustle and bustle of the city or for others interested in adventure sports.

The Los Argüellos Biosphere Reserve area is well known for its geomorphological characteristics and large group of underground caves. Worth a special mention are the Valporquero Cave and La Braña-Arientero Cave where the remains of two bodies were recently discovered. These seven-thousand-year-old remains, dating back to the Mesolithic Period, are now considered the oldest Prehistoric remains in the world, surpassing Ötzi, "The Iceman", by 1,700 years.

Meanwhile, the Ancares, Alto Esla and Picos de Europa are home of a wide variety of fauna, including a number in danger of extinction such as the Gray Partridge and Broom Hare. The Babia Biosphere Reserve is, amongst other things, home of the brown bear and capercaillie along with flora that includes endemic species such as *Saxifraga babiana* and *Centurea janeri*.





truchas, atraen a pescadores de toda la geografía española. En la Reserva de la Biosfera del Valle de Laciana se encuentra una zona de especial protección de las aves, lo que la convierte en un espacio muy característico para el estudio de la ornitología.

Y uno de los parajes más singulares con los que cuenta la provincia son las Médulas, unas minas de oro de la época romana declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1997.

Cercano a la estación de esquí y la montaña de San Isidro se encuentra el Pinar de Lillo, considerado como uno de los pocos pinares autóctonos que existen en España y el más antiguo, con cerca de 4.000 años.

Son innumerables las rutas de senderismo y montaña que recorren la especial orografía de los más de 15.500 km² por los que se expande la provincia de León, entre los que destaca, como ejemplo, la Ruta del Cares, que cada año recorren centenares de personas.

Estos espacios naturales están acompañados de la inmensa riqueza cultural, patrimonial y gastronómica con la que cuenta la provincia, destacando también el Camino de Santiago, que en León tiene el mayor número de kilómetros de toda España.

SON INNUMERABLES LAS RUTAS DE
SENDERISMO Y MONTAÑA QUE RECORREN LA
ESPECIAL OROGRAFÍA

A LARGE NUMBER OF HIKING AND MOUNTAIN
TRAILS CAN BE FOUND CRISSCROSSING THE
15,500 KM² SURFACE AREA

The splendid Luna and Omaña rivers can be found winding their way through the Valles de Omaña y Luna Biosphere Reserve. Here, fishing enthusiasts come from all over the country to fish its famous trout.

The Valle de Laciana Biosphere Reserve can be found located in one of the province of Leon's special protection areas for birds, an excellent destination for the study of ornithology.

One of the province's most spectacular landscapes is the previously mentioned Las Medulas Cultural Landscape, ancient site of the most important gold mine in the

Productos de León

Otro de los grandes atractivos de León es la gastronomía. La provincia cuenta con 500 empresas en el sector agroalimentario para el que trabajan unas 14.000 personas. En total tiene reconocidas 16 marcas de calidad, lo que sitúa a León como la provincia con mayor número de estas figuras en toda la autonomía. En concreto están reconocidas tres Denominaciones de Origen Protegidas, nueve Indicaciones Geográficas Protegidas, tres Marcas de Garantía y una Marca Colectiva.

No se debe olvidar que la cocina define también a los pueblos, es fundamental a la hora de saber cómo han sido, son y serán a lo largo de la historia. Es en la mesa donde se puede apreciar la alta calidad de los vinos, legumbres, carnes, frutas, quesos o dulces de León.

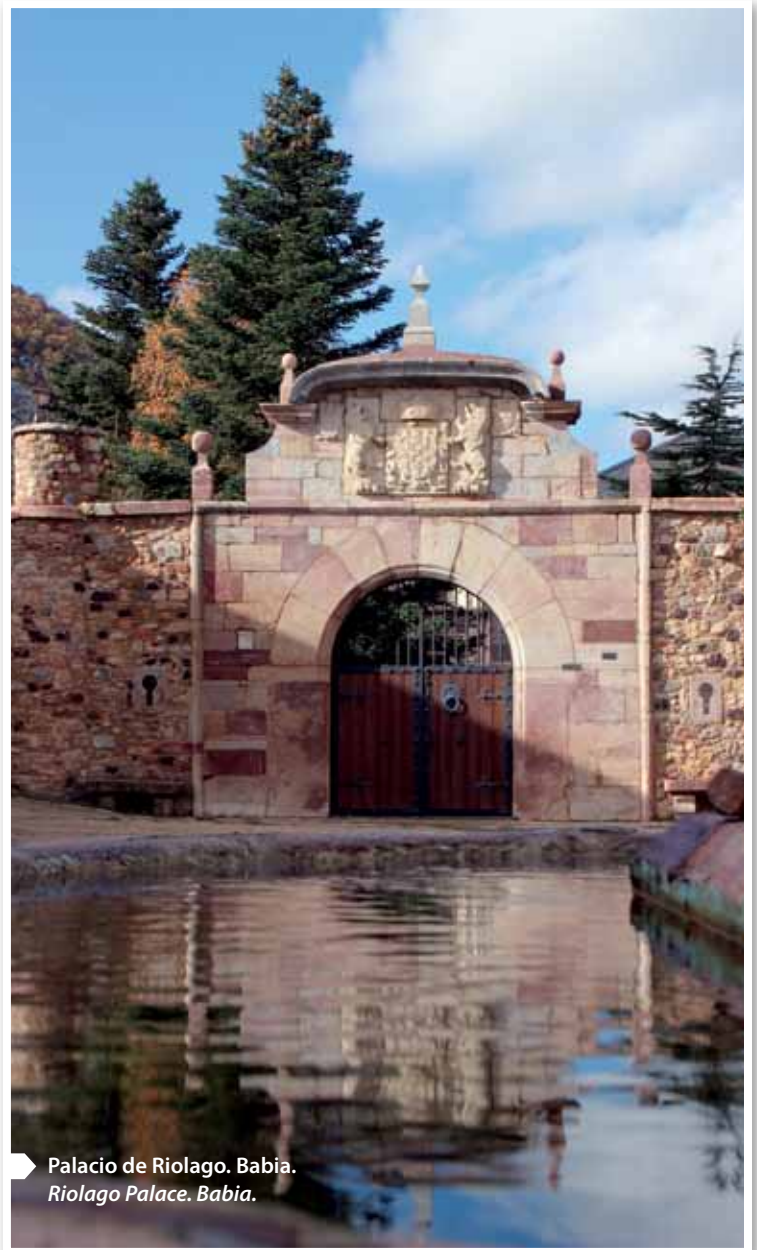
Entre las actividades más destacables que se llevan a cabo durante el año se encuentra la Feria de los productos de León, quizá la iniciativa estrella, que está organizada por la Diputación de León. Cada año aumenta el número de visitantes; en la última edición, la XXI, rondaron las 78.000 personas. El principal objetivo es brindar a los productores la posibilidad de contar con un escaparate de excepción para dar a conocer los productos y sus posibilidades, la calidad y sus formas de hacer, uniendo la tradición a las técnicas y utilidades más innovadoras.

Products of Leon

Another of the province of Leon's great attractions is its magnificent gastronomy. The province boasts 16 quality brands and 500 food sector companies with some 14,000 workers turning it into the autonomous region's provincial food sector leader. In other words, it has been awarded three Protected Designation of Origin labels, nine Protected Geographical Indication labels, three Marca de Garantía (Guaranteed Brand) labels and one Marca Colectiva (Collective Brand) label.

It should not be forgotten that gastronomy can actually be used to define a region and its people and is an important indicator of a region's past, present and future character. It is at mealtimes the quality of the wine, legumes, meat, fruit, cheese and confectionary of Leon can truly be appreciated.

Amongst the most significant annual food industry activities is the Feria Productos Leon (Leon Food Exhibition), an important initiative organised by the Leon City Council. The number of visitors to this important food exhibition has been increasing yearly with the latest XXI edition attracting some 78,000 visitors. The main aim of this annual food trade fair is to provide producers with a showcase for their products, quality standards and production methods, demonstrating to the world that it is possible to combine tradition with today's modern techniques and innovations.



Palacio de Riolago. Babia.
Riolago Palace. Babia.

Roman Empire and declared a World Heritage Site by the Unesco in 1997.

Close to the San Isidro Ski Resort, visitors will find the impressive Pinar de Lillo (Lillo Pine Grove) dating back 4,000 years and considered not only the oldest, but also one of the few autochthonous pine groves still left in Spain.

A large number of hiking and mountain trails can be found crisscrossing the 15,500 km² surface area that makes up the province of Leon. These include the impressive Cares Route, one of the most popular trekking paths within the Picos de Europa visited by hundreds of visitors each year.

In addition to its extraordinary natural scenery, the province of Leon also has a wealth of cultural, patrimonial and gastronomic attractions and is home of the largest Spanish stretch of the famous Way of St. James, the pilgrimage route that leads to the shrine of the apostle St. James the Great in the Cathedral of Santiago de Compostela.





LOS ESPACIOS NATURALES ESTÁN ACOMPAÑADOS DE LA INMENSA RIQUEZA CULTURAL, PATRIMONIAL Y GASTRONÓMICA CON LA QUE CUENTA LA PROVINCIA

IN ADDITION TO ITS EXTRAORDINARY NATURAL SCENERY, THE PROVINCE OF LEON ALSO HAS A WEALTH OF CULTURAL, PATRIMONIAL AND GASTRONOMIC ATTRACTIONS

Hórreos en Picos de Europa.
Raised granaries (horreos) in the Peaks of Europe.

