

ALADIERNO

IBERIA REGIONAL AIRNOSTRUM

La Provenza

Paleta de aromas y colores

Provence

Palette of colours and aromas



Joel González

"El objetivo es claro:
aspirar al oro"

*"The objective is clear:
go for gold"*

Vuelve el Circo del Sol

Cirque du Soleil is back

escápate al ecoparque

Un **paraíso**
natural cerca de tí



ecoparque
de Trasmiera en Arnuero

Playas vírgenes; calas familiares; Reserva natural de aves. ¡ Y mucho más!

Un espacio ecológico para recorrer con tranquilidad, saboreando los momentos y disfrutando de los paisajes de la marea en cualquier época del año.

Un territorio cultural en el que playas, historia, arte y naturaleza se funden en el paseo, y en el que podrás vivir una intensa experiencia de ocio, cultura, paisaje y gastronomía.

ISLA lugar cultural, ISLA de playas de fina arena y aguas cristalinas.

MOLINO DE MAREAS DE SANTA OLAJA

Observatorio de la Marea
Tel. 676 486 111

CENTRO DE TRADICIONES SALVADOR HEDILLA

Observatorio de la Memoria
Tel. 942 637 915 (Castillo)

IGLESIA DE LA ASUNCIÓN

Observatorio del Arte
Tel. 942 677 096 (Arnuero)



Molino de Santa Olaja



Playa de La Arena, Isla



Observatorio del Arte



Centro de Tradiciones Salvador Hedilla



WWW.ECOPARQUEDETRASMIERA.COM



ECOPARQUE DE TRASMIERA

Un Museo a Cielo Abierto

AYUNTAMIENTO DE ARNUERO (CANTABRIA)

CONTENIDO

CONTENT

Portada / Frontpage:
Campo de Lavanda en
floración.
Field of lavender in bloom.



05 Bienvenido a bordo
Carta del Presidente

06 Nuestro mundo

08 La Provenza

14 Joel González

16 Circo del Sol

20 Fin de semana de
hojaldres en Cantabria

24 En la sala VIP
con Luis Lonjedo

32 Motor

36 Moda de altos vuelos

40 Viajar con
AIR NOSTRUM

41 Venta a bordo

42 AIR NOSTRUM
recomienda

49 Noticias

50 Puerta de
embarque

Welcome aboard **05**
President's letter

Our World **06**

Provence **08**

Joel Gonzalez **14**

Cirque du Soleil **16**

*Weekend of puff
pastry in Cantabria* **20**

*In the VIP room
with Luis Lonjedo* **24**

Motor **32**

High-flying fashion **36**

*Travel with
AIR NOSTRUM* **40**

Buy on board **41**

*AIR NOSTRUM
recommends* **42**

News **49**

Boarding gate **50**



La catedral de Marsella frente al museo del Mediterráneo.
The Cathedral of Marseille and Mediterranean Museum.



El medallista español Joel González caracterizado de Batman.
Spanish medallist Joel Gonzalez dressed up as Batman.



Luis Lonjedo pintando un mural gigante. © Damián Torres.
Luis Lonjedo painting an enormous mural.



Audi A4.

ALADIerno

IBERIA  **AIRNOSTRUM**
REGIONAL

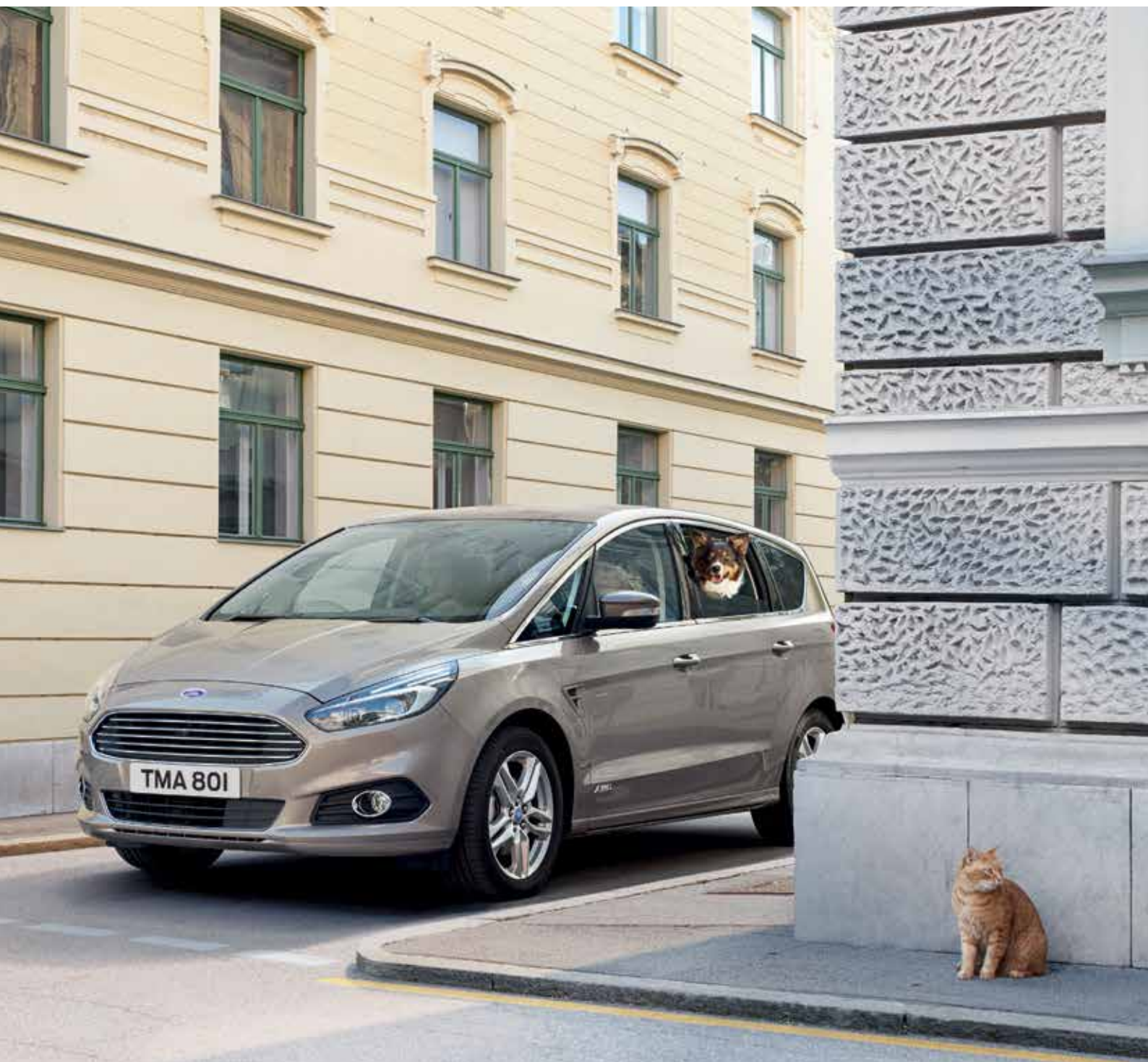
Editada por AIR NOSTRUM LÍNEAS AÉREAS. Coordinador AIR NOSTRUM: Antonio de Nó.
prensa@airnostrum.es

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.



Anticípate a lo que pueda venir.

NUEVO FORD **S-MAX**

➤ Con Cámara de Visión Frontal Panorámica

Cuenta con dos ojos más en la carretera gracias a la Cámara de Visión Frontal Panorámica que detecta el peligro que se esconde detrás de cada esquina.

Descúbrelo en ford.es

Gama Ford S-MAX consumo medio combinado de 5,0 a 7,9 l/100km.
Emisiones de CO₂ de 129 a 180 g/km.



Go Further

BIENVENIDO A BORDO



Carlos Bertomeu
Presidente de AIR NOSTRUM

Estimados pasajeros:

Empezamos el año cargados de ilusiones y con la determinación de ir mejorando día a día el servicio que les ofrecemos. Este ejercicio ampliaremos nuestro catálogo de rutas recuperando algunas conexiones y poniendo en marcha otras nuevas nunca antes operadas.

Entramos en 2016 con la sensación de haber hecho los deberes. Ustedes los pasajeros son los que nos ponen la nota; y atendiendo a su fidelidad podemos sentirnos satisfechos.

Tanto el número de pasajeros transportados como los índices de puntualidad han sido sobresalientes, con avances muy por delante de la media de las calificaciones del sector.

El Grupo Iberia en su conjunto ha transportado en noviembre 1.623.799 pasajeros en los aeropuertos españoles, que en el acumulado del año ascienden a 19,1 millones de pasajeros, casi un 13% por encima del año anterior.

En concreto AIR NOSTRUM, transportaba hasta noviembre 3.840.614 pasajeros, lo que supone un incremento de un 7,29% con respecto a lo sumado en igual periodo de 2014.

Los buenos datos de volumen de pasajeros coinciden con los excelentes índices de puntualidad que han obtenido las compañías del grupo. Iberia, buque insignia de la flota, tuvo en noviembre más del 94% de sus vuelos en hora, lo que le ha hecho ser designada ese mes como la aerolínea internacional más puntual del mundo. Por nuestra parte, en ese periodo, hemos conseguido puntualidad en más del 92% de nuestros vuelos, lo que representa el mejor dato registrado en este mes en toda la historia de AIR NOSTRUM.

La adopción de medidas como embarques anticipados y análisis de tiempos de escala y de tiempos de vuelo han sido decisivos para conseguir esa mejora de puntualidad, que es uno de los atributos más valorados a la hora de viajar en avión, sea cual sea la ruta.

La que hoy le proponemos como destino estrella es La Provenza, esa región francesa plagada de preciosos pueblos con entornos naturales llenos de color y en los que la gastronomía alterna los robustos platos de las zonas montañosas con las especialidades más ligeras de la cocina mediterránea.

Puede ser un destino muy atractivo, al igual que todos los que les ofrecemos en nuestro mapa de rutas.

Que tengan un buen viaje.

AIR NOSTRUM LOGRÓ EN NOVIEMBRE QUE MÁS DEL 92% DE SUS VUELOS LLEGARAN EN HORA

WELCOME ABOARD

Carlos Bertomeu
President of AIR NOSTRUM

Dear Passengers,

We have begun the New Year with a feeling of excitement. We have plans to continue improving our customer services. At the same time, we shall be expanding our flight route network by introducing brand new destinations and recovering a number of previous destinations.

We have welcomed in 2016, convinced that we have done our homework. The approval we have received from our passengers with their continued loyalty is heart-warming.

I am, therefore, happy to inform you that the number of carried passengers and rates of punctuality during 2015 have been outstanding, with ratings far above the aviation sector average.

During November of last year, the Iberia Group transported a total 1,623,799 passengers which, if we are to add the number of passengers transported during the previous months, produces a total of 19.1 million passengers. This figure represents an increase of nearly 13% compared to the results of the previous year.

As far as AIR NOSTRUM is concerned, our Company has carried a total 3,840,614 passengers, representing an increase of 7.29% compared to the results registered in 2014.

The good results in terms of passenger volume match the outstanding rates of punctuality attained by the members of the Iberia Group. Iberia, the flagship of the group, registered a punctuality rate of over 94% and was, as a result, named the most punctual international airline in the world during the month of November. For our part, we achieved during this period a punctuality rate of 92%, the highest in the entire history of our Company.

The introduction of measures such as early boarding together with flight stopover and flight time analyses have been instrumental in achieving these first-rate increases in punctuality, one of the attributes most valued by passengers when flying, no matter where they are flying to.

Our main flight destination this month is the French region of Provence, an area full of picturesque villages surrounded by surprisingly colourful countryside. Here, the local gastronomy includes, amongst other things, hearty mountain dishes and delicate Mediterranean specialities.

Without a doubt, Provence is, whatever the time of year you choose to visit, a highly attractive destination, as are the rest of our flight destinations.

Enjoy your flight!

DURING NOVEMBER, 2015, AIR NOSTRUM REGISTERED A 92% PUNCTUALITY RATE



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

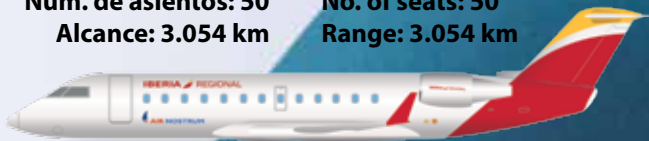


CRJ 200

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

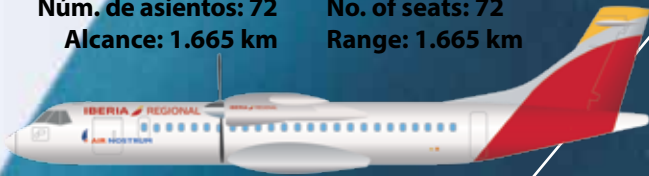


ATR 72-600

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





RUTAS INTERNACIONALES
INTERNATIONAL ROUTES

RUTAS NACIONALES
NATIONAL ROUTES



► Campo de lavanda.
Fields of lavender.

