

AIR NOSTRUM

N.50 ENERO / JANUARY
2020

INFLIGHT MAGAZINE

Sierra de Guadarrama, granito y nieve *Guadarrama Mountains, Granite and Snow*

VALENCIA EN BICI ¿PORQUÉ NO? / VALENCIA BIKE FRIENDLY
ENTREVISTA CHARLIZE THERON / INTERVIEW CHARLIZE THERON

OK RENT A CAR

► OKRENTACAR.ES

JUNTOS LLEGAMOS MÁS LEJOS

Cuida de tus empleados,
que de su movilidad
nos encargamos nosotros

En **OK RENT A CAR** ofrecemos soluciones
de transporte para tu empresa



► **OKRENTACAR.ES** Todos nuestros destinos

España: A Coruña Alicante Asturias Badajoz Barcelona Bilbao Formentera Girona Granada Ibiza Madrid Málaga Mallorca Melilla Menorca Murcia San Sebastián Santander Santiago de Compostela Sevilla Valencia Valladolid Zaragoza

Portugal: Faro Lisboa Porto

Infórmate de nuestras tarifas corporativas especiales en el **teléfono 900 373 541**

AIR NOSTRUM

INFLIGHT MAGAZINE

EDITA/PUBLISHER
Air Nostrum Líneas Aéreas

DIRECTOR COMUNICACIÓN/COMMUNICATIONS DIRECTOR
Antonio de Nó

COORDINADOR
Francisco Romero
prensa@airnostrum.es

PRODUCE/CONTRACT PUBLISHER
Key Publishing Spain

PRESIDENTE Y EDITOR/PRESIDENT AND PUBLISHER
Adrian Cox

DIRECTOR EJECUTIVO/CHIEF EDITOR
Jorge Penalba
director@nostrum.global

REDACTORES/CONTRIBUTORS
Olga Briasco
Paz Ferrer
Javier Marquerie
Jesús Martínez
Eva Muñoz
Manolo Muñoz
Javier Ortega
Rafa Rodríguez

ILUSTRACIONES/ILLUSTRATIONS
José Javier Espinosa

TRADUCCIÓN
Fernando Carrero

DISEÑO Y MAQUETACIÓN/DESIGN AND LAYOUT
estiu.eu

PUBLICIDAD/ADVERTISING
Directora Comercial/Commercial Director
Ann Saundry

España
Ediciones de Publicaciones y Publicidad SL
ignacio.nebot@nostrum.global
Tel. 616 29 04 22

Barcelona
Juana Torres
juana.torres@nostrum.global
Tel/Fax 931 863 656
Tel. 618 773 833

Madrid
Agustina Torchia
agustina.torchia@nostrum.global
Tel. 660 855 386

IMPRESIÓN/PRINTER
Rivadeneira S.A.
Torneros 16. 28906 Getafe (Madrid).
Tel: 91 208 91 50

Impreso en España (Printed in Spain)



Depósito Legal V1978-2017

Para descargar una versión electrónica de Air Nostrum Inflight Magazine, para consultas publicitarias, descargar el mediakit o para colaborar en la revista, por favor, visite nuestra web: www.nostrum.global

To download an electronic version of Air Nostrum Inflight Magazine or to find out how to advertise, download the mediakit or contribute to the magazine, please visit our website: www.nostrum.global



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



06

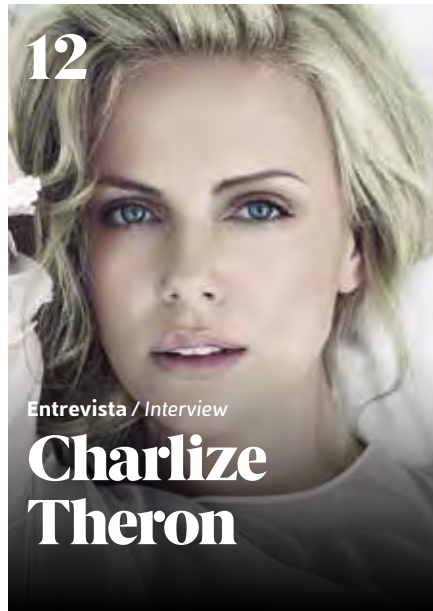
N.30

**ENERO / JANUARY
2020**

Destino / Destination

SIERRA DE GUADARRAMA

El paisaje que te hará volver /
A landscape worth coming back to



12

Entrevista / Interview

Charlize Theron

22 Belleza / Beauty
Cremas para todo un año / *Creams for a whole year*

24 Moda / Fashion
Una marca en 5 claves / *A brand in 5 notes*

26 Gastronomía / Gastronomy
Lucía Freitas, cocinar con alma y tesón / *Cooking with passion and endurance*

29 Bodega Nostrum / Nostrum cellar
Albariños forever

30 Aprendiendo a dormir / Learning to sleep
Anantara Villa Padierna Palace

32 Tips viajeros / Tips for travellers
Mascotas en vuelo / *Pets on board*



16

Destino / Destination

VALENCIA EN BICI

¿Porqué no? / *Bike friendly*

38 Tercetos con historia / Trios with history
Los tres funiculares del País Vasco / *Three funiculars from the Basque Country*

