

JUNIO • JUNE

226 • 2017

# ALADIerno

IBERIA REGIONAL AIRNOSTRUM

LLEIDA,  
un viaje de sorpresas  
a journey full of surprises



**Marta Esteban**

*"Aún no conozco mi techo"*

*"I still don't know my limit"*

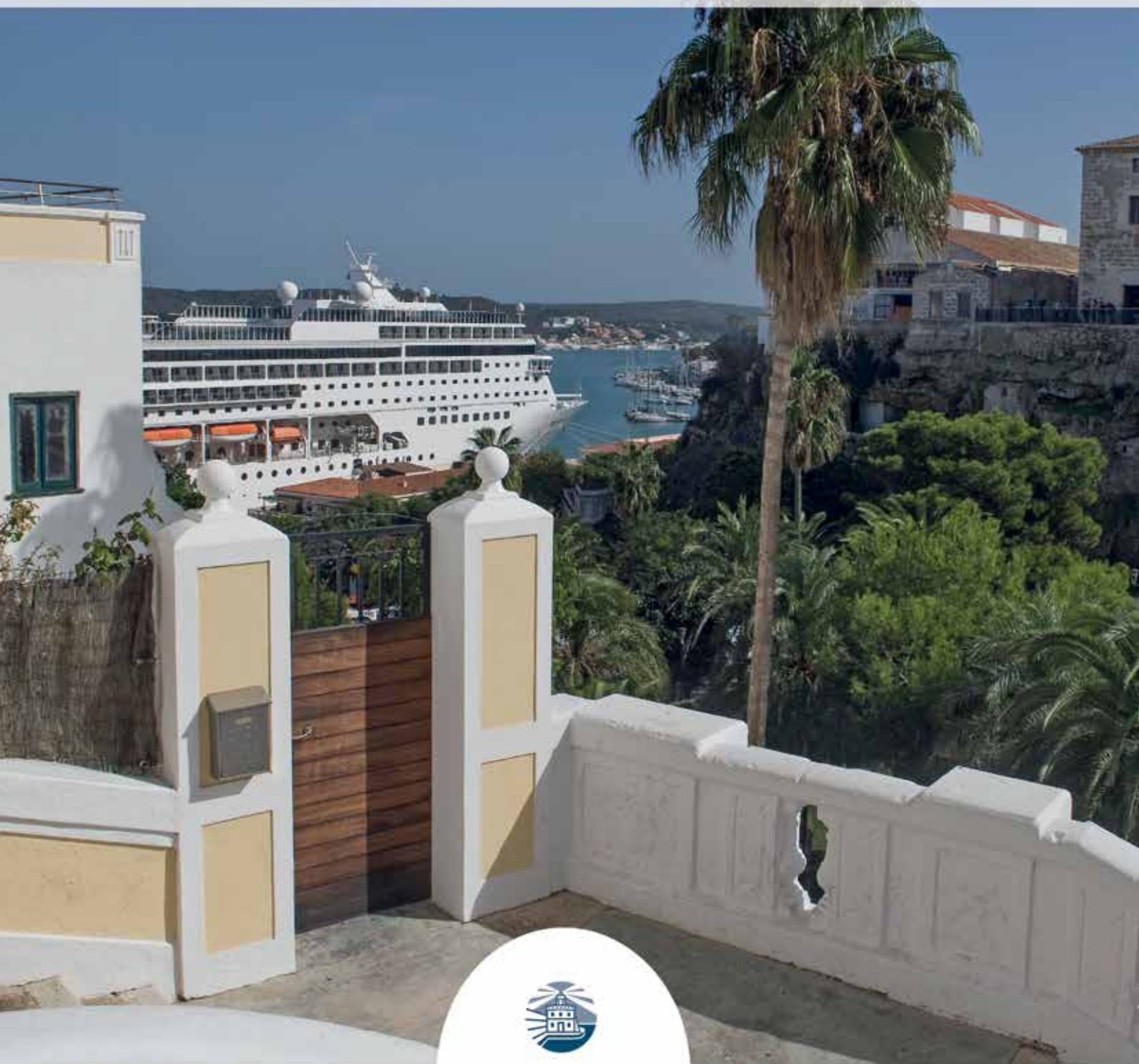
Turismo de congresos  
en Extremadura

*Congress tourism in  
Extremadura*

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

# NUESTROS PUERTOS SON PUERTAS

Porque vivir en una isla no significa vivir aislado



Ports de Balears



Autoritat Portuària de Balears

PALMA • ALCÚDIA • MAÓ

EIVISSA • LA SAVINA

[www.portsdebalears.com](http://www.portsdebalears.com)

**PUERTOS SON PUERTAS**



En Illes Balears sabemos que nuestros puertos son las puertas de entrada y salida para dinamizar nuestra economía y nuestra sociedad. Prácticamente todo lo que necesitamos llega a nosotros a través de nuestros puertos y también son puertas de salida al sol, al mar, a la diversión, al ocio... al mundo. Nuestros puertos son puertas.

# CONTENIDO

# CONTENT

Portada / Frontpage:  
Altiplano de Aigüestortes.  
Aigüestortes Plateau.  
© Roc Llimargas.



**05** Bienvenido a bordo  
Carta del presidente

**06** Nuestro mundo

**08** Lleida,  
un viaje de sorpresas

**16** Entrevista  
Marta Esteban

**20** Turismo de congresos  
en Extremadura

**28** 'Taxi' en el Teatro  
Olympia de Valencia

**30** Motor

**34** En la sala VIP  
con Isra García

**40** AIR NOSTRUM  
recomienda

**41** Noticias

**42** Puerta de  
embarque

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

*Our World* **06**

*Lleida,* **08**  
*a journey full of surprises*

*Interview* **16**  
*Marta Esteban*

*Congress tourism in* **20**  
*Extremadura*

*'Taxi' at the Olympia* **28**  
*theatre in Valencia*

*Motor* **30**

*In the VIP room* **34**  
*with Isra García*

*AIR NOSTRUM* **40**  
*recommends*

*News* **41**

*Boarding gate* **42**



Marta Esteban.



Bodega Medina el Convento. / Medina del Convento Winery.



Citroën SpaceTourer.



Isra García.

# ALADIerno

**IBERIA**  **AIRNOSTRUM**  
REGIONAL

Edita

**AIR NOSTRUM LÍNEAS AÉREAS.**

Coordinador AIR NOSTRUM

**Antonio de Nó.**

prensa@airnostrum.es

Coordinación, producción y publicidad

Dirección: [direccion@revistaaladierno.com](mailto:direccion@revistaaladierno.com)

Dirección comercial: [alopez@revistaaladierno.com](mailto:alopez@revistaaladierno.com)

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



"Viajamos para cambiar, no de lugar,  
sino de ideas".

"We travel to change, not places,  
but ideas".

Hipólito Taine (1828-1893).

# 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:

Una vez más me cabe la satisfacción de celebrar con ustedes nuevos reconocimientos nacionales e internacionales para AIR NOSTRUM.

El fabricante canadiense Bombardier ha galardonado a nuestra aerolínea como la compañía con el mayor grado de fiabilidad técnica de Europa para el mantenimiento de los reactores CRJ900 y CRJ1000. La distinción premia a los servicios de mantenimiento de aquellas líneas aéreas que mejor acometen las labores para atender a las aeronaves y prevenir averías que puedan afectar al normal desarrollo de la operación. Se trata, en definitiva, de tener todo listo para que las incidencias mecánicas afecten lo menos posible a los vuelos. Esta, sin duda, ha sido una de las claves que ha permitido que AIR NOSTRUM cerrara 2016 con el mejor dato de puntualidad de los últimos años, una tendencia que ha continuado en los primeros meses de 2017 con registros que siguen batiendo marcas históricas.

También en mayo hemos recibido el premio a la calidad empresarial que otorga el centro de formación aeronáutico Air Hostess. Esta distinción pone de manifiesto una vez más que la atención a bordo en AIR NOSTRUM es un referente en el sector.

Los reconocimientos del fabricante de aviones y de la escuela especializada de tripulantes de cabina de pasajeros, cada uno a su nivel y con su diferente enfoque, subrayan la labor que en AIR NOSTRUM se desarrolla en diferentes ámbitos. Tener los aviones perfectamente preparados y cuidar con esmero a los pasajeros son dos de las señas de identidad más notorias de la compañía. En realidad, las labores en ambos campos apuntan a un mismo objetivo: ofrecer el mejor servicio a nuestros clientes para que lleguen a su destino en hora y en un vuelo que les resulte agradable.

En esta misión, la revista que tienen ante sí desempeña su cometido proponiéndoles destinos para próximos desplazamientos. Este mes, les sugerimos Lleida y Extremadura, dos zonas de interior con grandes diferencias y una característica común: un gran patrimonio histórico enmarcado en extraordinarios parajes.

La naturaleza de la provincia catalana se viste con diferentes trajes: cimas de nieves perpetuas, grandes desfiladeros y exuberantes valles, salpicados de castillos y templos románicos.

En tierras extremeñas la riqueza monumental milenaria convive con nuevas instalaciones para el turismo de congresos rodeadas de dehesas y espacios protegidos.

Ambos destinos son solo dos opciones del gran catálogo de aeropuertos a los que puede llegar con AIR NOSTRUM.

Buen viaje.

**NUEVOS PREMIOS GALARDONAN AL  
SERVICIO QUE PRESTA NUESTRA ÁREA  
TÉCNICA Y LA ATENCIÓN AL PASAJERO**

# WELCOME ABOARD

**Carlos Bertomeu**  
President of AIR NOSTRUM

## Dear Passengers,

Once again I have the pleasure to celebrate with you national and international awards received by AIR NOSTRUM.

Bombardier, the Canadian manufacturer, has granted our airline an award for the company with the highest degree of technical reliability in Europe for the maintenance of CRJ900 and CRJ1000 reactors. The distinction rewards the maintenance services of airlines by evaluating their performance when taking care of aircrafts to prevent damages that can affect the normal development of operations. It is all about getting everything ready to avoid mechanical incidences affecting flights. This has been one of the key factors that contributed to AIR NOSTRUM having the best 2016 punctuality data in recent years. A trend that has continued in the first months of 2017 with data that continues to beat historical records.

In May, we also received the business quality award granted by the Air Hostess training centre. This award indicates once again that the on-board services at AIR NOSTRUM are a benchmark in the sector.

The recognition of the aircraft manufacturer and the cabin crew specialised school, each at their own level and with a different approach, underline the work that AIR NOSTRUM develops in different areas. Having the aircraft perfectly prepared and caring for the passengers are two of the most notorious identity signs of the company. In fact, the work in both areas aims at the same goal: offering the best service to our clients so that they arrive at their destination on time while having a pleasant flight.

Within this mission, the magazine before you has the role of proposing destinations for your upcoming trips. This month, we suggest two inland areas, Lleida and Extremadura, with great differences and a common feature: a great historical heritage framed within extraordinary places.

The nature of the Catalan province presents three extraordinary landscapes: perpetual snow peaks, large gorges and exuberant valleys dotted with castles and Romanesque temples.

In Extremadura, the millennial monumental wealth coexists with new facilities for congress tourism surrounded by meadows and protected areas.

Both destinations are just two options from the large number of airports that can be reached with AIR NOSTRUM.

Enjoy your flight.

**NEW AWARDS HONOUR THE SERVICE  
PROVIDED BY OUR TECHNICAL DEPARTMENT  
AND BY OUR ONBOARD SERVICES**



## 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

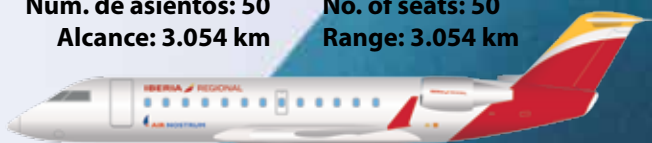


## CRJ 200

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

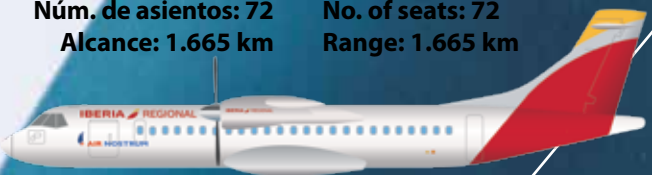


## ATR 72-600

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



# LLEIDA, un viaje de sorpresas

Traducción / Translation:

Universitat Politècnica de València. Centro de Lenguas.

