

ALADIERNO

IBERIA REGIONAL AIR NOSTRUM

Cantabria,
camino a Santo Toribio
journey to Santo Toribio



Fernando Alarza

"Mi objetivo es seguir en el pódium del campeonato del mundo"

"My goal is to stay on the podium in the world championship"

Escapadas acuáticas en Extremadura

Aquatic getaways in Extremadura

CONCELLO
DE VIGO



Vivimos
nunha cidade
fermosa

À XENTE DO MAR

CONTENIDO

CONTENT

Portada / Frontpage:
Un peregrino en Cantabria.
Pilgrim in Cantabria.



05 Bienvenido a bordo
Carta del presidente

05 *Welcome aboard*
President's letter

06 Nuestro mundo

06 *Our World*

08 Cantabria,
camino a Santo Toribio

08 *Cantabria,*
journey to Santo Toribio

16 Entrevista
Fernando Alarza

16 *Interview*
Fernando Alarza

22 Escapadas acuáticas
en Extremadura

22 *Aquatic getaways*
in Extremadura

32 Motor

32 *Motor*

40 AIR NOSTRUM
recomienda

40 *AIR NOSTRUM*
recommends

41 Noticias

41 *News*

42 Puerta de
embarque

42 *Boarding gate*



Peregrinos ante los Picos de Europa.
Pilgrims in Picos de Europa Mountains.



Fernando Alarza.



Puente romano de Mérida. / Roman Bridge of Merida.



Mitsubishi Outlander.

ALADIerno

IBERIA REGIONAL AIRNOSTRUM

Edita

AIR NOSTRUM LÍNEAS AÉREAS.

Coordinador AIR NOSTRUM

Antonio de Nó.

prensa@airnostrum.es

Coordinación, producción y publicidad

Dirección: direccion@revistaaladierno.com

Dirección comercial: alopez@revistaaladierno.com

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



"Al menos una vez al año, ve a algún lugar en el que no has estado antes".

"Once a year, go someplace you have never been before".

Dalái lama
(República Popular China, 1931).

PACK MURCIA

En Murcia tenemos un
plan para ti

Turismo de Murcia .es



Escápate este fin de
semana y disfruta

BIENVENIDO A BORDO



Carlos Bertomeu
Presidente de AIR NOSTRUM

Estimados pasajeros:

Sabemos que llegar en hora es uno de los factores que más se valora al tomar un avión. Por eso, en AIR NOSTRUM llevamos algún tiempo aplicando una serie de medidas que están consiguiendo mejorar sustancialmente nuestros índices de puntualidad. Cerramos 2016 con el mejor dato de los últimos años, en enero el ranking elaborado por la consultora aeronáutica Flightstats nos consideró la aerolínea regional más puntual de Europa, y en febrero AIR NOSTRUM logró su mayor puntualidad mensual desde 2001, con un 93,4% de sus vuelos en hora.

Para lograr estos registros, que están en línea con los éxitos que en este campo están alcanzando Iberia e Iberia Express, hay una estrategia que combina actuaciones propias con procedimientos implantados en todo el grupo.

Desde AIR NOSTRUM, nuestro centro neurálgico de Control de Vuelos vigila cualquier incidencia y se adelanta a los efectos que puedan provocar una demora. Además, a diario se analiza la programación y se revisan sistemáticamente los procedimientos de toda el área operativa.

Para agilizar el embarque, el servicio gratuito Iberia Conecta informa en tiempo real al pasajero sobre incidencias o cambio en su vuelo por mensaje telefónico y correo electrónico.

Las chaquetas rojas de Iberia son una gran baza para mantener altos niveles de puntualidad. El personal de este servicio informa y atiende a los clientes de la compañía que lo demanden, dando una mayor fluidez en el aeropuerto, incluso en los casos de niños sin acompañante y pasajeros con movilidad reducida.

En viajes de conexión, uno de los grandes valores del grupo, cuando como consecuencia de una demora algún pasajero que tiene que enlazar con otro vuelo necesita un transbordo rápido se le informa de su puerta de embarque en el propio avión. En estas situaciones se le otorga un tratamiento especial que puede implicar la intervención de las chaquetas rojas para dar un acceso prioritario en los controles y, en algunos casos, incluso se habilita un desplazamiento rápido desde la pista de aterrizaje.

Pero el factor más importante para conseguir estos altos índices de puntualidad es el de la motivación que anima a todos los empleados a trabajar para que ustedes tengan un buen vuelo y lleguen a tiempo a destino.

Buen viaje.

**AIR NOSTRUM LOGRÓ EN FEBRERO
SU MAYOR ÍNDICE DE PUNTUALIDAD
MENSUAL DESDE 2001, UN 93,4%**

WELCOME ABOARD

Carlos Bertomeu
President of AIR NOSTRUM

Dear Passengers,

We know that arriving on time is one of the most valued factors when traveling by plane. That is why at AIR NOSTRUM we are making changes to improve substantially our punctuality indexes. We closed 2016 with the best results of recent years; in January, the ranking made by the aeronautical consultant Flightstats considered us the most punctual regional airline in Europe, and in February, AIR NOSTRUM achieved its highest monthly punctuality rate since 2001, with 93.4% of flights on time.

To achieve these records, which are in line with the ones achieved by Iberia and Iberia Express, a strategy combining in-house actions with special procedures has been implemented throughout the group.

AIR NOSTRUM has a Flight Control centre which monitors any incidences and anticipates to what may cause a delay. In addition, scheduling and procedures in operations are analysed and reviewed daily.

To speed up boarding, the free service Iberia Conecta sends a real-time text message and email to inform the passenger about incidents or changes in their flight.

Iberia red jackets are a great asset to maintain high levels of punctuality. Red Jackets provide information to customers who demand it. They keep things running smoothly at the airport, even in cases of unaccompanied children and passengers with reduced mobility.

In connecting flights, one of the great values of the group is that when a passenger arrives on a delayed flight they are informed of the boarding gate for their connecting flight while still on the plane. In these situations, a special treatment is given that may involve the intervention of red jackets. They give priority access to security controls, and in some cases even a fast transportation from the runway is enabled.

But, the most important factor to achieve these high punctuality rates is the motivation of our employees to work hard so you have a good flight and a timely arrival to your destination.

Have a nice flight.

**IN FEBRUARY AIR NOSTRUM ACHIEVED
ITS HIGHEST MONTHLY PUNCTUALITY
RATE SINCE 2001, A 93.4%**



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

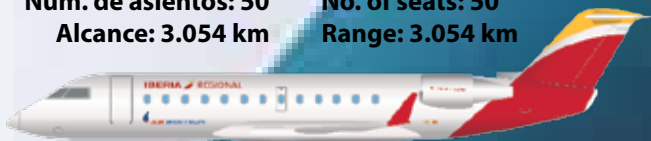


CRJ 200

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

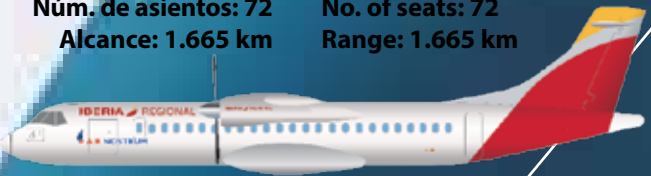


ATR 72-600

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



CAMINO A SANTO TORIBIO

La Puerta del Perdón
del monasterio
cántabro se abre para
celebrar el Año Jubilar
Lebaniego

Este año, la efeméride de Santo Toribio, 16 de abril, cae en domingo. Esto significa que el monasterio del mismo nombre, situado en el Valle de Liébana, en Cantabria, celebra Año Jubilar.

Fotografías / *Photographs:*
Gobierno de Cantabria. *Government of Cantabria.*

Traducción / *Translation:*
Universitat Politècnica de València. Centro de Lenguas.

JOURNEY TO SANTO TORIBIO

The Door of
Forgiveness in the
Cantabrian monastery
opens to celebrate de
Lebaniego Jubilee Year

This year the ephemeris of Santo Toribio, April 16th, falls on a Sunday. This means that the monastery with the same name, located in the Valley of Liébana in Cantabria, celebrates the Jubilee Year.





Peregrinos llegando a Santo Toribio. ◀
Pilgrims arriving to Santo Toribio.



La consideración del templo como lugar santo tiene su origen en la bula de 1512 de Julio II, con la que concede a los peregrinos el privilegio de obtener el jubileo y el perdón los años en que la festividad de Santo Toribio caiga en domingo. Un reconocimiento que otorga al monasterio lebaniego por albergar la reliquia del 'Lignum Crucis', el trozo más grande de la Cruz de Cristo que se conserva en el mundo.

A principios del siglo VIII, los musulmanes comenzarán a invadir la Península Ibérica. Muchos cristianos de la meseta huyen de la ocupación hacia el norte, que se constituía geográficamente como una fortaleza. En su huida se llevan con ellos las reliquias religiosas para ponerlas a salvo. Entre estas, llega el 'Lignum Crucis' a Santo Toribio, donde continúa como el signo más preciado de la religión y punto de encuentro de peregrinos de todo el mundo.

The temple was granted the status of holy place in 1512 by grace of a papal bull issued by Julius II. It granted the pilgrims the privilege of obtaining the jubilee and consequent forgiveness for their sins in those years in which the festival of Santo Toribio fell on a Sunday. This recognition was granted to the monastery in Liébana because it hosted the relic of the 'Lignum Crucis', the largest surviving fragment of the cross of Jesus Christ.

At the beginning of the 8th century, Muslims began to invade the Iberian Peninsula. Many Christians from the plateau fled from the occupation towards the north, which was a geographical fortress. In their escape, they took with them religious relics to keep them safe. Among these, the 'Lignum Crucis' arrived to Santo Toribio, where it is still today as a most precious religious sign and a meeting point for pilgrims from all over the world.



Explanada del monasterio, lugar de encuentro de los visitantes.
Monastery esplanade, meeting point for visitors.

El monasterio, ubicado en el municipio de Camaleño (*'la cama del leño'*), a los pies de los Picos de Europa, es lugar de peregrinación desde entonces y al mismo llegan los 'crucenos' o 'cruceros', denominados de esta forma por ir a venerar la Cruz.

Esta reliquia corresponde al brazo izquierdo de la Cruz donde murió Jesucristo y en la misma se aprecia, incluso, el agujero sagrado donde clavaron su mano.

Los benedictinos, antes encargados de su custodia, serraron la reliquia en el siglo XVI y la pusieron incrustada en un relicario en forma de cruz de plata dorada, cuyos extremos están rematados en forma de flor de lis, de tradición gótica. El trozo vertical del leño mide 63,5 centímetros y el horizontal 39,3 centímetros.

Since then, the monastery located in the town of Camaleño ('the log bed'), at the base of the Picos de Europa, is a place for pilgrimage and for 'crucenos' or 'cruceros', who come to venerate the Cross.

This relic belongs to the left part of the Cross where Jesus Christ died and you can even appreciate the sacred hole where they nailed his hand.

The Benedictines, formerly in charge of its custody, sawed the relic in the sixteenth century and placed it in a reliquary in the shape of a gilded silver cross, the ends of which are crowned in the shape of a fleur-de-lis, of Gothic tradition. The vertical piece of the log measures 63.5 centimetres and the horizontal piece 39.3 centimetres.



OFERTA
ESPECIAL
REVISTA ALADIerno



NEBOTTI

HANDMADE LUXURY ACCESSORIES

PORTADOCUMENTOS **FIDÈLE**

DTO.
-50%



AHORA SOLO POR 60.-€ envío incluido

- Medidas: 38,5 por 28 centímetros.
- Piel grabada Palace de primera calidad.
Edición limitada.
Entrega en dos días hábiles.