La Provenza,

paleta de aromas y colores

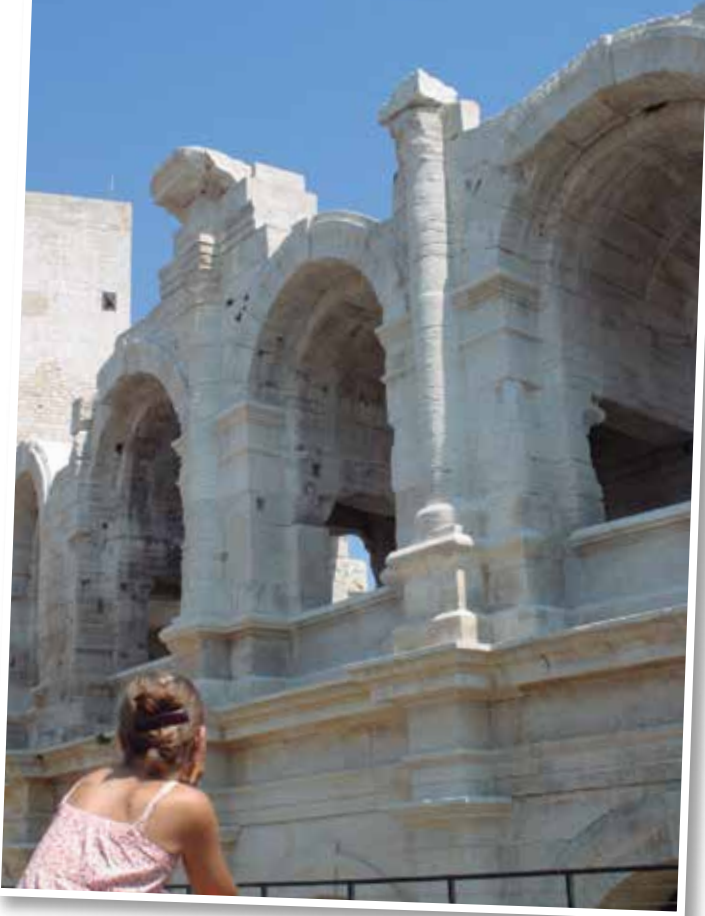
La Provenza huele a lavanda, pero además a tomillo, estragón, romero o laurel, hierbas silvestres que sirven de condimento gastronómico y cuyas esencias se utilizan también en cosmética, como los jazmines, nardos o iris que se cultivan en la zona para perfumería. Todo un abanico de tonalidades y olores en una región en la que la pluralidad cromática y geográfica está en paralelo con la diversidad cultural.

Traducción / Translation: Jane Singleton.

Fotografías / Photographs: Atout France.



Anfiteatro de Arlés.
Amphitheatre of Arles.



Provence

Palette of colours and aromas

Provence smells of lavender, thyme, tarragon, rosemary and laurel, popular wild herbs used as gastronomic condiments. Their essences are used, together with others such as jasmine, tuberose and iris, in cosmetics and the perfume industry. This stunning French region offers visitors a wide range of tonalities and aromas as well as a geographic and chromatic plurality that runs parallel to its cultural diversity.

The appellation Provence-Alpes-Côte d'Azur, as it is known administratively, provides a clear hint of the contrasting landscapes and cultures to be found here. In addition to its famous mauve-coloured fields of lavender, Provence is also home, amongst other things, of modern cities, medieval towns, nature reserves, picturesque beaches and Roman archaeological remains.

It would be risky to pretend to assign a variety of peculiarities that synthesise the essence of such a diverse region. Apart from the Mediterranean sun, the most we can do is underline the amazing palette of colours and explosion of tonalities that represent the heterogeneity that characterises this famous French region.

Marseille is a city of many contrasts. Well-known for its amazing variety of landscapes, it is an excellent place to start a tour of the region of Provence. Now, more than ever, since Air Nostrum currently provides daily flights from the Adolfo Suarez Madrid-Barajas Airport to the local Marseille Provence Airport.

Capital of the region of Provence, Marseille is not only the oldest city in France, but also the city with the second largest population. Founded by the Greeks prior to 6BC, its heritage does justice to its 2,600-year-old history. Its numerous historical monuments include the Greco-Roman style Old Port, Medieval style Saint-Victor Abbey, Renaissance style Château d'If Fortress, Baroque style Vieille Charité Hospice and the Neo-Byzantine style Basilica of Notre Dame de la Garde. This fascinating city is also home of the rationalism of Le Corbusier and transparency of Jean Nouvel.

La región de Provenza, Alpes, Costa Azul ya deja clara en su denominación la variedad de paisajes que se reparten por ese esquema administrativo cartográfico que encierra gran variedad de paisajes y culturas. En ella encontraremos grandes campos tintados de malva por la lavanda junto a modernas ciudades, villas medievales, reservas naturales, playas encantadoras y vestigios romanos.

Sería arriesgado pretender asignar unas peculiaridades que sintetizaran la esencia de una región tan diversa. Más allá del sol meridional y el Mediterráneo, a lo más que podemos llegar es a referirnos a esa paleta de colores, ese estallido de tonalidades que representa la heterogeneidad que la caracteriza.

Marsella, ciudad de contrastes, es buen ejemplo de esa multiplicidad de perfiles, y bien podría ser nuestro centro de operaciones puesto que AIR NOSTRUM vuela todos los días a Marsella desde el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid-Barajas.

Capital de la región de Provenza, Marsella es la ciudad más antigua de Francia y la segunda en población del país. Fundada por los griegos hacia el siglo VI antes de Cristo, dispone de un patrimonio a la altura de sus más de 2.600 años de historia. Atestiguan esta herencia los restos grecorromanos del Puerto Antiguo, el legado del medievo reconocible en la abadía de Saint-Victor, el acervo del Renacimiento del castillo de If, el barroquismo del hospicio de la Vieille Charité, el estilo neobizantino de la basílica Notre Dame de la Garde o



► Vegetación en flor.
Lush vegetation in bloom.

MÁS ALLÁ DEL SOL MERIDIONAL Y EL MEDITERRÁNEO, A LO MÁS QUE PODEMOS LLEGAR ES A REFERIRNOS A ESA PALETA DE COLORES, ESE ESTALLIDO DE TONALIDADES QUE REPRESENTA LA HETEROGENEIDAD QUE LA CARACTERIZA

APART FROM THE MEDITERRANEAN SUN, THE MOST WE CAN DO IS UNDERLINE THE AMAZING PALETTE OF COLOURS AND EXPLOSION OF TONALITIES THAT REPRESENT THE HETEROGENEITY THAT CHARACTERISES THIS FAMOUS FRENCH REGION



► Terraza de un café en Aix en Provence.
A cafe terrace in Aix en Provence.





Antiguo hospicio de la Vieja Caridad de Marsella.
The Vieille Charité Hospice in Marseille.

el racionalismo de Le Corbusier y la transparencia de Jean Nouvel.

El puerto, el Vieux Port, es buen lugar para iniciar cualquier visita turística. Impresionante en su magnificencia natural y hábilmente aprovechado por los marseleses. Sus condiciones orográficas le convirtieron ya en tiempos inmemoriales en fondeadero privilegiado, protegido en tierra por varias colinas y en mar por pequeñas islas. Estas prominencias rocosas bordean gran parte de la costa y le dan prolongación más allá de sus pequeñas playas y acantilados.

En una de esas rocas, la isla de If, levantó Francisco I una fortaleza que sirvió de presidio y de escenario para la imaginada historia de Edmundo Dantés, El conde de Montecristo, novelada por Alejandro Dumas.

En una de los montes que escoltan el puerto, la Colina de la Guardia, se levanta uno de los símbolos de la ciudad, la basílica Notre-Dame de la Garde, revestida de mármoles italianos y con una monumental estatua en bronce de once metros que representa a la Virgen. Los exvotos se reparten a centenares en los muros interiores de la basílica y colgando como maquetas en el interior del templo. Fuera, las terrazas que escalonan el monte permiten disfrutar de panorámicas de la ciudad, por lo que resulta muy recomendable hacer una ascensión sin prisas. En uno de los recodos se topa uno con un tanque de la Segunda Guerra Mundial.

El aire oriental que se respira en la Garde se puede advertir también en la imponente catedral, Santa María la Mayor, uno de los más grandes templos cristianos erigido

The Old Port is a great place to start a sightseeing tour of the city, home of a variety of magnificent natural surroundings, skilfully urbanised by the residents of Marseille. Its orographic conditions have, since time immemorial, provided privileged anchorage here. It is protected by a number of hills on one side and small islands on the other. These types of rocky prominences can be seen along most of the coastline, extending beyond the sandy beaches, small coves and sea cliffs.

Francis I of France commissioned the construction of a fortress and prison on one of the islands known as the Island of If. This famous island was used as one of the settings of the famous adventure novel, *The Count of Monte Cristo*, by the French author Alexandre Dumas.

Visitors will find, located on the south side of the Old Port on Marseille's highest natural elevation, the Basilica of Notre-Dame de la Garde with its magnificent coloured marbles and monumental eleven meter high bronze statue of Our Lady. Hundreds of votive offerings can be found on the interior walls and hanging in the upper church, many in the form of scale models. The staggered terraces surrounding the Basilica of Notre-Dame de la Garde allow visitors to enjoy a variety of panoramic views of the city. An unhurried ascent is recommended during which visitors will find, around one of the curves, an authentic tank from the Second World War.

The oriental features that can be seen in the Notre-Dame de la Garde can also be found in the city's impressive Cathedral of Sainte-Marie-Majeure, one of the largest

Santa María la Mayor, al fondo, y el gran museo dedicado al Mediterráneo, en primer plano.
The Mediterranean Museum with the Cathedral of Sainte-Marie-Majeure in the background.



con un peculiar estilo románico-bizantino. Donde mayor es la evocación foránea es en la Vieille Charité, antiguo hospicio para pobres, convertido ahora en Museo Arqueológico Mediterráneo y Museo del África, Oceanía y de los nativos americanos. El edificio, con su capilla barroca abovedada ya merece la pena, pero es que además tiene en sus fondos notables hallazgos arqueológicos egipcios, griegos y mesopotámicos.

Unos kilómetros hacia el interior encontramos a Aix-en-Provence, bella localidad cuyo encanto proviene tanto de la arquitectura que conserva de su periodo de capital histórica de la Provenza como por sus sencillas calles con multitud de terrazas de cafés y su entorno natural. La población está marcada por la huella de Cézanne, que allí nació y allí desarrolló parte de su obra. Al margen de los espacios expositivos dedicados al artista, los reflejos de su pintura impresionista salpican muchos rincones de la ciudad.

Desde Marsella también es recomendable acercarse al parque natural de la Camarga, declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco. Lagunas, llanuras y pantanos componen este abrazo del delta del Ródano, el río más grande de la Europa occidental, que se ha convertido una de las más importantes zonas protegidas para aves migratorias en Europa. Los flamencos rosas son su emblema, pero también

Christian temples built in the unusual Roman-Byzantine style. Also worth mention is the Vieille Charité, an ancient hospice for the poor and today home of the Museum of Mediterranean Archaeology and Museum of Art of Africa, Oceania and North American Native Indians. The building, with its beautiful domed Baroque style chapel, houses an important collection of Egyptian, Greek and Mesopotamian archaeological remains.

A few kilometres inland, stands Aix-en-Provence, a charming city famous not only for its well-preserved architecture dating back to the time it was capital of Provence, but also for its charming streets full of cafes and terraces and magnificent natural surroundings. The famous French artist, Paul Cezanne, was born and buried here. In fact, he carried out an important part of his work in Aix-en-Provence, leaving an important mark on the city as can be seen by the echoes of his impressionist paintings.

The Camargue Nature Park with its Biosphere Reserve is also worth a visit. Its numerous lagoons, plains and wetlands have, together with Western Europe's largest river, the Rhone, converted this splendid nature area into one of the most significant European protected areas for migratory birds. Famous for its flocks of pink flamingos, visitors will also find here herds of bulls bred





llama la atención la cría de toros bravos, que se utilizan en espectáculos taurinos. Pero si hay una recomendación especial, esa es la de acercarse a una yeguada de caballos de la raza de La Camarga. Poder ver de cerca cómo trotan libres estos robustos ejemplares de profusa melena gris y pelo blanco, resulta una exultante experiencia.

En Arlés, capital de La Camarga, el atractivo vuelve a ser más cultural que natural. Incluida en la lista del Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, cuenta con un impresionante legado de origen romano (teatro, necrópolis, termas, galerías del foro y anfiteatro) en un entorno de sosiego que ha atraído a numerosos artistas. Especialmente ostensible es la presencia de Van Gogh, que se había sentido seducido por su luz y tranquilidad. En Arlés pasó una fecunda temporada que le inspiró unos 300 cuadros. Muchos de los escenarios que le sirvieron de modelo son todavía reconocibles en calles y jardines de la localidad.