Fotografías / Photographs:

Patronato de Turismo Diputación de Lleida.  
*Lleida Tourist Board.*



► Ermita de Sant Quirc de Durro.  
*Sant Quirc de Durro chapel.*  
© Oriol Clavera.





# LLEIDA, a trip of surprises

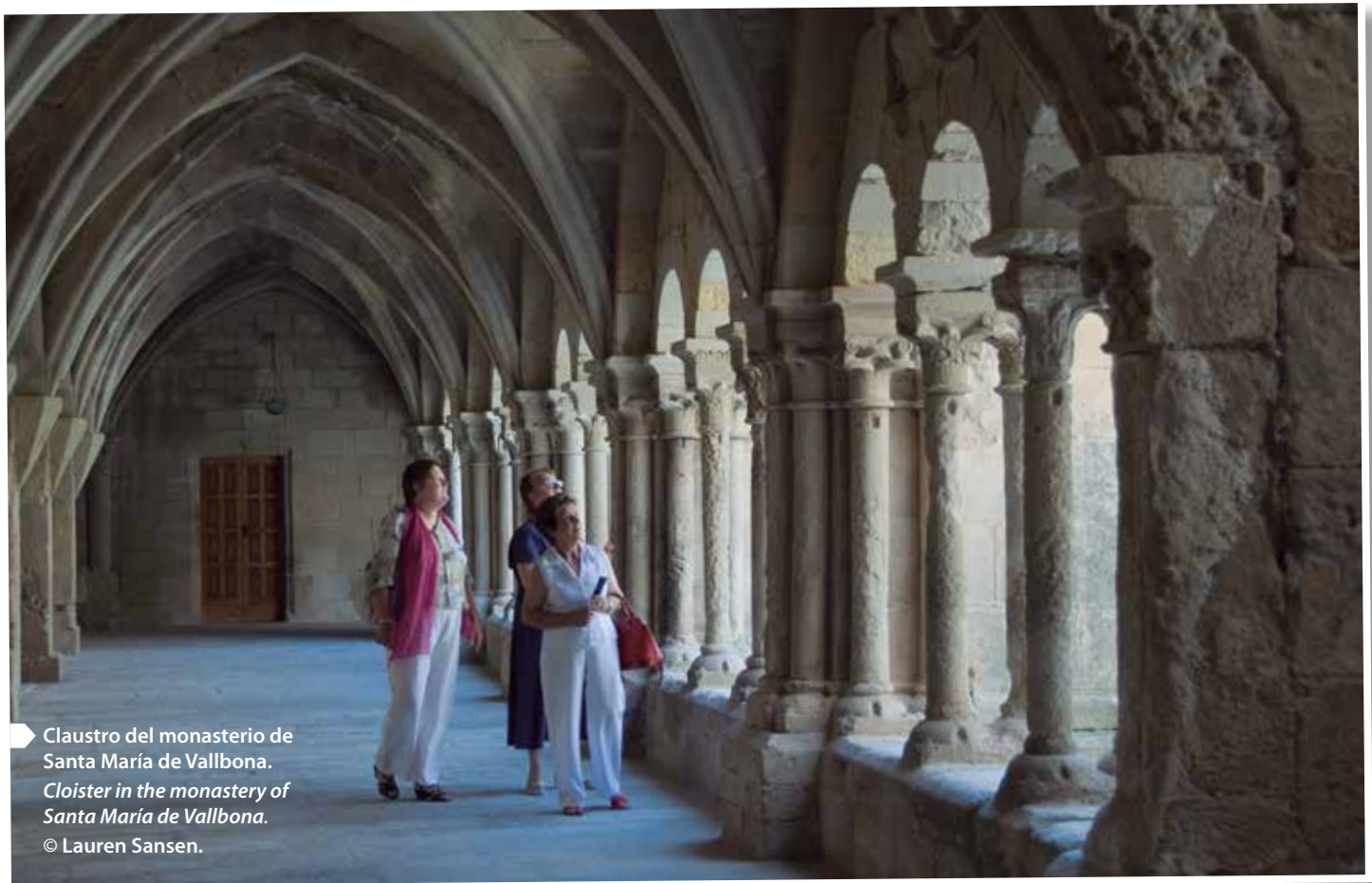


Una sorpresa en cada rincón del mapa. Las comarcas de Lleida nos retan con parajes inolvidables; paisajes de naturaleza exuberante con carácter propio que mantienen intacta su cultura milenaria a la espera nuestra visita. Desde la planicie inacabable humanizada palmo a palmo con frutales y riegos descomunales hasta el Pirineo de valles ancestrales y cimas de nieves perpetuas, pasando por los desfiladeros de vértigo de las cuencas del Segre o la Noguera Pallaresa, las comarcas de Lleida nos esperan con una oferta de naturaleza y patrimonio cultural que nos deja sin aliento y nos empuja a repetir una y otra vez. Esto es Lleida y la tenemos al alcance de la mano.

Iniciamos este viaje al corazón de la Lleida salvaje por el santuario sagrado del agua: el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici es el único paraje de Catalunya con la catalogación de parque nacional. Es este un destino indispensable para los incondicionales de la naturaleza. El parque

A surprise in every corner of the map. The regions of Lleida dare us to experience unforgettable places; landscapes of exuberant nature and unique character whose millenary culture has been kept intact awaiting our visit. From the endless plain land tamed with fruit trees and huge irrigations systems to the Pyrenean ancestral valleys and peaks of perpetual snow, passing through the vertiginous gorges of the basins of the rivers *Segre* or *Noguera Pallaresa*, the regions of Lleida take our breath away with their nature and cultural heritage and leave us wanting for more over and over again. This is Lleida and it is right at our fingertips.

We start this trip to the heart of the wild Lleida in the sacred sanctuary of water: the National Park of *Aigüestortes i Estany de Sant Maurici* is the only place in Catalonia catalogued as a national park. This is an essential destination for the unconditional lovers of nature. The park mesmerises us with its 450 water formations that



Claustro del monasterio de Santa María de Vallbona.  
Cloister in the monastery of Santa María de Vallbona.  
© Lauren Sansen.

nos embruja con sus 450 formaciones de agua que forman un laberinto mágico de lagos, pequeñas lagunas, puentes y senderos de ensueño. En este 2017, Año Internacional de la Sostenibilidad, la visita a las joyas naturales de Lleida resulta un compromiso mayor. En el recorrido por el Pirineo, la Val d'Aran, declarada Destinatión Biosfera por la Unesco, nos enamora con sus rincones de verde omnipresente. Naturaleza y patrimonio se unen aquí a través del turismo más sostenible.

El viaje por los espacios protegidos nos sorprende también con los parques de l'Alt Pirineu i del Cadí Moixeró, que nos permiten redescubrir todo el Pirineo central como nunca habríamos imaginado. Este mundo de nieves perpetuas y valles vírgenes es el refugio secreto de aves míticas como el que-

create a magical labyrinth of lakes, small lagoons, bridges and enchanting paths. 2017 is the International Year of Sustainability, and visiting the natural jewels of Lleida is a major commitment. On the way through the Pyrenees, the *Val d'Aran* fascinates us with its corners of omnipresent green. It has been declared Biosphere Destination by Unesco. Nature and heritage come together here through the most sustainable form of tourism.

The journey through the protected areas also surprises us with the parks of *Alt Pirineu* and *Cadí Moixeró*, which allow us to rediscover the entire central Pyrenees area in a way never imagined before. This world of perpetual snow and virgin valleys is the secret refuge of mythical

# CROWNHILL SHOES

COM

ZAPATO INGLES CON ALMA ESPAÑOLA



Venta on-line a toda Europa

[WWW.CROWNHILLSHOES.COM](http://WWW.CROWNHILLSHOES.COM)



Exposición en Castell de Concabella.  
*Castell de Concabella exhibit.*  
 © Lauren Sansen.

brantahuesos o el pájaro carpintero o mamíferos de leyenda como el oso, el lobo o el ciervo. Nos apeamos del gran Pirineo sin dejar las emociones fuertes. El Congost de Mont-rebei y el de Terradets nos internan en un mundo de vértigo entre las comarcas del Pallars Jussà y la Noguera. Los cauces sinuosos de los ríos Noguera Pallaresa y Ribagorçana se nos presentan cautivos en desfiladeros que nos dejan sin respiración y nos invitan a la observación del cosmos. No en vano, la Serra del Montsec ostenta el certificado de destino y reserva Starlight que la han convertido en meca del turismo astronómico.

La reserva de caza de Boumort, con su intrigante brama del ciervo durante el otoño, nos convence que esta es una tierra de experiencias salvajes que debemos conocer a fondo. Hipnotizados por los paisajes descomunales de los grandes desfiladeros, los ríos nos ofrecen un descanso por su lenta llegada a la gran planicie central de Lleida. En este gran pedazo de tierra que forman las comarcas d'El Segrià, Les Garrigues, el Pla d'Urgell y l'Urgell, el agua y la huerta nos relajan con su paisaje más humanizado. Los riegos históricos como el Canal d'Urgell y la obstinación del pueblo han hecho del secano un paraíso de frutales y cereales que se confunden con el horizonte. En este remanso de paz que es la gran planicie de Lleida, L'estany d'Ivars i Vila-sana nos ofrece una pausa de naturaleza al alcance de todos. L'estany d'Ivars i Vila-sana ha resucitado desde 2005 una reserva natural con 126 hectáreas de agua y vegetación que esconden un universo animal que jugamos a descubrir en su recorrido de fauna.

Agazapados en sus cabañas de madera, nos convertimos por un día en naturalistas y, prismáticos en ristre, observamos el vivir tranquilo de patos, martines pescadores o garcillas buayeras. Todo en la Lleida natural parece tener su origen en las aguas del Segre, un hilo de vida que cose la identidad de las comarcas hasta la capital, donde nos regala el Parc de la Mitjana, un entorno de 90 hectáreas que son un auténtico

birds like the bearded vulture or the woodpecker, or legendary mammals like bears, wolves or deer. We leave the great Pyrenees but hold on to strong emotions. The gorges of *Mont-rebei* and *Terradets* take us to a world of vertigo between the regions of *Pallars Jussà* and *Noguera*. The sinuous channels of the rivers *Noguera Pallaresa* and *Ribagorçana* captivate us with gorges that leave us breathless and invite us to observe the cosmos. Not in vain, the mountain chain *Serra del Montsec* holds the Starlight certificate of Destinations and Reserves which has turned it into the Mecca of astronomical tourism.

The hunting reserve of *Boumort* with its intriguing deer roar during autumn is a testimony of wild experiences that must be explored in depth. Mesmerized by the enormous landscapes of the great gorges, the rivers offer us rest with their slow flowing into the great central plain of Lleida. In this large piece of land that forms the regions of *El Segrià*, *Les Garrigues*, *Pla d'Urgell* and *l'Urgell*, the water and orchards are relaxing in their tamed nature. Historic irrigation systems such as the Canal d'Urgell and the determination of the town dwellers have turned dry land into a paradise of fruit trees and cereals that are camouflaged with the horizon. The plain of Lleida is a haven of peace, the dam *L'estany d'Ivars* and *Vila-Sana* offers us nature within the reach of all. L'estany d'Ivars i Vila-sana has since 2005 revitalised a natural reserve with 126 hectares of water and vegetation hiding a universe of fauna waiting to be discovered.

Crouched in wooden huts, for a day we became naturalists and using binoculars we observed the tranquil life of ducks, kingfishers and cattle egrets. Everything in natural Lleida seems to have its origin in the waters of the river Segre, a thread of life that connects the identity of

**SEA CUAL  
SEA TU PLAN**

NO MATTER WHAT  
YOUR PLAN IS



tenemos **tu** coche...  
we have **your** car...