Valporquero

La Cueva de Valporquero es uno de los principales recursos naturales de León. Se trata de una de las fuertes apuestas turísticas y, por ello, se ponen en marcha diferentes actividades destinadas a todos los visitantes. Cuenta con distintos servicios, como el Punto de Información Provincial, para facilitar documentación sobre los recursos turísticos de toda la provincia, aprovechando especialmente las nuevas tecnologías.

Además, los visitantes pueden conocer otras peculiaridades leonesas, por ejemplo, al visitar la Muestra de Artesanos Leoneses, una exposición permanente con piezas realizadas por diferentes artesanos de la provincia.

Otro de sus atractivos es Ruta del Exocarts, una experiencia para contemplar las diversas formaciones que crea el agua también fuera de la cueva, como las *torcas* o los *polges*. La dificultad de esta ruta de senderismo es media-baja, con una duración de 75 minutos, lo que permite ser recorrida por todos los visitantes. La senda sirve como complemento al resto de actividades que se pueden realizar en el entorno de la cueva, además de su visita al interior.

Valporquero cuenta también con una moderna página web (www.cuevadevalporquero.es) que facilita información y que permite acceder a visitas con fotos panorámicas de 360° para explorar las estancias, además de una cámara exterior e interior, un mapa interactivo para planificar el viaje, indicación de las coordenadas por GPS, rutas de montaña e información sobre turismo activo o información turística de la zona, como las fiestas y tradiciones.



Cueva de Valporquero.
Valporquero Cave.

Valporquero Cave

The Valporquero Cave is one of the province of Leon's main natural resources. It stands out as one of its most important tourist attractions and offers all kinds of interesting activities. Full information can be obtained at the Provincial Tourist Information Centre where visitors will find all kinds of information regarding the cave and its surroundings along with other tourist attractions. Visitors will also find information thanks to its website and social media.

The Muestra de Artesanos Leoneses (Leon Craft Exhibition), a permanent exhibition of the work of a selection of local Leon craftsmen can also be found here offering additional information.

Also worth a special mention is the Exocarts Trail, a nature trail that provides visitors with a tour of the different water and

rock formations formed outside of the cave including torcas and polges (sinkholes). This 75-minute trekking route has a medium-to-low level of difficulty making it accessible to most visitors, an interesting complement to the rest of the activities available in and around this fascinating cave.

The Valporquero Cave also has a website (www.cuevadevalporquero.es) offering visitors a wide variety of information along with a number of 360° panoramic views of the different chambers, exterior and interior camera views, an interactive map for planning a visit, GPS coordinates, mountain trails and information with regard to active tourism and other types of tourist information such as fairs, festivals and traditions.





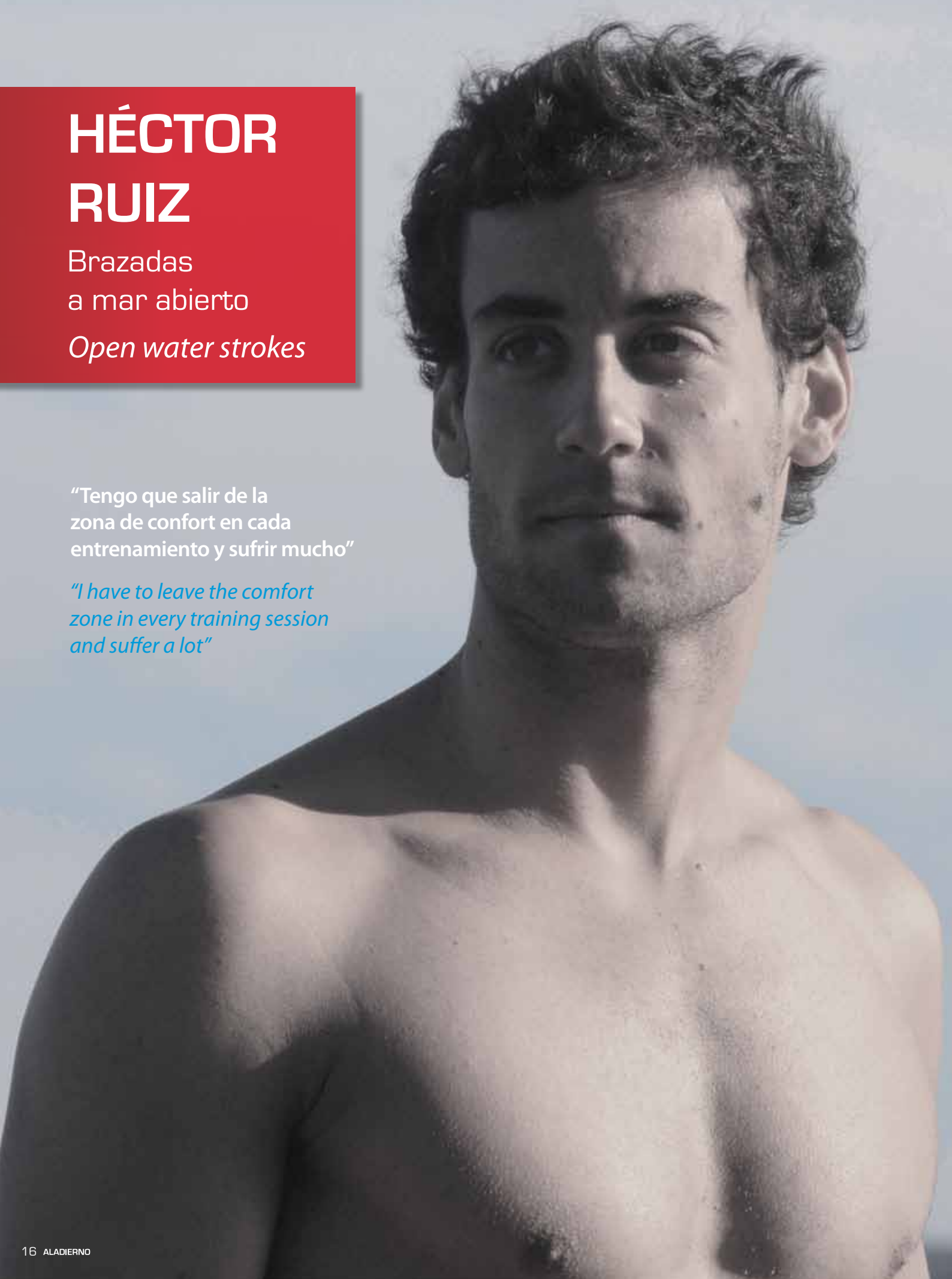
HÉCTOR RUIZ

Brazadas
a mar abierto

Open water strokes

"Tengo que salir de la zona de confort en cada entrenamiento y sufrir mucho"

"I have to leave the comfort zone in every training session and suffer a lot"





Sencillo, afable y humilde pero a la vez ambicioso, constante y luchador. Así es Héctor Ruiz (Figueras, 3/02/1991), referente español de la natación en aguas abiertas, una modalidad deportiva que requiere un esfuerzo tanto físico como mental sólo al alcance de grandes deportistas.

¿Cómo se inició en la natación?

A los pocos meses de nacer mi madre me apuntó a los cursillos que hacen en las piscinas municipales. Desde ese momento seguí nadando hasta entrar con ocho años en el club de natación Figueras, donde empecé mi etapa en la competición.

¿Cuándo dio el paso de nadar en aguas abiertas?

A los dos años de estar en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat el seleccionador le propuso a mi entrenador que nadase en aguas abiertas ya que las travesías y las competiciones en piscina en distancias largas se me daban muy bien. Pronto conseguí la clasificación para ir al campeonato de Europa junior y a la vez para el campeonato de Europa absoluto.

¿Qué diferencia hay entre nadar en aguas abiertas y en piscina?

Un entrenamiento en aguas abiertas es un entrenamiento de larga duración, con bloques de 8.000 ó 10.000 metros, series muy largas. Son psicológicamente muy duros, tienes que estar mucho tiempo concentrado para poder adaptar los metros y la intensidad que exige el entrenador. En piscina las distancias son más cortas y se hacen entrenamientos de mayor calidad y potencia.

¿Cómo se prepara psicológicamente para rendir al máximo?

Tengo que salir de la zona de confort en cada entrenamiento y sufrir mucho. Me levanto siempre con un objetivo en la mente, clasificarme para los próximos Juegos Olímpicos de Río 2016. Tengo la posibilidad de hacerlo en el próximo mundial de Kazán* si quedo entre los diez primeros. Para ello tengo que mentalizarme de entrenar con ilusión y esfuerzo para estar entre los mejores del mundo.

Con tanto desgaste físico, ¿lleva una alimentación especial?

Trato de comer un poco de todo, siempre sin excesos y llevando una alimentación equilibrada. Mi dieta es principalmente de carbohidratos —la energía fundamental para poder rendir bien en los entrenamientos—, y algo de carne como pollo.

¿Tiene algún referente deportivo?

Hace poco se ha retirado el que ha sido siete veces campeón del mundo de aguas abiertas de manera consecutiva, Thomas Lurz. Él ha sido un ejemplo para todos los que amamos este deporte.

¿Tiene alguna anécdota deportiva nadando en aguas abiertas?

Muchas... En una copa de Europa, creo que en Turquía, había muchas medusas. Iba nadando y tenía que atravesar el banco de medusas, las rompía con las manos y se quedaban gelatinosas, era una sensación desagradable. Suerte que no escocía mucho pero si no me picaron 40 no lo hizo ninguna (risas).