Otros enclaves emblemáticos de la Provenza próximos a Marsella y con gran riqueza patrimonial son Orange, también con construcciones romanas protegidas por la Unesco; Carpentras, con sus edificios episcopales y el antiguo barrio judío; Aviñón, que conserva las huellas de su ilustre pasado como capital de la cristiandad en la Edad Media; o Toulon, con su bello edificio de la ópera.

for bullfights. While flamingos are the Camargue's most emblematic birds, the area is more historically famous for its white horses. Camargue horses are a special breed, reputedly one of the oldest breeds in the world. They are said to have lived in the Camargue saline wetlands for thousands of years.

In Arles, the capital of the Camargue district, visitors will find a more cultural atmosphere. Included in the list of World Heritage sites by the Unesco, this beautiful city is home of an impressive Roman legacy (theatre, necropolis, thermal baths, forum galleries and amphitheatre). Its relaxed atmosphere has attracted numerous artists. Especially conspicuous is the presence of Van Gogh, who was seduced by the light and the city's quiet environment. During the time he spent here, Van Gogh produced some 300 paintings. It is still possible to find many of the scenes he used in his work around the streets and parks of Arles.

Other emblematic areas, within a short distance of Marseille, all with important historical monuments are Orange, with its impressive Roman constructions protected by the Unesco; Carpentras, famous for its episcopal buildings and ancient Jewish quarter; Avignon, the capital of Christianity during the Middle Ages, and, finally, Toulon, famous for its impressive Opera House.

JOEL GONZÁLEZ

“El objetivo es claro:
aspirar al oro”

Oro en Londres, doble campeón europeo y mundial, Joel González (Figueras, 30 de septiembre de 1989) es una eminencia del taekwondo español. Tras alcanzar la gloria en los anteriores Juegos Olímpicos de Londres 2012 una lesión en el ligamento cruzado le dejó inactivo todo el 2014. Se ha levantado del revés y aspira a todo en los Juegos Olímpicos de Río 2016 para los que, motivado por dar otra alegría a España, entrena con esfuerzo y dedicación.

*“The objective is clear:
go for gold”*

Gold in London, two times European and World Champion, Joel González (Figueras, 30th September 1989) is an authority in Spanish Taekwondo. After reaching glory in the last Olympic Games in London 2012, a cruciate ligament injury rendered him inactive throughout 2014. He has had a new release and is aiming for the very top in the Rio 2016 Olympic Games and is training hard to bring new cheer to Spain.





¿Cómo empezó a practicar taekwondo?

Yo comencé a practicar taekwondo con once años. Anteriormente había practicado fútbol como haría cualquier niño de este país. Mi padre inauguró un club de taekwondo en el 2001 y veía a los niños salir muy contentos así que me animé yo también.

¿Cómo es un día normal de entrenamiento?

Me levanto a las 6:30 de la mañana, desayuno y entrenamos físico hasta aproximadamente las 9:15. A las 12 de la mañana tenemos sesión de estudio de rivales hasta las 13:30. Para acabar el día, de 18 a 21 horas hacemos técnica de combate. Al final estoy unas siete horas al día entrenando.

¿En qué consisten las sesiones de estudio de rivales?

Lo que buscamos principalmente es saber qué aspectos hacemos bien y cuáles mal. Cuáles son las fortalezas y debilidades propias y las de los rivales directos y en base a eso establecer entrenamientos de mejora.

Tuvo una lesión importante que le obligó a parar un tiempo, ¿qué aprendió de ese duro momento?

Después de vivir la gloria de ganar unos juegos olímpicos tuve una rotura total de ligamentos cruzados. Fue una época de pérdida de confianza. Pasas de estar a un nivel máximo a nivel mundial y cuando vuelves notas que no es el mismo, que ahora lo que antes era sencillo es muy complicado. Todo el sufrimiento lo pude sobrepasar gracias a la motivación e ilusión por poder volver a representar a España en unos juegos olímpicos.

Obtuvo la medalla de oro en los pasados Juegos Olímpicos de Londres 2012, ¿pensó que llegaría tan lejos?

Hablando exclusivamente de esos juegos yo iba a por el oro. Venía de unos resultados muy buenos, había vencido en el mundial y en el europeo y creía que lo podría hacer, era la guinda del pastel. En cambio, la primera vez que fui campeón de mundo con 19 años no me lo esperaba. Busqué lograr objetivos a corto plazo, ir combate a combate hasta que ya no quedaban más combates, había ganado el mundial. Fue impresionante.

¿Qué objetivos tiene para los próximos Juegos Olímpicos de Río?

El objetivo es claro: aspirar al oro. Lucharé y me esforzaré a tope para llegar a alcanzarlo. Ese es el reto.

Es licenciado en criminología, está acabando administración y dirección de empresas, ha hecho un master en la UCAM sobre riesgos laborales y piensa hacer otro sobre administración deportiva, ¿cómo lo ha compaginado con la actividad deportiva?

Hay dos aspectos muy importantes en todo esto. El primero es el apoyo de mi madre y la perseverancia (risas) de mi madre a la que ahora se lo agradezco; siempre me concienciaba de la importancia de estudiar. Por otra parte, cuando llegué al CAR de Barcelona con tan solo 18 años y me di cuenta que grandes estrellas a las que admiraba, en el ocase de su carrera se iban de allí casi con una mano delante y otra detrás... Supe que tenía que esforzarme en estudiar ya que el futuro del taekwondo iba a ser muy complicado. El tiempo que muchos de mis compañeros utilizaban para descansar yo me iba a la universidad...

¿A qué se quiere dedicar cuando acabe su etapa deportiva?

Me gustaría vincular las dos cosas que actualmente más me apasionan: el deporte y la criminología. Ya trabajé para la liga de fútbol profesional para evitar amaños de partidos, también creo que es un tema muy serio el control antidopaje.

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

Siempre que puedo viajo con Iberia. Soy bastante alto, mido 1 metro y 85 centímetros, y la comodidad es fundamental para mí, prefiero pagar algo más e ir muy cómodo a viajar en peores condiciones. Con Iberia disfruto cómodamente de mis viajes.

How did you start Taekwondo?

I started doing Taekwondo when I was eleven. I had been playing football until then like most other children in this country. My father set up a Taekwondo club in 2001 and I saw how happy the children were when they finished their classes and decided to join them.

What is a normal day's training like?

I get up at 6:30 in the morning, have breakfast and then do some physical training until around 9:15. At 12 we have a session studying rivals until 13:30. To end the day, from 18:00 to 21:00 we do combat technique. In the end I spend around seven hours a day training.

What does studying your rivals consist of?

What we mainly look for is to find out what we do well and what we do badly. Our own strengths and weakness and those of our direct rivals, and based on that we establish improvement training sessions.

You had a serious injury that forced you to stop for a time. What did you learn from that difficult time?

After going through the glory of winning the Olympic Games I completely broke my cruciate ligaments. It was a period when I lost confidence. You come down from the very top level in the world and when you go back you realise it's not the same, what was easy before is now very hard. I could cope with all the suffering thanks to the motivation and illusion of representing Spain against at the Olympic Games.

You won the Gold Medal at the last Olympics in London in 2012. Did you ever think you would get that far?

If we exclusively talk about those Games, I was going for gold. I had just had some very good results, I had won in the World and European championships and I thought I could do it, get the cherry on the cake. On the other hand, the first time I won the world championship when I was 19, I didn't really expect it. I looked for short-term objectives, from fight to fight, until there were no more fights left to win, I had won the world championship. That was awesome.

What are your objectives for the Rio Olympic Games?

My objective is clear: to go for gold. I will fight and do my very best to achieve it. That is the challenge.

You have a degree in criminology, you are finishing business administration and management, you have a master's in occupation hazards at UCAM and you are thinking about studying sports administration. How do you manage to combine this with your sporting activity?

There are two very important sides to all this. The first is the support from my mother and perseverance (laughs) of my mother who now I thank for it. She also insisted about the importance of studying. On the other hand, when I reached CAR in Barcelona when I was only 18, and I realised that the people I most admired, at the end of their careers they had next to nothing... I knew I would have to make an effort to study since a future in Taekwondo would be very hard. The time when most of my friends were resting, I was at university...

What would you like to do when you are no longer competing in sport?

That's a question I often ask myself. I would like to combine the two things I am most passionate about: sport and criminology. I worked for the professional football league to avoid match fixing, and I think another serious matter is anti-doping control. We'll see.

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

I travel with Iberia whenever I can. I am fairly tall, 1 metre 85, and comfort is fundamental for me. I prefer paying a bit more and travelling in comfort than travelling in worse conditions. With Iberia I am able to enjoy my travelling time.

► El reparto de Varekai lo componen artistas de todo el mundo.
The Varekai cast includes artists from all over the world.



Vuelve el Circo del Sol con 'Varekai'

Regresa a España el espectáculo Varekai del Cirque du Soleil después de visitar más de 55 ciudades de 13 países distintos. Más de 100 millones de personas en todo el mundo han visto alguno de los espectáculos del Cirque du Soleil que actualmente cuenta en plantilla con más de 4.000 artistas.

Cirque du Soleil is back with 'Varekai'

The show "Varekai" by Cirque du Soleil is back in Spain after travelling to over 55 cities in 13 different countries.

More than 100 million people in the world have seen at least one of the shows by Cirque du Soleil, which currently has over 4,000 artists.

The artists of Cirque du Soleil astound spectators with their dances, their live music and decorated scenery taking us to the magical forest with the characters and accompanying them as they learn about the mysteries of the mind with their guide.

The plot for Varekai depicts a young loner who opens the show by falling from the sky. When he lands in the shadows of the magical forest, a kaleidoscopic world full of fantastic creatures. The young man starts an adventure that is extraordinary and absurd at the same time. That day on the limits of time, in that place of pure, undiluted possibilities, he starts an inspired charm on a rediscovered life and a newly found marvel in the mysteries of the world and the mind.

The word Varekai means "anywhere" in the language of the Romani gypsies, the universal nomads. This production, written and directed by Dominic Champagne, pays homage to the nomad spirit, the soul and the art of the circus tradition and an infinite passion of those who seek the road to take them to Varekai.

Dominic, a multi-talented, prolific artists is author of over 100 major successes in the theatre and television and has won a large number of prizes and awards. For him the circus means returning to his origins when he worked in a circus in Greece when he was 20 years old. "The circus is a place where fraternity is possible, and where culture shock is an exceptional source of creativity. The multi-ethnic environment of Cirque du Soleil is inspiring. He feeds my creative universe", he claims.

Along with him, this adventure is also taken by Guy Laliberté, as founder and creative guide of the show and Andrew Watson as creative director.





DEL 1 DE ENERO AL 10 ESTÁ EN BARCELONA EN EL PALAU SAINT JORDI. DESPUÉS EN VALENCIA DEL 14 AL 16 DE ENERO Y A CONTINUACIÓN EN MÁLAGA DEL 21 AL 24 DE ENERO. FINALMENTE, DEL 27 AL 31 DE ENERO ACTUARÁ EN VITORIA-GASTÉIZ CERRANDO ASÍ SU GIRA DE VAREKAI EN ESPAÑA.

Los artistas del Cirque du Soleil deslumbrarán a los espectadores con su danza, música en directo y cuidada decoración que hará que nos adentremos profundamente en un bosque mágico junto al personaje y le acompañemos en su aprendizaje de los misterios de la mente junto a su guía.

La historia de Varekai representa a un joven solitario que abre la función cayendo del cielo. Al aterrizar en las sombras de un bosque mágico, un mundo caleidoscópico lleno de criaturas fantásticas, el joven emprende una aventura a la vez absurda y extraordinaria. Ese día en el límite de tiempo, en ese lugar de posibilidad pura y sin diluir, empieza un inspirado conjuro a una vida redescubierta y a una maravilla recién encontrada en los misterios del mundo y de la mente.

La palabra Varekai significa en cualquier lugar en lengua romaní de los gitanos, los nómadas universales. Esta producción, escrita y dirigida por Dominic Champagne, rinde homenaje al espíritu nómada, al alma y al arte de la tradición del circo así como a la infinita pasión de los que buscan el camino que lleva a Varekai.

Dominic, artista prolífico y de múltiples talentos acumula más de 100 éxitos para teatro y televisión y ha sido galardonado con una gran cantidad de premios y reconocimientos. Para él el circo significa retorno a sus orígenes ya que a los 20 años trabajó en uno en Grecia. "El circo es un lugar donde la fraternidad es posible y donde el choque de culturas es una fuente excepcional de creatividad. El entorno multiétnico de Cirque du Soleil es inspirador. Alimenta mi universo creativo", afirma.

Junto a él, se embarca en esta aventura Guy Laliberté como fundador y guía creativo del show y Andrew Watson, como director de creación.