CÓMO COMPRAR

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



Síguenos y descubra todas las novedades y ofertas especiales

También en
Whatsapp
629517974



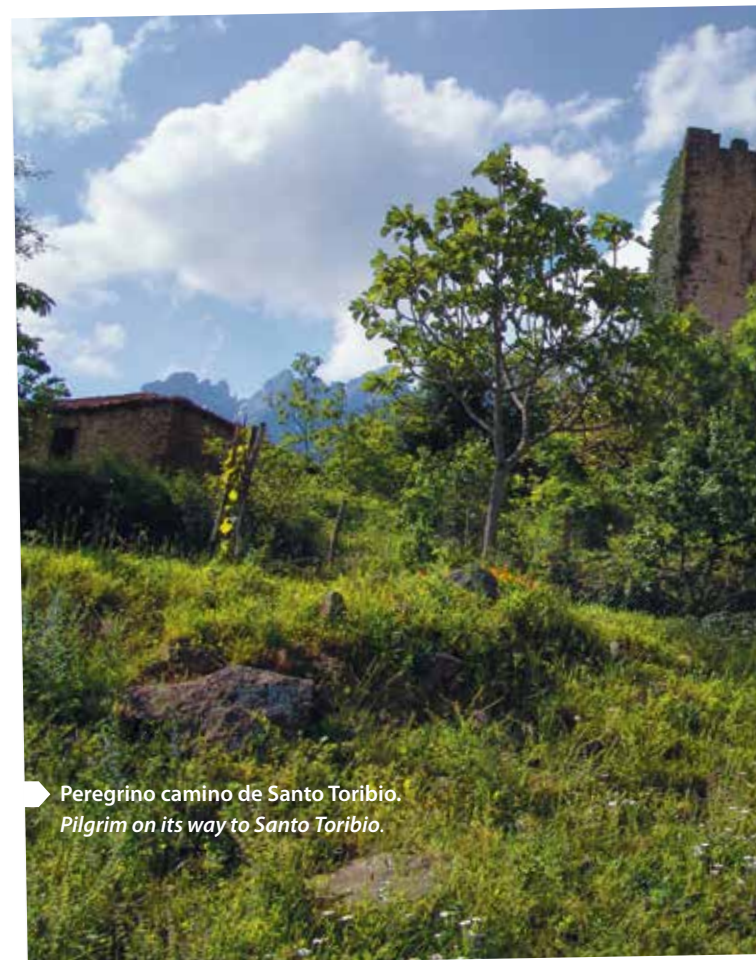
► Mirador de Santa Catalina.
Santa Catalina viewpoint.



Los análisis científicos que se hicieron en los años 50 sobre el sagrado leño determinaron que la madera es de una especie de ciprés (*Cupressus Sempervivens L*), que se da en Palestina y cuya antigüedad bien podría remontarse a los 2.000 años. Santo Toribio fue uno de los núcleos más importantes de la historia cristiana española. Al abrigo de la fortaleza natural que constituyen los Picos de Europa, su ubicación en un valle seguro fue refugio fiel para la cultura visigoda.

La fundación del antiguo monasterio de San Martín de Turieno se remonta al siglo VI, por el monje Toribio, obispo de Palencia, para retirarse del mundo y vivir según la regla benedictina. La actual iglesia, que ha sufrido muchas modificaciones, data de 1256 y es un templo de estilo gótico temprano de influencia cisterciense, alzado sobre la anterior iglesia románica de la que todavía pueden distinguirse algunos restos. La capilla de 1705 alberga en su interior un camarín en el que está ubicado el 'Lignum Crucis'. El claustro, de influencia herreriana, data del siglo XVII, momento en que se comenzó la ampliación del monasterio. Desde 1962 son los padres franciscanos los que se encargan de la custodia de la reliquia y el cuidado del templo, el más antiguo de España que ha mantenido su culto ininterrumpidamente.

El monasterio es, además, centro vital de un cuerpo devocional más extenso ya que en las laderas del Monte Viorna se alzaron numerosos oratorios, ermitas, capillas y lugares de retiro y oración de los monjes que moraban en Santo Toribio. Estas iglesias, algunas de ellas ya desaparecidas, tomaron la advocación de diversos santos que son los que ahora exornan la 'Puerta del Perdón' de Santo Toribio. Esta puerta permanece siempre cerrada, a excepción de los años santos. El Obispo de Santander se encargará de su apertura el próximo 23 de abril (dado que el 16 coincide con el domingo de



► Peregrino camino de Santo Toribio.
Pilgrim on its way to Santo Toribio.



EN LAS PROXIMIDADES DEL MONASTERIO PROLIFERARON LUGARES DE CULTO Y RETIRO

IN THE VICINITY OF THE MONASTERY, PLACES OF WORSHIP AND RETREAT PROLIFERATED



The scientific analysis of the sacred log performed in the 50s determined that it was made with cypress wood (*Cupressus Sempervivens L.*), which grows in Palestine, and that it could be 2.000 years old.

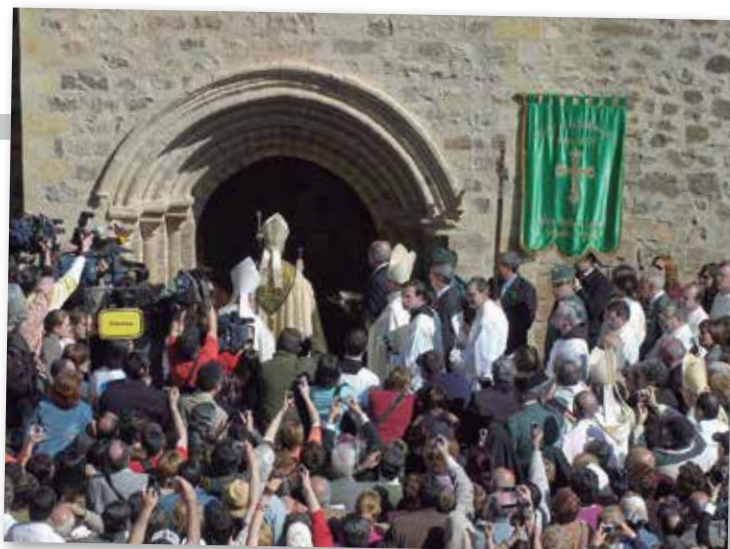
Santo Toribio was one of the most important nuclei of Spanish Christian history. The natural fortress constituted by the Picos de Europa, made the valley a safe location for the Visigoth culture.

The foundation of the old monastery of San Martin de Turieno goes back to the sixth century and monk Toribio, bishop of Palencia. He withdrew himself from the world to live according to the Benedictine rule. The current church, which has undergone many modifications, dates from 1256 and is a temple of early Gothic style with Cistercian influence. It was built over the previous Romanesque church of which you can still distinguish some remains. The chapel of 1705 has an alcove with the 'Lignum Crucis' inside. The cloister has Herreran influences and is from the XVII century, moment in which the extension of the monastery began. Since 1962, the Franciscan fathers have been in charge of the custody of the relic and take care of the temple. It is the oldest in Spain and has kept its worship uninterrupted.

The monastery is part of an extended centre for devotion. On the hillside of Mount Viorna there were numerous oratories, hermitages, chapels and places for retreat and prayer for the monks who lived in Santo Toribio. These churches, some of them already gone, were dedicated to several saints who are now exonerated on the 'Door of Forgiveness' in Santo Toribio. This door is always closed except for the holy years. The Bishop of Santander will be responsible for opening it on April 23rd (since the 16th is Easter Sunday) and the pilgrims will be able to pass through it until April 22nd, 2018.

The most illustrious inhabitant of the monastery was Beato de

Apertura de la Puerta del Perdón.
Opening of the Door of Forgiveness.



EL HABITANTE MÁS ILUSTRE DEL MONASTERIO FUE BEATO DE LIÉBANA

Resurrección) y los peregrinos podrán pasar por ella hasta el 22 de abril de 2018.

El habitante más ilustre del monasterio fue Beato de Liébana, cuya obra alcanzó notoriedad en la Europa de Carlomagno. Es el autor de "Comentario al Apocalipsis" (obra universal y admirada, cuyos textos e ilustraciones fueron copiados durante siglos en monasterios de Italia, Francia y España, dando lugar a los códices llamados 'beatos'). El intelectual, consejero y confesor de la corte del reino asturiano se enfrentó al arzobispo de Toledo Elipando y a su doctrina del adopcionismo, consiguiendo preservar la fe ortodoxa cristiana.

Beato fue, además, el gran promotor del culto a Santiago y del descubrimiento de la tumba del apóstol. Nombrándolo protector y patrono de España en su obra poética 'O Dei Verbum', dando origen de esta forma a las peregrinaciones jacobeanas.

Lo suyo es llegar a Santo Toribio a través del Camino Lebaniego, declarado Patrimonio de la Humanidad en 2015 junto al Camino Norte de Santiago. Esta ruta de 72 kilómetros también sirve de enlace entre el Camino de Santiago del norte y el francés.

THE MOST ILLUSTRIOUS INHABITANT OF THE MONASTERY WAS BEATO DE LIÉBANA

Liébana, who was notorious in the Europe of Charlemagne. He is the author of "Commentary to the Apocalypse" (universally admired book, whose texts and illustrations were copied for centuries in monasteries of Italy, France and Spain, giving rise to codices called 'Beatus'). He was an intellectual, counsellor and confessor of the court of the Asturian kingdom, who faced the archbishop of Toledo Elipando and his doctrine of Adoptionism, managing to preserve the Christian Orthodox faith.

Beato de Liébana was also the promoter of the cult to Santiago and key in the discovery of the tomb of the apostle, who he appointed as protector and patron of Spain in his poetic work 'O Dei Verbum', thus giving origin to the Jacobean pilgrimages.

The best way to go to the Santo Toribio Monastery is through the Lebaniego Way. It was declared a World Heritage Site in 2015 along with the North Way of Saint James. This 72-kilometre path also serves as a link between the Way of Saint James and the French Way.