ALQUILER | HIRE  
DESDE | FROM

**6€** al día  
per day

**DESTINATIONS | DESTINOS**

- ▶ Alicante
- ▶ Badajoz
- ▶ Barcelona
- ▶ Formentera
- ▶ Ibiza
- ▶ Madrid
- ▶ Mallorca
- ▶ Melilla
- ▶ Menorca
- ▶ San Sebastián
- ▶ Santiago de Compostela
- ▶ Valladolid
- ▶ Zaragoza



Disfruta de los mejores descuentos  
usando este **CÓDIGO PROMOCIONAL**

**OKairSUMMER17** ◀



Enjoy the best discounts  
using this **PROMO CODE**


**OKairSUMMER17** ◀

▶ **OKRENTACAR.ES**

Descubre las últimas  
**NOVEDADES DE NUESTRA FLOTA** !

! Discover the latest  
**NOVELTIES OF OUR FLEET**





EL PARC NACIONAL  
D'AIGÜESTORTES I ESTANY  
DE SANT MAURICI ES  
EL ÚNICO PARAJE DE  
CATALUNYA CON LA  
CATALOGACIÓN DE PARQUE  
NACIONAL. ES ESTE UN  
DESTINO INDISPENSABLE  
PARA LOS INCONDICIONALES  
DE LA NATURALEZA.

*THE NATIONAL PARK OF  
AIGÜESTORTES I ESTANY  
DE SANT MAURICI IS THE  
ONLY PLACE IN CATALONIA  
CATALOGUED AS A  
NATIONAL PARK. THIS IS AN  
ESSENTIAL DESTINATION  
FOR THE UNCONDITIONAL  
LOVERS OF NATURE.*

► Excursión por el Parc Nacional  
d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.  
*Tour through the Aigüestortes i Estany de  
Sant Maurici National Park.*  
© Oriol Clavera.



► Pueblo del Alt Urgell con la gran mole del Cadí al fondo.  
Town of Alt Urgell with the great Cadí mountain chain in  
the background. © Jordi Pasques.

pulmón a un paso de la gran ciudad.

La visita a los rincones naturales de Lleida nos atrapa también por su patrimonio cultural, a los que van unidos en un maridaje emocionante. Lo descubrimos atónitos admirando las iglesias románicas de la Vall de Boí, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Los campanarios parecen señalarnos el cielo. Estamos cerca de él. El románico es en Lleida un sello de identidad que reencontramos en la ruta de los monasterios del cister, como Santa María de Vallbona de les Monges o en la imponente Seu Vella de la capital o la robusta colegiata d'Àger.

Esta unión inseparable entre tierra e historia nos sorprende también en la ruta de los castillos de frontera, un territorio entre Lleida, Tremp, Balaguer y Cervera en el que la historia se palpa y aún parecen retumbar los tambores de guerra. Una red de más de 30 castillos diseminados por esta tierra de frontera vio luchar a la humanidad, y sus religiones nos retan a traspasar los muros de la historia. El Castell de Concabella, con su centro de interpretación de los castillos del Sió, el Museo de Guissona o el castillo de Montsonís nos adentran en un mundo antiguo de salones, armaduras y grandes tratados. Seguimos la pisada histórica de las gentes de estas tierras sobre el territorio con la Ruta *dels Oficis d'ahir*, un itinerario que nos devuelve al Pirineo a través de los oficios de sus pobladores.

Museos y talleres sobre las *trementinàires* en Tuixent, *raiers* en Coll de Nargó, lanas en Arséguel o el vino y la viña de montaña en Pont de Bar nos recuerdan que estos valles han sido nuestra casa desde la noche de los tiempos... El patrimonio cultural es en esta tierra una expresión de autenticidad rotunda que nos llevamos para siempre impreso en la retina. Naturaleza y patrimonio, esencias que redescubrimos por sorpresa en cada rincón del mapa. Esto es Lleida.

the regions to the capital. The *Parc de la Mitjana* provides an environment of 90 hectares of natural land as a green lung only steps away from the big city.

The visit to the natural corners of Lleida is also attractive for its cultural heritage which creates an exciting fusion. We are left astonished by the Romanesque churches of the *Vall de Boí*, declared World Heritage by Unesco. The bell towers seem to point to the sky. We are close to it. The Romanesque is a hallmark of identity in Lleida. We find it again in the route of the Cister monasteries such as *Santa Maria de Vallbona de les Monges* or in the imposing *Seu Vella* of the capital or the robust *Colegiata d'Àger*.

This inseparable union between land and history also surprises us in the route of the castles, a territory between Lleida and the towns of Tremp, Balaguer and Cervera in which history is present and the drums of war still seem to rumble. A network of more than 30 castles scattered throughout this land saw humanity and religions collide and now challenge us to penetrate the walls of history. The *Concabella* Castle, with its interpretation of the castles of the Sió, the Museum of *Guissona* or the castle of *Montsonís* take us into an ancient world of halls, armours and great treaties. We follow the historical footsteps of the people of these lands following the Route of the Old Trades –*Ruta dels Oficis d'ahir*–, an itinerary that brings us back to the Pyrenees through the occupations of its inhabitants.

Museums and workshops on medicinal plants in Tuixent, timber rafts in Coll de Nargó, wool in Arséguel or wine and mountain vines in Pont de Bar remind us that these valleys have been our home from the night of times... The cultural heritage is on this land an expression of authenticity that will remain with us. Nature and Heritage, essences of the soul that we rediscover by surprise in every corner of the map. This is Lleida.



# MARTA ESTEBAN

“Aún no conozco  
mi techo”





Médico de profesión, Marta Esteban (Valencia 1982) es un caso peculiar de atleta. Llegó a la alta competición después de haber practicado judo, hockey y baloncesto. Empezó acompañando a su padre en carreras populares y acaba de ser elegida para representar a España para el mundial de maratón de Londres, que se celebra en agosto.

#### ¿Qué valores de la profesión sanitaria se viven también en el deporte?

Pese a que le atletismo es un deporte individual, como en la medicina, es muy importante el trabajo en equipo, la ayuda de tus compañeros de equipo, patrocinadores, fisioterapeutas, nutricionistas, etcétera. También tienen en común el afán de superación, tener determinación y, por supuesto, paciencia. La carrera de medicina, como la de maratón, exige mucho sacrificio, pero el final vale tanto la pena que no importa la espera.

#### ¿Qué ventajas para correr tiene ser médica?

Todas. Desde el momento en que tu herramienta de trabajo es tu propio cuerpo, necesitas un conocimiento exhaustivo de tu organismo. Poder relacionar tus sensaciones con las reacciones bioquímicas en tu interior es fascinante y ayuda sobremedida a la hora de planificar los entrenamientos, gestionar las cargas y definir estrategias nutricionales. Soy mi propia entrenadora y, la verdad, me está yendo bastante bien.

#### Y como médica ¿no le parece temerario que mucha gente participe en carreras sin la debida preparación?

Correr está de moda y es saludable la práctica habitual de deporte. Pero es verdad que también ha llevado a gente a tomar la salida en competiciones sin estar debidamente entrenado. Parece que es necesario correr distancias cada vez mayores, sin tener en cuenta que la gran mayoría de la población no tiene suficiente tiempo para dedicarse a meter los kilómetros necesarios. Tampoco ayuda que no se asesoren por un entrenador titulado. Es una lástima que, con lo bonito que es este deporte, no nos esforcemos más en mejorar los registros de distancias más cortas, en vez de probar con maratones, ultramaratones...

#### ¿Y la alta competición? ¿Es saludable someter el cuerpo a esos esfuerzos límite?

Creo que sí. Los deportistas de élite se cuidan muchísimo, con una dieta controlada, variada y con continuos chequeos médicos. Entrenan para los esfuerzos en competición. El ejercicio continuo aumenta la densidad ósea, disminuye la presión arterial, el azúcar en sangre, el colesterol y los triglicéridos. Además, es un generador de endorfinas, lo que disminuye la posibilidad de sufrir episodios depresivos. En definitiva, es una forma de ver la vida de una manera mucho más sana. Conlleva riesgos, pero son organismos preparados para regenerar mucho más rápidamente.

#### ¿A qué hay que renunciar en la vida privada para mantener tono competitivo?

Es complicado llevar una vida normal desde el punto de vista de las relaciones con la familia y amigos. Entreno los siete días de la semana y doblo sesión (entreno por la mañana y por la tarde) cinco de ellos. Es decir, el sábado y el domingo hay que trabajar, así como Navidad, Reyes, Semana Santa, etcétera. No puedes irte de fiesta y volver a las 6 de la mañana a casa todos los fines de semana, ni hacer cenas o comidas copiosas... pero es algo a lo que te acostumbras y, desde luego, agradeces cuando llegan los resultados en las competiciones.

#### ¿Es realmente importante el papel del público en las carreras?

Es esencial. Ayuda mucho que te aplaudan, que te animen y que, por supuesto, griten tu nombre. Es como un pequeño empujoncito en la lucha interna que llevas, cuando tus piernas quieren parar, pero tu cabeza dice que sigas.

#### ¿Algún consejo para el que empieza en el atletismo?

Que se lo tome con calma, que le encantará porque verá grandes progresos si lo hace siguiendo los consejos de un profesional. Y, sobre todo, que no intente hacer todas las distancias enseguida; que se asegure de estar preparado para afrontar las competiciones porque así disfrutará de verdad.

#### ¿Qué margen hay para progresar con 34 años?

En mi caso, que empecé a los 18 y muy poco a poco, aún no conozco mi techo. Sé que dedicándome a distancias desde el 5.000 a la maratón puedo mejorar mucho. Tengo la determinación, la motivación y la ilusión suficientes.

#### ¿Cuál es su próximo reto?

Mejorar mis marcas personales en la copa de Europa de 10.000 (Minsk, Bielorrusia el 10 de junio) y en el campeonato del mundo de maratón en Londres el próximo 6 de agosto.

#### Si ha volado con la compañía, ¿qué aspectos valora de ella?

Me alegro cuando los organizadores me dan billetes de AIR NOSTRUM porque sé que no voy a tener problemas a la hora de subir, el servicio es muy atento y no suele haber retrasos.

# MARTA ESTEBAN

“I still don't know my limit”



Doctor by profession, Marta Esteban (Valencia 1982) is a peculiar case for an athlete. She achieved top-level competition after practicing judo, hockey and basketball. She started by accompanying her father in popular races and has just been chosen to represent Spain in the World Marathon in London which is held in August.

## What values of the health profession are also experienced in practicing sport?

is very important, the help of your teammates, sponsors, physiotherapists, nutritionists, and so on. Athletes and doctors also have in common the desire to overcome, the determination and, of course, patience. The medical career, like a marathon, requires a lot of sacrifice, but in the end it is so rewarding that the wait does not matter.

## What are the benefits of running for a doctor?

Everything. Since your work tool is your own body, you need a thorough knowledge of it. Being able to relate your feelings to the biochemical reactions inside you is fascinating, and helps a lot when planning the trainings, managing the loads and defining nutritional strategies. I'm my own coach and, actually, I'm doing quite well.

## And as a doctor, do you think it's reckless for many people to participate in careers without the proper preparation?

Running is trendy, and practicing sport on a daily basis is healthy. But it is true that it has also led people to start competing without being properly trained. It seems that it is necessary to run greater distances each time, not taking into account that the vast majority of the population does not have enough time to dedicate themselves to running the necessary kilometres in order to train. It also doesn't help that they are not advised by a professional trainer. It is a pity that, given how beautiful this sport is, we don't try harder to improve records of shorter distances, instead of doing marathons, ultramarathons, ultratrails...

## And the top-level competition? Is it healthy to submit your body to those extreme efforts?

I think so. Elite athletes take great care of themselves, with a varied controlled diet and continuous medical check-ups. They train for competitive efforts. Constant exercise increases bone density, lowers blood pressure, blood sugar, cholesterol, and triglycerides. In addition, it generates endorphins, which decreases the possibility of suffering depression. In short, it is a way of seeing life in a much healthier way. It has risks, but their

bodies are prepared to regenerate much more quickly.

## What do you need to give up in private life to maintain a competitive physical condition?

It is difficult to have a normal life from the point of view of relationships with family and friends. I train seven days a week and I do double sessions (I train in the morning and in the afternoon) five of them. Which means, on Saturday and Sunday you have to work, as well as on Christmas, Three Wise Kings day, Easter, etc. You cannot party and come home at 6 a.m. every weekend, or have copious meals... but it's something that you get used to and of course you appreciate it when you get results in the competitions.