FROM 1ST TO 10TH OF JANUARY, THE CIRQUE DU SOLEIL WILL BE IN BARCELONA AT PALAU SAINT JORDI. AFTERWARDS IN VALENCIA FROM 14TH TO 16TH OF JANUARY AND IN MALAGA FROM 21ST TO 24TH JANUARY. FINALLY, FROM 27TH TO 31ST OF JANUARY THEY WILL PERFORM IN VITORIA - GASTEIZ, ENDING THE VAREKAI TOUR IN SPAIN.



Palma, un destino inteligente

Palma es un destino que gusta y está de moda. Estudios recientes avalan esta tendencia. El turista se va satisfecho de su visita y con ganas de repetir.

Palma es una ciudad con una historia milenaria que vive y trabaja desde el presente mirando al futuro. Gracias a ello, al esfuerzo colectivo por ofrecer lo mejor de sí misma, de su cultura y patrimonio, de su gastronomía y paisaje, la capital balear ocupa una posición clara de liderazgo en el turismo vacacional.

Atendiendo a la importancia que la actividad turística tiene para la ciudad y el municipio en general, desde el inicio del presente mandato municipal, el **Ayuntamiento de Palma** viene diseñando una política turística con el fin de impulsar la competitividad del sector, tanto en el lado público como privado, y potenciar la innovación y sostenibilidad para que Palma se consolide, a medio y largo plazo, en su posición de destino puntero en el Mediterráneo.

Uno de los primeros pasos que se han dado desde el área de Comercio, Turismo y Trabajo ha sido aprobar la adjudicación del concurso público para la implantación y explotación de la red wi-fi pública más grande de Europa, que permitirá la cobertura de internet sin hilos en todo el litoral de Palma durante los 365 días del año. Esta iniciativa supondrá la inversión de un millón de euros en los próximos cuatro años y permitirá dar respuesta a una de las demandas más importantes del turista que visita nuestra ciudad.

Vivimos inmersos en un mundo de cambios constantes y en el que la conexión a Internet es imprescindible para mantenernos enredados unos con otros a través de las redes sociales. No cabe duda, pues, de que éste es un proyecto de gran envergadura que le permitirá a Palma dar un salto cualitativo en relación al catálogo de servicios que presta. Una iniciativa público-privada que no supondrá ningún coste añadido al ciudadano, pero que ofrece un servicio gratuito de calidad tanto a turistas como a residentes.

Esto sitúa Palma en una senda que ya no puede ni debe aban-

donar, un esfuerzo público y privado que ha sido reconocido recientemente por el Gobierno de la nación. En "**Destinos turísticos inteligentes: construyendo el futuro**", informe que elabora el Ministerio de Industria, Energía y Turismo, se reconoce y se señala al **Ayuntamiento de Palma** como ejemplo de buenas prácticas en el desarrollo de una ciudad y un destino turístico inteligente. Sin duda un espaldarazo para una ciudad que aspira a ser líder de los destinos turísticos del Mediterráneo.

Además, siguiendo el plan director de **Palma, ciudad inteligente**, el consistorio palmesano presentó el mes de octubre pasado un proyecto de **ciudad inteligente** a Red.es, dentro de la convocatoria de 30 millones de euros de ayudas al desarrollo de las *smart cities* en todo el estado español. Se trata de un proyecto muy ambicioso que permitirá la modernización de la ciudad desde muchos ámbitos, desde un punto de vista tecnológico y de innovación, pero sobre todo de servicio y atención al turista y residente.

Palma acepta el reto que le plantea el futuro. Por ello entiende que, como principal destino vacacional europeo, debe ser un referente de *smart city* a nivel mundial y ofrecer servicios de valor añadido al turista que la diferencien de sus competidores más directos. Palma apuesta por la calidad y la innovación, pero sin perder de vista la sostenibilidad y el respeto al entorno. Únicas garantías para la viabilidad y correcta evolución de cualquier proyecto. Así, Palma camina con paso decidido hacia el desarrollo de unas iniciativas que le permitirán ser muy pronto un destino inteligente.

¡Venga y pruébelo!





Un fin de semana diferente recorriendo Cantabria tras el aroma de las elaboraciones de hojaldre típicas

Los dulces elaborados a base de hojaldre son especialidades en muchas ciudades y pueblos de Cantabria, desde el occidente al oriente, y muchos de ellos son típicos de las mesas cántabras en Navidad. Seguir la huella que deja el aroma de los dulces que se elaboran a base de hojaldre nos permitirá darnos una vuelta por toda Cantabria, y degustar excelentes elaboraciones típicas.

El recorrido comienza en Unquera, donde se elaboran las corbatas en las que el suave hojaldre se retuerce con esta forma tan original y se le endulza con una capa de azúcar y almendra. Saboreando las corbatas de Unquera podremos disfrutar también de un espectacular paisaje natural como el que ofrecen las rías de Tina Menor y Tina Mayor en las que desembocan los ríos Nansa y Deva, respectivamente. Ambas rías conforman un conjunto paisajístico de desbordante fauna y flora que se erigen sobre uno de los niveles más altos de rasas marinas en la región.

Si seguimos llegamos a Torrelavega, ciudad que podría denominarse la capital del hojaldre dado que son muchos los artesanos que utilizan esta masa para la elaboración de diversos postres y dulces. Uno de los más típicos es la polka, un pequeño hojaldre horneado coronado con un crujiente de clara de huevo y azúcar. Torrelavega es una ciudad para disfrutar, además de las polkas, de su amplia oferta gastronómica y su comercio.

A different weekend touring Cantabria following the scent of the typical puff pastry

Sweets based on puff pastry are specialities in many cities and villages in Cantabria, from east to west, and many of them are traditional on the Cantabrian Christmas tables. Following the scent they leave behind, as they are prepared will give us a chance to tour all over Cantabria and try these excellent, typical pastries.

The routes starts in Unquera, where the "corbatas" are made gently twisting the soft pastry to give it its original shape and sweetening it with a layer of sugar and almond. While trying "corbatas" in Unquera we will be able to enjoy the spectacular natural landscape around the Tina Menor and Tina Mayor rivers, into which the tributaries Nansa and Deva flow respectively. Both rivers comprise a landscape bursting for flora and fauna over one of the highest coastal areas in the region.

We then move on to Torrelavega, which could claim to be the puff pastry capital since there are many artisans who use this mix to make different desserts and pastries. One of the most typical is the "polka", a small baked pastry crowned with a crunchy topping of egg white and sugar. Torrelavega is a city that has a lot to offer in terms of cuisine and shopping, not only its "polkas".

To the east, in Liérganes, we have the chance to try the "sacristanes" or "corazones", an ideal sweet to go with hot chocolate since it is made from flour, eggs and butter. In 1978 Liérganes was listed a town of historical and artistic interest, and the fact is the town has different classicist pieces of architecture dating back to the 17th and 18th centuries, many of which are from the economic boom the town went through when the Artillery Factory was installed there. The origin of the "sacristanes" is related to that economic boom, according to legend, in that the recipe stems from the Belgians that went to work in the cannon factory in the town. Located on the banks of the River Miera, throughout the town's history, its inhabitants have left behind monumental buildings, rich in heritage, including churches, chapels and hermitages from the 16th century such as San Sebastian, San Pedro Advíncula and the Santo Cristo boundary cross.





And finally, to the south of Cantabria, more specifically in Reinosa, the “pantorrillas” are famous, a pastry with a similar texture to bread that is made in a round shape and decorated with sugar. During the local festivities this pastry is prepared in a ring shape. Reinosa is one of the towns most commonly visited in winter for skiing, although there is fun to be had all year round. Walking round the streets we discover the historical centre, an

architectural complex of houses with porticos and medieval bastions presided by the Town Hall, which has two old fortified towers annexed to it. Among the most noteworthy buildings in Reinosa, “La Casa de las Princesas” is well worth visiting which is located in Plaza de Diez Vicario. This building dates back to the 15th century and it is said that it was chosen by Juan, the son of the Catholic Monarchs for his wedding to Margaret of Austria.



En el este, en Liérganes, se tiene la oportunidad de degustar los ‘sacristanes’ o ‘corazones’, un dulce ideal para acompañar con chocolate ya que está elaborado con harina, huevos y mantequilla. En 1978, Liérganes fue declarado de interés histórico artístico, y es que su conjunto integra diversas obras arquitectónicas clasicistas pertenecientes a los siglos XVII y XVIII, muchas de ellas, fruto del auge económico que adquirió la localidad con la instalación en ella de la Fábrica de Artillería. A este auge económico está asociado el origen de los ‘sacristanes’ ya que, según cuenta la leyenda, la receta era de los belgas que fueron a trabajar a la fábrica de cañones de la villa. Ubicado a orillas del río Miera, a lo largo de la historia, sus habitantes han dejado en forma de edificios monumentales un rico patrimonio, donde destacan iglesias, capillas y ermitas desde el siglo XVI, como la de San Sebastián, la de San Pedro Advíncula o el humilladero del Santo Cristo.

Y, por último, al sur de Cantabria, concretamente en Reinosa son famosas sus ‘pantorrillas’, una masa de hojaldre similar al pan que se elabora con forma redonda y que se adorna de azúcar. En la época de fiestas este dulce se elabora en forma de rosca. Reinosa es una de las localidades más frecuentadas en invierno por la práctica del esquí, aunque se trata de una villa de la que se puede disfrutar todo el año. Paseando por sus calles se descubre el casco antiguo, un conjunto arquitectónico de casas porticadas y bastiones medievales presidido por el Ayuntamiento, al cual están anexos dos antiguos torreones. Entre las construcciones destacadas de Reinosa, merece la pena visitar ‘La Casa de las Princesas’ que se encuentra en la Plaza de Diez Vicario. Este edificio, que data del siglo XV, se dice que fue elegido por Juan, el hijo de los Reyes Católicos, para celebrar su casamiento con Margarita de Austria.

PARQUE NATURAL SAJA-BESAYA

Se trata de una zona situada en el centro de Cantabria, entre los valles de Pas, Saja y Campoo y que limita al norte con el Cantábrico. Totaliza poco más de 300 kilómetros cuadrados e integra nueve municipios regados por el río Besaya. Dominan los bosques caducifolios, con grandes manchas de robles, hayas, castaños... y con abundante fauna salvaje. Esta riqueza natural hace que la mitad occidental del valle esté protegido dentro del Parque Natural Saja-Besaya y de la Reserva Nacional de Caza de Saja.

El valle del Besaya ha sido desde la época romana la principal vía de comunicación entre la costa y la meseta, fruto de esta condición, conserva importantes vestigios históricos. Destacan dentro de este las manifestaciones rupestres de la cueva de Hornos de la Peña, las estelas cántabras ubicadas en el Parque de las Estelas de Barros, los tramos de calzada romana de Mediaconcha y de Collado de Cieza, las iglesias prerrománicas de San Román de Moroso y Helguera de Iguña o las románicas de Silió y Yermo.

Senderos de pequeño recorrido, sendas entre los bosques, y pistas forestales permiten recorrer una gran extensión de espacio natural. Abundan también los restaurantes de cocina típica por esta zona.

SAJA-BESAYA NATURE PARK

This is located in the centre of Cantabria between the Pas, Saja and Campoo Valleys and borders to the north with the Cantabrian Sea. It covers more than 300 square kilometres and includes nine towns and villages along the River Besaya. The forests of deciduous trees dominate the area with huge areas of oak, beech and chestnut woodland, and with a host of wildlife. This natural wealth has led the western side of the valley to be protected within the Saja-Besaya Natural Park and the Caza de Saja National Reserve.

Since Roman times the Besaya valley has been the main route of communication between the coast and the plateau, and as a result of this it has a lot of historical remains. Some of the most notable are the cave paintings in Hornos de la Peña cave, the Cantabrian routes located in the Estelas de Barros Park, the stretches of Roman road in Mediaconcha and Collado de Cieza, the pre-Roman churches of San Roman de Moroso and Helguera de Iguña and the Roman churches of Silió and Yermo.

Short-distance footpaths, forest paths and tracks mean there are heaps of walks around this large natural area there are also many restaurants in this region that serve traditional cuisine.



NEBOTTI

HANDMADE LUXURY ACCESSORIES

POCHETTE NEBOTTI

EL REGALO IDEAL

DTO. -50%

AHORA SOLO POR 50.-€ envío incluido

Material: Piel natural 100%.
Manufactura artesanal española.
Medidas: 27 cms. de ancho por 17 de alto.
Presentación en caja de lujo.
Edición limitada.
Entrega en dos días hábiles.



RECIBA LA POCLETTE

Llame al 629 517 974 o escriba a info@nebotti.com indicando que nos ha encontrado en la revista ALADIerno. Nos pondremos en contacto con usted para tramitar el pedido.