AMPLIO PROGRAMA DE ACTIVIDADES

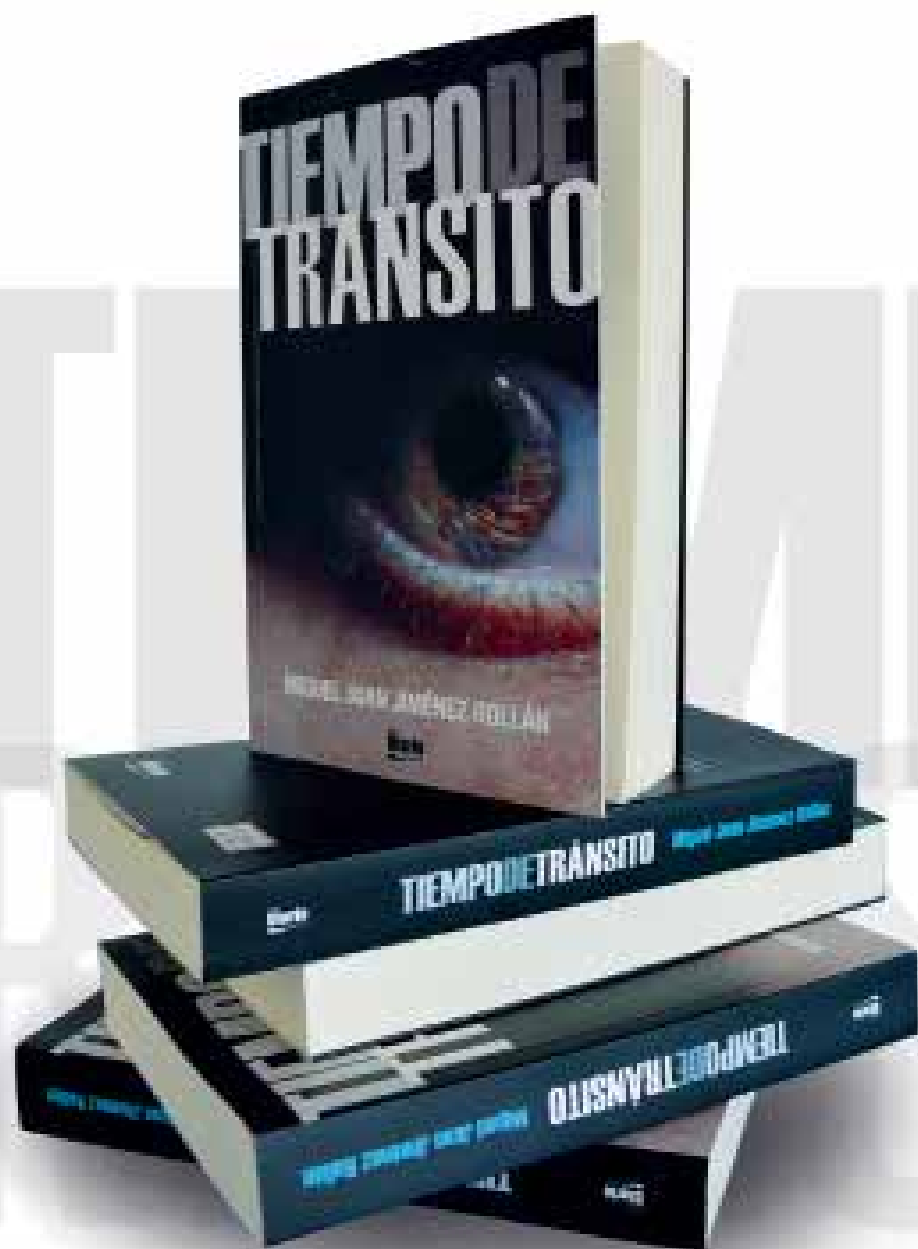
Para conmemorar el Año Jubilar Lebaniego, Cantabria vivirá un año muy especial, tanto en el ámbito religioso como en el cultural, con una programación extraordinaria que incluye más de mil actividades.

Con este programa, en el que ya están confirmados, entre otros, en la inauguración el espectáculo inédito protagonizado por Jean-Michel Jarre (29 de abril, en Liébana), la actuación de Scorpions (12 de julio; Torrelavega), el único concierto de Enrique Iglesias en España (15 de julio; Santander) o Kiko Veneno & Juan Perro (4 noviembre; Santander). El Gobierno de Cantabria pretende difundir y dar a conocer la trascendencia del evento y su historia, así como promocionar los atractivos turísticos, paisajísticos y gastronómicos de la comarca de Liébana.

BROAD PROGRAM OF ACTIVITIES

To commemorate the Lebaniego Jubilee Year, Cantabria will live a very special year in terms of religion and culture. The region will organise an extraordinary program including more than a thousand activities.

The program, amongst others, includes an unprecedented opening performance starring Jean-Michel Jarre (April 29th, in Liébana), the performance of the Scorpions (July 12th, Torrelavega), the only concert of Enrique Iglesias in Spain (July 15th, Santander) and performances by the singers Kiko Veneno & Juan Perro (November 4th, Santander). The Government of Cantabria intends to disseminate the importance of the event and its history, as well as promoting Liébana's tourist attractions, landscapes and gastronomy.



*"Lo he leído el fin de semana.
Y solo puedo leer un libro
un fin de semana
si me engancha realmente..."*

Desde el día en que abandonó la mar,
José Antonio vaga sin rumbo en pos de un destino
que se trunca la tarde en que se le aparece,
flotando en un charco,
el DNI de Ernesto Gómez Carretero.
A partir de ese momento emprende una búsqueda
obsesiva y desesperada, una conmovedora
persecución contrarreloj en la que proyecta sus miedos
y frustraciones para desentrañar la misteriosa
desaparición de un tipo que ya sólo vive
en la angustia de su madre, la asfixia de su esposa,
la inocencia de su hija y la rabia de sus enemigos.

Miguel Juan Jiménez Rollán (Alicante, 1976)
es subdirector editorial de Grupo Diario
y está considerado uno de los periodistas
especializados en transporte y logístico más
prestigiosos de nuestro país.

YA A LA VENTA
www.diariodelpuerto.com



Fernando Alarza

“Mi objetivo es seguir en el pódium del campeonato del mundo”

El palmarés de Fernando Alarza (Talavera de La Reina, Toledo, 1991) hace temblar a los grandes campeones. En 2016 logró la medalla de bronce en el campeonato mundial de triatlón y conquistó una etapa de las Series Mundiales en Ciudad del Cabo, lo que le sitúa en un perfecto lugar para afrontar la temporada 2017 con la confianza suficiente para afrontar retos importantes. Amable y simpático, el joven manchego confiesa que es un honor lucir los colores de la bandera española en las competiciones mundiales, máxime compitiendo contra referentes suyos como Javier Gómez Noya.

“My goal is to stay on the podium in the world championship”

Fernando Alarza's sporting successes (Talavera de La Reina, Toledo, 1991) are enough to make even the greatest champions tremble. In 2016 he won the Bronze Medal at the World Triathlon Championship and won a stage in the World Series in Cape Town, positioning him in a perfect situation to tackle the 2017 season with enough confidence to take on the most significant challenges. Friendly and approachable, the young Manchego-born triathlete admits it is an honour to wear the colours of the Spanish flag at the world championships, more so when he is competing alongside leaders such as Javier Gómez Noya.



**¿Cómo se inició en el triatlón?**

Yo vengo del mundo de la natación. Empecé a nadar a los tres años y a los 15 o 16 años estaba ya saturado de piscina. Además mi nivel en el agua no era el suficiente como para llegar a conseguir grandes resultados. Varios amigos me descubrieron el triatlón, un deporte que me permitía aprovechar el nivel que había alcanzado tras tantos años en la natación así como unir otra disciplina como el atletismo que había practicado en ocasiones en carreras populares.

¿Por qué cree que en los últimos años se ha convertido en un deporte tan popular?

A todos nos gusta divertirnos con el deporte y este te lo permite. Es un deporte que facilita salir de la monotonía y eso le gusta mucho a la gente. El día que no quieres nadar tienes la opción de ir a correr o montar en bici. Además combina tres prácticas que seguro que hemos hecho todas alguna vez y son las más populares que existen. Si juntamos las tres la mezcla es perfecta. Por eso es tan bueno y va creciendo año a año.

¿Qué disciplina (natación, ciclismo y carrera) le gusta más?

La disciplina que más me gusta es la que mejor se me da, como es normal (risas) y en mi caso es la carrera, aunque soy un enamorado tanto de la natación, que he practicado tantos años, como del ciclismo.

¿Qué supone competir con un referente como Javier Gómez Noya?

Javi, junto con Iván Raña, abrieron las puertas del triatlón a todo un país. Nos enseñaron un deporte nuevo que estaba creciendo y en el que teníamos la suerte de tener a los mejores del mundo defendiendo los colores de nuestro país. Eso facilita mucho que llegue la información del triatlón a los más pequeños y a las escuelas. Yo los seguía mucho de pequeño. ¿Quién me iba a decir que iba a poder competir con ellos? En el caso de Javi, es un honor especial competir con el mejor triatleta de la historia.

¿Qué resultado recuerda con especial cariño?

Hay dos pero podría haber muchos (risas). El primero, que no es el más importante, fue cuando gané el campeonato del mundo junior, que me abrió un poco las puertas de manera profesional de este deporte. El segundo especial, continuación de aquello, fue la victoria en la Serie Mundial de Ciudad del Cabo. Lograr una victoria en la categoría absoluta de las series mundiales, junto con participar en unos juegos olímpicos, era uno de los sueños que quería cumplir.

¿Qué objetivos tiene para esta temporada?

Nuestro objetivo cada año es intentar mejorar el resultado del año anterior. El pasado año hicimos terceros y es muy difícil mejorar ese resultado (risas). Pienso que soy joven y aún tengo mucho camino por recorrer y aún tengo muchos años de evolución. Mi entrenador Omar y yo nos centramos en alcanzar el mejor nivel poco a poco, no quemar etapas, y con ello vendrán los resultados.

¿Cómo es un día en la vida de Fernando Alarza?

Suelen ser días largos (risas). Me suelo levantar a las ocho y media de la mañana, no me gusta mucho madrugar para entrenar ya que tenemos la suerte de poder trabajar de lo que fue algún día nuestra afición. A las diez hago la primera sesión que suele ser de agua, sobre las doce hago una segunda que suele ser de ciclismo, como y descanso un poco. Sobre las cinco hago la sesión de carrera a pie y a media tarde entreno en el gimnasio en el que alternamos varias rutinas. Después solo da tiempo a llegar a casa para cenar y pensar en descansar para el día siguiente.

¿Cómo es Fernando Alarza fuera de la competición?

Soy un chico al que le gusta mucho reírse, hacer bromas, pasar tiempo con los suyos, con su chica... Hago todo lo que hace un joven de 25 años, disfrutar del día a día fuera de la competición y de los viajes en los que tienes mucho estrés. Tenemos la suerte de practicar un deporte en el que al cruzar la meta todos los deportistas de las series mundiales estamos de risas, comentamos las carreras, nos reímos de las situaciones... La deportividad que hay tanto dentro como fuera de la competición es lo mejor.

Un lugar donde perderse.

Dentro de poco me caso y celebraré mi luna de miel en Bali, así que no hay un lugar mejor que ese para perderme.

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

España es uno de los referentes a nivel mundial de triatlón e Iberia es de la aviación. Es un orgullo de nuestro país poder contar con una aerolínea tan potente. Recuerdo que viajé con Iberia a los Juegos Olímpicos de Río. El trato es familiar, cercano y amable.



“LA DEPORTIVIDAD QUE HAY TANTO DENTRO COMO FUERA DE LA COMPETICIÓN ES LO MEJOR”

“THE SPORTSMANSHIP THERE IS BOTH WHEN COMPETING AND WHEN AWAY FROM COMPETITION IS THE BEST THING”

How did you become a triathlete?

I started off as a swimmer. I started swimming when I was three years old, and by the time I was 15 or 16 I had had enough of just swimming. What’s more, my level as a swimmer was not good enough to achieve great results. Several of my friends had discovered triathlon, a sport where I could capitalise on my swimming level after so many years, and also add other disciplines, such as running, that I had done on occasions in amateur races.

Why do you think it has become such a popular sport in recent years?

We all like having fun when doing sport, and in triathlon, you can. It is a sport that takes you away from monotony, and that is why so many people find it attractive. If you don’t feel like swimming one day, you can go running or cycling. Moreover, it combines three sports, which I am sure that all of us have done at some time, and are perhaps the three most popular sports. If we join the three together, we get a perfect mix. That is why it is so good, and why it grows year after year.

Which discipline (swimming, cycling or running) do you like the most? And which the least, and why?

The discipline I like most is the one I am best at, as is only natural (laughs) and in my case that is running, although I love swimming, which I have done for years, and cycling.

What is it like competing against people like Javier Gómez Noya?