En otra copa de Europa la temperatura del agua era muy baja, tanto fue así que salí con hipotermia, con mucho frío, desorientado... fue una competición muy dura también.

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

Me gusta mucho la compañía sobre todo por la comodidad. He volado con muchas compañías y el trato vuestro siempre ha sido para mí de los mejores que he encontrado. Es un punto muy importante de AIR NOSTRUM.

* El mundial de Kazán se celebra en agosto, fecha posterior al cierre de esta edición.

Down to earth, friendly and modest, but at the same time ambitious, consistent and a fighter. That is Hector Ruiz (Figueras, 3/02/1991), Spain's benchmark in open water swimming, a sporting discipline that requires a huge physical and mental effort which is only within reach of great sportspeople.

How did you take up swimming?

Just a few months after I was born my mother signed me up for the courses in the local swimming pool. I have been swimming ever since then, and when I was eight I joined the Figueras Swimming Club, where I started to compete.

When did you move on to open water swimming?

That was two years after I had been in the High Performance Centre (HPC) in Sant Cugat. The Manager suggested to my coach that I could try open water swimming since that kind of swimming and long-distance swimming in the swimming pool were what I was good at. I soon qualified for the European Junior Championship and at the same time for the Masters' level in the European Championship.

What is the difference between swimming in open water and the swimming pool?

Training in open water is a long session, with blocks of 8000 or 10,000 metres. Mentally it is very hard and you have to concentrate for a long time in order to adapt to the metres and the intensity of the coach. The distances are shorter in the swimming pool and training focuses more on quality and power.

How do you prepare mentally to perform at one hundred percent?

I have to leave the comfort zone during each training session and suffer a lot. I always get up with a goal in my mind – to qualify for the next Olympic Games in Rio 2016. I have the possibility of doing this at the next World Championships in Kazan*, if I finish in the first ten. To achieve this I will have to concentrate on training with illusion and effort to be among the best in the world.

In such a physically demanding sport do you follow a special diet?

I try to eat a bit of everything, without overdoing anything and eating a balanced diet. My diet mainly consist of carbohydrates to give me the fundamental energy I need to perform well during training, and some meat, such as chicken.

Who are your references in this sport?

The seven consecutive times world open water swimming champion, Thomas Lurz, who retired not long ago. He has been an example for those of us who love this sport.

Do you have any funny stories about open water swimming?

Many... During a European world cup, I think it was in Turkey, there were a lot of jellyfish. I was swimming and had to cross a school of jellyfish. I broke them with my hands and the texture was horrible, very jelly-like. Fortunately I didn't get stung very badly, but I did receive an awful lot of stings (laughs).

In another European cup, the water temperature was very low, so much so that when I finished I had hypothermia, I was freezing cold and disoriented... it was a very hard competition.

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

I like the company a lot, particularly because of the comfort. I have flown with lots of companies, but the way you treat us is among the best I have found. That is a very important aspect of AIR NOSTRUM.

* The Kazan world championship is held on August 2015, after the release of this issue.



► Música, color y poesía en la obra de David Arambarri.
A work by David Arambarri full of colour, music and poetry.





Vigo

Arte en las calles

Street art

Traducción / Translation: Jane Singleton.
Fotos / Photos: Turismo de Vigo / Vigo Tourist Office.



SOMOS GASES EN BUSCA DE CHISPA

ANHELANDO COMBUSTIÓN ABSTRACTA Y ESPONTÁNEA

Dar un paseo por Vigo te permite desde hace unos meses disfrutar de espacios que han cambiado el feísmo por arte. El programa municipal *Vigo es color* ha trasladado a casi una veintena de medianeras el talento de pintores consagrados y nuevos creadores de arte urbano. Las calles de la ciudad se han convertido en un museo, situando Vigo al lado de urbes con similares iniciativas como Lyon, Barcelona, Berlín o Buenos Aires.

A stroll through the streets of Vigo offers visitors the opportunity of enjoying spaces that have changed feísmo (trend that defends the aesthetics of ugliness) for the aesthetics of beauty. The Vigo es color (Vigo is colour) project has brought the talent of a number of renowned and up-and-coming street artists to twenty different spaces around the city, turning it into an open-air art museum along the lines of Lyon, Barcelona, Berlin and Buenos Aires.



► Colorista cinturón de casi 60 metros de largo del artista cubano afincado en Vigo Nelson Villalobos.
View of the colourful 56-meter mural by Nelson Villalobo, a Cuban artist residing in Vigo.

Combatir el feísmo poniendo el arte a disposición de los ciudadanos es una de las exitosas iniciativas que el Gobierno local inició en Vigo hace unos meses. Además de mejorar estéticamente las medianeras y los muros de la ciudad, acerca a los vecinos al arte y convierte las calles en museos. Se retoma de esta forma el arte social, comprometiendo a la sociedad con la cultura.

Vigo es una localidad con una tradición industrial que siempre ha tenido una pulsión creativa muy intensa. Este impulso se ha venido plasmando de diversas formas culturales: en la música, en la pintura o en la literatura... Algunos de los artistas participantes en esta iniciativa cultural atribuyen a *Vigo es color* el mérito de fusionar el arte y la ciudad, de la misma manera que se han integrado en la ría los astilleros y los contenedores de esta localidad industrial que ha sabido hacer arte de sus grúas.

Vigo es color nace para contribuir al proceso de recuperación y revitalización del entorno y del comercio local, poniendo en valor el patrimonio de la ciudad y a sus artistas urbanos. La elección de los espacios contó con la colaboración ciudadana, que aportó sus ideas e incluso ofreció sus edificios para ser embellecidos con estas creaciones. La prueba piloto fue un mural de Lugrís pintado sobre una lona en la calle Príncipe, la zona peatonal y comercial por excelencia de la población. Fue un éxito del que el Ayuntamiento supo tomar nota.

A partir de ahí, se eligieron otros catorce espacios públicos para una primera fase del proyecto. La pared inferior

Placing street art at the disposition of residents and visitors in order to combat *feísmo* is just one of the successful initiatives undertaken by the local council over the past few months. In addition to improving the aesthetics of the city walls, street art brings art to the people. Social art is recovered.

Vigo is a city with an industrial background, a city that has always had a strong creative impulse, an impulse that has taken on different artistic forms: music, painting, literature etc. Some of the artists participating in this exciting cultural initiative consider *Vigo es color* responsible for bringing together the city and art, similar to the way Vigo once brought together shipyards, containers and the river estuary creating art with the shipyard cranes.

Vigo es color was created as part of the recovery and revitalisation of the urban environment and local commerce, a way of increasing the value of the city's patrimony and street artists. Vigo's residents collaborated in the selection of the spaces to be decorated, providing ideas and even offering their buildings as part of the new street art gallery. A test run was carried out with a wall painting by Lugrís being painted on a canvas in Prince Street, the city's most popular pedestrian shopping area. It was a huge success.

As a result, a further fourteen public spaces were chosen as part of a first phase. The lower wall of the Vigo Art Gallery now boasts a work by Javier Magalhaes; Elisa Gonzalez





EL PROGRAMA, QUE TENDRÁ CONTINUIDAD EN LOS PRÓXIMOS MESES CON NUEVOS ESPACIOS Y ARTISTAS, ES CAPAZ DE CONSEGUIR UN EFECTO DE MOVILIZACIÓN SOBRE LA CIUDADANÍA

THE VIGO ES COLOR PROJECT WILL CONTINUE OVER THE COMING MONTHS WITH NEW SPACES AND THE COMMISSION OF NEW ARTISTS DEMONSTRATING THAT BY INCLUDING THE CITY'S RESIDENTS



Las fachadas de un colegio sirven a Peri para trasladar un paisaje con evocación onírica.
Peri used the façades of a school to create a haunting oneiric landscape.

► Barco caracola de Nelson Villalobos.
Snail boat by Nelson Villalobos.



de la Pinacoteca es testigo de una obra de Javier Magalhaes; Elisa González le dio color a la medianera de la calle Vía Norte, 7; a Peri le correspondió el colegio Illas Cíes; Nelson Villalobo embelleció el céntrico muro de Blein Budiño; Liqen trabajó en Hispanidad 66; Darío Álvarez Basso puso color en Arenal; en el Parque de Camilo José Cela plasmó su visión Ash Santos Hermo; en la esquina de Gregorio Espino con Urzáiz le tocó el turno a Alejandro Fernández, del colectivo Ewa; David Ambarri dejó su huella en el Parque de Navia; Anthony transformó el muro de la AAV de Lavadores; mientras que Antonio Barbará y Gonzalo Alonso, se repartieron los números 51 y 55, respectivamente, de la calle Zaragoza.

A todos estos trabajos les preceden dos grandes murales urbanos, uno de Villalobo en la avenida Martínez Garrido, con 60 metros y una escultura en homenaje al alcalde fusilado en 1936 que da nombre a la calle. El segundo es de Antón Pulido, en la Praza de Peniche. Tampoco olvidamos la decoración de los depósitos de Aqualia en el Monte de O Castro, las escaleras de la calle Pi y Margall, Don Quixote y Roupeiro, estas últimas en homenaje a la poetisa viguesa recientemente fallecida María do Carme Krukenberg.