Venta on-line en toda Europa en
www.nebotti.com

@nebotti



Síguenos y descubra todas las novedades y ofertas especiales

ALMERÍA

CIUDAD EN INVIERNO

Cultura, deporte, gastronomía, ocio...
con la garantía de un sol radiante

Un clima privilegiado, con una temperatura media de 17° C y con el honor de ser una de los rincones de Europa con más horas de luz al año. Una tierra donde el sol es el protagonista, donde sus rayos iluminan largas jornadas de cultura, deporte, gastronomía y ocio. Todo esto hace de Almería Ciudad un lugar ideal para las escapadas de invierno.

La cultura rezuma desde el origen de su historia, en la que los árabes dejaron un legado de esplendor con la Alcazaba, la Mezquita Mayor, Aljibes, murallas, etc. Su patrimonio cultural lo completan la imponente Catedral-Fortaleza, los conventos e iglesias del centro histórico, los refugios de la guerra civil Española o los distintos museos, centros de visitantes y salas de exposiciones. Todo este patrimonio se puede conocer a través del programa de visitas turísticas guiadas del Ayuntamiento de Almería. Cada fin de semana y días festivos ofrece una propuesta diferente para recorrer los lugares y monumentos más emblemáticos de la capital.

OFICINA MUNICIPAL DE TURISMO

950.21.05.38.

oficinadeturismo@aytoalmeria.es



Los amantes del deporte pueden encontrar desde una gran variedad de deportes náuticos, en sus 16 playas y 40 kilómetros de línea de costa, a un nuevo carril bici, tanto en la zona urbana como adentrándose en el Parque Natural de Cabo de Gata, el gran enclave natural de la ciudad. Y sin olvidar la oferta de golf, con el Campo de Golf Alborán, en el corazón del enclave turístico de El Toyo, donde pequeños y mayores pueden dar unos golpes con el mar de testigo.

Por el paladar, también Almería enamora. Las migas, ajoblanco, jibia en salsa, gurullos o trigo forman parte de la cocina tradicional que se puede encontrar en cada esquina.

La gastronomía destaca por la gran variedad tanto de establecimientos como de manjares que podemos encontrar en ellos, donde el tapeo es casi un rito a disfrutar en sus calles y plazas. Aquí las terrazas no emigran en invierno.

La ciudad es también centro de entretenimiento. Almería te invita a pasar inolvidables momentos de diversión con festivales de música o teatro. Sus fiestas tradicionales como la Semana Santa, declarada de Interés Turístico Andaluz, y su Carnaval, entre otros muchos eventos, completan la oferta de ocio. Y el gran protagonista: el Cine. 2016 traerá consigo los estrenos de grandes producciones como "Resucitado (Risen)" o Juego de Tronos, y muchas más películas, series y anuncios publicitarios. El visitante puede recorrer el Paseo de las estrellas, realizar rutas en las localizaciones de grandes películas de la historia o visitar la Casa del Cine.



Más información
www.turismodealmeria.org
Campo de golf Alborán
www.alborangolf.com





LUIS LONJEDO

El pintor de lo cotidiano

Cercano y humilde, a Luis Lonjedo (Valencia, 27-11-1968) lo que le inspira son las personas que visualiza, el movimiento generado en situaciones normales y cotidianas del día a día. Profesor de dibujo, pintura y artes plásticas durante más de diez años su profundo conocimiento de diferentes técnicas pictóricas le posibilita hacer trabajos especiales, como pintar un mural de cuatro metros acompañado de música en directo o hacer un grafiti gigante en un barrio emblemático de la ciudad de Valencia.

¿Cómo nacen sus obras? ¿De dónde surge la inspiración?
Hay un cuento de Edgar Allan Poe llamado "El hombre de la multitud" en el que presenta a un curioso personaje que recuperándose de una enfermedad, pasa sus tardes en un café observando a la gente que pasa, hasta que un extraño personaje llama su atención y decide seguirlo. Me ocurre algo parecido, mi fuente de inspiración se nutre precisamente de la gente que voy observando en mercados, calles, plazas... y capto con fotografías abiertas, sin mirar por norma general por el visor, con la cámara sobre el pecho. A continuación, elijo fragmentos de dichas fotografías que traslado al dibujo y la pintura.

The quotidian scenes painter

Down to earth and humble, Luis Lonjedo (Valencia, 27/11/1968) is inspired by the people he sees, movement in normal, everyday situations. Drawing, painting and art teacher for more than ten years, his deep knowledge about the different pictorial techniques makes his work so special, such as painting a four metre mural painting to the accompaniment of live music, or a huge graffiti painting in an emblematic district of the city of Valencia.

How are your pictures born? Where does their inspiration come from?

There is a short story by Edgar Allan Poe called "The Man of the Crowd" which depicts a rather unusual character who, recovering from an illness, spends his afternoons in a café watching passers-by, until a strange person is brought to his attention and he decides to follow him. Something similar is true in my case, my source of inspiration is fed by the people I watch in marketplaces, streets, plazas... and I take open photographs without really looking through the viewer, with the camera against my chest. Then I choose fragments of those photographs and make drawings and paintings of them.



How would you define your painting?

My painting is figurative, with a tend to simplify shapes. I try to avoid the details, my aim is to suggest rather than provide evidence. I think that drawing plays a significant role, structuring in general the compositions I paint. I am interested in artists such as Edward Hopper, whose compositions are clean and clear, paintings with only a few very simple strokes. The strokes by Antonio Saura are black, grey and ochre. The synthesis of anonymous characters in Juan Antonio Toledo's paintings (one of the founders of the "Equipo Crónica". As for contemporary painters, Chema López, Santiago Ydáñez, Nico Munuera, Gabriel Alonso, Calo Carratalá have had a strong influence on my work.

You were an art teacher for 20 years. Is teaching art important in young people's education?

I think it is fundamental to stimulate the abilities they already have and to help them develop them if that is what they choose. Importance is not normally given to music and art, but I think that is a mistake. I believe knowledge about these subjects is beneficial to develop the sensitivity of students.

A lot of critics praise your painting because of your ability to pain live, as you did recently at "Centro Cultural del Carmen" in Valencia, where you painted a 4 metre mural inspired on live music. What do you feel at those times?

Whenever I do these things, I am very excited. It is fairly impressive perhaps because you have to be very concentrated to be quick and not miss the details.

You exhibit in galleries in Valencia, Madrid, Miami, Chicago... Is there anywhere you really dream about exhibiting?

At the moment I only dream about being able to carry on painting and discovering what painting gradually gives

UNA OBRA PARA AIR NOSTRUM

El artista valenciano quiso visitar las instalaciones de la compañía y estuvo realizando fotografías de las mismas.

Quedó impresionado con el hangar de la empresa, uno de los más grandes de Europa, en el que se realizan labores de mantenimiento de la flota de aeronaves de AIR NOSTRUM y de otras que contratan sus servicios.

Luis Lonjedo ha querido dibujar un cuadro *ex profeso* para la ocasión en el que se observa a técnicos de mantenimiento realizando las labores de revisión, obra que regaló a Carlos Bertomeu, presidente de AIR NOSTRUM.

A PAINTING FOR THE OCCASION

The Valencian artist wanted to visit the company's facilities and took photographs when he was there.

He was impressed by the maintenance hangar, one of the biggest in Europe, where maintenance work is carried out on AIR NOSTRUM's fleet of aircraft and others who contract our services.

Luis Lonjedo wanted to expressly draw a painting for the occasion in which the aircraft mechanics can be seen servicing the planes, which he then presented as a gift to Carlos Bertomeu, Chairman of AIR NOSTRUM.



¿Cómo definiría su estilo de pintura?

Mi pintura es figurativa, con una tendencia a la simplificación de las formas. Intento eludir los detalles, mi propósito es sugerir más que evidenciar. Considero que el dibujo juega un papel importante, estructurando por norma general las composiciones que pinto. Me interesan artistas como Edward Hopper, cuyas composiciones son limpias y claras, pinturas con pocos elementos tratados con una gran sencillez. Los brochazos de Antonio Saura negros, grises y ocre. La síntesis de los personajes anónimos en la pintura de Juan Antonio Toledo (uno de los fundadores del Equipo Crónica). En cuanto a pintores contemporáneos, Chema López, Santiago Ydáñez, Nico Munuera, Gabriel Alonso, Calo Carratalá, son para mí, muy buenas influencias.

Ha sido profesor de dibujo durante 20 años, ¿es importante la enseñanza de las artes plásticas en la educación?

Pienso que es fundamental despertar en el alumno capacidades que ya tiene y ayudar a que se desarrollen si él las elige. Normalmente se le resta interés a áreas como la música y el dibujo. Creo que esto es un error. Pienso que es muy beneficioso el conocimiento de estas disciplinas para desarrollar la sensibilidad del alumno.

Muchos críticos halagan su pintura por la capacidad que tiene de pintar en vivo y en directo, como recientemente hizo en el Centro Cultural del Carmen de Valencia en donde pintaba un mural de cuatro metros inspirado con música en directo, ¿qué siente en esos momentos?

Siempre que lo hago siento una gran emoción. Suele impresionar bastante quizá porque debes estar muy concentrado para ser muy rápido y no perderte en los detalles.

Expone en galerías de Valencia, Madrid, Miami, Chicago... ¿sueña con exponer en algún sitio?

De momento sueño con poder continuar pintando y descubriendo lo que te va aportando poco a poco la pintura. No pasa un día en el que no me deje de sorprender. Pintar es como jugar una partida de ajedrez, no sé si gano o pierdo la partida, sólo me planteo disfrutar con el juego y seguir aprendiendo.

back to me in return. Not one single day goes by without it surprising me. Painting is like playing chess, I don't know if I win or lose the game, I only know that I enjoy playing and learning more.

What are your projects for the future?

I have an individual exhibition in May 2016 in Valencia at Galería 9. I am introducing my work in the United States and I am getting my work ready for a gallery in Chicago. I am also going to work with the photographer Alfonso Calza, interpreting two of his images on a giant graffiti which will also be in Valencia.

What is a typical day like in the life of Luis Lonjedo?

I have two twins, aged seven and I have to adapt to them. I get up, make breakfast, dress them and take them to school. Then I go to my study and spend all day working until it is time to pick them up again in the afternoon. I love being with them and enjoy the father – child relationship. At night I usually work looking at photographs I have taken. When I can find the time I go and see exhibitions and see other work, which is well worth the while.

Could you tell us an anecdote related to your exhibitions or work?

Some time ago now, back in 1997, the scientist Manuel Elkin Patarroyo was appointed honoris causa doctor for his research on malaria. On the same day I painted a picture about his discovery without imagining that a biologist friend of mine would end up introducing me to him. I gave him the painting and he wrote me a wonderful letter of thanks which I still have where he gave me some very good advice for life and said I could count on his friendship. On another occasion, just a few months ago, the newspaper "Las Provincias" commissioned me with 150 portraits for their 150th anniversary. They said that the purpose was to publish them in a supplement. What I never imagined was that they would also publish them in a book, which was exhibited in "Centro del Carmen" (a museum of reference in the city) at the official opening where King Felipe de Borbón would be attending.



“ INTENTO ELUDIR LOS DETALLES, MI PROPÓSITO ES SUGERIR MÁS QUE EVIDENCIAR

I TRY TO AVOID THE DETAILS, MY AIM IS TO SUGGEST RATHER THAN PROVIDE EVIDENCE

¿Qué proyectos tiene para el futuro?

Tengo una exposición individual en mayo del 2016 en Valencia en la Galería 9. Estoy introduciendo mi obra en Estados Unidos y estoy preparando obras para una galería en Chicago. Además voy a colaborar con el fotógrafo Alfonso Calza interpretando dos de sus imágenes en un grafiti gigante que realizaré también en Valencia.

¿Cómo es un día en la vida de Luis Lonjedo?

Tengo dos niños mellizos de siete años y hay que adaptarse a ellos. Me levanto, hago desayunos, se visten y los llevo al colegio. Luego voy al estudio y estoy todo el día trabajando hasta que los vuelvo a recoger por la tarde. Me gusta estar con ellos y disfrutar de la relación de padre e hijos. Por las noches suelo trabajar visualizando las fotografías que realizo. Cuando puedo sacar un hueco visito exposiciones y veo otras obras, me enriquece mucho.

¿Nos podría contar alguna anécdota de sus exposiciones o sus obras?