Javi, and Iván Raña, opened the gates of triathlon to the country. They showed us a new sport that was growing and where we are lucky enough to have some of the best in the world representing our country. That means that information about triathlon reaches children and schools much more easily. And I followed them a lot when I was small, and who would have said that I was going to be able to compete with them...? In the case of Javi, it is a special honour to be able to compete with the best triathlete in history.

What result do you remember most fondly?

There are two, but there could be more (laughs). The first one, although not the most important one, was when I won the junior championship, which opened up the doors to becoming a professional in this sport. The second most special one

afterwards was the win I had at the world headquarters in Cape Town. Winning in the maximum category in the world series, and taking part at the Olympic Games, was one of my dreams.

What are your objectives for this season?

Our objective each year is to beat the results of the previous year. Last year we were third, and it is hard to imagine beating that result (laughs). I think I am still young and still have a long way to go with a lot of years of evolution ahead of me. My coach, Omar, and I are focussing on reaching the very highest level bit by bit, not burning out stages, and the results will come with that work.

What is a day in the life of Fernando Alarza like?

They are usually very long (laughs). I usually get up at half past eight in the morning. I don’t like getting up early to train, and I am lucky enough to work in something that used to be my hobby. At ten o’clock I do my first session, usually in the water, and at around twelve I usually go cycling, then have lunch and rest a little. At about five o’clock I go running and in the early evening I go to the gym to do different workouts. I only have time to have my dinner after that, and think about resting for the next day.

What is Fernando Alarza like away from competitions?

I like laughing, pranks, spending time with my friends and family, with my girlfriend... I do normal things for a 25 year old boy, enjoying day to day life outside competitions and travelling which cause me a lot of stress. We are lucky to do a sport where when we cross the finish line all of us in the world series are laughing. We talk about the races and laugh about the situations... The sportsmanship there is in and out of the competitions is the best thing about it.

Where would you go to lose yourself?

I am getting married soon, and we are going to Bali for our honeymoon, and there is nowhere better to get lost.

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

Spain is one of the references in the triathlon world, and Iberia is a benchmark in aviation. I am always proud of our country having such a strong airline. I remember travelling to the Rio Olympics with Iberia, and the treatment was always very familiar, approachable and friendly.

#toledoenamora

por sus cielos en...

NOCHES TOLEDANAS

Patrimonio abierto durante toda la noche: gastro, museos, música, teatro **21 y 22 abril 2017**

CENAS A CIEGAS

Vive la emoción de cenar en un espacio monumental del patrimonio toledano que será incógnita hasta el final...
Viernes de mayo, junio y septiembre 2017

GASTROPATIOS

Claustros y patios de Toledo ofrecen degustaciones, catas y música en vivo **3, 4, 10 y 11 junio 2017**

LUZ TOLEDO

Espectáculo de luz y sonido en espacios monumentales del casco histórico **8 y 9 septiembre 2017**

... y muchos motivos más.

www.toledo30aniversario.com



5

RAZONES POR LAS QUE DEBES VIAJAR EN EL TREN DE SÓLLER

Podríamos dar, incluso, hasta 100 razones que convencerían al más incrédulo de por qué hay que viajar, sí o sí y al menos una vez en la vida, en el Tren de Sóller. Nosotros vamos a dar cinco.

1. PORQUE ES UN TREN CENTENARIO

Y no todos los días se puede viajar en un tren que tiene más de 100 años. Cerca de un millón de pasajeros se suben cada año a uno de los trenes más auténticos de España, que mantiene intacta su estética desde su viaje inaugural en abril de 1912, todo un referente cultural y turístico. Sus vagones, de madera rojiza, son los originales. Sin duda alguna merece una mención especial el vagón de clase VIP, sus sillones de cuero son un auténtico viaje al pasado.

2. PORQUE TE PERMITE DISFRUTAR DE LA OTRA CARA DE MALLORCA

Mallorca cuenta con atractivos que la hacen única en el mundo. Es por eso que vale la pena no perderse sus rincones más preciados. Y para eso, el tren de Sóller es la solución perfecta. Solo a través de sus vagones, con grandes ventanales, el viajero podrá disfrutar de paisajes únicos adentrándose en el corazón de la Serra de Tramuntana, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en la categoría de Paisaje Cultural desde 2011.

3. PORQUE TE PERMITE DESCUBRIR LOS SECRETOS DE LA SERRA DE TRAMUNTANA

Si la Serra de Tramuntana es Patrimonio de la Humanidad es por algo. La belleza de sus caminos, bancales, paredes y construcciones tradicionales de piedra en seco son simplemente algunos ejemplos. Al viajar en el Tren de Sóller se accede a lugares y rincones de la Serra que, si no fuera por este transporte, no se podrían ver. Permite al viajero descubrir los secretos más profundos de esta pequeña cordillera.

4. PORQUE ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA

Básicamente porque no hay otro tren igual, de las mismas características, en toda España. Se trata un medio de transporte

en exclusiva donde el tiempo parece detenerse a cada paso. Escuchar el traqueteo del tren es una maravilla para los sentidos.

5. PORQUE ES EL MEDIO DE TRANSPORTE MÁS DIVERTIDO PARA VIAJAR EN FAMILIA

No sólo es un medio de transporte respetuoso con el medio ambiente y económico, sino que además permite viajar a toda la familia en uno de los medios más divertidos y educativos. La libertad de poder andar entre vagón y vagón es, sin duda alguna, uno de los principales reclamos para los más pequeños.

Desde Sóller podemos subir a otra pequeña joya de la corona que este mes de octubre cumplirá 104 años. Se trata del último tranvía eléctrico de Mallorca que une Sóller con el puerto de Sóller, puesto en servicio en 1913, en el que podemos disfrutar del encanto del valle de Sóller y sus huertos de naranjos.

Desde el Port de Sóller, la empresa Barcos Azules ofrece como prolongación del tren y el tranvía mostrar a través del mar una de las zonas costeras más preservadas y bellas de Mallorca. Un paseo en barca para contemplar los impresionantes acantilados y cuevas de uno de los parajes naturales únicos en el Mediterráneo como es Sa Calobra y la desembocadura del Torrent de Pareis.

Como decíamos al principio, podríamos aportar muchas más razones para viajar en el Tren de Sóller pero, sin duda alguna, la mejor experiencia es vivirlo en persona. Por eso, desde estas páginas, le invitamos a disfrutar del Tren de Sóller, de sus paisajes y de su traqueteo.



5 REASONS WHY YOU SHOULD TAKE THE SOLLER TRAIN

We could actually give you 100 reasons which would convince even the most sceptical reader that they should, most definitely, take the Soller Train at least once in their life. But we are going to give you 5.

1. BECAUSE IT IS OVER A HUNDRED YEARS OLD

It's not every day you have the chance to travel on a train which is over 100 years old. Close to a million passengers take this train every year - it is one of Spain's most authentic trains and aesthetically it has remained largely intact since its inaugural voyage in April 1912. It is one of Mallorca's most emblematic cultural and tourist attractions. Its carriages, made out of a reddish wood, are still the originals. Deserving of a special mention is the VIP carriage, which with its leather seats, really takes you back in time.

2. BECAUSE IT ALLOWS YOU TO ENJOY A DIFFERENT MALLORCA

Mallorca's attractions make it unique the world over. Apart from the obvious sun and sea options, the island has a wealth of hidden treasures which are really worth seeking out. And the Soller train is perfect for this. Through its carriages' large windows travellers can enjoy unique and often unrivalled views of the scenery deep in the heart of the Serra de Tramuntana, declared an Unesco World Heritage Site in the Cultural Landscape category in 2011.

3. BECAUSE IT ALLOWS YOU TO DISCOVER THE SERRA DE TRAMUNTANA'S MANY SECRETS

There is a reason why the Serra de Tramuntana is a World Heritage Site. Its beautiful paths, terraces, walls and traditional dry stone buildings are just part of that reason. The Soller Train takes you to places and corners of the Serra which you would otherwise be unable to see. It allows travellers to discover this small mountain range's best-kept secrets.

4. BECAUSE IT IS A UNIQUE EXPERIENCE

There is no other train like it, with the same characteristics, in the whole of Spain. It is an exclusive method of transport - when on board it literally feels like time has stood still. The sound of it clattering down the rails is a pleasure which is difficult to put into words.

5. BECAUSE IT IS THE MOST ENJOYABLE METHOD OF TRANSPORT TO USE AS A FAMILY

Not only is it a method of transport which is inexpensive and



respectful of the environment, but it is also one of the most enjoyable and educational ways to travel with all the family. Younger travellers will find the freedom of being able to walk through the carriages especially enjoyable

Once in Soller, you can board the tram - another part of the treasure which will celebrate its 104th anniversary this October. This is the last electronic tram in Mallorca, and it connects Soller town with the port of Soller. It was founded in 1913 and is a very enjoyable experience which showcases the charming valley of Soller and its orange trees.

Once in Soller Port, Barcos Azules offers a boat trip as an extension to the train and tram, to see this beautiful and very much untouched stretch of coastline from the water. The boat trip provides views of the stunning cliffs and caves in this unique natural area of the Mediterranean, including Sa Calobra and the point where the Pareis torrent meets the sea.

As we said above, we could give you many more reasons why you should travel on the Soller Train, but this is definitely an experience you need to enjoy in person. So we would like to take this opportunity to invite you to come aboard the Soller Train, and take in the stunning scenery as the train clatters over the rails of this, the most emblematic of railways.



► Garganta de Alardos.
Alardos Gorge.





ESCAPADAS ACUÁTICAS EN EXTREMADURA

Más de 60 piscinas naturales, cascadas y gargantas situadas en lugares de gran belleza, 1.500 kilómetros de costa interior para pescar y practicar deportes náuticos y siete balnearios, algunos de origen romano, hacen de Extremadura un destino ideal para disfrutar del agua y la naturaleza.

Traducción / Translation:
Universitat Politècnica de València. Centro de Lenguas.

Fotografías / Photographs:
Turismo de Extremadura. / Extremadura Tourism.

AQUATIC GETAWAYS IN EXTREMADURA

More than 60 natural pools, waterfalls and gorges located in beautiful places; 1.500 kilometres of inland coast for fishing and practicing water sports, as well as seven spas, some of them of Roman origin, make Extremadura an ideal destination to enjoy water and nature.



¿Una bandera azul en una playa de Extremadura? En los últimos siete años, la playa de Orellana la Vieja ha ondeado este distintivo que reconoce la calidad de las aguas de su embalse, las infraestructuras disponibles y su ubicación en un espacio natural protegido. Fue, de hecho, la primera playa de agua dulce que conquistó esta bandera en España.

La de Orellana es una de las 65 zonas naturales autorizadas para el baño. Un total de 40 piscinas naturales, 17 playas fluviales y 8 playas situadas en embalses convierten a esta región en un destino de interior diferente en España. A esto debemos añadir 1.500 kilómetros de costa de agua dulce, algo único en Europa occidental, unos recursos que permiten la práctica de la pesca deportiva, la vela, el piragüismo, el *windsurf*, el buceo o el *paddle surf* a muchos kilómetros del mar.

En el norte de Cáceres, el Valle del Jerte, La Vera, el Valle del Ambroz, Sierra de Gata, Las Hurdes y Plasencia son los lugares que concentran el mayor número de piscinas naturales y playas fluviales de toda la comunidad autónoma.

En la provincia de Badajoz es posible darse un chapuzón en los grandes embalses de La Serena y La Siberia y en los ríos Gévora y Zújar. En Mérida se encuentra el embalse romano de Proserpina, el más grande conocido del Mediterráneo y que forma parte del conjunto arqueológico emeritense, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco. Un poco más al sur se encuentra el mayor lago de Europa occidental, Alqueva, situado en aguas del río Guadiana y que Extremadura comparte con la región portuguesa del Alentejo. Es una de las alternativas de turismo náutico más interesantes.