El programa, que tendrá continuidad en los próximos meses con nuevos espacios y artistas, es capaz de conseguir un efecto de movilización sobre la ciudadanía, trasladando el objetivo de embellecer y cuidar lo público como una tarea de todos: Administración, propietarios, artistas y ciudadanos.

was charged with decorating a wall at 7 Via North Street; the artist Peri was assigned the Illas Cies School; Nelson Villalobo worked on a wall at Blein Budiño Street; Liqen's work can be found at 66 Hispanidad Avenue; Dario Alvarez Basso coloured the Arenal area; Ash Santos Hermo created his work of art at the city's Camilo Jose Cela Park; a work by Alejandro Fernandez of Ewa can be found on the corner of Gregorio Espino Street and Urzaiz Street; the work of art created by David Ambarri can be found at Navia Park; Anthony transformed the wall of the AAV of Lavadores while Antonio Barbara and Gonzalo Alonso created works at 51 and 52 Zaragoza Street respectively.

All of the above-mentioned works were preceded by two great urban murals, a 60 meter long mural



by Villalobo in Martinez Garrido Avenue along with a sculpture in memory of the mayor of the same name shot in 1936. The second mural by Anton Pulido can be found in Peniche Square. We would also mention the Aqualia water deposit paintings situated on Mount O Castro, the steps on Pi y Margall Street and the works on Don Quixote Street and Roupeiro Street, the latter in memory of the recently deceased local poetess, María do Carme Krukenberg.

The *Vigo es color* project will continue over the coming months with new spaces and the commission of new artists demonstrating that by including the city's residents, it is possible to turn the embellishment and protection of the urban environment into a project in which the entire community is involved: local authorities, property owners, artists and residents.



- El parque de Navia presta uno de sus muros para que Arambarri lleve versos y corazones. The Navia Park loaned one of its walls to Arambarri who decorated it with poignant verses and hearts.

CREATIVIDAD EN EL ENTORNO URBANO

Figuras espectrales, mundos futuristas, mensajes poéticos, esquemáticas siluetas alineadas, una caracola con evocación entre Dalí y Kandinsky, criaturas marinas y elementos vegetales o barcos navegando entre fachadas son algunas de las apariciones que se puede encontrar uno al pasear por Vigo como resultado de la actuación de muralismo y cultura urbana desarrollado esta primavera en la ciudad y que ahora puede contemplarse ya culminada.

Como ecos de los numerosos artistas que vivieron en Vigo y se inspiraron en la localidad para desarrollar su obra, el Concello puso en marcha una iniciativa de intervención en el espacio público que contó con la participación de los propios vecinos y de artistas de proyección internacional para crear belleza.

Muros, medianeras y fachadas se han convertido en lienzo para una obra de arte duradera y de gran formato, un tapiz de luz y color que ennoblece el casco urbano.

CREATIVITY IN THE URBAN ENVIRONMENT

Spectral figures, futuristic worlds, poetic messages, aligned schematic silhouettes, a snail (remnant of Dalí and Kandinsky), marine creatures, vegetable elements and boats sailing between façades are some of the works to be found on the streets of Vigo, thanks to the works carried out this spring.

The City Council launched, amid echoes of the artists who have lived in Vigo and whose works have been inspired by this beautiful locality, an initiative aimed at creating visual art in public locations with the participation of city residents and artists of international renown.

Walls, middle walls and façades have acted as a canvas for large format, long-lasting work of arts, a tapestry of light and colour enhancing the city.



Perpiñán, el arte de vivir

La luz del sol 300 días al año otorga a esta capital de los Pirineos Orientales todos los colores del mar Mediterráneo y propicia una forma de vida que ha seducido a artistas, músicos y escritores.


Traducción / Translation: Jane Singleton.





Perpignan, the art of living

The annual 300 days of sunlight enjoyed by the capital of the Eastern Pyrenees, Perpignan, provides it with an authentic Mediterranean atmosphere and lifestyle that has attracted famous musicians, artists and writers, amongst others.

El puerto de Perpiñán combina la actividad de las cofradías pesqueras con su atractivo turístico. 

The Port of Perpignan combines its fishing fleet activities with its role as a popular tourist attraction.

© Michel Castillo.

Los Pirineos Orientales ofrece un gran variedad de encuentros con la naturaleza.
The Eastern Pyrenees offers visitors a wide variety of magnificent nature resources.



Tanto por su carácter comerciante y campesino como por su singular espíritu, la ciudad de Perpiñán se convierte en 1276 en la capital del reino de Mallorca, donde se instaló por Jaime I El Conquistador. Las décadas siguientes se consideran la edad de oro en la historia de la ciudad. Prosperó como un centro de fabricación de tela, trabajos en cuero, orfebrería y otras artesanías de lujo. En 1360, perdió la mitad de su población a causa de la peste negra. Ambicionada sucesivamente por franceses y españoles, Perpiñán fue cedida formalmente por España a Francia en el Tratado de los Pirineos firmado por los monarcas de ambos reinos. Desde entonces se mantiene como posesión francesa.

Para entender el pasado glorioso de la ciudad, podemos dar un paseo por el centro histórico, el antiguo barrio de San Juan a través del Castillet, una puerta de la ciudad que queda de las antiguas murallas y que en la actualidad alberga el Museo Catalán de las Artes y Tradiciones Populares.

A pocos pasos de allí vamos a descubrir en el centro de la ciudad la Lonja del Mar, un tribunal marítimo en un edificio gótico mediterráneo del siglo XIV. A su vera encontramos el ayuntamiento, de la misma época y que está todavía en uso. En el interior hay un patio con una hermosa escultura del famoso Aristide Maillol. A continuación se encuentra el Palacio de Diputación, un parlamento de principios del siglo XV.

Cruzando la calle está la catedral dedicada a San Juan Bautista, ordenada construir por el rey de Mallorca. Al lado, un singular campo santo y capilla funeraria. Todos estos hermosos edificios dieron a Perpiñán la etiqueta de «ciudad de arte e historia».

Thanks to its rural character and successful commerce, Perpignan became, in 1276, capital of the Kingdom of Majorca founded by James I, the Conqueror and home of his son, James II, King of Majorca. The following decades are considered the golden age in the history of the city which prospered as a centre of cloth manufacture, leather work, goldsmiths' work and other luxury crafts. Unfortunately, it lost approximately half of its population to the Black Death in 1360. Aspired to by both the French and Spanish, Perpignan was formally ceded by Spain to France in the Treaty of the Pyrenees signed by the monarchs of both kingdoms and from then on remained a French possession.

To understand the glorious past of the city, visitors should take a stroll through the old quarter of St. John with its splendid 14th and 15th century mansions and stately homes. The *Castillet* is a small fortified building that once formed part of the ancient city walls but which today houses the Museum of Catalan Arts and Popular Traditions, an ethnographic museum.

Close by, in the city centre, visitors will find the Loge of the Sea, a magnificent 14th century Mediterranean Gothic building that once housed the city's maritime tribunal. The Town Hall with its beautiful interior patio, home of a splendid sculpture by the French Catalan sculptor, Ariside Maillol, can also be found here along with the 15th century Palais de la Deputation (where the Catalan Kings once convened the Roussillon parliament).

The impressive Cathedral of St. John the Baptist, a Roman Catholic cathedral and French national monument, commissioned by the King of Majorca can be found across the street with its imposing cemetery and funerary chapel. These magnificent historical buildings have played an important part in Perpignan being considered a city of art and history.



El ambiente de la localidad ha animado a recalar en ella a numerosos artistas y escritores.
The charm of Perpignan and its Mediterranean lifestyle has attracted a large number artists and writers.



El tren amarillo brinda la oportunidad de ver bellísimos paisajes.

The Yellow Train provides passengers with a wide range of spectacular panoramic views.

ESTE EXCEPCIONAL DESTINO TIENE ATRACTIVOS EN CUALQUIER TEMPORADA DEL AÑO

THIS EXCEPTIONAL DESTINATION OFFERS A SELECTION OF EXCELLENT TOURIST ATTRACTIONS WHATEVER THE SEASON

300 DÍAS DE SOL

Fuera de la ciudad y en el lado oeste de los Pirineos Orientales, se puede disfrutar del bello paisaje que ofrece la cordillera. Este excepcional destino tiene atractivos en cualquier temporada del año. La especial dedicación a su conservación y los más de 300 días de sol al año lo convierten en un destino para toda la familia, que ofrece una gran variedad de actividades, como senderismo, ciclismo, pesca, equitación, esquí en invierno.

El Parque Natural de los Pirineos Catalanes abarca más de 138.000 hectáreas, de las zonas de la Cerdaña, Capcir y Haut Conflent. Con 64 aldeas, 12 estaciones de esquí y dos complejos turísticos con *spa*, el parque natural ofrece mucho por descubrir: reservas naturales, parques de animales, calientes piscinas de azufre y una de las fortificaciones militares de la famosa Vauban, clasificada por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. De invierno a principios de la primavera, con sus estaciones de esquí y deportes de invierno, el parque se convierte en un paraíso para los esquiadores en cualquiera de sus modalidades, raquetas, descensos, fondo o trineos de perros.

EL TREN AMARILLO

Como un vínculo entre todos estos territorios, sus pueblos y estilos de vida es el famoso tren amarillo. Construido a principios del siglo XX, el propósito de esta línea ferroviaria era conectar las mesetas superiores catalanas al resto del departamento. La línea, terminada en 1927, cuando llegó a Latour-de-Carol, tenía que subir y superar un gran ascenso. Para salvar ese desnivel se excavaron 19 túneles y se construyeron numerosos puentes, dos de ellos especiales —el viaducto Séjourné, de 65 metros de altura, y el puente Gisclard, de 80 metros sobre el precipicio—.