Hace ya mucho tiempo, en 1997, nombraron en Valencia doctor honoris causa al científico Manuel Elkin Patarroyo por sus investigaciones acerca de la enfermedad de la malaria. En esa fecha pinté un cuadro sobre su descubrimiento sin pensar que una amiga bióloga me lo acabaría presentando. Le regalé el cuadro y él me escribió una increíble carta de agradecimiento que todavía conservo en la que me daba muy buenos consejos para la vida y me decía que podía contar con su amistad. En otra ocasión, hace tan solo unos meses, el periódico Las Provincias me encargó 150 retratos para su 150 aniversario. Me comentaron que el propósito era publicarlos en un suplemento. Lo que nunca hubiera imaginado era que además de publicarlos en un libro, los expusiesen en el Centro del Carmen (un gran museo referente en la ciudad) en una muestra que iba a inaugurar el rey don Felipe VI.

et voilà

AGENCY

TENEMOS TODO
LO QUE TU EVENTO
NECESITA.

www.etvoilagency.com



Ayuntamiento de Badajoz

BADAJOS

CARNAVAL

Fiesta de Interés
Turístico Nacional **2016**
del 5 al 9 de febrero





HAY UNA ÉPOCA EN LA QUE ESTA CIUDAD MILENARIA SE FUNDE EN COLORES, EN SONIDOS Y EN ESTAMPAS QUE HAN PERDURADO A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS: HAY UNA ÉPOCA EN LA QUE NADA ES LO QUE PARECE. BADAJOZ EN CARNAVAL ES UN DESTINO ÚNICO, ES UN VIAJE CARGADO DE HUMOR Y UNA CITA CON LA DIVERSIÓN. UNA CIUDAD QUE SONRÍE DE LA NOCHE AL DÍA, QUE SE TORNA EN JUVENTUD Y QUE LLEGA A DISFRAZARSE POR COMPLETO. CONSIDERADO UNO DE LOS MEJORES CARNAVALES DEL PAÍS, ES UNA DE LAS FIESTAS GRANDES DE LA CIUDAD DE BADAJOZ Y UNA CITA OBLIGADA EN EL CALENDARIO FESTIVO NACIONAL.

COLOR

El carnaval de Badajoz es una verdadera explosión de colorido en las calles. Decenas de miles de personas disfrazadas inundan la ciudad dejando ríos de brillos y destellos a su paso. El concurso de murgas, los esperados desfiles de comparsas, grupos y artefactos son uno de los principales atractivos de estas fiestas.

TRADICIÓN

La raigambre carnavalera en Badajoz es tal que desde el viernes al martes de carnaval se estima que miles de personas abarrotan las calles del casco histórico de la ciudad. Jóvenes y adultos viven y participan con intensidad de estas fiestas en la que todos se muestran encantados de acoger multitud de visitantes.

HUMOR

El carácter de sus gentes y el especial ambiente que emana la ciudad en carnaval la convierten en un enclave ideal para el divertimento. Las composiciones de las murgas, el ambiente callejero que crean sus grupos y comparsas o la originalidad y ocurrencia de sus estrambóticos artefactos sobre ruedas convierten a Badajoz durante unos días en la ciudad de la risa.

VEINTICUATRO HORAS

De día y de noche. En carnavales, Badajoz ofrece diversión garantizada a cualquier hora. Durante los días que duran estas celebraciones se podrá elegir en qué momento se incorpora y cuándo se retira. Una completa programación de actividades asegura al visitante la diversión y el espectáculo. Carnaval de calle, concurso de agrupaciones, desfiles... riegan los cinco días grandes de las carnestolendas.

CONOCER BADAJOZ,
Y EN CARNAVAL, ES
UNA EXPERIENCIA
ÚNICA QUE NO PUEDE
PERDERSE. ADEMÁS,
EL CARNAVAL DE
BADAJOZ ES FIESTA
DE INTERÉS TURÍSTICO
NACIONAL.





AUDI A4

Evolución tecnológica

Texto / Text: Manuel Muñoz.

El catálogo A4 representa el principal estandarte de la gama de turismos de Audi. Una oferta de berlinas y *station wagon* reflejada en sus carrocerías de 4 puertas y Avant que han conseguido situarse entre lo más destacado del mercado premium a nivel mundial. La firma alemana refuerza ese excelente posicionamiento con la presentación de una nueva y avanzada generación de modelos. Se trata de la evolución de un concepto de movilidad, en el que la eficiencia y la deportividad innata de todo Audi se reparten el protagonismo, sin dejar de lado un más que considerable toque tecnológico a todos los niveles. En materia estética, los nuevos Audi A4 y A4 Avant reflejan la característica elegancia deportiva de la marca, con detalles como la parrilla Singleframe delantera o los faros opcionales con tecnologías led y Matrix LED con intermitentes dinámicos secuenciales.

Más largo y habitable que el modelo anterior —4,73 metros de longitud y una distancia entre ejes de 2,82 metros—, el A4 mejora en ambas carrocerías las cotas de confort y carga interior. Una ganancia que destaca sobre todo en la configuración ranchera con una capacidad de 505 litros, que puede alcanzar los 1.510 litros si se abaten por completo los asientos traseros. El portón eléctrico del maletero pasa a ser equipamiento de serie junto con la bandeja cubre equipajes, también con apertura y cierre eléctricos.

La gama de berlinas medias de Audi cuenta desde su lanzamiento con siete motores, tres TFSI y cuatro TDI. Su potencia ha aumentado significativamente y va desde los 150 CV a los 272 CV, pero el consumo de combustible se ha reducido hasta en un 21 por ciento. Destacan novedades como el 2.0 TFSI ultra de 190 CV con un método nuevo de combustión que ajusta su consumo de combustible hasta los 4,8 litros por cada 100 km. En lo que a la gama de transmisiones se refiere, el cambio manual de seis marchas, el *S-tronic* de siete relaciones (ahora también disponible en las versiones de tracción delantera) y el tiptronic de ocho velocidades han sido rediseñados. Además, las transmisiones automáticas ofrecen ahora una función de rueda libre (a vela) que permite ahorrar combustible.

Technological evolution

The A4 catalogue is the maximum banner of Audi's touring car range. An assortment of sedans and station wagons reflected in its 4-door bodywork and Avant which have managed to position themselves at the very highest of the world's premium market. The German firm has now strengthened its excellent position with the presentation of a new, advanced generation of these models. This has been achieved through evolution in a mobility concept, where efficiency and sportiness innate to all Audis share the starring role, without leaving out a more than considerable touch of technology at all levels. In terms of aesthetics the new Audi A4 and A4 Avant reflect the elegant sporting side of the brand, with details such as the "Singleframe" front grill or the optional headlamps with led and Matrix led technologies and dynamic, sequential indicators.

Longer and with more space inside than the previous model —4.73 metres long and distance between axles of 2.82 metres—, the A4 improves comfort and load space in both bodyworks. This gain is particularly noticeable in the station wagon version with its 505-litre load space, reaching 1,510 litres with the rear seats folded away. The electric rear door on the trunk comes standard with a tray to cover luggage, which also opens and closes electrically.

The mid-range Audi sedans are available in a choice of seven engines from the launch, three TFSI and four TDI. Power has also been significantly increased and ranges from 150 hp to 272 hp, but fuel consumption has been reduced by up to 21 percent. The novelties such as the 2.0 TFSI ultra producing 190 hp particularly stands out, with a new combustion method that adjusts fuel consumption to 4.8 litres per 100 km. Regarding transmission, the six-speed, manual shift, the seven-speed S Tronic (now available in front-wheel drive versions) and the eight-speed Tiptronic have all been redesigned. Furthermore, automatic gearboxes are now feature a "freewheeling" function that permits fuel saving.



FORD EDGE

Elegancia *crossover*

Tras el éxito obtenido por el Kuga y su incorporación al mercado de los *suv* de carácter urbano con el EcoSport Ford se ha consolidado como uno de los máximos referentes del nuevo mercado todoterreno. Un segmento que se ha rebautizado bajo el concepto de *crossover*, lo que supone una fusión de lo mejor de los turismos, los monovolúmenes y los todoterreno. Bajo estas directrices y situado en lo más alto de la gama, se presenta ahora el nuevo Edge.

La nueva apuesta de Ford se centra en el mercado de los grandes *suv* de representación. Para ello se ha apoyado en una elegante imagen que le confiere una contundente personalidad a sus 4,80 metros de longitud total. En el exterior su gran parrilla trapezoidal o las unidades de faros con tecnología led caracterizan su imagen. Un toque de exclusividad que se refuerza en el habitáculo con la incorporación de acabados blandos en el salpicadero y la consola central, marcos en negro piano de alto brillo en los interruptores y un acabado metalizado en plata satinado en diversos detalles de su interior. Asimismo, el amplio espacio disponible se presenta como uno de los más destacados de su segmento e incluye de serie un sistema de calefacción en todas las plazas, estando además las delanteras refrigeradas. Todos los modelos Edge están equipados con la tecnología de control activo de ruido que detecta sonidos no deseados del motor dentro de la cabina y los elimina, enviando ondas sonoras que se emiten desde el sistema de sonido del coche.

Ford ha anunciado una gama inicial para el mercado europeo disponible con motores diésel TDCi 2.0 de 180 CV con transmisión manual de seis velocidades y TDCi biturbo de 210 CV con un cambio automático PowerShift. Ambas opciones tendrán un consumo de 5,8 litros/100 kilómetros y emitirán 149 gramos por kilómetro de CO₂ con la ayuda de la tecnología Auto Start-Stop. El Edge también equipa la tecnología de tracción total inteligente de Ford (AWD) de serie, ofreciendo una transición imperceptible entre la tracción delantera y a las cuatro ruedas.

Crossover elegance

On the back of the success of the Kuga and its addition to the urban SUV market, with the Ford EcoSport it has become consolidated as one of the maximum benchmarks in the new all-terrain market. This segment has been renamed under the concept of Crossover, which is a merger of the best of touring cars, MPVs and all terrain vehicles. Under these directives, and at the top end of the range the Edge is now presented.

Ford's latest gamble centres on the large representative SUV. To achieve this it has sought an elegant image conferring strong personality to its 4.80 metre total length. On the outside, its large trapezoidal grill and the light clusters featuring led technology characterise its image. A touch of exclusiveness that is enhanced on the inside with the inclusion of gentle finishes on the dashboard and the central console, high-gloss, piano black trims on the switches and a satin, metallic finish on different items on the inside. Likewise, the available space is presented as one of the features of the segment and includes a heating system for all the seats as standard equipment and cooling on the front seats. All the Edge models are fitted with the active noise control technology that detects undesirable engine noises inside the vehicle and cancels them out by producing sound waves from the vehicle's audio system.

Ford have announced an initial range for the European market available with TDCi 2.0 180 hp diesel engines with manual, six-speed gearbox and the bi-turbo TDCi producing 210 hp with automatic PowerShift gearbox. Both options have average consumption of 5.8 litres per 100 kilometres and CO₂ emissions of 149 g/km with the help of the Auto Start-Stop technology. The edge is also fitted with Ford' smart all wheel drive (AWD) as standard, with a seamless transition between front wheel drive and four wheel drive.

MERCEDES-BENZ

Avalancha de novedades

La firma de la estrella ha protagonizado un cambio de año más que interesante con importantes incorporaciones en su gama. Mercedes-Benz despedía 2015 con una completa actualización de su gama que afectaba a casi la totalidad de sus líneas de producto. Por un lado, los exitosos turismos compactos de la oferta del Clase A han recibido una puesta al día estética, de equipamiento y denominaciones, que lo consolidan entre lo más alto de su segmento premium. Asimismo, la marca alemana ha reforzado su presencia en el mercado SUV con las nuevas generaciones de los GLC, GLE y GLE Coupé, mientras que con su gama Plug-In HYBRID y los nuevos AMG C 63 y Clase C Coupé, muestra sus caras más eficiente y deportiva respectivamente, con un más que sobresaliente resultado final. No obstante, este proceso de innovación va a continuar reforzándose durante los próximos meses con la llegada del todoterreno GLS, las carrocerías Cabrio de los Clase C y S, la renovación de su oferta roadster SLC/SL y la versión coupé del recientemente estrenado GLC.

An avalanche de novelties

The brand of the silver star has brought out an interesting change for the new year with some important inclusions in its product range. Mercedes Benz saw off 2015 with a complete upgrade of its range affecting nearly all its product lines. On the one hand, the successful Class A touring cars have undergone an aesthetic revamp, featuring new equipment and names, consolidating it on the highest rung of the premium car segment. Likewise, the German brand has strengthened its presence in the SUV market with new generations of the GLC, GLE and GLE Coupé, whereas its Plug-in HYBRID range and the new AMG C 63 and Class C Coupé show their more efficient and sporting sides respectively, with an outstanding final result. Nevertheless, this innovation process will continue to be consolidated in the coming months with the arrival of the GLS all-wheel-drive vehicle, the Cabrio bodywork for the Class C and S, renewal of the roadster offer SLC/SL and the coupé version of the recently launched GLC.