Las zonas de baño extremeñas se localizan en lugares de gran belleza natural, muchas de ellas en espacios protegi-

A blue flag on a beach in Extremadura? In the last seven years, the beach of Orellana la Vieja has waved this emblem that recognizes the quality of the water in its reservoir, its infrastructure and its location in a protected natural space. It was, in fact, the first freshwater beach to achieve this in Spain.

Orellana is one of the 65 natural areas where swimming is authorised. A total of 40 natural pools, 17 river beaches and 8 beaches located in reservoirs make this region a unique inland destination in Spain. In addition to this, there are 1.500 kilometres of fresh water coast, something unique in Western Europe, which allows the practice of sport fishing, sailing, canoeing, windsurfing, diving or paddle surfing many kilometres away from the sea.

In the north of Cáceres, the places that concentrate the largest number of natural pools and river beaches in the entire Autonomous Community are the Jerte Valley, La Vera, Ambroz Valley, Sierra de Gata, Las Hurdes and Plasencia.

In the province of Badajoz you can swim in the large reservoirs of La Serena and La Siberia and in the Gévora and Zújar rivers. In Mérida you can find the Roman reservoir of Proserpina, the largest known in the Mediterranean and part of the archaeological site of the city, declared World Heritage Site by Unesco. A little further south is the largest lake in Western Europe, Alqueva, located in the waters of the Guadiana River. Extremadura shares this lake with the Portuguese region of Alentejo. It is one of the most interesting nautical tourism alternatives in the area.

Swimming areas in Extremadura are located in places of great natural beauty, and many of them are protected. An example of this is the Gorge of Hell, in the Jerte Valley, a spectacular succession of waterfalls, streams, natural



CROWNHILL SHOES

.COM

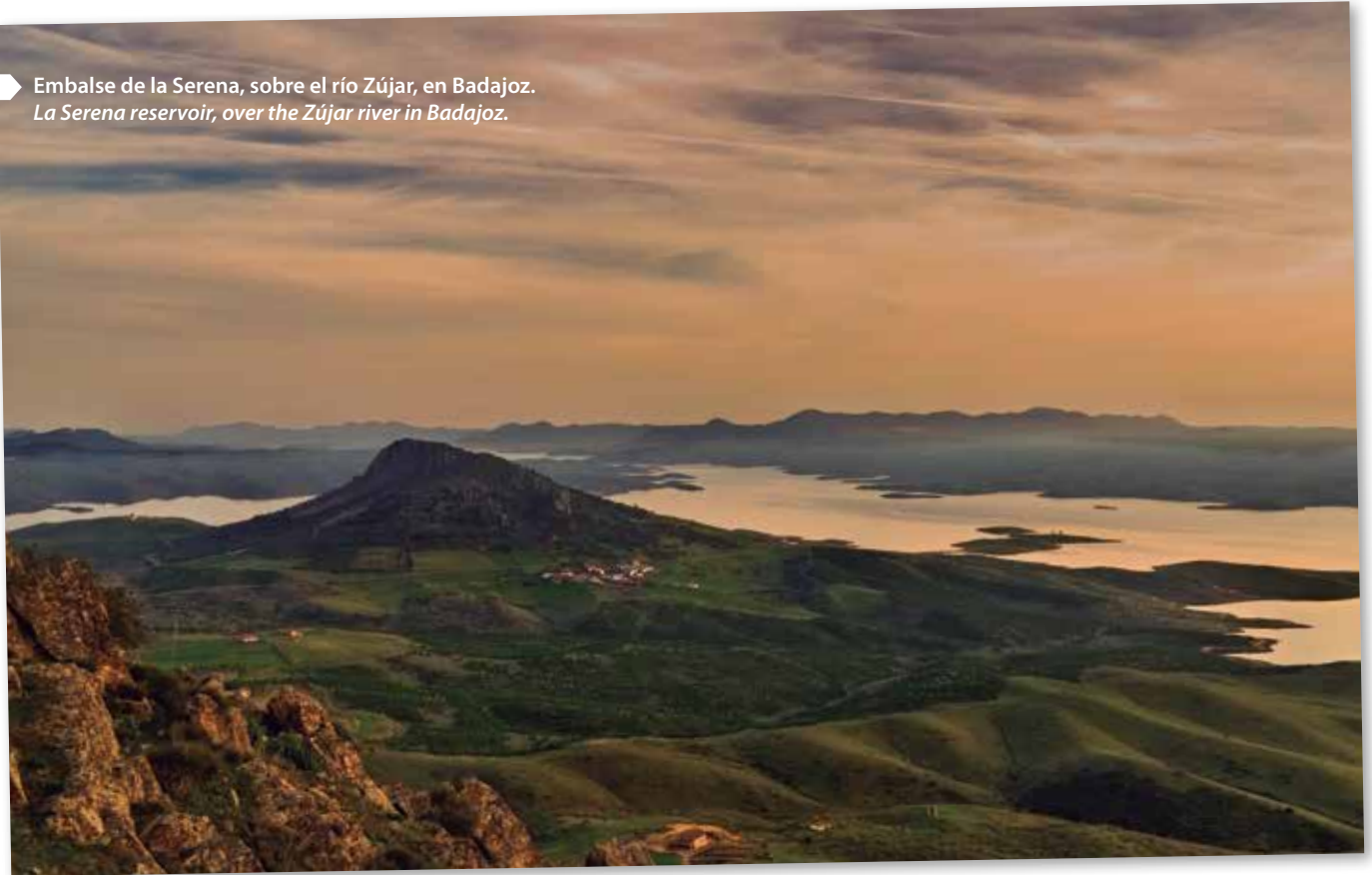
ZAPATO INGLES CON ALMA ESPAÑOLA



Venta on-line a toda Europa

WWW.CROWNHILLSHOES.COM

Embalse de la Serena, sobre el río Zújar, en Badajoz.
La Serena reservoir, over the Zújar river in Badajoz.



LA REGIÓN CUENTA CON SIETE BALNEARIOS QUE OFRECEN MUCHO MÁS QUE REMEDIOS A DETERMINADAS DOLENCIAS

dos. Uno de estos casos es la Garganta de los Infernos, en el Valle del Jerte, una espectacular sucesión de cascadas, arroyos, piscinas naturales y grandes rocas excavadas por la erosión del agua. Este espacio, conocido popularmente como Los Pilones, es Reserva Natural y presenta un desnivel considerable, que va desde los 600 metros a los 2.000 del Pico Angostura, factor que influye en su gran biodiversidad.

Para dar a conocer y disfrutar de estos paraísos, se ha mejorado el acceso de los visitantes, se ofrecen experiencias turísticas complementarias y se ha aumentado la información disponible, a través, por ejemplo, de la aplicación de móviles 'Extremadura es agua', que reúne todas las zonas de baño y cuya descarga es gratuita.

Seguimos en aguas extremeñas, pero en este caso hablamos de termalismo. La región cuenta con siete balnearios que ofrecen mucho más que remedios a determinadas dolencias. Se han convertido en auténticos centros de bienestar, lugares donde descansar y disfrutar de la naturaleza, la historia y la gastronomía.

Con aguas declaradas de utilidad pública, atención profesional y un interesante valor patrimonial, los balnearios de Baños de Montemayor, El Salugral, Valle del Jerte,

THE REGION HAS SEVEN SPA RESORTS THAT OFFER MUCH MORE THAN REMEDIES TO CERTAIN AILMENTS

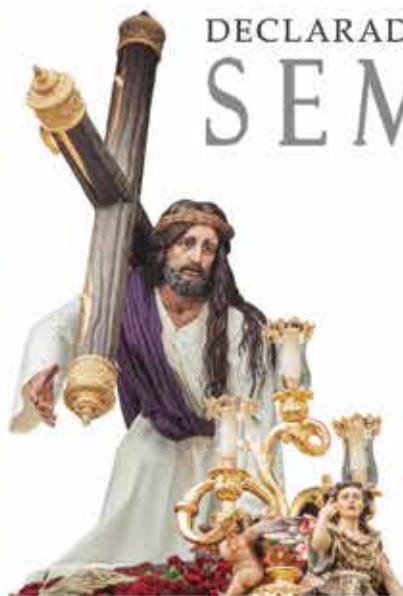
poools and large rocks excavated by water erosion. This area is popularly known as Los Pilones. It is a Nature Reserve with a significant slope, ranging from 600 to 2.000 metres at the Angostura Peak, a factor that influences its great biodiversity.

In order to offer a better experience in these paradisiacal places, access has been improved, complementary tourist experiences are offered and information is more readily available with the launching of a mobile app called 'Extremadura es agua' (*Extremadura is water*), marking the location of all swimming areas available.

Still in Extremadura waters, there is also something to say about spa therapy. The region has seven spa resorts that offer much more than a remedy for various ailments. They have become authentic wellness centres, places to rest and enjoy nature, history and gastronomy.

Badajoz has excellent spa resorts with waters declared of public utility, excellent professional care and an interesting heritage value, making them an ideal place to relax and take care of yourself. These are Baños de Montemayor, El Salugral, Valle del Jerte, Fuentes del Trampal and Baños de San Gregorio, located in the province of Cáceres, and Alange and El Raposo located in Badajoz.





DECLARADA DE INTERÉS TURÍSTICO NACIONAL SEMANA SANTA HUÉRCAL-OVERA

*Esta localidad
situada en la cuenca del río Almanzora
cuenta con una de las Semanas Santas más
destacadas de nuestro panorama nacional.*

Semana Santa, tiempo de fervor que marca incluso la idiosincrasia de los propios habitantes de Huércal-Overa. Declarada de Interés Turístico Nacional desde 1983, su escenificación sobrepasa cualquier frontera de la imaginación, ofreciendo una serie de elementos únicos que hacen de ella un bello y armonioso conjunto donde se mezcla arte, historia, tradición y fe.

Durante la semana grande las calles huercaleses engaladas se convierten en museos en los que cientos de horquilleros y costaleros llevan imágenes de gran riqueza, como Salzillo, Castillo Latrucci, Bellver, Prados López y Sánchez Lozano, entre otros.

Morados, Blancos, Negros y Borriquita están ya en la calle mostrando la singularidad de la Semana Santa. Celebración en tierra de fronteras en la que se conjuga la grandiosidad y elegancia malagueña, con la armonía y el orden cartagenero, orfebrería sevillana con bordados en oro y seda de nazarenos, banderas y estandartes lorquinos.



Un hecho diferenciador en sí mismo es la Presentación de Bandas, una cita en la que se dan a conocer las bandas que formarán parte de las procesiones. Huércal-Overa puede presumir de ser uno de los pocos municipios del panorama nacional que cuenta en sus desfiles con bandas militares: los Regulares de Melilla, la Infantería de Marina de Cartagena o la Legión de Viator.

Todo esto y mucho más componen el corazón de nuestra Semana Santa.

Ven y visítanos.
TE ESPERAMOS!

"TOCANDO EL CIELO"

descubre la



► Embarcación surcando las aguas internacionales del Tajo.
Boat sailing through the international waters of the Tajo river.

NAVEGAR POR AGUAS INTERNACIONALES

El Tajo, el río más largo de la Península Ibérica (1.008 kilómetros), es el gran protagonista del Parque Natural Tajo Internacional, un espacio compartido por España y Portugal que es Reserva de la Biosfera. A la importancia ecológica de este territorio se une el valioso patrimonio artístico y etnográfico existente en la zona, con abundantes restos megalíticos y ejemplos de culturas como la romana (cabe destacar el puente de Alcántara) o la visigoda.