## Is the public role of the spectators really important in races?

It's essential. It helps a lot when they clap for you, encourage you and, of course, shout out your name. It's like a little push to the inner fight you have, when your legs want to stop, but your head says continue.

## Any advice for athletics beginners?

Take it easy, you will love it because you will see great progress if you follow the advice of a professional. And above all, do not try to make all the distances right away, make sure you are prepared to face the competitions and that is when you will truly enjoy it.

## What is the margin for progress being 34 years old?

In my case, I started at 18 at a slow pace, I still don't know my limit. I know that dedicating myself to distances from 5.000 to the marathon I can improve a lot. I have enough determination, motivation and enthusiasm.

## What is your next challenge?

Improve my personal timings in the European Cup of 10.000 (Minsk, Belarus on June 10<sup>th</sup>) and in the World Marathon Championship in London on August 6<sup>th</sup>.

## If you have flown with the company, what aspects do you value?

I am glad when the organizers give me AIR NOSTRUM tickets because I know I will not have problems when it comes to boarding, the service is very attentive and there are usually no delays.



· 1912 ·

FERROCARRIL  
DE SÓLLER

# Sube y déjate llevar

# Come on board and enjoy the ride

Súbete a nuestro **tren centenario** y disfruta de uno de los paisajes más espectaculares de **Mallorca**. Sumérgete en las profundidades de la **Serra de Tramuntana** y vive una experiencia única a bordo del **Ferrocarril de Sóller** - **Sube y déjate llevar...**



Plaça d'Espanya, Sóller. Tel.: **971 63 01 30** · Plaça d'Espanya, Palma. Tel.: **971 75 20 51**  
[www.trendesoller.com](http://www.trendesoller.com)





# EXTREMADURA

Más de 2.000 años en el negocio de organizar eventos y recibir turistas

Fotografías / Photographs: Turismo de Extremadura. / Extremadura's tourism.

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



Por toda la región existen buenas infraestructuras y espacios emblemáticos para el turismo de negocios. La combinación de naturaleza, patrimonio monumental y excelente gastronomía convierte a Extremadura en un destino ideal para acoger encuentros profesionales y viajes de incentivo.

**E**xtremadura lo tiene todo para celebrar con éxito un encuentro profesional o un viaje de empresa: palacios de congresos funcionales y de diseño en Badajoz, Cáceres, Mérida y Plasencia (se inaugura a final de mes), instituciones feriales, organizadores de congresos (OPC), agencias para viajes corporativos y empresas de actividades complementarias.

De hecho, esta región organiza eventos desde hace más de 2.000 años, como lo demuestra el majestuoso teatro romano de Mérida, en cuyo escenario se representan comedias y trage-

dias grecolatinas en el Festival de Teatro Clásico (la 63ª edición tiene lugar del 5 de julio al 27 de agosto).

Por toda su geografía existen lugares emblemáticos y espacios singulares para la celebración de convenciones, como casas señoriales, bodegas, castillos, edificios religiosos e incluso instituciones científicas. Entre otros muchos, cabe mencionar el Complejo Cultural San Francisco (ubicado en un convento franciscano del siglo XV) y el Castillo de la Arguijuela, ambos en Cáceres; el Palacio de los Barrantes-Cervantes, en Trujillo; el Centro de Cirugía de Mínima Invasión 'Jesús Usón', también en la capital cacereña; la bodega Medina el Convento, en Zafra; y el castillo de Piedrabuena, en San Vicente de Alcántara.

A esta oferta se suman hoteles con encanto situados en ciudades y pueblos, casas y hoteles rurales, siete paradores, ocho hospederías de Extremadura y siete balnearios, dos de los cuales (Alange y Baños de Montemayor) conservan vestigios de su origen romano.



► Representación en el Festival de Teatro Clásico de Mérida.  
Performance at the Classic Theatre Festival in Mérida.

## EXTREMADURA

More than 2,000 years in the business of organizing events and receiving tourists

Throughout the region there are good infrastructures and emblematic spaces for business tourism. The combination of nature, monumental heritage and excellent gastronomy make Extremadura an ideal destination to host professional meetings and incentive trips.

Extremadura has everything you need to celebrate successfully a professional meeting or a business trip: high-end and functional convention centres in Badajoz, Cáceres, Mérida and Plasencia (to be inaugurated at the end of June), fair institutions, congress organizers (OPC), corporate travel agencies and complementary activities companies.

In fact, this region has been hosting events for more than 2,000 years, as demonstrated by the majestic Roman theatre of Mérida, where comedies and Greco-Latin dramas take place in the Classic Theatre Festival (the 63<sup>rd</sup> edition takes place from July 5<sup>th</sup> to August 27<sup>th</sup>).

Throughout its geography there are emblematic and singular places to host conventions, such as stately homes, wineries, castles, religious buildings and even scientific institutions. Among many others, we must highlight the San Francisco Cultural Complex (located in a fifteenth-century Franciscan convent) and Arguijuela castle, both in Cáceres, the Barrantes-Cervantes Palace in Trujillo, the Minimal Invasion Surgery Centre ' Jesus Usón ', also in Cáceres, the Medina winery in the convent in Zafra and the castle of Piedrabuena in San Vicente de Alcántara.

This offer is combined with charming hotels located in cities and towns, houses and rural hotels, seven Paradores (luxury hotels in emblematic buildings such as castles or monasteries), eight Extremadura guesthouses and seven spa resorts, two of which (Alange and Baños de Montemayor) retain vestiges of its Roman origin.

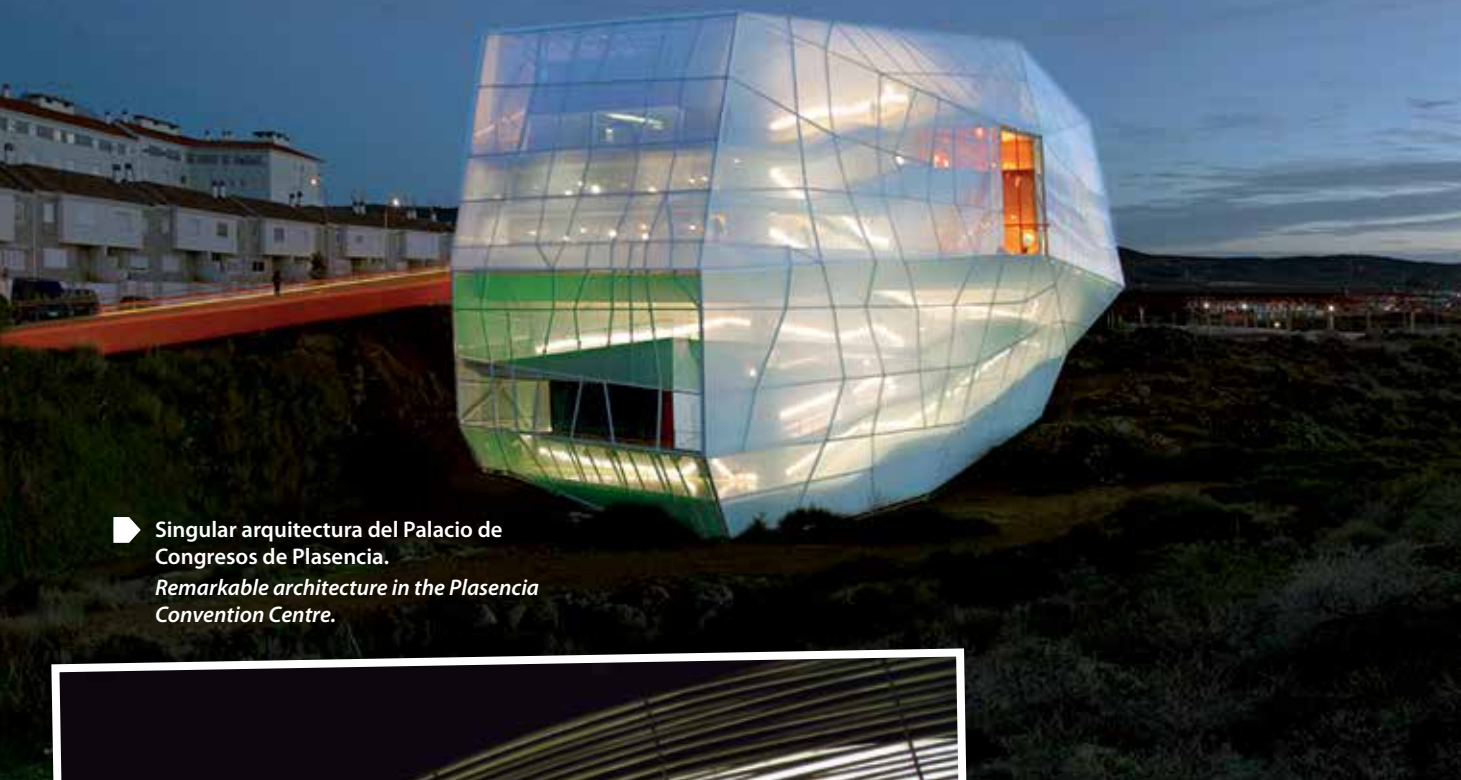
Returning to the convention centres, the one in Badajoz, with a main auditorium for 878 people, has been considered by the Museum of Modern Art of New York (MoMA) "one of the 53 most representative buildings of Spain of the last years", along with buildings such as the T4 terminal at the Madrid-Barajas Adolfo Suárez airport or the Reina Sofía National Museum of

"El programa de mañana comienza con un seminario en las instalaciones de un moderno palacio de congresos, continúa con una visita guiada a un espacio protegido, donde podrá disfrutar de una de las naturalezas mejor preservadas del sur de Europa, y finalizará con una cena elaborada con productos extremeños en un castillo medieval". Este orden del día es ficticio, pero da una idea de las posibilidades que ofrece Extremadura en el turismo de conferencias, incentivos, eventos y congresos, conocido como MICE por sus siglas en inglés.

*"The program begins with a seminar in the premises of a modern congress hall, continues with a guided tour to a protected space where you can enjoy one of the best preserved natural environments of southern Europe and ends with an elaborate dinner made with products from Extremadura in a medieval castle". This agenda is fictitious, but it's a good example of the possibilities offered by Extremadura in the field of tourism for Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions, known as MICE.*

EL PALACIO DE CONGRESOS DE PLASENCIA ABRE ESTE MES SUS PUERTAS CON UN AUDITORIO PARA 800 PERSONAS Y UNA SALA POLIVALENTE PARA 350

THE PLASENCIA CONVENTION CENTRE OPENS ITS DOORS THIS MONTH WITH AN AUDITORIUM FOR 800 PEOPLE AND A MULTIPURPOSE ROOM FOR 350



► Singular arquitectura del Palacio de Congresos de Plasencia.  
*Remarkable architecture in the Plasencia Convention Centre.*



POCOS LUGARES PUEDEN PRESUMIR DE UNA NATURALEZA EN ESTADO PURO COMO EXTREMADURA

EXTREMADURA CAN TAKE PRIDE IN BEING A REGION WHERE NATURE IS SHOWN IN ITS PUREST STATE

► Palacio de Congresos de Badajoz, símbolo de vanguardia arquitectónica.  
*Badajoz Convention Centre, symbol of avant-garde architecture.*

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](mailto: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](http://www.nebotti.com)



Síganos y descubra todas las novedades y ofertas especiales

También en  
Whatsapp  
629517974





► Palacio de Congresos de Mérida.  
*Convention Centre in Mérida.*



Fachada de la Hospedería Conventual de Alcántara.  
*Facade of the Conventual de Alcántara Guesthouse.*





Volviendo a los palacios de congresos, el de Badajoz, con un auditorio principal para 878 personas, ha sido considerado por el Museo de Arte Moderno de Nueva York (MoMA) “uno de los 53 edificios más representativos de España de los últimos años”, junto a obras como la terminal T4 del aeropuerto de Madrid-Barajas Adolfo Suárez o el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía de la capital española. El de Mérida, a orillas del Guadiana y a unos metros del puente Lusitania, diseñado por Santiago Calatrava, alberga una sala principal para 1.000 personas, cifra que llega a 1.280 en el caso de Cáceres.