THE YELLOW TRAIN

The famous Train Jaune (Yellow Train) railway line was built at the beginning of the 20th century to connect the upper Catalan plateaus with the rest of the Eastern Pyrenees department. Completed in 1927 when it reached Latour-de-Carol, the rocky Pyrenean terrain required, due to its ruggedness, the construction of 19 tunnels and two remarkable bridges: the Viaduct Séjourné suspended 65 meters above the ground and the Gisclard Bridge built 80 meters over a precipice as well as many other civil engineering works. Symbol of the Catalan region, the Yellow Train is a veritable rolling museum of rail technology.





No muy lejos se encuentra el lago de Bouillouses, un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza porque es una de las más bellas reservas naturales en los Pirineos Orientales con una rica flora y fauna, típica de las montañas de clima mediterráneo.

Para una experiencia única de bienestar puro, es recomendable tratarse con las aguas termales sulfurosas de los Pirineos Orientales. Las aguas termales de Saint-Thomas, Dorres o Llo, que surgen todos los días desde el corazón de los Pirineos, son ideales para relajarse en el camino de vuelta de un paseo de montaña o una actividad al aire libre, ya sea en verano o en invierno.

Con estos hermosos lugares, los Pirineos Orientales siempre han sido una tierra de inspiración y han dado la bienvenida a los más grandes nombres, como Pau Casals, Salvador Dalí, Picasso, Braque, Gris, Soutine o Claude Simon, el nobel de literatura. Hoy en día, los museos como el de Arte Moderno de Céret se abren a artistas internacionales y ofrecen exposiciones de prestigio.

Durante todo el año, esta tierra de festivales cultiva un arte de vivir y ofrece música clásica, jazz, cine, fotografía, danza, teatro y diversas manifestaciones de folclore. Además, muchos actos festivos muestran una identidad cultural particular como revela que exista el equipo Dragones Catalanes en la liga de rugby.

Fauna y flora mediterránea salpican todos los rincones de los alrededores de Perpiñán.

An important collection of Mediterranean flora and fauna can be found in and around the delightful city of Perpignan.

300 DAYS OF SUNSHINE

Away from the city, on the western side of the Eastern Pyrenees, visitors will be treated to some spectacular mountain views. Here they will find a wide variety of all-year-round attractions. Thanks to the excellent conservation work carried out and its 300 days of sunshine, the Eastern Pyrenees department has become a magnificent destination for the whole family with its numerous activities such as hiking, cycling, fishing, horse riding and skiing.

The Catalan Pyrenees Regional Nature Park has a surface area of over 138,000 hectares. Located in the territories of Cerdagne, Capcir and Haut-Conflent, it houses 64 villages, 12 ski resorts and 2 spa resorts. Here visitors will find nature reserves, animal parks; sulphurous springs and a fortress built by the famous military engineer known popularly as Vauban, declared a World Heritage Site by the Unesco. During the winter months, the park becomes, thanks to its ski resorts and winter sports activities, a paradise for skiing enthusiasts. Winter sports activities include, amongst other things, snow ricketing, Alpine and Nordic skiing and dog sledding.

Not far from here, visitors will find the spectacular manmade Lake Bouillouses, a seventh heaven for nature lovers. Considered one of the Eastern Pyrenees most beautiful classified natural sites, its surroundings are full of the flora and fauna one might expect to find in this type of Mediterranean environment.

For those looking for a different kind of experience, we would suggest a visit to the Bains de Saint-Thomas, Dorres or Llo with their sulphurous springs where waters gush forth daily from the heart of the Pyrenees, perfect for relaxing after a walk in the mountains or any other type of summer or winter activity.

The beauty of the Eastern Pyrenees has inspired many musicians, artists and writers such as Pau Casals, Salvador Dali, Picasso, Braque, Gris, Soutine and Claude Simon, Nobel Laureate in Literature. Today, museums such as the Ceret Modern Art Museum organise all kinds of important exhibitions by opening their doors to famous national and international artists.

Perpignan and its surroundings also offer a wide variety of classical music, jazz, cinema, photography, dance, theatre and folkloric festivals. Meanwhile, rugby fans should not miss a visit to the professional Ville de Perpignan Dragons Rugby League Football Club with its strong regional identity and interesting history.



IBERIA PLUS

Panamá.
Una ciudad
para descubrir
y descubrirse.

Hasta
50%
dto. en Avios

Air Nostrum:
Para vuelos
Interbaleares

Hasta
25%
dto. en Avios

Air Nostrum:
Para vuelos a/desde
Madrid-Perpiñán

Hasta
25%
dto. en Avios

Iberia:
Para vuelos a/desde
Madrid-Verona

Hasta
25%
dto. en Avios

Iberia:
Para vuelos a/desde
Madrid-Panamá*

¿Quieres ver hasta dónde nos ha llevado
la Tarjeta SeisMillones?

Una tarjeta que fue creada para celebrar que **ya somos seis millones de clientes en Iberia Plus** y que ha acabado llevándonos más lejos de lo que imaginábamos.

¿Quieres ver qué viajes **se han hecho realidad gracias a ella?**

Entra en www.tarjetaseismillones.com y descubre hasta dónde nos ha llevado.

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

Consultar condiciones en iberia.com

*Para volar entre el 01/10/2015 y el 31/10/2015 y comprando desde el 01/07/2015 al 31/08/2015.





Hyundai Tucson

Salto de calidad

Texto / Text: Manuel Muñoz.

El segmento de los SUV se ha convertido en una pieza clave para Hyundai. Una parcela en la que la firma coreana cuenta con una más que dilatada trayectoria plagada de éxitos, y sobre la que se va a apoyar para crear un nuevo concepto de marca en Europa. El nuevo Tucson es la primera piedra sobre la que se asienta este proceso con el que Hyundai busca conseguir ese reconocimiento en imagen y calidad que le sitúe por encima de la media del mercado.

Sirviéndose de una nueva plataforma este modelo ha sido diseñado y fabricado en Europa bajo unas directrices específicas adecuadas a los usuarios del viejo continente. Sus dimensiones, ligeramente más largas, bajas y anchas respecto al ix35, modelo al que sustituye, sirven de base para el desarrollo de un atractivo concepto de imagen. La estética recurre a la característica rejilla hexagonal de Hyundai, perfectamente enlazada con los afilados faros led. Por debajo, el sobredimensionado paragolpes delantero incorpora las luces de posición diurnas —también de led— mientras que en su vista lateral destacan los originales pasos de rueda en los que se alojan nuevos diseños de llantas en medidas de 16, 17 y 19 pulgadas.

El habitáculo también ha sido objeto de una profunda remodelación en la que se ha cuidado al máximo tanto la terminación de los acabados como la calidad de los materiales empleados en salpicadero, asientos y revestimientos. En

Quality leap

The SUV segment has become a key part of Hyundai's business. A slot in which the Korean firm has a wide career full of success, and on which it is going to build the brand's new concept in Europe. The new Tucson is the first stone for the foundations of this process through which Hyundai seek recognition of its image and quality to position above the average in the market.

Based on a new platform, this model has been designed and manufactured in Europe under specific directives adapted to the users of the Old Continent. Its dimensions, slightly larger, lower and wider compared to the ix35, the model it replaces, serve as the basis for development of an attractive image concept. The aesthetics resort to Hyundai's hexagonal radiator grill, perfectly blending in with the sharp edged LED headlamps. Underneath, the oversized front fender features driving lamps, also LED, whereas from the side, the original wheel arches stand out housing newly designed wheels with 16, 17 or 19 inch diameters.

The interior has also been thoroughly overhauled with maximum care being taken with the finishes and the



EL HYUNDAI TUCSON 2.2 CRDI 136
CV 4X2 SE PUEDE ADQUIRIR
DESDE 28.540 EUROS



THE HYUNDAI TUCSON 2.2 CRDI
136 CV 4X2 IS AVAILABLE FROM
28,540 EUROS



materia de equipamiento cabe destacar la pantalla central de 8 pulgadas, así como nuevas opciones, como el volante calefactado, el asiento refrigerado con ventilación y el reglaje eléctrico de ocho posiciones y soporte lumbar eléctrico en el caso del conductor. Asimismo, los ocupantes de las plazas traseras también disponen de asientos reclinables con calefacción equipados con unas prácticas salidas de aire.

Con todos los asientos desplegados, el Tucson ofrece una amplia superficie de 1.030 milímetros de ancho, 889 de profundidad y 806 de altura. Un total de 513 litros de capacidad de carga que se amplía hasta 1.503 litros si se abate por completo la banqueta posterior. El portón accionable eléctricamente también es una novedad.

Por lo que a la distribución de la gama se refiere, el Tucson cuenta con un total de 31 versiones resultantes de combinar los dos tipos de tracción (delantera y 4x4), cuatro niveles de equipamiento (Essence, Klass, Tecno y Style), cinco motorizaciones y tres cajas de cambio, con la automática de doble embrague de siete velocidades (7DCT) como protagonista. El catálogo de propulsores inicial cuenta con tres alternativas diésel con potencias de 115, 136 y 186 CV, mientras que en gasolina la oferta se centra en los 1.6 GDI y T-GDI de 132 y 176 CV, respectivamente.

quality of the materials used on the dashboard, seats and trims. As far as equipment is concerned, the central 8 inch screen plays a leading role as do the new options for heated steering wheels, ventilated seats and electrical adjustments with eight different positions and lumbar support on the driver's seat. Likewise, the passengers on the rear seats also have heated, reclining seats equipped with practical air outlets.