Desde hace unos años, un barco turístico surca estas aguas fronterizas y permite a sus pasajeros apreciar la fauna y la flora, acercarse a la cocina rayana, con influencias españolas y portuguesas, y conocer los viejos caminos que utilizaban los bandoleros y los contrabandistas.

A unos kilómetros, otro barco turístico navega por el embalse de Alcántara y remonta el cauce del río Alagón, afluente del Tajo, hasta llegar a los Canchos de Ramiro, un espectacular paraje natural protegido.

NAVIGATING INTERNATIONAL WATERS

The Tajo, the longest river in the Iberian Peninsula (1.008 kilometres), is the main focus of the Tajo International Natural Park, a Biosphere Reserve shared between Spain and Portugal. The ecological importance of this territory is combined with the valuable artistic and ethnographic heritage that existed in the area, with abundant megalithic remains and examples of cultures such as Roman (with the Alcántara bridge) or Visigoth.

For a few years now, a tourist boat has crossed these waters and allows its passengers to appreciate the fauna and flora, approach the cuisine from Extremadura with Spanish and Portuguese influences and discover the old roads used by bandits and smugglers.

A few kilometres away, another tourist boat sails through the Alcántara reservoir and goes up the Alagón river, a tributary of the Tajo river, to the Canchos de Ramiro, a spectacular natural protected area.



Embalse de Gabriel y Galán con aguas del río Alagón, en Cáceres.
Gabriel y Galán reservoir with water from Alagón river in Cáceres.

Fuentes del Trampal y Baños de San Gregorio, situados en la provincia de Cáceres, y Alange y El Raposo, en la de Badajoz, son excelentes opciones para cuidarse y relajarse.

Los romanos utilizaron las aguas termales de Baños de Montemayor y Alange, donde se conservan vestigios de aquella época. El primero de estos balnearios se sitúa en plena Vía de la Plata, en el Valle del Ambroz. Hoy encontramos un moderno balneario que mantiene una terma romana, un lugar ideal para desconectar y alternar los baños con visitas a los monumentos y las rutas por su entorno. En el patrimonio de esta localidad cacereña destacan varios tramos de calzada bimilenaria.

Más al sur, las termas de Alange, a unos 20 kilómetros de Mérida, forman parte del conjunto monumental emeritense, Patrimonio de la Humanidad. Este establecimiento conserva unos baños del siglo III integrados en unas modernas instalaciones. Visitar Alange (en árabe, el nombre de este pueblo significa "agua de Alá") es detener el tiempo para descansar y transportarse mentalmente al Imperio Romano. Resulta muy recomendable acercarse a la antigua Emerita Augusta para conocer sus monumentos más emblemáticos, como el teatro, el anfiteatro o el templo de Diana, y tapear en la ciudad.

Éste es precisamente uno de los grandes atractivos de Extremadura. La cercanía de las zonas de baño y los balnearios a ciudades y pueblos monumentales, como Guadalupe, Plasencia, Jarandilla de la Vera, Robledillo de Gata, San Martín de Trevejo, Hervás, Montánchez, Medellín, Zafra o Jerez de los Caballeros, entre otros, permite combinar en una misma escapada el contacto con la naturaleza, visitas culturales y excelentes propuestas gastronómicas.

Más información: www.turismoextremadura.com.

The Romans used the thermal waters of Baños de Montemayor and Alange, and vestiges of those times still remain. The first of these spas is located in the middle of the Via de la Plata, in the Ambroz Valley. Today it is a modern spa that maintains a Roman thermal bath, an ideal place to disconnect and alternate baths with visits to the surrounding monuments and scenic routes. Remains of a 2000-year pathway also surround the area as part of its cultural heritage.

In the heritage of this locality from Cáceres you can find several sections of bi-millennial road.

Further south, about 20 kilometres from Merida, you can find the Alange hot springs, which are a World Heritage site and part of the monumental site of the city. The area holds a spa from the 3rd century that has been integrated in modern facilities. Visiting Alange (in Arabic, the name of this village means "water of Allah") means stopping to rest and transport yourself mentally to the Roman Empire. It is highly recommended to visit the ancient Emerita Augusta and its most emblematic monuments, such as the theatre, the amphitheatre or the temple of Diana, as well as having tapas in the city.

This is precisely one of the most attractive things of Extremadura. The proximity of bathing areas and spas to monumental cities and towns, such as Guadalupe, Plasencia, Jarandilla de la Vera, Robledillo de Gata, San Martín de Trevejo, Hervás, Montánchez, Medellín, Zafra or Jerez de los Caballeros, among others. It allows you to combine on the same trip nature, cultural visits and excellent gastronomic proposals.

More information: www.turismoextremadura.com.

EL X SALÓN NÁUTICO DE DÉNIA YA CUENTA CON LA CONFIRMACIÓN DE LAS PRINCIPALES EMPRESAS NÁUTICAS

LA X EDICIÓN DEL DENIA BOAT SHOW SE CELEBRARÁ DEL 28 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

La llegada de la primavera esta semana nos avisa de la celebración del primer salón náutico del año. La X edición del Salón Náutico de Dénia tendrá lugar del 28 de abril al 1 de mayo. A día de hoy, las principales empresas náuticas ya han confirmado que participarán en este certamen que se desarrolla en el incomparable del Puerto Deportivo y Turístico Marina de Dénia.





NÁUTICA, GASTRONOMÍA, BUEN CLIMA, OCIO Y EXCELENTES INFRAESTRUCTURAS SON EL MEJOR SOPORTE CON EL QUE PUEDE CONTAR ESTE SALÓN

“Este año hemos elegido un lema, *Rumbo al Éxito*, ya que hace diez años, cuando pusimos en marcha la primera edición, nos fijamos un rumbo y, lógicamente, pretendíamos que fuese hacia el éxito. Hoy ya podemos decir que hemos superado nuestras expectativas”, asegura Gabriel Martínez, director del Denia Boat Show.

Desde que se abrió el plazo de inscripción, ya han confirmado su participación muchas de las empresas que expusieron en la pasada edición y además se han unido nuevas empresas. “Este es un sector que ha demostrado con creces su capacidad de mantenerse a flote incluso en los peores momentos”, apunta Martínez. Tal y como se contó en la reciente celebración del V Congreso Náutico, en Palma, el sector náutico tiene una gran capacidad para generar empleo y productividad, sobre todo por su relación directa con sectores tan importantes en estos momentos como es el turismo y porque la náutica está propiciando una diversificación del negocio con la creación de nuevas empresas, muchas vinculadas al ámbito tecnológico.

Algunas de las empresas que ya han confirmado su presencia en el Denia Boat Show son Princess, Swans Marine, Yachtsman Seguros Náuticos, Náutica Aza, Marina Sport, etc. El certamen de Dénia ha sabido adaptarse a las necesidades de la náutica actual y se ha consolidado como una de las muestras más importantes de España.

Para facilitar la participación en esta importante muestra, se pone a disposición de todos los expositores los amarres que necesiten, a coste de cero, así como los espacios para la exposición de embarcaciones en seco y el montaje de los stands. Entre los objetivos del certamen está el mostrar las posibilidades del turismo náutico como una importante fuente de riqueza y de empleo. Además de dinamizar el sector, dar un empujón a los datos de compra, venta y alquiler de barcos. Con esta nueva edición, continúa su consolidación hacia el salón de las experiencias náuticas, único y complementario a los salones tradicionales. Un desafío que beneficiará tanto a expositores como aficionados, deportistas y simpatizantes del mar. Náutica, gastronomía, buen clima, ocio y excelentes infraestructuras son el mejor soporte con el que puede contar este salón, que reunirá a las principales empresas nacionales e internacionales para ofrecer interesantes oportunidades de negocio al público.

Este año se han programado diversas actividades náuticas como talleres infantiles, salidas en catamarán a la Reserva Marina del Cabo de San Antonio, bautizos de remo y piragua, *paddle surf* o una exposición de fotografía submarina. Todos los eventos del salón son gratuitos.

El Denia Boat Show cuenta con el apoyo de La Sella Golf Resort, el Ayuntamiento de Dénia y Mundo Marino.





Mitsubishi Outlander

Equilibrio todoterreno

Texto / Text: Manuel Muñoz.

Con casi 16 años a sus espaldas y más de 1,5 millones de unidades fabricadas, el Mitsubishi Outlander es un claro ejemplo del éxito que vive el segmento de los todoterreno. En su tercera generación el Outlander es un reflejo de la tradición *off-road* de la firma japonesa, a la vez que se presenta como un inmejorable escaparate tecnológico para la misma. Prueba de ello es su variante PHEV, un modelo que lidera con autoridad el mercado de los 4x4 híbridos enchufables.

Pero por si algo se caracteriza la gama Outlander es por la lógica distribución de su oferta de motorizaciones. Al modelo equipado con el sistema de propulsión gasolina y electricidad se le une una variante diésel 220 DI-D de 150 CV, disponible en configuraciones de cinco y siete asientos, tracción delantera o a las cuatro ruedas y cambio manual o automático. Una comple-

ta variedad de alternativas que se refuerzan con la llegada del motor de gasolina 200 MPI.

Este propulsor de 150 CV de potencia siempre va asociado al cambio automático CVT con levas en el volante y a la tracción al eje delantero. Todo ello unido a un reducido peso de 1.430 kilogramos, casi 200 menos que un Outlander DI-D 6AT, le permiten unas prestaciones similares al diésel automático. En materia de eficiencia Mitsubishi anuncia unos ajustados niveles de consumos y emisiones de CO₂, con 6,2 litros por cada 100 kilómetros y 144 gramos por kilómetro. Unos valores muy cercanos al Outlander DI-D 6AT o incluso a la versión gasolina del ASX.

Esta versión de acceso a la gama Outlander se beneficia de las mejoras que ha recibido el resto de componentes de este catálogo en cuanto a calidad percibida en el interior, insonorización,



All terrain balance

With nearly 16 years behind it, and over 1.5 million units produced, the Mitsubishi Outlander is a clear example of the success experienced by the all-wheel-drive segment. The third generation of the Outlander is a true reflection of the Japanese company's off-road tradition, whilst at the same time being presented as an unbeatable technological showcase for the company. Proof of this is the PHEV version, a model leading the 4x4 pluggable hybrid market with a difference.

But if there is something that characterises the Outlander, it is the logic in the distribution of the available engines. Along with the model featuring the petrol + electric drive, there is a 220 DI-D diesel version yielding 150 hp, available with five or seven seats, front-wheel drive or four-wheel drive and manual or automatic gear shift. A complete assortment of alternatives that are reinforced by the 200 MPI petrol engine.

This 150 hp engine is always coupled to the automatic CVT gearbox with shift levers on the steering wheel and drive to the front axle. All of this goes hand-in-hand with the reduced weight of 1430 kilograms, almost 200 less than an Outlander DI-D 6AT, permitting performance figures similar to those of the automatic diesel. In terms of efficiency, Mitsubishi have announced low consumption and CO₂ emissions levels, claiming 6.2 litres per 100 kilometres and 144 grams per kilometre respectively. These values are very similar to those of the Outlander DI-D 6AT or even the petrol version of the ASX.

This starter version to the Outlander range benefits from the improvements the rest of the components in the catalogue have undergone in terms of interior quality, sound-proofing, suspension, bodywork stiffness and steering calibration. This comes with the Motion finish, feature a full array of equipment including items such as the MMCS navigation system, 18 inch alloy wheels, LED day lights, the keyless KOS system and the rear view camera.