De diseño futurista, el palacio de congresos de Plasencia, el último en sumarse a las instalaciones para turismo MICE de Extremadura, abre este mes sus puertas con un auditorio para 800 personas y una sala polivalente para 350. Es obra de los arquitectos José Selgas Rubio y Lucía Cano Pinto, los mismos que diseñaron el de Badajoz, y está preparado para diferentes usos, entre ellos, congresos, auditorio, teatro y ópera. Pero la región, además de buenas infraestructuras congresuales y numerosos profesionales especializados en este segmento turístico, dispone de una serie de factores que la convierten en un destino muy atractivo. Pocos lugares en Europa pueden presumir de una naturaleza en estado puro como Extremadura. Una parte de su territorio está cubierta por dehesas, la mayor superficie de bosque mediterráneo de la península Ibérica, y existen más de 50 espacios protegidos. Tres de ellos cuentan con un sello de la Unesco: el Parque Nacional de Monfragüe y el Parque Natural Tajo Internacional, ambos Reserva de la Biosfera, y el Geoparque Mundial Villuercas Ibores Jara, espacios espectaculares para practicar senderismo y bicicleta de montaña, observar su fauna y su flora, y contemplar el cielo estrellado, por citar varias actividades al aire libre. Monfragüe estrena este año el certificado de destino Starlight, lo que confirma sus condiciones excepcionales para el astroturismo.

Art in the Spanish capital. The one in Mérida, on the banks of the Guadiana river and a few metres away from the Lusitania bridge, designed by Santiago Calatrava, has a main room that seats 1.000 people, a figure that reaches 1.280 in the case of Cáceres.

With a futuristic design, the Plasencia convention centre was the last to join the MICE tourism facilities in Extremadura. It opens its doors this month with an auditorium for 800 people and a multipurpose room for 350. It is the work of the architects José Selgas Rubio and Lucia Cano Pinto, the same ones who designed the convention centre in Badajoz. It is prepared for different uses such as congresses, auditorium, theatre and opera.

However, in addition to good congressional infrastructure and numerous professionals specialised in this tourist segment, this region has a number of factors that make it a very attractive destination. Few places in Europe can flaunt about their pure nature like Extremadura. Part of its territory is covered with meadows, the greatest Mediterranean forest of the Iberian Peninsula, and there are more than 50 protected spaces. Three of them have a UNESCO badge: the Monfragüe National Park and the Tajo International Natural Park, both Biosphere Reserves, and the World Geopark Villuercas Ibores Jara. They are perfect for outdoor activities such as hiking and mountain biking through its trails, exploring its flora and fauna, and contemplating the starry sky. Monfragüe debuts this year the certificate of Starlight destination, which confirms its exceptional conditions for astro-tourism.

This Autonomous Community also has a very valuable cultural heritage and one of the most varied and complete monumental catalogues in Europe: dolmens, archaeological remains, cathedrals, Jewish quarters,

## GASTRONOMÍA DE VARIAS CULTURAS

La gastronomía es otro argumento de peso para cautivar al viajero que visita Extremadura por motivos profesionales. La cocina regional está influida por varias culturas, romana, árabe o portuguesa, y se basa en ingredientes de una calidad excepcional. El jamón ibérico de bellota 'Dehesa de Extremadura', el pimentón de La Vera, las cerezas del Jerte, los quesos Torta del Casar, La Serena e Ibores y el cordero extremeño, entre otros, han adquirido una merecida fama internacional. Desde el norte de Cáceres al sur de Badajoz restaurantes tradicionales y vanguardistas utilizan estas *delicatessen* para confeccionar platos y tapas capaces de conquistar al paladar más exigente.

## GASTRONOMY OF SEVERAL CULTURES

*The gastronomy is another good way to captivate the traveller who visits Extremadura for professional reasons. The local cuisine is influenced by various cultures, such as Roman, Arabic or Portuguese, and it is based on ingredients of exceptional quality. The Iberian acorn ham 'Dehesa de Extremadura', La Vera paprika, Jerte cherries, Torta del Casar cheese, La Serena and Ibores and the Extremadura lamb, among others, have acquired a well-deserved international reputation. From the north of Cáceres to the south of Badajoz traditional and avant-garde restaurants use these delicatessens to make dishes and tapas capable of conquering the most demanding tourist*

Más información en:  
[www.turismoextremadura.com](http://www.turismoextremadura.com)  
More information:  
[www.turismoextremadura.com](http://www.turismoextremadura.com)

Interior del Palacio de Congresos de Cáceres.  
*Interior of the Convention Centre in Cáceres.*



Jamón ibérico D.O. Dehesa de Extremadura.  
*Iberian Ham D.O. Dehesa de Extremadura.*

Esta comunidad autónoma tiene también un patrimonio cultural muy valioso y uno de los catálogos monumentales más variados y completos de Europa: dólmenes, restos arqueológicos, catedrales, juderías, alcazabas, palacios, puentes, bellos pueblos que han preservado la arquitectura popular... Destacan el monasterio de Yuste, en La Vera, catalogado como Real Sitio y Patrimonio Nacional y Europeo, y los tres enclaves que son Patrimonio Mundial de la Unesco: el conjunto monumental de Cáceres, el conjunto arqueológico romano de Mérida y el monasterio de Guadalupe, situado en una villa con buenas instalaciones para recibir congresos.

*alcazabas (Moorish fortifications), palaces, bridges, beautiful villages that have preserved the popular architecture... The main highlights are the monastery of Yuste, in La Vera, catalogued as Royal Site with National and European Heritage, and three UNESCO World Heritage Sites: the monumental complex of Cáceres, the Roman archaeological complex of Mérida and the monastery of Guadalupe, located in a villa with great facilities to host congresses.*

## EL COMPLIANCE Y LA CULTURA DEL CUMPLIMIENTO.

EN CARRAU CORPORACIÓN TE  
ELABORAMOS EL DOSSIER DE  
CUMPLIMIENTO NORMATIVO  
PENAL Y AYUDAMOS A EVITAR  
LA RESPONSABILIDAD PENAL  
DE LA ENTIDAD Y DE SUS  
ADMINISTRADORES Y  
CONSEJEROS

EDIFICIO LUCINI  
C/ DR. ROMAGOSA 1, PLANTA 3ª, 46002 VALENCIA  
T. 96 316 28 70 / E-MAIL: CC@CARRAUCORPORACION.COM  
CARRAUCORPORACION.COM





# TAXI

Con Josema Yuste, “El Monaguillo” y Santiago Urrialde en el Teatro Olympia de Valencia

Tras cinco años de éxito representando “La Cena de los Idiotas”, Josema Yuste estrena el montaje teatral “Taxi”, su primer trabajo como director.

“Taxi” es una afamada comedia de Ray Cooney que ha cosechado en los últimos 30 años éxitos por todo el mundo: de Londres a Broadway, Argentina, Canadá, Corea, Islandia o Australia. Taxi (Run for your wife) ha sido traducida a 35 idiomas.

Las actrices que forman el plantel actoral son Esther del Prado y Amparo Bravo que junto a Sergio Fernández “El Monaguillo”, Santiago Urrialde y Javier Losán completan el reparto encabezado por el propio Josema Yuste.

El protagonista, taxista de profesión, está casado con dos mujeres y viviendo con cada una en un barrio diferente. Eso le obliga a llevar una planificación de horarios muy estricta y hacer verdaderos juegos de malabares para poder contentar a ambas. Todo su plan se desvanece cuando acaba por accidente en el hospital y su nombre aparece por partida doble en la comisaría de cada distrito. ¿Serán dos personas con el mismo nombre o una misma persona con una doble vida? Eso es lo que tratará de descubrir la policía y él intentará esconder por todos los medios. Para ello contará con la inestimable ayuda de un vecino muy incómodo.

## TEATRO OLYMPIA

Calle de San Vicente Mártir, 44  
46002 Valencia

Tel.: 963 51 73 15 • [www.teatro-olympia.com](http://www.teatro-olympia.com)

With Josema Yuste, “El Monaguillo” and Santiago Urrialde at the Olympia Theatre in Valencia

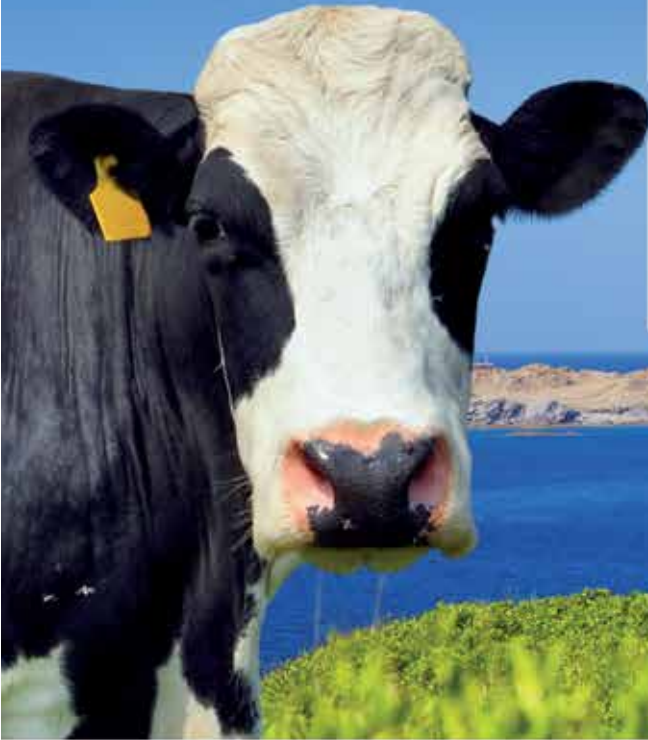
After years of success performing “La Cena de los Idiotas” [The Idiots Supper], Josema Yuste is now holding the premiere of the play “Taxi”, his first piece of work as director.

“Taxi” is a famous comedy by Ray Cooney, which has boasted enormous success over the last 30 years all over the world: from London to Broadway, Argentina, Canada, Korea, Iceland and Australia. Taxi (Run for Your Wife) has been translated into 35 languages.

The actresses making up the cast are Esther del Prado and Amparo Bravo, who, along with Sergio Fernández “El Monaguillo”, Santiago Urrialde and Javier Losán complete the cast headed up by Josema Yuste.

The leading role, a taxi driver by profession, is married to two women and lives with both of them in different neighbourhoods. This means he needs very careful planning of his timetable and has to be a true juggler to keep both of them happy. All his plans fall apart when he has an accident and ends up in hospital and his name appears twice in the police stations in both neighbourhoods. Are there two people with the same name, or the same person leading a double life? That is what the police will have to discover and he will try to hide at all costs. To do so, he will be helped by a rather inconvenient neighbour.

# EL SABOR DE MENORCA THE TASTE OF



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

+



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

+



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



La humedad  
Humidity

+



La luz de Menorca  
The light of Menorca

+



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

## UN PRODUCTO ÚNICO

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

### Disfruta de todas sus variedades:

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

### Sello de la D.O.P. garantía de calidad y autenticidad.

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

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

## A UNIQUE PRODUCT

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

### Enjoy all its varieties:

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

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

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

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



[www.quesomahonmenorca.com](http://www.quesomahonmenorca.com)

 /quesomahonmenorca

 @quesomahon



G CONSELLERIA  
O MEDI AMBIENT,  
I AGRICULTURA  
B I PESCA  
✓ FONS GARANTIA  
AGRÀRIA I PESQUERA  
ILLES BALEARS

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





## Hyundai i30 1.6 CRDi 7DCT, prestaciones diésel

Texto / Text: Manuel Muñoz.