When all the seats are in the upright position, the Tucson affords a load space measuring 1030 mm wide, 889 deep and 806 high. A total of 513 litres load capacity can be extended to up to 1,503 litres if the rear seats are folded down. The electric operated rear door is also a novelty.

Insofar as the model range is concerned, the Tucson has a total of 31 different versions as a result of combining the two types of drive (front-wheel-drive and 4x4), four equipment levels (Essence, Klass, Tecno y Style), five engine types and three gear different gear boxes, with the twin-clutch, seven-speed automatic shift (7DCT) as the star. The initial catalogue of engines has three alternatives in diesel producing 115, 136 or 186 hp, whereas the petrol engines centre on the 1.6 GDI and T-GDI yielding 132 and 176 hp respectively.



BMW SERIE 2 Gran Tourer

La familia de los monovolumen crece con la llegada del nuevo Serie 2 Gran Tourer. El hermano mayor del ya conocido Serie 2 Active Tourer se incorpora a la gama alemana con la posibilidad de ofrecer hasta siete plazas en su ampliado interior. Para ello, este modelo de la Serie 2 ha crecido hasta los 4,55 metros —21 centímetros más que el Active Tourer—, para dar cabida a un mayor volumen posterior. Estas medidas también han afectado de manera directa a la capacidad de carga, cuenta con un maletero con un espacio que parte de los 645 litros, y que puede alcanzar los 1.905 si se prescinde de las dos filas traseras. La gama inicial del Serie 2 Gran Tourer cuenta con dos motores gasolina —218i y 220i de 136 y 192 CV—, y otras tres alternativas diésel 216d, 218d y 220cDrive, con potencias de 116, 150 y 190 CV, respectivamente.

The family MPV grows with the arrival of the new Serie 2 Gran Tourer. The "big brother" of the now familiar Serie 2 Active Tourer is added to the range by the German brand with the possibility of up to seven seats in its enlarged interior. To achieve this, this Serie 2 model has grown to 4.55 metres, 21 centimetres more than the Active Tourer, to provide more volume at the back. These increases dimensions have also directly affected the load capacity. This version has a trunk with storage space starting from 645 litres, which can be increased to 1,905 litres by removing the back row of seats. The initial range of the Serie 2 Gran Tourer has two petrol engine versions, the 218i and 220i producing 136 and 192 hp; and three diesel versions, 216d, 218d and 220cDrive, yielding 116, 150 and 190 hp respectively.

MAZDA 2 1.5 Skyactiv-G

El nuevo utilitario compacto de Mazda es el más claro ejemplo de la revolución tecnológica que está experimentando el sector del automóvil. Una innovadora etapa en la que los motores de gasolina han vuelto a adquirir protagonismo bajo unos parámetros de máxima eficiencia, sin por ello renunciar al dinamismo y suavidad de conducción. El Mazda 2 cuenta con una triple oferta desarrollada bajo la plataforma del motor 1.5 SKYACTIV-G. Un propulsor que ofrece tres niveles de potencia —75, 90 y 115 CV—, alternativas de cambio manual y automático, y unos niveles de consumo siempre por debajo de los cinco litros de media cada 100 kilómetros. Además, los niveles de emisiones también son mínimos, ajustándose todos ellos a la exigente normativa Euro6.



The new compact utility car by Mazda is the clearest example of technological revolution the automobile sector is undergoing. An innovative stage in which petrol engines have once again bounced back to play a renewed leading role under parameters of maximum efficiency, without the dynamism and smoothness of this fuel suffering in any way. In this sense the Mazda 2 is available in three options developed under the 1.5 SKYACTIV-G engine platform. These power units provide three levels of power, 75, 90 and 115 hp, with the choice of manual or automatic gear shift and consumption levels always below 5 litres per 100 kilometres on average. Furthermore, the emissions are also minimal, meeting the demands of the Euro6 standard.

CECINA UNA DE OBRAS DE LEÓN MAESTRA

Porque hay placeres que son sanos



www.cecina deleon.org



LAND ROVER DISCOVERY SPORT 2.0 INGENIUM DIÉSEL

La firma británica ha decidido continuar con la exitosa receta aplicada en el Range Rover Evoque en uno de sus modelos con más solera, el Discovery. Para ello, y añadiendo el apellido Sport, Land Rover presenta una de sus propuestas de mayor atractivo y polivalencia. Conjuga una imagen deportiva y excelente capacidad interior, un habitáculo con configuración de hasta siete plazas y todo el dinamismo que caracteriza a la saga de todoterrenos anglosajona tanto en carretera como fuera de ella. La oferta del Discovery Sport se articula en torno a una gama de motorizaciones diésel en la que el nuevo 2.0 de 180 CV es la estrella. Este propulsor destaca por su compromiso entre prestaciones y eficiencia, con valores muy interesantes para un modelo de su tamaño —4,59 metros— y peso —alrededor de 1.700 kilogramos—, y se asocia a la perfección con la tracción 4x4 y el cambio automático de 9 velocidades.

The British firm has decided to continue on the back of the successful recipe applied to the Range Rover Evoque, applying it to one of its flagships – the Discovery. In order to do so, and adding Sport as a surname, Land Rover presents one of its most attractive polyvalent proposals. It combines a sporty image and excellent interior capacity, layout for up to seven people and all the dynamics that characterise the saga of Anglo-Saxon all wheel drive vehicles, both on and off road. The Discovery Sport range is based on diesel engines where the new 2.0 180 hp is the star. This power unit stands out for its compromise between performance and efficiency, with very interesting figures for a model of this size —4.59 metres— and weight —around 1700 kg—, perfectly associated with 4x4 drive and the automatic 9 speed gear shift.

SKODA OCTAVIA G-TEC

Con la versión G-TEC del Octavia, Skoda muestra su cara más eficiente y ecológica. La berlina checa está ya disponible en esta alternativa “verde” equipada con un motor capaz de utilizar gas natural comprimido. Se trata de una variante cuyo propulsor de gasolina 1.4 TSI de 100 CV cuenta con una preparación de serie específica para poder ser utilizado tanto con el combustible tradicional como con el gas natural. El resultado es un vehículo de destacable eficiencia (3,5 kilogramos de gas natural cada 100 kilómetros) y una autonomía de 1.330 kilómetros (410 con gas, más 920 con la gasolina). Todo ello manteniendo las prestaciones del motor original con una aceleración de 0 a 100 kilómetros a la hora en 10,9 segundos, y una velocidad máxima de 195 kilómetros a la hora. El Skoda Octavia G-TEC está disponible en las variantes de carrocería: la Berlina y la más familiar, Combi.



With the Octavia G-TEC version, Skoda shows its most efficient and ecological side. The Czech sedan is now available in this “Green” alternative with an engine capable of running on compressed natural gas. This is a variant of the 1.4 TSI 100 hp petrol engine, which is designed to run on traditional fuel and natural gas as standard. The result is a vehicle with outstanding efficiency (3.5 kg of natural gas per 100 kilometres) and autonomy of 1,330 km (410 with gas, over 920 with petrol). All of this is achieved whilst maintaining the performance of the original engine with acceleration from 0 to 100 km/h in 10.9 seconds, and a top speed of 195 km/h. The Skoda Octavia G-TEC is available with different types of bodywork: the sedan and the more family car the Combi.



POLICLINICA GIPUZKOA



www.policlinicagipuzkoa.com

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



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

UNIDAD DE CHEQUEOS GENERALES

En pocas horas | Comfort |
Pruebas con sedación

UNIDAD DE CARDIOLOGÍA INTEGRAL

Cardiología | Hemodinámica |
Cirugía Cardiovascular |
Electrofisiología |
Rehabilitación Cardíaca

UNIDAD DE LA MUJER

Reproducción Asistida |
Diagnóstico Prenatal | Técnica Array

UNIDAD DE UROLOGÍA INTEGRAL

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

Pº Miramón, 174
20014 San Sebastián
943 00 28 00



Afrontando el cáncer de próstata

CONOZCA LAS VENTAJAS
DE LA **CIRUGÍA ROBÓTICA DA VINCI**



CUANDO MENOS ES MÁS

**VENTAJAS DEL ROBOT DA VINCI
PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA**

Disminuye los riesgos de la cirugía abierta
y supera las ventajas de la laparoscopia.

El postoperatorio es menos doloroso, con menos
pérdidas de sangre y menor riesgo de infección.

Deja cicatrices más pequeñas y
permite una recuperación más rápida.

Los efectos secundarios, como la incontinencia urinaria
o la impotencia sexual, se reducen notablemente.



**SERVICIO
DE UROLOGÍA**

943 00 09 36

www.policlinicagipuzkoa.com





TANTUM ERGO ROSÉ: EL MEJOR CAVA DE ESPAÑA 'MADE IN' REQUENA

TANTUM ERGO ROSÉ: THE BEST CAVA IN SPAIN 'MADE IN' REQUENA

Texto / Text: Jaime Nicolau.

NOTA DE CATA

CAVA DE COLOR ROSA PÁLIDO. DE AROMA POTENTE. AMPLIO Y CREMOSO EN BOCA CON UN FINAL MUY LARGO.