CITROËN E-MEHARI

Un tributo cargado de eficiencia

Citroën acaba de presentar el E-Mehari, un prototipo que refleja el más nostálgico pasado y el innovador futuro de la marca francesa. Se trata de un tributo al legendario Mehari, bajo un tecnológico concepto de movilidad eficiente y diversión al volante. Para ello, la firma de los chevrões ha recurrido al Grupo Bolloré para crear un automóvil simpático, divertido y 100% eléctrico. El E-Mehari, con tan sólo 3,81 metros de longitud y 1,65 de altura, presenta las dimensiones de un *crossover* urbano de cuatro plazas, con el atractivo añadido de su configuración descapotable. Con una distribución interior de cuatro plazas, emplea los códigos estéticos de Citroën como sus ópticas de doble piso delanteras, y una sugerente combinación de atractivos colores exteriores (azul, naranja, amarillo y beige) con un interior que, como el Mehari genuino, se puede lavar directamente con una manguera, Y todo ello propulsado por un motor 100% eléctrico de hasta 200 kilómetros de autonomía. El futuro ya está aquí.

A tribute full of efficiency

Citroën have just launched the E-Mehari, a prototype that reflects the nostalgia of the past and the innovative future of the French brand. It is a tribute to the legendary Mehari, under a technological concept of efficient mobility and fun at the wheel. To achieve this the two chevron brand has resorted to the Bolloré Group to create a fun, enjoyable, 100% electric car. The E-Mehari measuring just 3.81 metres long and 1.65 metres high has the dimensions of a four-seater, urban crossover, with the attractive addition of its convertible set up. With an inside distribution of four seats, it uses the aesthetics of Citroën with its two tier front light clusters, and a suggestive combination of attractive outer colours (blue, orange, yellow and beige) with an inside, like a genuine Mehari, that can be washed down with a hosepipe. The whole item is driven by a 100% electric motor with up to 200 kilometres autonomy. The future is here.





PEUGEOT 308

Referente compacto

Con poco más de dos años en el mercado la actual generación del Peugeot 308 se ha consolidado como toda una referencia en el mercado del automóvil de mayor volumen en Europa. El modelo compacto de la firma del león ha sabido ganarse al público y a la crítica especializada gracias a un completo desarrollo de una gama capaz de cubrir todo tipo de necesidades de movilidad. Con casi 40.000 unidades matriculadas en España hasta la fecha las cifras hablan por sí solas. Un éxito basado en la polivalencia de la innovadora plataforma EMP2 desarrollada por el grupo PSA Peugeot Citroën para las gamas medias y altas de sus tres marcas, incluida la de carácter premium DS.

Una base sobre la que se sustenta todo un catálogo de productos en torno a las carrocerías de cinco puertas y la más familiar SW, así como alrededor de un completo listado de siglas y denominaciones —GT, GT Line, GTi by Peugeot Sport—, capaces de dotar a cada 308 de una personalidad y carácter distintivo. El interior se presenta como un claro reflejo de la tecnológica imagen externa del 308, con el Peugeot i-Cockpit brilla como protagonista. Se trata de un puesto de conducción presidido por un volante compacto capaz de garantizar una dirección y un comportamiento de lo más preciso. En un plano más elevado, la instrumentación permite leer los datos de los distintos indicadores sin apartar la vista de la carretera, mientras que una gran pantalla táctil de 9,7 pulgadas gestiona sistemas como la temperatura del climatizador, la música, el navegador o las aplicaciones del smartphone. Esta innovadora apuesta ha hecho posible diseñar un salpicadero limpio, libre de botones e interruptores, lo que refuerza el carácter tecnológico que envuelve a la gama compacta francesa. La espaciosidad de su habitáculo es más que destacable con una capacidad de carga de maletero de 470 litros, que se incrementa hasta los 610 litros en la versión SW.

La evolución tecnológica de su gama de motorizaciones, es otro de sus puntos fuertes. Una oferta en la que tanto la gasolina como el diésel comparten protagonismo a partes iguales, gracias al avanzado desarrollo de sus tecnologías PureTech y BlueHDi, con horquillas de potencia que parten desde los 82 CV de las versiones de acceso, hasta los 180 de los diésel más potentes o los 270 de los deportivos GTi.

Compact benchmark

With just over two years on the market, the current generation of the Peugeot 308 has become a reference in the automobile market in Europe. The compact model by the Lion brand has won over the public and specialist press thanks to complete development of a range capable of covering all types of mobility needs. With nearly 40,000 cars having been sold in Spain to date, the numbers speak for themselves. The success is based on the polyvalence of the innovative EMP2 chassis developed by the PSA Peugeot Citroën group for the mid and top ranges of their three brands, including the premium DS models.

The same base is used for a wide range of vehicles based on five-door models and the more family SW version, and a complete list of initials and names —GT, GT Line, GTi by Peugeot Sport—, capable of conferring each 308 with different personality and character. The interior is presented as a clear reflection of the outer technological image of the 308, with the Peugeot i-Cockpit starring in the leading role. The driver's seat is presided by a compact steering wheel that guarantees accurate steering and handling. Slightly higher up, the instrument panel permits reading the details of the different indicators without having to take your eyes off the road, whereas the large 9.7" touchscreen manages systems such as the climate control temperature, music, the satnav or smartphone applications. This commitment to innovation has meant it was possible to design an uncluttered dashboard, free from buttons and switches, which serves to reinforce the technological character surrounding this range of French compact vehicles. The spacious interior of the cockpit is more than noteworthy with luggage space in the in the trunk of 470 litres, which is even more in the SW version at 610 litres.

The technological evolution in terms of engines is another of its strong points. A range with petrol and diesel engines starring equally in this role thanks to the advanced development of the PureTech and BlueHDi technologies, with power starting at 82 hp at the basic level and reaching 180 hp in the most powerful diesel versions and 270 hp in the GTi sports versions.



A continuación les presentamos algunas prendas de caballero perfectas para abrigarse en Invierno.

Here we present men's some clothes to keep warm in the wintertime and to give.



**Parka
BARBOUR**

Una de las auténticas chaquetas de la legendaria enseña. Es resistente, duradera y repele el agua de forma natural.

www.barbour.com



**Camisa shirt
MASSIMO DUTTI
Business lux**

Camisa con micro estampado de pata de gallo, confeccionada en tejido italiano 100% algodón. Presenta corte *slim*, cuello estilo cutaway, cierre frontal mediante tapeta de botones, manga larga con puño sesgado abotonado y bajo con refuerzos laterales.

www.massimodutti.com



**Chaqueta / Blazer
FAY**

Chaqueta americana de espiguilla de tres botones.

www.fay.com



**Pantalón / Trousers
LÓPEZ ARAGÓN 1976**

www.lopezaragon1976.com



**Oxford shoes
BERWICK**

Oxford de puntera recta con picado.

www.berwickshoes.com



**Bolsa de viaje 'Miles'
Travel bag
NEBOTTI**

Está confeccionada de manera artesanal en España cuidando hasta el más mínimo detalle.

www.nebotti.com



UN MAR DE SABORES

¿Gourmet y amante del buen vino? ¿Cocinillas de paladar inquieto? Si eres de los que consideran que comer bien es uno de los mayores placeres de la vida, si disfrutas cocinando y probando nuevos sabores, descubriendo recetas y restaurantes, paladeando cada rincón de España... Vigo es tu destino.

Con los mejores productos de las Rías Baixas, en Vigo podrás vivir cientos de experiencias gastronómicas únicas y ser uno

más en sus fiestas; probar sus míticas ostras, conocer el recetario típico de la mayor ciudad de Galicia y descubrir sus increíbles mercados, su puerto y su lonja.

No lo pienses más: sumérgete en uno de los mejores destinos gastronómicos de Galicia. Reserva unos días y conoce Vigo a tu medida, con tu grupo de amigos, tu pareja, la familia o a tu aire...

Ven a descubrir Vigo, la lonja del Atlántico.



Turismo de Vigo



www.turismodevigo.org

CONCELLO
DE VIGO





IBERIA PLUS

Casablanca.
Visítala otra
vez, Sam.

25%
dto. en Avios

Iberia:
Para vuelos a/desde Madrid,
Casablanca, Munich, Viena,
Estambul, Moscú, Bogotá y
Río de Janeiro.

25%
dto. en Avios

Air Nostrum:
Para vuelos desde
Melilla a Almería,
Granada, Madrid,
Málaga y Valencia.

Vete de tiendas en IberiaPluStore y consigue Avios.

En IberiaPluStore, podrás realizar todas tus compras y conseguir hasta 25 Avios por cada euro gastado. Más de 150 marcas como Nike, FNAC, Casa del Libro, Apple Store, GAP, Women' secret y muchas más te están esperando.

Descubre Verti, el nuevo Partner Iberia Plus.

Verti, la compañía de seguros online, aterriza como nuevo partner ofreciéndote hasta 13.500 Avios por contratar un seguro de coche a todo riesgo junto con un seguro de hogar. Además, solo por ser cliente Iberia Plus, contarás con la garantía de 3 años sin subidas en tu seguro.

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

*Consultar condiciones en Iberia.com





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 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.



FRYDA | VALENCIA

Avenida de las Cortes Valencianas 58 • 46015 Valencia Tel.: +34 692 852 555

Fryda es una de los espacios más espectaculares de la ciudad de Valencia y el único que combina restaurante y discoteca. La sala ha sufrido una profunda reforma, que junto a su decoración vanguardista, sus espectaculares instalaciones equipadas con la última tecnología, su renovado equipo de luz y sonido y sus nuevas e increíbles zonas vip hacen de Fryda un lugar idóneo para cualquier celebración y para disfrutar de una gran noche.

Fryda se encuentra ubicada en la avenida de las Cortes Valencianas 58, junto al Palacio de Congresos, enfrente del casino Cirsa y a escasos minutos del centro de Valencia.

Fryda is one of the most amazing nightclubs in the city of Valencia and the only one that combines restaurant and nightclub. The place has been recently renovated getting a modern decoration. It is equipped with the latest technology. Its new system of light and sound and its incredible new VIP areas become Fryda in a perfect place to celebrate and enjoy a night.

Fryda is located on Avenida de las Cortes Valencianas 58, next to the Palacio de Congresos, in front of the Casino Cirsa and a few minutes from the center of Valencia.

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 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 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-Minorca 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..



TOMMY HILFIGER
Tommy 100 ml EDC spray

◆ 30'00€ ◆ EU 34'00€



NUXE DRY OIL
NUXE aceite no graso 100ml

◆ 26'00€ ◆ EU 30'00€



TOUS EXCLUSIVE COLLECTION
Set de miniaturas

◆ 37'00€ ◆ EU 42'00€



**DUO VOLUME
MILLION LASHES
SO COUTURE L'ORÉAL**
2 máscaras + eyeliner

◆ 24'00€
◆ EU 30'00€



RELOJ HIPPIY CHIC
Hippy Chic Watch

◆ 15'00€
◆ EU 18'00€



RELOJ PRECISION TIME
Precision Time Watch (Unisex)

◆ 20'00€
◆ EU 24'00€



6 sabores diferentes
6 different flavours

**SET LABIAL
COCA-COLA**
Lip Smacker

◆ 12'00€
◆ EU 14'00€



BATERÍA PORTÁTIL
Portable battery

◆ 30'00€ ◆ EU 36'00€

Contiene USB y amplia
variedad de conectores
intercambiables
Comes with USB and a
variety of interchangeable
connectors



**LLAVERO SOLIDARIO
AVIACIÓN SIN FRONTERAS**

Aviation Without Borders
solidarity keyring

5'00€ unidad / each



**CARTERA DE ALUMINIO
ÖGON**

Anodized aluminium card case

◆ 20'00€ ◆ EU 24'00€

Nuevo Nme No EU: en vuelos fuera de la Unión Europea / Non-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 Euro. Tarjetas de crédito aceptadas: Visa, Mastercard y American Express. Importe máximo de 100€ por tarjeta. Se admite el pago con Cheque Gourmet, Sodexo Pass y Ticket Restaurant (sólo 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 encuentra disponible a bordo, la tripulación le sugerirá un producto alternativo. Rogamos disculpa si puntualmente su elección no pudiera ser atendida. Para cualquier información sobre su compra puede dirigirse a: atencionclientes@airshop.eu



We accept Euros, US Dollars and Sterling Pounds, but only small notes up to €20, \$20 or £20. Change will be given in Euro. We also accept Visa, Mastercard and American Express credit cards. A maximum purchase of €100 per card is 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 apologize, 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.eu

EXPOSICIONES
Y EVENTOS CULTURALES

IBERIA REGIONAL **AIR NOSTRUM**

EXPOSITIONS
AND CULTURAL EVENTS

ASTURIAS

MUSEO Y CIRCUITO FERNANDO ALONSO

En el centro del Principado de Asturias y en un entorno privilegiado para la práctica del deporte, el museo y circuito Fernando Alonso nos muestran la historia del piloto asturiano de Fórmula 1, reunida en unas instalaciones que cuentan con más de 270 piezas, y un circuito de karting espectacular diseñado por el piloto.



MUSEO Y CIRCUITO FERNANDO ALONSO MUSEUM & CIRCUIT

Visitors to the Fernando Alonso Museum and Circuit, located in Asturias in a privileged environment for the practise of sport, will find over 270 exhibits and a go-karting circuit dedicated to this famous Asturian Formula 1 racing champion.