La firma coreana ha dado un paso más en su proceso de renovación de su gama con el lanzamiento del nuevo i30. La tercera generación de su serie compacta viene a reafirmar el salto de calidad dado por Hyundai, bajo el objetivo de repositionar su catálogo de modelos en un destacado puesto del mercado generalista. Este trabajo de evolución se refleja de manera clara en determinadas versiones del i30, ahora con unas ambiciones superiores a las de sus antecesores. Este es el caso del modelo equipado con el motor 1.6 CRDi en su variante de 136 CV. Se trata de la alternativa más potente de la oferta diésel del i30, la cual se asocia al efectivo cambio automático de doble embrague 7DCT. Sin duda alguna, una combinación de lo más acertada tanto en dinamismo como en eficiencia y consumo de combustible, con unos valores situados en torno a los 4 litros cada 100 kilómetros. El buque insignia de la gama diésel del i30 está disponible únicamente en la terminación Style, el nivel de equipamiento más alto.

## Citroën presenta la polivalente gama SpaceTourer

El mercado de los furgones de gran capacidad de uso polivalente se acaba de reforzar con la llegada del Citroën SpaceTourer. Se trata de una práctica y lúdica visión por parte del fabricante francés de un segmento tradicionalmente asociado al mundo del profesional, pero que va mucho más allá en el caso de esta nueva gama. Un catálogo el del SpaceTourer compuesto por un amplio abanico de longitudes disponibles, que arranca en los compactos 4,60 metros de la talla XS y llega hasta los 5,30 metros de la XL. Asimismo, la diversidad de tamaño se complementa con las cuatro versiones: Business, Business Lounge, Feel y Shine, capaces de adaptarse a todo tipo de necesidades de trabajo, familiares o de ocio. El SpaceTourer ofrece hasta 9 plazas y una modulable capacidad de maletero, que puede llegar hasta los 2.932 litros en configuración de 5 plazas. La oferta de motorizaciones se apoya en la última generación diésel de la familia de los BlueHDi, con potencias que van desde los 95 CV hasta los 180 CV.

## Hyundai i30 1.6 CRDi 7DCT, diesel performance

The Korean firm has taken another step forward in renewing its range with the launch of the new i30. The third generation of their compact range has arrived to confirm the leap in quality by Hyundai, with the ultimate goal of repositioning its catalogue of models in a notable position in the generalist market. This process of evolution is clearly reflected in certain versions of the i30, now more ambitious than their predecessors. This is the case of the model fitted with the 1.6 CRDi engine producing 136 hp. It is the most powerful alternative of the i30 diesel version, which is associated with the automatic, twin clutch, gear shift 7DCT. Undoubtedly this is the right combination both in terms of dynamism and efficiency and fuel consumption, with figures of around 4 litres per 100 kilometres. The flagship of the i30 diesel range is only available in the Style finish, the highest level of equipment.

## Citroën presents the all-purpose SpaceTourer range

The large capacity van market with multi-purpose use has just been reinforced with the arrival of the Citroën SpaceTourer. It is a practical, playful outlook by the French manufacturer of a market segment traditionally associated with commercial vehicles, but which goes way beyond that in the case of this new range of models. The SpaceTourer catalogue comprises a wide range of available lengths, starting at the shorter version measuring 4.60 metres long as the XS, and reaching through to the XL version at 5.30 metres. Likewise, the diversity of size is complemented with the four versions: Business, Business Lounge, Feel and Shine, capable of catering for all needs of the family, work or leisure. The SpaceTourer has 9 seats and modular trunk, which can fit up to 2,932 litres when only 5 seats are in place. The available engines are based on the latest general of the BlueHDi diesel family, with power outputs ranging from 95 hp to 180 hp.



## Seat lanza la quinta generación del Ibiza

La quinta generación del Seat Ibiza ya se ha incorporado al mercado. El modelo utilitario compacto de la firma española llega con el objetivo de mantenerse en lo más alto de un sector que lleva liderando con solidez durante los últimos años. Ofrecido en una sola carrocería de 5 puertas y dejando de lado las anteriores variantes de corte familiar y de 3 puertas, el nuevo Ibiza mantiene prácticamente inalteradas sus dimensiones externas con 4,06 metros de longitud; el habitáculo ha ganado en espacio y comodidad a la vez que la capacidad de carga del maletero se ha ampliado hasta los 355 litros. El catálogo del nuevo Ibiza se estructura en torno a cuatro niveles de acabado: el de acceso a la gama Reference, la terminación intermedia Style, la lujosa Xcellence y la deportiva FR. Asimismo, la oferta de motorizaciones se centra en un principio en sus variantes de gasolina, siendo los nuevos 1.0 TSI de 75, 95 y 115 CV los primeros en llegar a los concesionarios. Después del verano el Ibiza recibirá una nueva variante TSI 1.5 de 150 CV, junto a los diésel Tdi de 80,95 y 115 CV.

## Seat launches the fifth generation of the Ibiza

The fifth generation of the Seat Ibiza has been launched. The compact utility car by the Spanish firm arrives with the objective of staying at the top of the sector that it has been solidly leading over recent years. Now available only in the 5 door version, and leaving being the former family car and 3 door options, the outer dimensions of the new Ibiza remain practically unchanged measuring 4.06 metres long, although the cockpit has gained in space and comfort whilst the trunk has been increased to house 355 litres of luggage space. The new Ibiza catalogue is structured around four finish levels: the standard Reference, the intermediate Style, the luxury Xcellence and the FR sports version. Likewise, the available engines are centred around the petrol versions, with the new 1.0 TSI producing 75, 95 or 115 hp being the first to arrive at the dealers. After the summer, there will be a new version with a TSI 1.5 engine producing 150 hp and the diesel TDi producing 80, 95 or 115 hp.

## Mazda MX-5 RF, elegancia descapotable

El icónico *roadster* MX-5 ya cuenta con su versión más polivalente. El descapotable biplaza más vendido del mundo se ha reforzado con el nuevo RF, una variante de techo duro al más puro estilo *targa* de gran atractivo. A la elegante y deportiva línea de la versión *cabrio*, Mazda ha añadido un techo duro escamoteable de tres piezas de accionamiento eléctrico que contribuye a aumentar el confort tanto con el habitáculo cubierto como con el techo desplegado. Al igual que en el modelo con capota de lona, el MX-5 RF recurre a las motorizaciones gasolina 1.5 y 2.0 litros de 130 y 160 CV respectivamente. En ambos casos estos propulsores están acoplados a una caja de cambios manual de 6 marchas de gran efectividad, aunque la versión de mayor potencia también puede recurrir a una transmisión automática, también de 6 velocidades. Disponible en las terminaciones Style, Style+, Luxury y Luxury Pack Sport, el MX-5 RF tiene un precio que parte desde los 27.500 euros.

## Mazda MX-5 RF, convertible elegance

*The iconic MX-5 roadster now has a more multi-purpose version. The top-selling, two-seater convertible has been reinforced with the new RF, a hard-top variation in the purest, attractive Targa style. Mazda have added a retractable, three-piece hard-top to the elegant, sporty cabrio version, which is electrically operated contributing to the comfort with the cockpit either open or closed. As with the soft-top version, the MX-5 RF resorts to the 1.5 and 2.0 litre petrol engines, producing 130 and 160 hp respectively. In both cases the engines are coupled to highly effective, 6-speed gearboxes, although the most powerful version is also available with automatic transmission, also with 6 speeds. Available in the finishes Style, Style+, Luxury and Luxury Pack Sport, the MX-5 RF has a starting price of 27,500 Euro.*





## Iberofleeting se consolida en el sector de la gestión de flotas

La profesionalización de los modelos de gestión empresarial ha llevado a la aparición de nuevos procesos a todos los niveles. Iberofleeting es el más claro ejemplo de cómo se puede recurrir a soluciones de gestión externas que se traduzcan en ahorro de recursos en el día a día de una empresa. Fundada en 2010, Iberofleeting se ha convertido en el máximo referente en materia de gestión de flotas de vehículos en la Península Ibérica. Cifras como el seguimiento y mantenimiento de casi 7.000 coches, con una facturación de 1,3 millones de euros en 2016, hablan por sí solas. Tal y como asegura Carlos Ruiz, CEO de Iberofleeting, la clave está en dar "el servicio más completo posible", siempre con el objetivo de asesorar al cliente de la manera más precisa y que le suponga un ahorro de tiempo y dinero. Para ello, han desarrollado Esqdo, un avanzado programa de gestión que analiza todos los parámetros de uso y vida del vehículo y proporciona una completa información, con la que el usuario se puede ahorrar de un 7% a un 12% respecto a la cuota de un servicio de *renting*.

### *Iberofleeting consolidated in the fleet management sector*

*The professionalism in business fleet management models has led to the appearance of new processes at all levels. Iberofleeting is the clearest example of how one can turn to external management solutions, translating as daily savings on resources for businesses. Founded in 2010, Iberofleeting has become the top benchmark in terms of vehicle fleet management on the Iberian Peninsula. Figures such as tracking and maintenance of nearly 7000 vehicles and invoicing 1.3 million Euro in 2016 speak for themselves. As claimed by Carlos Ruiz, Iberofleeting's CEO, the key is providing "the most complete service possible", always with the objective of advising customers as accurately as possible, and them saving time and money. The company has consequently developed Esqdo, a piece of advanced management software that analyses all the parameters in the use of life of the vehicle, and provides complete information, meaning that users can save between 7% and 12% compared to a renting service quota.*

## SsangYong Korando

El principal exponente de la gama SUV de SsangYong acaba de recibir una completa actualización que le refuerza como una interesante alternativa dentro del competitivo mercado de los SUV compactos. El Korando pasa a mostrar ahora una renovada imagen en la que destacan detalles como sus ópticas delanteras con luces led diurnas, el capó, la parrilla y el paragolpes delantero, así como sus nuevas llantas bitono de 18 pulgadas y las aletas delanteras ensanchadas. En el habitáculo, siguiendo la línea de diseño de los Tivoli y XLV, estrena un nuevo volante multifunción, junto a otras características como la instrumentación con retroiluminación led que permite elegir entre 6 colores diferentes y una clara mejora en la terminación y los materiales empleados.



En materia mecánica el Korando sigue confiando en el 2.2 turbodiésel de 178 CV, al cual se puede combinar con cajas de cambios manual o automática y tracción 4x2 y 4x4. Disponible en los niveles de acabado y equipamiento Line, Premium y Limited, los precios de la gama Korando van desde los 19.150 euros hasta los 28.250 euros.

*The principal exponent of the SsangYong SUV range has just undergone a complete revamp, reinforcing it as an interesting alternative with the highly competitive compact SUV market. The Korando now shows off a renewed image with details such as LED daylights, the bonnet, the grill, the front fender and the new twin-tone 18 inch wheels standing out, along with the wider front wings. In the cockpit, following the designs of the Tivoli and the XLV, there is a new multifunction steering wheel, along with other features such as the backlit instrument panel using LED that permits choosing from between 6 different colours and a clear improvement on the finish and the materials used. As for the mechanics, the Korando still features the 2.2 turbo diesel engine producing 178 hp, combined with a manual or automatic gearbox and 4x2 or 4x4 transmission. It is available in the Line, Premium and Limited equipment and finish levels, with prices for the Korando ranging from 19,150 Euro to 28,250 Euros.*





VALSANGIACOMO  
BODEGUEROS DESDE 1831



DESCUBRE NUESTRO SABOR MEDITERRÁNEO  
DISCOVER OUR MEDITERRANEAN TASTE

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



VITTORE

VALSANGIACOMO

bobal deSanjuan

ELNOVIO  
*Perfecto*

LANOVIA  
*Ideal*

# ISRA GARCÍA

**“Trabajar menos, producir más y vivir mejor no es una coincidencia, es la excelencia”**

Dice que trabajar las cuatro dimensiones del cuerpo humano, la física, la emocional, la intelectual y la espiritual es la clave de su éxito. Isra García (Alcoy, 1982) es cercano y noble desde el primer momento. Una persona a la que le cuesta parar de hablar, tiene mucho que decir. Inmerso en multitud de proyectos tanto en su ámbito personal como profesional nos da varias claves para enfocar la vida y los negocios desde un prisma disruptivo.

**“Working less and living better is no coincidence, it is excellence”**

He says working on the four dimensions of the human body: physical, emotional, intellectual and spiritual is the key to his success. Isra García (Alcoy, 1982) is approachable and honourable right from the start. A person who finds it hard to stop talking, he has a lot to say. Immersed in many projects both at personal and professional level gives us several keys to focus our lives and business from a disruptive prism.