AVAILABLE WITH THE MOTION FINISH AND FRONT WHEEL DRIVE, THIS OUTLANDER IS ON SALE FOR 23,400 EUROS IF WE CHOOSE THE PROMOTIONAL FINANCING CAMPAIGN

DISPONIBLE CON EL NIVEL DE EQUIPAMIENTO MOTION Y CON LA TRACCIÓN DELANTERA, ESTE OUTLANDER SALE A LA VENTA DESDE 23.400 EUROS SI SE OPTA POR LA CAMPAÑA PROMOCIONAL DE FINANCIACIÓN

suspensión, rigidez de la carrocería y calibrado de la dirección. Y todo ello bajo el nivel de acabado Motion con un completo nivel de equipamiento que incluye elementos como el sistema de navegación MMCS, las llantas de aleación de 18 pulgadas, las luces diurnas led, el sistema KOS de entrada sin llaves o la cámara de visión trasera



BMW Serie 5

Tradición premium



El BMW Serie 5 es todo un referente en el mercado de las berlinas de representación. El carismático automóvil alemán se ha convertido a lo largo de sus siete generaciones en un claro protagonista de la evolución del segmento de los sedanes de corte premium. Un exclusivo mercado en el que BMW siempre ha marcado diferencias gracias a su acertado equilibrio entre distinción, deportividad y una cada vez más notable carga tecnológica a todos los niveles.

En su catálogo 2017 el Serie 5 crece ligeramente a lo largo, ancho y alto, reforzando una imponente imagen caracterizada por el sello deportivo de BMW. Con una longitud total de 4,94 metros adquiere los códigos estéticos que caracterizan a sus últimas creaciones, con especial protagonismo para las nuevas unidades de luz con tecnología led de serie. El crecimiento experimentado en todas sus dimensiones se ha visto reflejado en un habitáculo en el que se ha ganado espacio tanto en altura como para las piernas en las plazas traseras. El maletero, con un volumen de 530 litros, también ha aumentado capacidad.

Uno de los detalles más significativos del interior del Serie 5 para el conductor es la nueva generación del sistema BMW iDrive. Desde este avanzado dispositivo se puede controlar la práctica totalidad de funciones del vehículo gracias a su pantalla táctil de 10,25 pulgadas. Entre sus peculiaridades cabe resaltar su fácil e intuitivo manejo así como la posibilidad de manejarla tanto por órdenes de voz como por gestos predeterminados. También puede equipar un nuevo sistema de visualización en el parabrisas Head-up Display, ahora con una superficie de proyección en alta resolución a todo color un 70% mayor.

La gama del Serie 5 se estructura en torno a cuatro motorizaciones repartidas a partes iguales entre versiones diésel y gasolina, con potencias que van desde los 190 y hasta los 340 CV. Todos los motores se pueden combinar con la tracción integral xDrive y, excepto el diésel 520d de 190 CV, equipan de serie la caja de cambio automática de ocho velocidades Steptronic

Premium tradition



The BMW 5 Series is a complete benchmark in the premium sedan market. The charismatic German car has become a clear star in the evolution of the premium sedan segment over the seven generations it has been under production. An exclusive market in which BMW has always marked the difference thanks to the right balance between distinction, sportiness and an increasingly notable implementation of technology at all levels.

In the 2017 catalogue, the Series 5 grows slightly in length, width and height, reinforcing its impressive image characterised by the sporting seal of BMW. With an overall length of 4.94 metres, it has acquired the aesthetic codes that characterise the company's two latest creations, with special emphasis on the new light clusters featuring LED

technology as standard. The growth in all dimensions is reflected in the cockpit with extra headroom and legroom in the rear seats. The trunk, with a volume of 530 litres, has also been increased slightly.

One of the most significant details inside the Series 5 for the driver, is the new generation BMW iDrive system. Practically all the vehicle's functions can be controlled from this advanced device, thanks to the 10.25 inch touchscreen. The easy, intuitive handling of the device is worthy of mention, and the possibility of using voice or predetermined gesture commands. It can also be fitted with the new Head-Up Display on the windscreen, now with a high-resolution projection surface in full colour that is 70% larger.

The Series 5 range is structured around four engines, two diesel and two petrol, with power yields ranging from 190 hp to 340 hp. All the engines can be combined with xDrive all wheel drive, except the diesel 520d at 190 hp which is fitted with the eight speed Steptronic automatic gearbox as standard.



/ Objetivo cumplido:

“ El CEF.- me ha abierto muchas puertas en mi búsqueda de empleo, tanto por la calidad de la formación recibida como por su bolsa de trabajo ”

—
María José Daudén

MÁSTER EN ASESORÍA DE EMPRESAS
EN CEF.-

PROMOCIÓN '16 - Madrid

Formando profesionales desde 1977 en las áreas de:

- Asesoría de Empresas
- Contabilidad
- Finanzas y Banca
- Dirección y Administración de Empresas
- Formación y Tecnología
- Jurídica (Abogacía)
- Laboral y Recursos Humanos
- Comercial y Marketing
- Sanidad
- Tributación

PRESENCIAL y ONLINE

91 444 49 20

www.cef.es

MADRID • BARCELONA • VALENCIA

Cumpliendo 40 años

OPOSICIONES • MÁSTERES • CURSOS • SEMINARIOS

40 CEF.-

Desde 1977 creciendo juntos

MIENTRAS TÚ VEÍAS 3 VÍDEOS DE GATITOS Y LO QUE HABÍA MERENDADO UN FUTBOLISTA PORTUGUÉS...

...ANA CORPAS SE ESTABA SACANDO SU GRADO EN ADE.

Y Ana lo ha conseguido apoyándose en el equipo de profesionales que hacen de la UDIMA un lugar en el que cumplir tus sueños y objetivos: Profesores, tutores personales, asesores y personal de administración y servicios que trabajan para que de lo único que tengas que preocuparte sea de estudiar.

- GRADOS
- MASTERS OFICIALES
- DOCTORADO
- TÍTULOS PROPIOS



La universid@d cercana

91 856 16 99
www.udima.es

25 Aniversario



IBERIA PLUS

Celebra nuestros
25 años juntos
con un Billete
en Blanco

En Iberia Plus cumplimos 25 años compartiendo contigo el viaje de disfrutar y queremos hacerte un regalo muy especial:

un billete a cualquier lugar del mundo,
un **Billete en Blanco**

Nosotros ponemos el billete* y tú pones el viaje, entra en www.iberia.com y participa.

Disfruta de nuevas experiencias en los mejores destinos

No hay mejor forma de hacerlo que perdiéndote en Las Ramblas de la vibrante **Barcelona**, o relajándote frente a un atardecer a orillas de la costa valenciana.

50%
dto. en Avios

Air Nostrum:
para vuelos a/desde
Barcelona – Valencia

X3
en Avios

Air Nostrum:
para vuelos a/desde
Barcelona – Valencia

¿Aún no eres de Iberia Plus?

Entra en Iberia.com, consulta condiciones, y disfruta de todas estas ventajas.



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

Paseo Neptuno, 32 • Playa de las Arenas • 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.



DÉFILÉ CAFÉ | MADRID

Calle Hermosilla, 39 • 28001 Madrid

Información y reservas: 915 778 572 - defile@defilecafe.com

Ubicado en pleno centro de Madrid se encuentra Défilé café, un espacio donde se unen la moda y la gastronomía. Cuenta con una atractiva decoración, una creativa carta llena de colores, sabores y olores mezclados cuidadosamente para lograr un resultado delicioso y original, con una selecta propuesta de vinos. Défilé café es un restaurante de cocina fusión y de mercado con un toque afrancesado, donde encontramos desde platos típicos españoles como carrillera ibérica y mejillones gigantes de la ría gallega en escabeche, pasando por carpaccio de buey o risotto, continuando con cuatro tartares diferentes y terminando con cocina moderna como hamburguesitas de quinoa y croquetas de cuscús. Una cocina para todos los gustos con una calidad de materia prima alta que hace hincapié en el producto de mercado.

Located in the centre of Madrid is the Défilé Café, a place where cuisine and fashion come together. It is attractively decorated, has a creative menu full of colours, flavours and smells, carefully blended to achieve a delicious, original result, with a select wine list. Défilé Café is a restaurant with fusion and market cooking, with a French touch, where we can find typical Spanish dishes such as Iberian jowl and giant mussels from Galician estuaries in marinade, ox carpaccio and risotto, with four different tartares to end with modern cuisine such as small quinoa burgers and couscous croquettes. There are dishes for all tastes where the high quality of the raw materials with preference for market produce.



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 perfumes, relojes y otro tipo de interesantes propuestas.



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 and watches 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.

EXPOSICIONES, ACTIVIDADES
Y EVENTOS CULTURALES



EXPOSITIONS
AND CULTURAL EVENTS

X EDICIÓN DEL SALÓN NÁUTICO DE DENIA

Del 28 de abril al 1 de mayo, el puerto deportivo y turístico Marina de Denia celebrará la X edición del Salón Náutico de Denia. El certamen ha sabido adaptarse a las necesidades de la náutica actual y se ha consolidado como una de las muestras más importantes de España. El evento ha encontrado un hueco en el panorama nacional y este año, en el décimo aniversario, seguirá creciendo— asegura Gabriel Martínez, director del certamen—. Se han programado diversas actividades náuticas como talleres infantiles, salidas en catamarán a la Reserva Marina del Cabo de San Antonio, bautizos de remo y piragua, *paddle surf* o una exposición de fotografía submarina. Todos los eventos del salón son gratuitos. Náutica, gastronomía, buen clima, ocio y excelentes infraestructuras son el mejor soporte con el que se puede contar; además se reunirán las principales empresas nacionales e internacionales para ofrecer interesantes oportunidades de negocio al público.



DENIA NAUTICAL SALON

From 28th April to 1st May, the Denia Marina tourist and leisure port will be holding the 10th Denia Nautical Salon. The Denia exhibition has managed to adapt to the needs of today's nautical market, and has become consolidated as one of the most significant exhibitions in Spain. The event has forged itself a niche in the national scenario and will continue to grow this year with the 10th anniversary, assures the exhibition manager Gabriel Martínez. Different nautical events have been scheduled, such as children's workshops, trips to the Cabo de San Antonio Marine Reserve on a catamaran, first time rowing, canoeing and paddle surf trips, or an underwater photography exhibition. All the events at the Salon are free. Sailing, cuisine, a good climate, leisure and excellent infrastructures are the keys to the organisation of this event, bringing in the main national and international companies with interesting business offers for the public.

LA RIOJA

MUSEO WÜRTH LA RIOJA

La colección Würth España cuenta con obras de algunos de los más significativos artistas de la segunda mitad del siglo XX a nivel nacional e internacional, como Miquel Barceló, Manolo Valdés, Richard Deacon, Miquel Navarro o Jaume Plensa, y artistas como Tony Bevan, José Manuel Ballester, Tony Oursler, Ana Soler, David Rodríguez Caballero o Blanca Muñoz. Además, la colección no descuida el trabajo de los artistas emergentes y de los creadores locales que tienen una sección propia dentro de la colección Würth España.

MUSEO WÜRTH LA RIOJA

The Würth Spain Collection comprises work by some of the most significant artists from the second half of the 20th century, both nationally and internationally, such as Miquel Barceló, Manolo Valdés, Richard Deacon, Miquel Navarro and Jaume Plensa and other artists such as Tony Bevan, José Manuel Ballester, Tony Oursler, Ana Soler, David Rodríguez Caballero and Blanca Muñoz. Furthermore, the collection does not turn a blind eye to emerging artists and local artists, who have their own section within the Würth Spain Collection.