TASTING NOTE

PALE PINK COLOURED CAVA. A STRONG NOSE. FULL CREAMY MOUTH WITH A LONG-LASTING AFTERTASTE.

El cava valenciano elaborado íntegramente en el término municipal de Requena se ha convertido en una referencia obligada dentro del mundo de las burbujas en España. En tan sólo unos años, esta zona productora ha pasado de 1,5 a más de 5 millones de botellas. Dentro de las 8 firmas elaboradoras destaca Bodegas Hispano Suizas, con sus cavas Tantum Ergo como abanderados de una calidad garantizada por las condiciones climáticas de esta zona productora.

Dentro de la familia Tantum Ergo la joya de la corona es el Rosé, elaborado con pinot noir, y que es una de las apuestas del prestigioso enólogo Pablo Ossorio. Desde su llegada al mercado Tantum Ergo Rosé se ha colocado entre las mejores referencias de espumosos españoles, pugnando con cavas de gran tradición por ser el Mejor Cava de España en numerosas ocasiones y consiguiéndolo en muchas de ellas.

El Tantum Ergo Rosé ostenta actualmente el galardón de Mejor Espumoso de España para la Asociación Española de Periodistas y Escritores del Vino (AEPEV) que premia cada año los Mejores Vinos y Espirituosos de España en una votación a doble vuelta en la que este año participaron 640 marcas propuestas en la primera fase del concurso y de las que solo una cuarta parte pasaron a la final.

Así la firma valenciana Hispano Suizas vuelve a obtener la máxima distinción entre los espumosos además de estar presente en muchas guías especializadas que lo sitúan como el mejor cava de España y, por tanto, del mundo.

The Valencian cava, made entirely in the municipal district of Requena has become a compulsory benchmark in the world of sparkling wine in Spain. In just a few years this production region has grown from producing 1.5 million to 5 million bottles. Within the 8 production brands, the firm Bodegas Hispano Suizas particularly stands out with its Tantum Ergo cavas as the flagships of guaranteed quality due to the climatic conditions of this production area.

Within the Tantum Ergo family, the jewel in the crown is the Rosé, made from Pinot Noir grapes, and is one of the creations by the prestigious enologist Pablo Ossorio. Ever since it was launched on the market, Tantum Ergo Rosé has been among the best references of Spanish sparkling wines, challenging far more traditional cavas for the position of Best Cava in Spain on several occasions and achieving it on many of them.

Tantum Ergo Rosé currently holds the prize for the Best Sparkling Wine in Spain awarded by the Spanish Wine Journalists and Writers Association (AEPEV), which each year awards prizes for the Best Wines and Sparkling Wines in Spain in a twin voting process in which 640 brands participated this year proposed during the first stage of the contest, with only a quarter of them qualifying for the final round.

Hence, the Valencia firm Hispano Suizas has once again achieved the maximum distinction among sparkling wines, as well as being present in many specialised guides heralding it as the best cava in Spain, and therefore, the best in the world.





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.



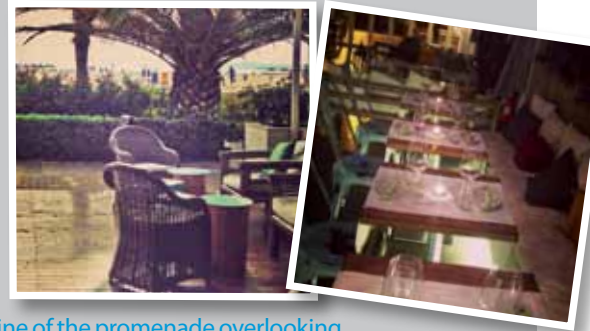
HOTEL MIRAMAR | VALENCIA

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.



NEBOTTI

VALENCIA

Escriba a info@nebotti.com
o llame al 629 517 974
y solicite el bolso Llebeig amarillo por solo
50.-€ envío incluido a la península.

Por la promoción especial ALADIerno le
enviaremos una cartera de mano a juego de regalo.

Materiales: lona y piel natural.
Bolso hecho a mano.
Acabados artesanales.

@nebotti



Síganos y descubra todas las novedades y ofertas especiales



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 HIPPI 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 al 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



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

EXPOSICIONES
Y EVENTOS CULTURALES

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM

EXPOSITIONS
AND CULTURAL EVENTS

VALENCIA

MUSEO DE BELLAS ARTES. SALA SOROLLA.

El Museo de Bellas Artes de Valencia cuenta entre sus colecciones con 42 obras de Joaquín Sorolla, artista valenciano de renombre nacional e internacional. Se ha realizado una reordenación y reagrupamiento de la colección que permite hacer un recorrido singular por la vida artística de Sorolla, desde sus inicios como pensionado en Roma hasta sus últimas creaciones.

MUSEUM OF FINE ARTS. THE SOROLLA ROOM.

The Museum of Fine Arts of Valencia has among its collections 42 works by Joaquín Sorolla, nationally and internationally famous Valencian artist. His magnificent paintings stands now at a new exhibition space planned for a suitable contemplation of the work of the eminent painter; there has been a reorganization and a regrouping of the collection, that allows a unique tour of Sorolla's artistic life, from his beginnings as granted in Rome until his latest creations.



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 y desarrollo 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.

FRANCIA

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.



PALMA DE MALLORCA

MUSEO DE MALLORCA MAJORCA MUSEUM

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

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



MÁLAGA

CAC MÁLAGA

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

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

TENERIFE

MUSEO DE LA CIENCIA Y EL COSMOS

El objetivo de este museo es comunicar la ciencia, valiéndose para ello de todos los medios disponibles, especialmente la interactividad y la experimentación en entornos 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.

VIGO

SEVILLA

BAUTIZO DEL MAR DE VIGO

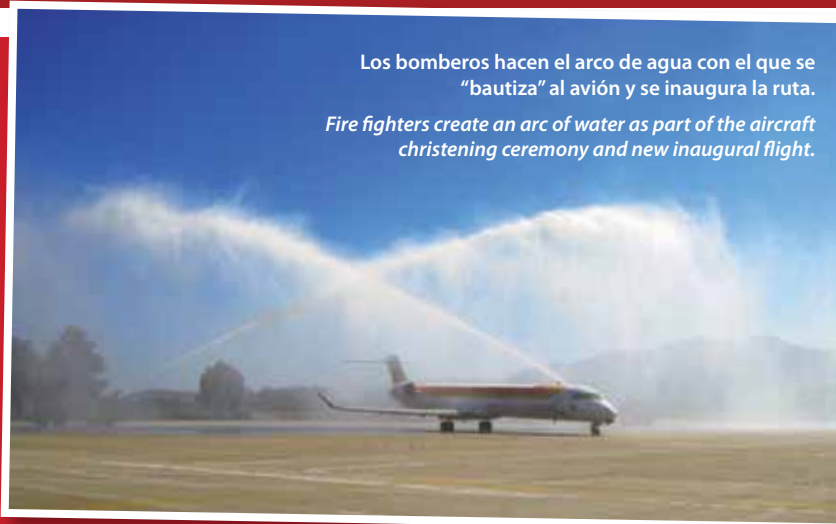
La aeronave «Mar de Vigo», de AIR NOSTRUM, inauguró la ruta Vigo-Málaga con una inscripción en el fuselaje que dice «Sea of Life» para difundir la marca de la ciudad en todos sus viajes.

El bautismo del avión tuvo lugar en el aeropuerto vigués minutos antes de que la aeronave partiese hacia la capital de la Costa del Sol. En el acto estuvieron presentes el presidente de la compañía, Carlos Bertomeu; el alcalde de la ciudad, Abel Caballero; y el director en funciones del aeropuerto de Peinador, Germán Pariente.

Ya el año pasado, por estas fechas tuvo lugar el bautizo de otro avión, en este caso dedicado a las Islas Cíes, que además de la denominación llevaba en el fuselaje una mención a la solicitud para que la Unesco declare el paraje natural Patrimonio de la Humanidad.

En esta ocasión, el evento, enmarcado en el acuerdo de colaboración de la aerolínea con el Concello, coincidió con el inicio de la programación especial veraniega de Air Nostrum en Vigo, que este año además del enlace con Málaga incluye conexiones con Sevilla, Gran Canaria y Londres.

El presidente Carlos Bertomeu recordó que el compromiso de AIR NOSTRUM con Vigo, que está canalizado a través del concurso del que resultó adjudicatario el año pasado, se concretará más el año próximo con la puesta en marcha de cuatro nuevas rutas. La programación de Air Nostrum para 2016 prevé la incorporación de nuevas conexiones de Vigo con los aeropuertos de Alicante, Bruselas, Menorca y Roma.



Los bomberos hacen el arco de agua con el que se "bautiza" al avión y se inaugura la ruta.

Fire fighters create an arc of water as part of the aircraft christening ceremony and new inaugural flight.

MAR DE VIGO CHRISTENING

The AIR NOSTRUM aircraft Mar de Vigo recently inaugurated the Vigo-Malaga flight route with the inscription Sea of Life on its fuselage as part of a promotional campaign.

The aircraft was christened at the Airport of Vigo minutes before it took off on its inaugural flight to Malaga, capital of the Costa del Sol. The christening ceremony was attended by the President of AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu; the Mayor of Vigo, Abel Caballero, and the Deputy Director of Vigo Airport, German Pariente.