## **Imparte un programa de formación intensiva llamado Stand Out Program, ¿en qué consiste?**

Es un programa de formación personal disruptiva. Empezó en Valencia como un experimento en 2014 y ahora en 2017 se realiza en Madrid, Barcelona, Valencia, Alicante, Mallorca, Málaga, Tenerife, Bilbao, Nueva York, Santiago de Chile, Bogotá y México. Tratamos de hacer que las personas sobresalgan de sí mismas desde dentro. Así podrán sobresalir después como profesionales. Los que cursan el Stand Out Program pasan 80 horas de formación en cuatro días. Stand Out Program significa trabajar las cuatro dimensiones que tiene el cuerpo humano de igual manera: la física, la emocional, la intelectual y la espiritual. El objetivo es incomodarles, crisparles, impulsarlos, sacar lo mejor de cada uno desde la creatividad. Supone comenzar el camino del alto rendimiento en la vida y en el trabajo.

## **Ha asesorado a grandes empresas como Panama Jack, Pioner, MTV, Ushuaia, Blackberry, Disney, ¿cuál es su especialidad?**

Tratamos, a partir de los objetivos que tiene la empresa, utilizando la transformación y la innovación digital, ligarlos a un plan de actuación que alcance esos objetivos.

## **Uno de sus lemas que ha desarrollado en el libro la Ultra-productividad es “trabajar menos, producir más, vivir mejor”, ¿qué nos puede contar sobre este concepto?**

Hace tres años no sabía lo que era la productividad. Trabajaba y producía mucho pero no veía resultados. La ultraproductividad es el fruto de muchos años de fallos, de frustración, de no con-

seguir cosas, de tener demasiados objetivos, de estar perdido... Al final trabajar menos, producir más y vivir mejor no es una coincidencia, es la excelencia. La ultraproductividad son sistemas, un conjunto de elementos que trabajan entre sí para producir un resultado mejor. Cuanto más lo haces trabajar, mejores resultados produce. Todo debe estar encaminado a vivir mejor. Una mejor vida puede ser ir a buscar a tus hijos al colegio, hacer una clase de yoga, cocinar sushi... lo que tú quieras que te haga ser más feliz, porque si lo eres mejorarás tu vida personal y por ende la profesional.

## **Ha participado en numerosas pruebas ultrafondistas deportivas, ¿qué supone el deporte en su vida?**

La vida me empezó a cambiar cuando hice mi primer medio Ironman en 2011, en ese momento me di cuenta de que podía enfrentarme a cosas mil veces más grandes que yo. El año siguiente hice el Ironman, el siguiente el Ultraman, el siguiente fui desde San Francisco al desierto de Nevada, después la Titan Desert... Lo que me descubrió es que hay un aspecto vital para mejorar profesionalmente y es conocer tu cuerpo en el alto rendimiento. La gente que marca la diferencia no lo hace solo por trabajar bien sino porque cuida las cuatro dimensiones que he hablado antes: la física, la emocional, la intelectual y la espiritual.

## **Junto a su amigo Josef Ajram ha creado una fiesta itinerante que se llama Guateque, ¿es tan importante crear y disfrutar de lo que haces para lograr resultados?**

Trabajar en proyectos no te asegura que triunfen... si he in-



EN STAND OUT PROGRAM  
TRATAMOS DE HACER QUE LAS  
PERSONAS SOBRESALGAN DE  
SÍ MISMAS DESDE DENTRO. ASÍ  
PODRÁN SOBRESALIR DESPUÉS  
COMO PROFESIONALES

WE TRY TO MAKE PEOPLE STAND  
OUT FROM THEMSELVES, FROM  
THE INSIDE OUT; AND THEY CAN  
THEN EXCEL AS PROFESSIONALS

tentado 20, en 15 he fracasado. En consecuencia necesitamos proyectos que no necesariamente estén ligados con nuestra actividad profesional, sino aquellos que nos emocionen y que sintamos desde dentro. Trabajar desarrollando *Guateque* me ha llenado el alma, me ha dado la chispa necesaria para iniciar nuevos proyectos con una determinación que hacía tiempo que no veía en mí. La respuesta es rotundamente sí.

**You teach an intensive training programme called “Stand Out Program”. What does it consist of?**

It is a disruptive personal training programme. It started as an experiment in Valencia in 2014, and now in 2017 I am teaching it in Madrid, Barcelona, Valencia, Alicante, Majorca, Malaga, Tenerife, Bilbao, New York, Santiago de Chile, Bogota and Mexico. We try to make people stand out from themselves, from the inside out; and they can then excel as professionals. People who take the Stand Out Program course spend 80 hours of training over four days. Stand Out Program means working on the four dimensions of the human body in an equal way: physical, emotional, intellectual and spiritual. The aim is to make them feel uncomfortable, irritate them, drive them, get the best out of each person through creativity. It means setting out on the road to high performance in life and work.

**You have advised big companies such as Panama Jack, Pioneer, MTV, Ushuaia, Blackberry, Disney. What is your speciality?**

On the basis of the objectives the company has, by using transformation and digital innovation, linking them to a plan of action to attain those objectives.

**One of the slogans you have developed is “work less, produce more, live better”, which you discuss in more detail in your book “Ultra-Productivity”. What can you tell us about this concept?**

Three years ago nobody knew what productivity was. We worked a lot, we produced a lot, but we did not see the results. Ultra-Productivity is the fruit of many years of mistakes, frustration, not achieving things, having too many objectives, drifting... In the end working less and living better is no coincidence, it is excellence. Ultra-productivity is systems, a number of items that work together to achieve a better result. The more you make it work, the better the results it produces. All the results must ultimately be focussed on living better. Living better can be going to pick your children up from school, going to a yoga class, cooking Sushi... whatever you want to be happier, because if you are happier in your personal life, you will also be in your professional life.

**You have taken part in numerous long-distance running races. What does sport mean to you?**

My life began to change when I did my first half Iron man race in 2011, when I realised that I could tackle things that were much bigger than me. The following year I did a complete Iron man race, the next year I did an Ultra man, the year after I went from San Francisco to the Nevada Desert, and after the Titan Desert... What I discovered is that there is a vital aspect to improve professionally, and it is about knowing your body at high performance. People who make a difference not only do so because they work well, but because they look after the four dimensions I was talking about earlier: physical, emotional, intellectual and spiritual.

**With your friend Josef Ajram I have set up a travelling party (fiesta) which is called Guateque. Is it so important to believe in and enjoy what you are doing to get results?**

Working on projects is not a guarantee for success... I have tried 20 and in 15 I have failed. Therefore we need projects that are not necessarily linked to our profession, but things we get excited about and we feel deep down. Working on Guateque has filled my soul, it has given me the spark I needed to start new projects with the determination that I had been missing for a long time. The answer is yes, absolutely.



**IBERIA**  **PLUS**

¡Verano  
a la vista!  
Elige destino y  
usa tus Avios

Se acerca el verano y, para que lo aproveches al máximo, **Iberia Plus** te ofrece mayores ventajas para vivir nuevas y mejores experiencias. Por eso, si eres socio del programa podrás disfrutar de hasta **35.000 plazas en Clase Business** al utilizar tus Avios para vivir una experiencia de vuelo superior.

---

### ¿Aún no conoces el sur de Francia?

Con **Iberia Plus**, vuela desde **Madrid** y disfruta de **Toulouse**, una ciudad que te atrapará y no la podrás dejar de pasear.

---

**50%**  
de redención  
Avios

**Air Nostrum:**  
para vuelos de  
Madrid – Toulouse

**X2**  
en Avios

**Air Nostrum:**  
para vuelos de  
Madrid – Toulouse

---

¿Aún no eres de Iberia Plus?  
Entra en [Iberia.com](http://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

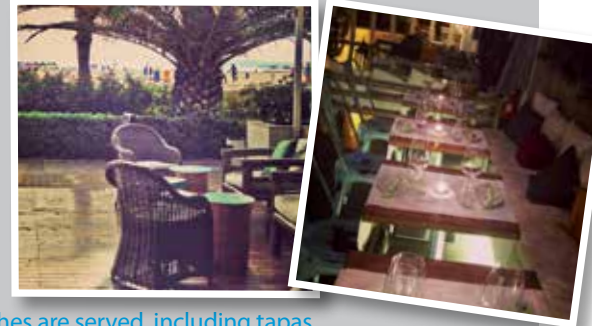
Paseo Neptuno, 32 • Playa de las Arenas • 46011 Valencia Tel.: +34 963 715 142



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.

Más de cincuenta referencias de productos de alimentación y cinco 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.

## REGALOS GIFTS



VERSACE WOMAN EDPS  
100 ml

30,00€



CK ONE  
100 ml unisex

30,00€



CK ONE POCKET EDTS  
20 ml unisex

10,00€



EOS  
D&G bálsamo labial fresa-kivi y arándanos-acaí  
Strawberry-kivi & blueberry-acaí lip balm

10,00€



CLARINS  
Mini paleta de sombras de ojos  
Mini make up palette for eyes

15,00€



HIPPIE CHIC  
Reloj de señora  
Ladies watch

15,00€



AVIACIÓN SIN FRONTERAS  
Llavero Solidario / Solidarity Keyring  
El total recaudado se destina íntegramente a  
proyectos solidarios de ASF/ The total raised  
goes entirely to ASF charity projects

5,00€



Reloj coches  
Kids' watch

15,00€



Reloj Frozen  
Kids' watch

15,00€



LIFETRIONS  
Auriculares DrumBass Sound Pro  
DrumBass Sound Pro earphones

40,00€



MOBI MOUNTAIN  
Batería de viaje de 2.000 mAh cargada y lista  
para usar. Adaptador para coche con doble  
puerto USB, conexión USB y cable multi USB  
para todo tipo de tablets y teléfonos  
Travel charging pack ready to use. A  
twin USB car adaptor, 2 x USB plugs  
and multi USB charging cable suitable  
for all tablets & mobile phones

30,00€

### MÉTODOS DE PAGO

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

Servicio prestado por **TRE<sup>3</sup>**, compañía de Newrest Group

### METHODS OF PAYMENT

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

Service provided by **TRE<sup>3</sup>** a Newrest Group Company

EXPOSICIONES, ACTIVIDADES  
Y EVENTOS CULTURALES



EXPOSITIONS  
AND CULTURAL EVENTS

## DEGUSTACIÓN CON VISTAS

A 10 minutos de Vigo y 15 de Pontevedra, en un lugar privilegiado, en pleno corazón de la Ría de Vigo y frente al puente de Rande, se alza Mauro restaurante, un palafito encima del mar, totalmente acristalado. Cocina artesanal que cuida especialmente el producto. Resulta muy recomendable pedir su *carpaccio* de lubina, arroz negro de chocos, empanada de Xoubas o lenguado de la ría, entre otros, para degustarlos con vistas a la Isla de San Simón.



## TASTING WITH A VIEW

Only 10 minutes from Vigo and 15 from Pontevedra, in a privileged place in the heart of the Ría de Vigo and in front of the Rande bridge, rises Mauro restaurant, a stilt house with glass walls on the sea. Artisanal cooking that takes special care of the ingredients. Particularly recommended are sea bass carpaccio, black rice with cuttlefish, empanada de Xoubas or sole from the estuary, among others, to be tasted while overlooking the Island of San Simón.

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 20<sup>th</sup> 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.

## MINIBAR Y COCTELERÍA

Recientemente abrió sus puertas en Vigo Mijo minibar, un restaurante de cocina fusión que refleja la personalidad de su fundador, Jonathan Mota. La carta hace gala de su cosmopolitismo con sabores de diferentes culturas (venezolana, italiana, anglosajona y hasta coreana) y con producto en su mayor parte gallego como protagonista. Además de la comida, el local destaca por su coctelería clásica: *negronis*, *amaretto sour* y los mejores *bloody marys*.



## MINIBAR AND COCKTAILS

Recently opened in Vigo Mijo minibar, a fusion cuisine restaurant that reflects the personality of its founder, Jonathan Mota. The menu shows its cosmopolitanism with flavours of different cultures (Venezuelan, Italian, Anglo-Saxon and even Korean) and using mostly Galician ingredients. In addition to the food, the restaurant stands out for its classic cocktails: *negronis*, *amaretto sour* and the best *bloody marys*.