MUSEO DE ARQUEOLOGÍA E HISTORIA

El museo de Arqueología e Historia de Melilla se encuentra instalado en la antigua Torre de la Vela, construida sobre la batería y plaza de armas (hoy de Estopiñán) que defendía la Puerta de Santa Ana en el siglo XVI.

MELILLA'S HISTORY AND ARCHEOLOGY MUSEUM

Melilla's History and Archeology Museum is installed in the Old Vela Tower, built on the Estopiñán Square that defended the Puerta de Santa Ana in the sixteenth century.



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.

GRANADA

PARQUE DE LAS CIENCIAS DE GRANADA

Naturaleza, cultura andalusí, astronomía, un taller de aves rapaces, mariposario tropical o un viaje al interior del cuerpo humano son algunos de los contenidos permanentes del museo que el visitante puede experimentar en primera persona. Con más de 600.000 visitantes al año, se ha consolidado como el museo más visitado de Andalucía.

GRANADA SCIENCE PARK

History lovers will find their place in "Titanic. The Reconstruction" where will be able to see live how the biggest ever model to date is built of the mythical transatlantic. With over 600,000 visitors per year it has become the most visited museum in Andalusia.



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.

MELILLA

SEVILLA

AIR NOSTRUM SORPRENDE CON UNA ACTUACIÓN MUSICAL A LOS USUARIOS DEL AEROPUERTO DE VALENCIA

AIR NOSTRUM sorprendió estas navidades a los usuarios del aeropuerto valenciano de Manises con la interpretación de una versión del Canon de Pachelbel ejecutada por un grupo de empleados de la aerolínea.

La actuación musical formaba parte del video que la compañía grabó para su felicitación navideña, centrada en la idea de que la coordinación de talentos de los trabajadores de AIR NOSTRUM permite ofrecer el mejor servicio a sus pasajeros. En

AIR NOSTRUM SURPRISES VALENCIA AIRPORT PASSENGERS WITH A FLASHMOB MUSICAL PERFORMANCE

AIR NOSTRUM recently surprised passengers at Manises Airport in Valencia with a Christmas performance of a version of the Pachelbel Canon performed by a group of AIR NOSTRUM employees.

The musical performance was filmed as part of the 2015 AIR NOSTRUM Christmas video. The idea was to show that the successful coordination of the talents of the AIR NOSTRUM employees permits the Company to provide its passengers with its best service. The video included volunteers from a number of



Un momento de la actuación de los empleados de AIR NOSTRUM ante pasajeros del aeropuerto de Valencia.

Air Nostrum employees surprising passengers with a flashmob musical performance at Valencia Airport



Versión castellano.



English version.

la realización del vídeo intervinieron voluntarios de todos los colectivos de la compañía: pilotos, personal de handling y de oficina, tripulantes de cabina de pasajeros y mecánicos, todos bajo el eslogan "Juntos hacemos las cosas bien".

El público asistente quedó impresionado por la sorprendente actuación en una sala habitualmente más aburrida. Los pasajeros que esperaban su vuelo y quienes acababan de aterrizar y entraban en la terminal empezaron a oír los suaves acordes de una flauta travesera. En la sala de embarque una joven tripulante de cabina de pasajeros había comenzado a tocar la conocida melodía del compositor alemán. Paulatinamente se fueron agregando más intérpretes con diferentes instrumentos mientras avanzaba en progresión la ejecución de la obra ante el asombro de los asistentes.

El integrante de Presuntos Implicados Juan Luis Giménez realizó para esta ocasión una versión del famoso canon barroco que incluye unos arreglos para cada uno de los distintos instrumentos que intervienen, como guitarra eléctrica, saxos y batería, y que incorpora también voces.

Los improvisados miembros del público escucharon en silencio y con asombro la interpretación, realizaron numerosas fotos con sus dispositivos móviles y aplaudieron con agradecimiento a músicos y coro, dirigidos por el propio Juan Luis Giménez.

El vídeo de felicitación, que se encuentra en Youtube con el título "Juntos hacemos las cosas bien", ha sido emitido por algunas televisiones y periódicos digitales y se encuentra también en Youtube (<https://youtu.be/dpl21f-mrW0>) donde alcanzó sólo el primer día de su lanzamiento más de 10.000 visualizaciones.

Company departments. Pilots, ground staff, office staff, flight attendants and mechanics came together under the catchphrase "Together we do things well".

The public were captivated by this unique 'flashmob' which took place in the AIR NOSTRUM departure and arrivals hall. Passengers waiting from their flights and others whose flights had just landed were surprised by the melodic sound of a transverse flute. A young flight attendant uncased her flute in the hall and began to play the well-known melody by the famous German Baroque composer, Johann Pachelbel. After a few notes, and to the astonishment of the audience, she was joined by other AIR NOSTRUM employees playing a wide variety of musical instruments.

Juan Luis Gimenez, member of the famous Spanish pop group, Presuntos Implicados, was asked to create a version of this famous Baroque canon for the occasion with special arrangements for the instruments available: electric and acoustic guitars, wind instruments, drums, piano etc. There was also a group of employees providing vocal backing.

Those present smiled enthusiastically as they listened to the music, taking pictures with their mobile telephones and applauding loudly when the musicians, conducted by Juan Luis Gimenez, finished their performance.

AIR NOSTRUM's Christmas video has been aired on a number of television channels and digital newspapers. It can be found on the Air Nostrum YouTube Channel under the title "Together we do things well" (<https://youtu.be/snPgTk4fO4I>) where it received over 10,000 views on the first day it was uploaded



VIAJAR PARA CONVIVIR Y COMPARTIR

TRAVEL TO LIVE AND SHARE

Texto / Text: **Olivia Fontanillo.**

Delegada de elEconomista en la Comunitat Valenciana y presidenta de Destino Solidario ONG (www.destinosolidario.org).

Olivia Fontanillo. Delegate of El Economista (Comunidad Valenciana) and President of Destino Solidario NGO (www.destinosolidario.org).

Traducción / Translation: **Jane Singleton.**

Todo viaje va ligado a un aprendizaje. Más o menos relevante, más o menos intenso; con implicaciones profesionales o personales. Preparar una maleta, por pequeña que sea, despierta en mí siempre esa ilusión y ese deseo de conocer, de regresar, aunque yo misma no sea totalmente consciente, un poco más rica en esas vivencias que te hacen ser quien eres. Esta realidad adquiere un significado pleno en el caso de los viajes solidarios. Porque convivir y compartir con otras personas, otras culturas, otras realidades, es la mejor manera de conocerlas, de entenderlas y de aprender, no sólo sobre ellas, sino, por encima de todo, sobre ti mismo.

Vivimos en un mundo interconectado, en el que somos plenamente conocedores y conscientes de que existen otras realidades y que muchos millones de personas afrontan su día a día con grandes dificultades. La mayoría opta por asumirlo como algo normal en un mundo de diferencias; algo que nunca les tocará sufrir a ellos. Pero cada vez más personas sienten la inquietud, la necesidad de actuar, de aportar su pequeño gesto para que el mundo cambie su rumbo y avance hacia una vida mejor para todos.

Los viajes solidarios posibilitan a las personas que, por compromisos profesionales o personales, no pueden realizar un voluntariado vivir esta experiencia, al tiempo que se han convertido en una importante vía de sensibilización, concienciación y captación de apoyos para organizaciones con proyectos de cooperación y desarrollo en todo el mundo, muchos de los cuales han sufrido recortes o se han paralizado como consecuencia de la crisis económica.

Mi profesión me ha proporcionado una vida de contrastes. Por trabajo, he conocido a algunas de las personas con más poder económico, he viajado en primera clase, comido en los mejores restaurantes y dormido en los mejores hoteles del mundo, desde Roma a Dubai y Nueva York. Un sueño para muchas personas. Pero en ninguno de esos viajes me he sentido tan rica como en una destartalada casa sin electricidad ni agua caliente, en medio de un lago en plena selva guatemalteca, rodeada de 22 niños de dos a cinco años, muchos de los cuales no hablaban español —sólo el maya quetchí—, pero se comunicaban perfectamente con la mirada y las sonrisas.

Dar clase en una pequeña escuela de Camerún o Perú; cultivar la tierra de la forma tradicional en La India o Los Andes; enseñar español a niños de una aldea marroquí; ayudar a preparar la comida para los pescadores en Senegal; poner ladrillos en un centro comunitario en Uganda; redactar documentos en español para abrir puertas a un orfanato sin recursos en Nepal;... Todos tenemos alguna habilidad, algún conocimiento que podemos compartir y, sobre todo, todos tenemos mucho que aprender. No importan la edad, la formación ni la experiencia profesional. Lo que marca la diferencia es la actitud.

Hay muchos caminos. Sólo tú eliges tu destino.

Every journey is a learning experience, more or less relevant, more or less intense, whether for professional or personal reasons. Packing a suitcase, no matter how small, always awakens in me that feeling of excitement; the desire to get to know, to experience and to return home, although not always fully aware, a little richer in the kinds of experiences that turn you into who you are. These types of feelings are even more obvious on a solidarity trip. Living and sharing with other people, getting to know other cultures and lifestyles, is really the best way to get to know and understand not only others, but above all yourself.

We live in an interconnected world, aware of the existence of other realities, aware that there are millions of people in the world facing serious difficulties on a daily basis. The majority of people choose to accept this as something normal in a world of differences; something that would never happen to them. However, more and more people are starting to feel a call, experiencing a need to take action, to do something to change the course of the world, to help create a better world for all.

Solidarity trips provide people, who for professional or personal commitments are unable to become a volunteer, with the opportunity of experiencing the benefits of solidarity. These kinds of trips have become an important means of increasing sensitivity and awareness while, at the same time, promoting organisations with worldwide development and cooperation projects, many of which have suffered economic cuts and shutdowns due to the present financial crisis.

My profession has provided me with a life full of contrasts. Through my work, I have, amongst other things, met lots of rich people, travelled in first class, eaten in the best restaurants and slept in the world's best hotels, from Rome to Dubai and New York, a dream for many. However, I have never felt as rich as when I was staying in a dilapidated house with virtually no electricity or hot water in the middle of a lake in the Guatemalan jungle, surrounded by twenty-two 2 to 5-year-olds who did not speak Spanish, only Mayan Kekchi, but were able to communicate perfectly with just a look or a smile.

To teach in a small school in Cameroon or Peru; work on the land in India or the Andes; teach Spanish to children in a small Moroccan village; help prepare food for fishermen in Senegal; lay bricks in a community centre in Uganda; prepare documents in Spanish while looking for support for an orphanage without funds in Nepal etc. We all have some kind of skill, knowledge to share and, of course, much to learn, no matter our age, training or professional experience. Attitude is what marks the difference.

There are many paths. It is up to you to choose your destination.



RECUPERACIÓN DE ENVASES

CONTENEDORES DE 1.000 LITROS

BIDONES DE 120 LITROS

SI SU EMPRESA USA ESTOS ENVASES
NO DUDE EN CONTACTAR NOS NOSOTROS.
RECUPERAMOS EN TODA ESPAÑA.



¿CÓMO LO REALIZAMOS?

1. CONCERTAMOS UNA VISITA PARA COMPROBAR EL TIPO DE GRG/IBC Y LAS SUSTANCIAS QUE HAN CONTENIDO.
2. REALIZAMOS UNA OFERTA DE COMPRA DE ESOS ENVASES.
3. FIRMAMOS UN CONTRATO DE RETIRADA Y LA DOCUMENTACIÓN PERTINENTE.
4. RETIRAMOS LOS GRG/IBC.
5. PAGAMOS EN EL MOMENTO DE LA RETIRADA.
6. PRESENTAMOS TODA LA DOCUMENTACIÓN Y REMITIMOS COPIA AL PROVEEDOR.



SI SU EMPRESA UTILIZA ENVASES
INDUSTRIALES,
NOSOTROS LE PAGAMOS
POR IR A RECOGER LOS USADOS.



Con Nisa Capilar te cambiará la vida.

Ven y conoce la **tecnología de última generación** en **microinjerto capilar robotizado**.

Descubrirás las **grandes ventajas** que el tratamiento asistido por **ARTAS®** ofrece frente a las demás técnicas habituales:

- resultados más **naturales**
- zona donante **imperceptible**
- recuperación más **rápida**

CON TODA LA TRANQUILIDAD
Y SEGURIDAD QUE EL HOSPITAL
NISA 9 DE OCTUBRE TE GARANTIZA

FACILIDADES DE FINANCIACIÓN

ÚNICOS EN LA COMUNIDAD
VALENCIANA



HOSPITAL NISA 9 DE OCTUBRE
Valle de la Ballestera, 59 - Valencia
Tel.: 963 179 100 · www.nisacapilar.es
E-mail: capilar@hospitales.nisa.es