Around this time last year, another AIR NOSTRUM aircraft was christened with the name Islas Cíes (Cíes Islands). On this occasion, the fuselage not only carried the aircraft's official name, but also the request made to the Unesco that this legendary nature reserve be declared a World Heritage Site.

This year's christening was the result of a collaboration agreement signed between Air Nostrum and Vigo's local authorities. It was programmed to coincide with the introduction of the Vigo summer flight timetable which not only includes the above-mentioned flight service from Vigo to Malaga, but others to Sevilla, Gran Canaria and London.

The President of AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, reminded those present that the Company's commitment to Vigo, as set down in the public tender won by AIR NOSTRUM last year, will be finalised next year with the introduction of four new flight routes. The flight timetable for 2016 will be including new flight services from Vigo to Alicante, Minorca, Brussels and Rome.

SPOTTERS LESO VISITAN AIR NOSTRUM

Un grupo de *spotters*, aficionados a la observación y la fotografía de aviones, acudieron a la base de AIR NOSTRUM en Valencia para conocer las instalaciones y recibir información sobre la compañía. En esta ocasión fueron miembros del grupo Spotters Leso, que adoptan el nombre con el que el código de la OACI (Organización de Aviación Civil Internacional) denomina al aeropuerto de San Sebastián, LESO.

En su visita, estos entusiastas de los aviones tuvieron ocasión de conocer los departamentos de Control de Vuelos, Calidad y Operaciones, y visitaron el hangar para observar los trabajos de mantenimiento que allí se realizan. "Después de haber visto esto por dentro mi visión de una compañía aérea ya nunca volverá a ser la misma", señaló uno de los integrantes de esta asociación.

En su visita, estos entusiastas de los aviones tuvieron ocasión de conocer los departamentos de Control de Vuelos, Calidad y Operaciones, y visitaron el hangar para observar los trabajos de mantenimiento que allí se realizan. "Después de haber visto esto por dentro mi visión de una compañía aérea ya nunca volverá a ser la misma", señaló uno de los integrantes de esta asociación.



El grupo de *spotters* durante su visita a la sede de AIR NOSTRUM en Valencia.

The Leso spotters during their visit to the AIR NOSTRUM headquarters in Valencia.

LESO AIRCRAFT SPOTTERS VISIT AIR NOSTRUM INSTALLATIONS

A group of aircraft or plane spotters, dedicated to observing and photographing aircraft, visited the AIR NOSTRUM installations in Valencia to get a closer look at the ins and outs of the Company. The visitors formed part of the Leso Spotters Group, named after the code used by the International Civil Aviation Organization (ICAO) to denominate the San Sebastian Airport, LESO.

During their visit, the Leso group was given a tour of the Flight Control, Quality and Operations departments. They also visited the AIR NOSTRUM hangar where they were able to observe the aircraft maintenance work taking place. "After seeing the interior of the hangar, the idea I had of an aviation company will never be the same", remarked one group member.



POR QUÉ VUELO

WHY I FLY

Texto / Text: **Xavi Moret.**

Jefe de información de Valencia Plaza.

News Editor at Valencia Plaza.

Traducción / Translation: **Jane Singleton.**

Adoro volar. Recuerdo aún las sensaciones que experimenté cuando lo hice por primera vez. El empuje del aparato en el despegue o la pérdida de contacto con el suelo eran lo suficientemente impactantes como para dejar huella en un niño de apenas 8 años. Mi padre me escuchó muchas veces describir esas emociones. A él le aterra volar y aquello no cabía en mi lógica infantil: ¿Cómo se puede tener miedo de algo desconocido? Años después comprendí que, ante la irracionalidad del miedo ajeno, no queda más que resignarse, por mucho que yo deseara que ese temor no le privara del placer de viajar.

Me sorprende la cantidad de gente a la que le disgusta volar, que lo asume como un peaje engorroso e inevitable, pero que dista mucho de ser un placer en sí mismo. Desde la perspectiva de quienes se continúan maravillando con el hecho de que los hombres hayan diseñado máquinas capaces de conquistar los cielos resulta inconcebible.

Afortunadamente me identifico más con este segundo grupo, el de quienes afrontamos doce horas de vuelo como una oportunidad para concentrarnos en disfrutar de la música o la lectura, ajenos a la vorágine diaria que nos mantiene hiperconectados. Desconectar para reconectar. Hacer de un vuelo una experiencia realmente placentera es una mera cuestión de actitud, como encarar las esperas en los aeropuertos como inmejorables ventanas a las historias que se esconden detrás de cada viajero. Una mina para un periodista.

Son muchas y muy buenas las cosas que me han traído los viajes en avión. En un Valencia-Londres conocí a uno de mis mejores amigos. Un Ámsterdam-Nairobi me sirvió para descubrir tripulantes de cabina capaces de arrancar una ovación tras una demostración de seguridad digna de un Oscar. En el destartado aeropuerto birmano de Mandalay, donde los billetes aún se rellenan a mano y el control de seguridad se reduce a un pesaje 'manual' de las mochilas, fui testigo de protocolos radicalmente opuestos a los que estamos acostumbrados, con comandantes que lo mismo facturan que pilotan.

Más allá de la experiencia como pasajero, mi trabajo me ha dado la oportunidad de contextualizar y apreciar el complejo negocio de las aerolíneas, sometidas a tantos avatares externos que resulta difícil situar la delgada línea que separa la rentabilidad del fracaso. Cada vez que me siento en un avión no pienso en el trabajo que hay detrás, en la cantidad de personas volcadas en proporcionar la mejor experiencia al viajero, un esfuerzo que suele pasar desapercibido pero sin el cual las compañías no podrían funcionar, como en la mayoría de ocasiones, como engranajes perfectos.

Usted y yo también formamos parte de ese sistema. Mientras lee estas líneas, otros 11.000 aviones están en el aire en todo el mundo. En total son más de 37 millones los vuelos operados cada año y más de 3.300 millones de pasajeros. Piénselo, relájese y disfrute de su vuelo. Seguro que su maleta le estará esperando en su destino.

I adore flying. I still remember how I felt flying for the first time. The impact of the thrust of the motors and the sudden loss of contact with the ground during take-off was more than enough to cause an everlasting impression on an 8-year-old child. My father has listened to my description of how I felt on countless occasions. He is terrified of flying, something my innocent logic could not gauge. Why would anyone be afraid of the unknown? Years later, I understood all you can really do in the face of the irrational fear of others is become resigned, no matter how much you want that person to experience the pleasure of travelling.

I am amazed by the number of people who actually dislike flying, but accept it as a tiresome and inevitable toll having nothing to do with the pleasure of flying itself. For those who continue to be amazed that mankind has designed machines able to conquer the skies, it is inconceivable.

Fortunately, I belong to the second group, people who are able to turn a twelve-hour flight into an opportunity for listening to music or reading, away from the turmoil of everyday life to which many of us are hyperconnected. Disconnect to connect. Turning a flight into a truly pleasurable experience is just a question of attitude, using the flight wait times as a window into the lives of other travellers. A goldmine for a journalist.

I have had a lot of great flying experiences. I met one of my best friends on a flight from Valencia to London. A flight from Amsterdam to Nairobi gave me the opportunity of meeting a crew of flight attendants whose flight safety instructions were worthy of an Oscar and for which they received an ovation from the passengers. In the dilapidated Burmese airport of Mandalay where flight tickets were handwritten and backpacks weighed by 'hand' at security control, I witnessed protocols radically opposed to those most of us are accustomed to and where you could find a flight captain doubling up as an attendant on the passenger check-in desk.

Beyond my experience as a passenger, my job as a journalist has given me the opportunity of contextualising and appreciating the complexity of the airline business, subjected to numerous external vicissitudes that can make crossing the thin line between success and failure much more difficult. I admit I do not, when boarding a flight, usually think of the people working to improve the conditions of our flight experience. Their efforts go mainly unnoticed, in spite of the fact that without them, airlines would not work half as efficiently as they generally do.

You and I are part of this world. As you read this article, there are some 11,000 aircraft flying around the world. Over 37 million flight operations take place yearly, transporting more than 3,300 million passengers. Think about it, relax and enjoy your flight, your suitcase will be waiting for you upon your arrival.



Gran Premio Movistar de Aragón

MOTORLAND ARAGÓN

25-26-27 SEPTIEMBRE 2015

Venta de entradas en:



902 400 222 
www.elcorteingles.es

motogp.com
official website



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





Hyundai i40

Tan elegante y eficiente como tú.

Dos cualidades que encontrarás en el Hyundai i40. Su completo equipamiento, su cuidado diseño y los motores eficientes se convertirán en tu mejor carta de presentación. Y si a esto le añades unos servicios excepcionales, alcanzarás un rendimiento que marcará la diferencia:

- 5 años de Garantía **sin límite de km**
- 5 años de asistencia en carretera
- 5 años de mantenimiento*
- Servicio de **recogida y entrega gratuito**
- Actualización gratuita de cartografía de navegación durante 6 años
- Seguro de automóvil con excelentes coberturas
- Servicio de sustitución*

Hyundai piensa en **tu empresa** para que cuentes siempre con una flota tan profesional como tú. Porque en tu día a día, también eres lo que conduces.

*Consulta las condiciones específicas en tu Concesionario

www.hyundai.es



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Gama Hyundai i40 CW: Emisiones CO₂ (gr/km): 113-159. Consumo mixto (l/100km): 4,3-6,0.