VIGO

TENERIFE

## MUSEO DE LA CIENCIA Y EL COSMOS

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

## THE MUSEUM OF SCIENCE AND THE COSMOS

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

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.

## GASTROCAMISETAS

La marca Miguel Oliveira ha presentado el diseño de tres camisetas que representan platos de la gastronomía gallega casi en desuso. Pinto lañado, composto y caldo de patatas componen un tríptico textil en el que se incluye la receta impresa en el frontal de la prenda, que se entrega en cajas que recuerdan las cofres de helado.

## GASTRO T-SHIRTS

The brand Miguel Oliveira has presented the design of three shirts that present dishes of Galician gastronomy which are almost disused. Pinto lañado, composto and caldo de patatas (potato broth) recipes are now printed on the front of the garment. They are delivered in boxes that recall ice cream coffers.







Fermín Tirado, director del Área Técnica de AIR NOSTRUM (tercero por la izquierda) sostiene el premio flanqueado por los directivos de Bombardier Todd Young y Amel Belkhamza, rodeados de miembros del equipo de Mantenimiento de la aerolínea.

*Fermín Tirado, technical director of AIR NOSTRUM (third from the left) holds the prize flanked by Bombardier executives Todd Young and Amel Belkhamza. They are surrounded by members of the airline's maintenance team.*

## BEST EUROPEAN AIRLINE IN MAINTENANCE OF THE CRJ900 AND CRJ1000

AIR NOSTRUM has been granted an award by the aerospace company Bombardier as the number one company in Europe for their technical reliability in the maintenance of their fleet of CRJ900 and CRJ1000 reactors. The award ceremony took place in the German city of Munich during the annual gala celebrated by the Canadian manufacturer for commercial aircraft operators around the world, The Bombardier Airline Reliability Performance Awards.

These distinctions, which have a high international recognition, reward the work of companies' maintenance services to avoid breakdowns and thus collaborate to the regularity and timeliness of their operations. This is the third time AIR NOSTRUM has been honoured with these awards.

Thanks to the effort and dedication of the company in this area, the Airline Reliability Award certifies them as the most reliable European company in airplanes between 70 and 100 seats, which are the bulk of the Air Nostrum fleet. The Spanish company's high technical reliability made it the recipient of the award in the European area for the third consecutive year, ahead of companies such as Lufthansa Cityline or HOP, the regional airline of the Air France group.

The award was received in Munich by the company's technical director, Fermín Tirado, and a group of its collaborators, during the international meeting of European operators hosted by Bombardier.

Tirado thanked the daily efforts of the airline's maintenance team and stressed that this attitude to meet new challenges supports Air Nostrum's strategy and helps increase the punctuality and regularity of its flights, thus increasing the quality of service to the passengers.

## MEJOR AEROLÍNEA EUROPEA EN MANTENIMIENTO DE CRJ900 Y CRJ1000

AIR NOSTRUM ha sido galardonada por Bombardier como compañía con mayor fiabilidad técnica de Europa en su flota de reactores CRJ900 y CRJ1000. La ceremonia de entrega de galardones tuvo lugar en la ciudad alemana de Múnich durante la gala anual que el fabricante canadiense celebra para los operadores de aeronaves comerciales de todo el mundo, The Bombardier Airline Reliability Performance Awards.

Estas distinciones, que tienen un alto prestigio internacional, reconocen la labor de los servicios de mantenimiento de las compañías para evitar averías y así colaborar a la regularidad y puntualidad de sus operaciones. Esta es la tercera ocasión consecutiva en la que AIR NOSTRUM es distinguida con estos premios.

El esfuerzo y dedicación de la compañía en esta área consigue así su reconocimiento al ser galardonada con el Airline Reliability Award como la compañía europea de mayor fiabilidad en aviones de entre 70 y 100 plazas, las aeronaves que componen el grueso de la flota de Air Nostrum. Los altos índices de fiabilidad técnica de despacho de la empresa española la hicieron acreedora del premio en la zona europea por tercer año consecutivo al situarla por delante de compañías como Lufthansa Cityline o HOP, la aerolínea regional del grupo Air France.

La distinción fue recogida en Múnich por el responsable del Área Técnica de la compañía, Fermín Tirado, y un grupo de sus colaboradores, durante el encuentro internacional de operadores europeos promovida por Bombardier.

Tirado agradeció los esfuerzos diarios del equipo de mantenimiento de la aerolínea y destacó que esa actitud para afrontar nuevos retos respalda la estrategia de AIR NOSTRUM y contribuye a aumentar la puntualidad y regularidad de los vuelos, incrementando así la calidad de servicio a los pasajeros.



El director de Comunicación de AIR NOSTRUM, Antonio de Nó, recibiendo el premio en Oviedo. / Communication director of AIR NOSTRUM, Antonio de Nó, receiving the award in Oviedo.

## PREMIO A LA CALIDAD EMPRESARIAL

AIR NOSTRUM ha resultado ganadora del premio a la calidad empresarial que otorga Air Hostess. Esta escuela especializada en formación de tripulantes de cabina de pasajeros y técnicos en operaciones aéreas entregó los galardones en una gala celebrada este mes de mayo en el Hotel Reconquista de Oviedo. El jurado del Premio Air Hostess de Aviación ha concedido este galardón a AIR NOSTRUM por seguir apostando por la calidad, unir regiones y apoyar la red de Iberia.

## BUSINESS QUALITY AWARD

AIR NOSTRUM has received the business quality award from Air Hostess. This school specializing in the training of cabin crew and air operations technicians presented the awards at a gala held this May at the Hotel Reconquista in Oviedo. The jury of the Air Hostess Award of Aviation has awarded AIR NOSTRUM for continuing to work on quality, unite regions and support the Iberia network



## TAN LEJOS, TAN CERCA

### SO FAR, SO CLOSE

Texto / Text: **Rafa Mezquita.**

Periodista de Crónica Global.  
journalist at Crónica Global.

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

**E**l término cultura no se ajusta a una descripción específica. Tiene significados infinitos. Solemos atribuir el término al arte. Despegar, planear, pilotar, aterrizar son sinónimos de ello. Las sensaciones que uno vive en cada instante de un vuelo son complejas de narrar. Hay que vivirlo al menos una vez en la vida: una amalgama de sentimientos que se asemejan a una montaña rusa en el despegue, a la tranquilidad y silencio durante el transcurso que nos llevan a mundos artificiales, y al miedo en el aterrizaje. Una fusión y acumulación de emociones heterogéneas que propician una experiencia indescriptible. Pura adrenalina. Aeronáutica, una cultura que aún está por descubrir.

La tecnología evoluciona, las estrategias de los pilotos progresan y las aeronaves se transforman. Surcamos el cielo. Se puede tocar con las manos. Lo podemos ver con nuestros propios ojos. Se descubren nuevos paraísos, nuevos horizontes. Se palpan las nubes, como si de un sueño se tratara. Un sueño que nos lleva a acariciar el mundo, a conocer nuevas sociedades y sus tradiciones; una experiencia única que une a las comunidades de todo el globo; un ejercicio personal y mental de responsabilidad social que abre la puerta de un avión a todas las razas habidas y por haber del planeta Tierra. Un viaje singular constante a través del cielo, que invita a la relajación tras el particular estrés aeroportuario. Ya nada está lejos de nuestras fronteras. Al contrario, todo se encuentra a tiro de piedra.

La democratización de la aviación ha consentido que este servicio deje de tener una función exclusiva. Viajar está al alcance de todos. La globalización cultural permite intercambiar experiencias. La conectividad permite conocer nuevos horizontes. La circulación incesante de personas en todas las partes del mundo, hasta en los rincones más recónditos e inimaginables. Todos ellos esconden algún secreto, y está en nuestras manos percibirlos. La aeronáutica rompe con la barrera entre el espacio y el tiempo. La comodidad, la rapidez y el servicio hacen el resto. Pocas sensaciones similares hay como cerrar los ojos tras un despegue y escuchar tan solo los motores a reacción. Un instante increíble que es muy complejo detallar. Los viajes largos se hacen cortos. Los cortos, muy intensos. Disfrutar, como suena, es la palabra indicada.

Por desgracia, siempre habrá guerras en algún lugar de nuestro planeta. Las personas se enfrentarán con sus semejantes. No se sabe muy bien con qué excusa o intención. El odio y la venganza están presentes en la condición humana. Por fortuna, también lo están las buenas acciones. La industria aeronáutica ha conseguido acercarnos a otras culturas, la mayoría de ellas lejanas. Permite ese mestizaje que nos lleva a creer que las culturas nunca acaban, que son infinitas, que todos somos distintos, y a la vez tan iguales, que todo está tan lejos y, a la vez, tan cerca.

**T**he term culture does not have a specific definition. It has infinite meanings. We usually relate the term to art. Taking off, planning, piloting and landing, are synonyms of it. The sensations that one experiences in each moment of a flight are difficult to express. You should experience it at least once in your lifetime: an amalgam of feelings that go from the roller coaster of taking off, through the tranquillity and silence of the flight that immerses us in artificial worlds, to the fear of landing. A fusion and accumulation of heterogeneous emotions that lead to an indescribable experience. Pure adrenaline. Aeronautics, a culture that is yet to be discovered.

Technology evolves, pilot strategies progress and aircrafts are transformed. We surf the sky. You can touch it with your hands. We can see it with our own eyes. New paradises are discovered, new horizons. The clouds are palpable, as if we were in a dream. A dream that leads us to caress the world, to explore new societies and their traditions; A unique experience that unites communities across the globe; A personal and mental exercise of social responsibility that opens the door of an airplane to all races in planet Earth. A singular journey through the sky, which invites you to relax after the airport stress. Nothing is far from our borders. On the contrary, everything is much closer.

The democratization of aviation means that it has ceased to be exclusive. Travel is within everyone's reach. Cultural globalization makes the exchange of experiences possible. Connectivity leads us to learn about new horizons. The incessant circulation of people in all parts of the world, even in the most hidden and unimaginable corners. They all hide secrets and it is in our hands to discover them. Aeronautics breaks the barrier between space and time. Comfort, speed and service do the rest. There are few similar sensations like the one of closing your eyes after taking off and hearing only the jet engines. An incredible moment that is very difficult to describe. Long journeys seem short. Short seem very intense. Enjoyment, as it sounds, is the correct word to use to describe the feeling.

Unfortunately, there will always be wars somewhere on our planet. People will face their peers. We do not know very well with what excuse or intention. Hatred and revenge are present in human nature. Fortunately, so are good deeds. The aeronautics industry has managed to get us closer to other cultures, most of them far away. It allows the mixing of people and leads us to believe that cultures never end, that they are infinite, that we are all different, yet so similar, that everything is so far and at the same time so close



## VENTA DE ENVASES RECUPERADOS

CONTENEDORES DE 1.000 LITROS

**BIG BAGS**

SI SU EMPRESA USA ESTOS ENVASES RECUPERADOS  
NO DUDE EN CONTACTAR CON 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.



NUEVO SUV 7 PLAZAS  
**PEUGEOT 5008**

ENTRA EN UNA NUEVA DIMENSIÓN

NUEVO PEUGEOT i-COCKPIT® / ADVANCED GRIP CONTROL /  
AMPLIA MODULARIDAD INTERIOR



PEUGEOT RECOMIENDA TOTAL Atención al cliente: 902 366 247 - 91 347 22 41

Gama Nuevo Peugeot 5008: Consumo mixto (L/100 km): desde 4,1 hasta 6,1. Emisiones de CO<sub>2</sub> (g/km) desde 106 hasta 140.

Surf, escapada con amigos o jornada de trabajo. Adapta el interior del nuevo SUV Peugeot 5008 a tu vida gracias a su innovadora configuración: 7 plazas, con 3 asientos independientes regulables en longitud e inclinación en la segunda fila y 2 asientos escamoteables y desmontables en la tercera fila; y un maletero de hasta 2.150l, en el que caben todos tus planes.

PSA FINANCE

**NUEVO SUV PEUGEOT 5008**

MOTION & EMOTION



PEUGEOT