IBIZA MARATHON Y 12K

El Ibiza Marathon se convierte en un nuevo reto para los corredores de todo el mundo, que encontrarán el próximo sábado 8 de abril de 2017 una cita deportiva idílica. La isla se vestirá de gala para recibir a los corredores que recorrerán los 42.195 metros de la prueba. Bajo el eslogan Run and Feel, la isla ofrecerá un atractivo deportivo más para runners de todas partes del mundo que se desplazarán hasta la comunidad balear.



IBIZA

IBIZA MARATHON AND 12K

Ibiza Marathon is a new challenge for runners from all over the world who want to come and run in this beautiful island on Saturday the 8th of April 2017. The island will be all decked out to receive the runners who take part in the 42,195 metre race. Under the slogan Run and Feel, Ibiza Marathon will be the perfect sports event for those international runners who wish to enjoy running in the Balearic island.

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.

TENERIFE

MUSEO DE LA CIENCIA Y EL COSMOS

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

THE MUSEUM OF SCIENCE AND THE COSMOS

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

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.





El presidente de AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, con integrantes del FSUPV Team.

The president of AIR NOSTRUM, Carlos Bertomeu, with members of the FSUPV Team.

APOYO AL FSUPV TEAM

AIR NOSTRUM, en su labor de apoyar iniciativas vinculadas a la formación y la innovación, respalda al equipo FSUPV, el grupo de la Universidad Politécnica de Valencia que compite en Fórmula Student. Se trata de una competición internacional en la que los estudiantes tienen ocasión de poner en práctica en un entorno de competición sus conocimientos y habilidades, desde diseño e ingeniería hasta marketing, gestión y logística.

EXPERIENCIAS SINGULARES EN VIAJES DE NEGOCIOS

Enlooi Business Travel, una empresa emergente española formada por un grupo de emprendedores, ha puesto en marcha una aplicación gratuita que ofrece a los viajeros de negocios experiencias singulares de ocio y soluciones a imprevistos de última hora. A través de un asistente personalizado atiende las necesidades del viajero tomando en consideración sus gustos, su ubicación y su disponibilidad de agenda.

La filosofía de enlooi transforma la necesidad de tener que viajar por trabajo en una experiencia enriquecedora. Se alinea así con la tendencia que los anglosajones denominan *bleisure*, la combinación de viaje de trabajo (*business*) con el disfrute del tiempo de ocio (*leisure*).

La aplicación integra una amplia propuesta de servicios dirigida a que los usuarios puedan a través de su móvil descubrir la ciudad, practicar sus deportes habituales, formarse o relajarse. Todo ello completado con propuestas de movilidad, solución de imprevistos y lugares de trabajo improvisado, permitiéndoles buscar los contenidos dependiendo su disponibilidad y gustos.

Los usuarios tendrán oportunidad de hacer planes grupales o compartir esas experiencias con su red de contactos profesionales a través de la comunidad de *enlooi*.

Aunque la aplicación gratuita está disponible desde septiembre en Madrid y Barcelona, se está extendiendo rápidamente por otras ciudades españolas; además, Enlooi aspira a abordar un proceso de internacionalización con Europa y América Latina como primeros objetivos.

SUPPORTING THE FSUPV TEAM

As one of its initiatives to support training and innovation, AIR NOSTRUM supports the FSUPV team, the team from Universitat Politècnica de València competing in Formula Student. It is an international competition in which students have the opportunity to put their knowledge and skills into practice in a competitive environment. From design and engineering to marketing, management and supply chain.

UNIQUE EXPERIENCES IN BUSINESS TRIPS

Enlooi Business Travel, a Spanish start-up company formed by a group of entrepreneurs, has launched a free mobile application that offers business travellers unique leisure experiences and solutions to unforeseen situations. Through a personalized assistant, it caters to the needs of the traveller by taking into consideration their taste, location and availability.

The philosophy of enlooi transforms business trips into an enriching experience. It is in line with the trend that the Anglo-Saxons call *bleisure*, the combination of business travel and leisure.

The application integrates a wide range of services where the user can discover the city through their mobile phone, practice their usual sports, train their skills or relax. All this complemented with mobility proposals, solutions for unforeseen events and improvised places to work, allowing them to search the contents depending on their availability and preference.

Users will have the opportunity to make group plans or share experiences with their network of professional contacts through the *enlooi* community.

Although the free application has been available since September in Madrid and Barcelona, it is spreading rapidly in other Spanish cities; In addition, Enlooi aspires to approach a process of internationalisation with Europe and Latin America as their first objectives.

Madrid-Menorca, una ruta financiada por el Ministerio de Fomento

De enero a mayo y de octubre a diciembre de cada año, hasta mayo de 2018, el Ministerio de Fomento financia el servicio de transporte aéreo en esta ruta, por el déficit de explotación de la misma. Las condiciones del servicio responden a la demanda y ofrecen, como mínimo, un viaje diario de ida y vuelta a Madrid, facilitando a los residentes en la isla su acceso a la conectividad internacional que ofrece el aeropuerto de Madrid.

Madrid-Menorca, route financed by the Ministry of Public Works and Transport

During the months of January to May and from October to December of each year until May 2018, there is an economic compensation from the Ministry of Public Works and Transport for the deficit of the operation of the route. The terms and conditions of the service respond to the demand of the residents in the island. It offers at least a daily trip to and from Madrid to facilitate their access to the international connectivity offered by the Madrid airport.



LA SENSACIÓN DE VOLAR EN TIERRA

THE FEELING OF FLYING WHILE STILL GROUNDED

Texto / Text: **Pedro Muelas.**

Periodista y Consultor de Comunicación.
Journalist and Communication Consultant.

Traducción / Translation: **Universitat Politècnica de València. Centro de Lenguas.**

¿Cuándo empiezas a sentir la sensación de volar?

Seguro que hay definiciones más estrambóticas y más comunes, pero mi sensación de volar comienza, justamente, en la puerta de embarque. Sí: lo que da título genérico a esta columna.

Oigo embarcar y es que veo a valientes de otros tiempos subiendo a galeones camino de un nuevo mundo. Lo veo como subir, que es lo que es, a una gran nave que te lleva al cielo. ¡Madre mía! Me veo en el cielo. ¡En el cielo! Es que no lo pensamos bien pero cuando subes a un avión y ese avión te sube a siete mil metros de altitud... estás en el cielo, tocas las nubes y ves la curvatura del planeta. ¿Se puede pedir más?

Y mientras eso llega estás allí, de pie, oteando de reojo el luminoso que indica que ya se ha abierto la puerta, arrastrando la maleta, palpando la chaqueta, una vez, dos veces más, para notar la tarjeta de embarque en el bolsillo interior, o buscando su PDF en el teléfono móvil.

Y los aviones que se ven tras la cristalera, moviéndose como pesados y bellos buitres antes de levantar el vuelo, te van a llevar hasta una inminente experiencia.

La ansiedad del viaje, las ganas de viajar y volar se agolpan justo en ese punto, para mí mágico. Como mágico es, igualmente, el verbo embarcar. Embarcar, si nos lo pensamos bien, es como empezar una nueva vida o, simplemente, otra vida. Aunque sea una corta vida de hoteles y postales turísticas y platos a probar. O una breve experiencia vital, o un viaje de novios... o de reuniones de negocios. Siempre pensaremos en la posibilidad de algo nuevo.

¿De verdad que no lo habían visto nunca así? Quieras que no, la puerta de embarque es la antesala a la aventura, a lo que no sabemos qué va a pasar. Sea bueno, sea divertido, tedioso, malo... Porque en nuestra rutinaria existencia, las agendas marcan nuestros días, nuestros meses. Ahora con los *smartphones*, hasta los años. Queda poco espacio para la sorpresa.

Cada mañana, al despertarnos y oír las noticias o leer los diarios digitales, casi siempre sabemos lo que nos va a ocurrir, con quién vamos a comer o a quién vamos a ver en el gimnasio. Pero al otro lado de la "boarding gate", más allá de la sonrisa distraída de la azafata, comienza un discurrir experiencial, sujeto a miles de factores que, en ese momento, cuando mostramos nuestro billete y nuestro DNI, si toca, empiezan a jugar entre sí de forma alocada para conformar nuestro futuro inmediato.

En la puerta de embarque está la opción de lo desconocido.

Por eso todos los viajes en avión me parecen cortos. Porque cuando aterrizas y sales por la puerta de salida... comienza la auténtica aventura.

When do you start to feel like you are flying?

I'm sure there are both more bizarre and more common definitions, but my feeling of flying begins right at the boarding gate. Yes, that is the reason behind the title of this column.

I hear people boarding and I think of brave people from other times climbing aboard galleons to a new world. I see it as climbing, which is what it is, to a great ship that takes you up in the skies. Oh my! I see myself in the skies. In heaven! We do not think about it but when you get on a plane and it goes up seven thousand meters high... you are in heaven, you touch the clouds and you see the curvature of the planet. Can you ask for more?

Before this happens, you are standing there, looking out of the corner of your eye at the glazing sign indicating the gate is open, dragging your suitcase, feeling your jacket once, twice, to find the boarding pass in the inside pocket or looking for the pdf on your mobile phone.

And the airplanes you see through the window, moving like heavy and beautiful vultures before taking off, are there to bring you to your next experience.

The anxiety of the trip, the desire to travel and fly collide right at this point, which is magical for me. As magical as the verb to board. Boarding, if we think about it, is like starting a new or at least a different life. Even if it is just a short life of hotels, tourist postcards and new foods to try. Or maybe a brief life experience, or a honeymoon... or a business meeting. It will always bring us memories of new possibilities ahead.

Had you ever thought about it like this before? Whether you want it or not, the boarding gate is the prelude to adventure, to uncertainty of what will happen. Good, fun, tedious, bad... Because in our routine life, agendas mark our days, our months. Now with smartphones, even our years. There is little room for surprise.

Every morning, when we wake up and hear the news or read the digital newspapers, we almost always know what is going to happen to us, who we are going to eat with or who we are going to see at the gym. But on the other side of the boarding gate, beyond the distracted smile of the flight attendant, begins a new experience, subject to thousands of factors that at that moment, when we show our ticket and our ID, merge in a crazy play that will shape our immediate future.

The boarding gate represents the choice for the unknown.

This is why all flights seem short to me. Because when you land and go through the exit door... the real adventure begins.



VENTA DE ENVASES RECUPERADOS

CONTENEDORES DE 1.000 LITROS

BIG BAGS

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



SI LO QUE QUIERE ES QUE SE LOS RETIREMOS:

1. CONCERTAMOS UNA VISITA PARA COMPROBAR EL TIPO DE ENVASE Y LO QUE HAN CONTENIDO.
2. REALIZAMOS UNA OFERTA DE COMPRA DE ESOS ENVASES.
3. FIRMAMOS UN CONTRATO DE RETIRADA Y LA DOCUMENTACIÓN PERTINENTE.
4. LOS RETIRAMOS.
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 PODEMOS HACER
AHORRAR DINERO.



Go Further



Ford MUSTANG



Gama Ford MUSTANG consumo combustible combinado de 8 a 13,5 l/100km: medición de consumo realizada en laboratorios, conforme a la normativa vigente; el consumo depende de la conducción que se haga del vehículo. Emisiones de CO2 de 179 a 299 g/km; emisiones medidas conforme la normativa vigente. Las emisiones, en condiciones reales, pueden variar.