40 Agenda / Events
Propuestas culturales / *Cultural suggestions*

42 Motor / Motoring
Geonestesia Subaru, Mercedes Benz test days



46 Mapas de destinos / Destinations maps
48 Noticias Air Nostrum / Air Nostrum news

50 Puerta de embarque / Boarding gate



Poema del Mar

AQUARIUM

 Las Palmas de Gran Canaria
 poema-del-mar.com



Garantía / Guarantee:
LORO PARQUE 

POEMA DEL MAR Las Palmas de Gran Canaria

TE INVITA A DESCUBRIR TODOS LOS SECRETOS DEL PLANETA AZUL

INVITES YOU TO DISCOVER ALL THE SECRETS OF THE BLUE PLANET

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliath, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores. El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

A magnificent journey across the five continents through the different species that inhabit here. Our visitors can stroll through "La Jungla" with goliath groupers, freshwater turtles and crocodiles. Joining the world of Nemo in the Beach zone surrounded by clown fishes and its striking colors. The final touch is Deep Sea, a place that leaves no one indifferent thanks to the largest curved window in the world, its crystal is 36 meters wide by 7 meters high and about 39 centimeters thick and where you can observe sharks while submerging yourself in the deep ocean.



My dear passengers, Air Nostrum enters 2020 with the same excitement and enthusiasm that made us found the company 25 years ago and turn it into Spanish leading regional airline and one of the best ones in Europe in just a quarter of a century.

Not only that, but this development has gone hand in hand with social and environmental initiatives. In the last couple of years, we have shared with you some of the corporate social responsibility actions we carry out via videos in order to wish all of you –and our providers, partners, and more– a merry Christmas and a happy New Year. However, our last video is about one of the initiatives that better portray Air Nostrum’s environmental commitment: our annual reforestation day. This activity (which has co-workers from different bases and departments collaborating in work hours) has strong teamwork, fraternization, and comradery components, raising environmental awareness among the staff.

The goal is to restore balance by plating the same number of trees we use on our daily activity. From our first reforestation day (2004), more than 6,000 autochthonous trees have been planted. This annual reforestation day is part of a general plan which has made it possible for us to reduce 63% of paper consumption (saving more than 300 every year) since 2003.

Our environmental awareness and respectful business culture is present in multiple initiatives, such as our optimized electric lamps (which have result in a 52% light consumption reduction), a 30% CO₂ per passenger since 2011 thanks to more efficient aircraft, to taxiing with just using one engine, a change in procedures in order to reduce producing gases, and so on.

Not everything can be featured on a two-minute video, but I think it is convenient to underline our love for nature and remind you that, instead of decorating a Christmas tree on Christmas, we plant hundreds of them.

I want to wish you a merry Christmas and thank you for your trust, which has allowed us to celebrate our 25-year anniversary having carried 90 million passengers.

Have a nice flight,



CARLOS BERTOMEU
Presidente de Air Nostrum *President of Air Nostrum*

Bienvenido a bordo *Welcome aboard*

nuestro último vídeo (que les invito a ver) gira en torno a una de las actividades que mejor plasman el compromiso medioambiental de la compañía desde su fundación: la jornada de reforestación anual. Esta acción, en la que participan compañeros de diferentes bases y ocupaciones, en horario laboral, tiene un componente de trabajo en equipo, confraternización y compañerismo, y colabora en la sensibilización ambiental de los empleados de Air Nostrum. Se trata básicamente de alcanzar el equilibrio con la naturaleza reponiendo el mismo número de árboles que consumimos en nuestra actividad cotidiana. Desde nuestra primera reforestación en 2004 se han plantado más de 6.000 árboles de especies autóctonas. Esta jornada anual se enmarca dentro de un plan más general que nos ha permitido reducir desde 2003 en un 63% el consumo de papel, evitando la tala de más de 300 árboles cada año.

Nuestra cultura empresarial de respeto y sensibilización por el medio ambiente nos ha llevado a tomar además iniciativas en múltiples ámbitos, como la optimización eléctrica con una reducción de un 52% del consumo de luz de nuestro hangar de mantenimiento al cambiar las luminarias, o como la reducción desde 2011 de un 30% de emisiones de CO₂ por pasajero transportado, gracias al uso de aviones más eficientes energéticamente, al rodaje con un solo motor o a cambios en los procedimientos con el objetivo de reducir la generación de gases en vuelo, entre otras medidas.

No nos cabe todo en un vídeo de dos minutos, pero me parece oportuno subrayar nuestro amor por la naturaleza en esos días y recordar que nosotros, en lugar de cortar árboles para celebrar la Navidad, plantamos árboles para celebrar muchas Navidades.

Quiero aprovechar esta carta para trasladarles mis mejores deseos para el año que comienza y para agradecerles su confianza, que nos ha permitido anunciar en nuestro 25 aniversario que hemos acumulado en este cuarto de siglo 90 millones de pasajeros.

Que tengan buen vuelo

Estimados pasajeros, en Air Nostrum afrontamos este 2020 con ilusión y el mismo entusiasmo que nos animó hace 25 años a poner en marcha esta aerolínea, y que nos ha movido a lo largo de este cuarto de siglo a esforzarnos para convertirla en la líder de la aviación regional en España y una de las mayores aerolíneas europeas de su clase.

En nuestro caso, este desarrollo ha ido de la mano de un compromiso social y medioambiental.

En los últimos años, hemos hecho públicas algunas de las acciones de responsabilidad social corporativa de la compañía en los vídeos que grabamos para felicitarles las Navidades y desearles feliz año nuevo a ustedes, nuestros clientes, a nuestros proveedores, a nuestros compañeros y a todos aquellos con los que tenemos relación. Sin embargo,

Sierra de Guadarrama

El paisaje que te hará volver
A landscape worth coming back to

Montañeros en la laguna de Los Pájaros, en el macizo de Peñalara. *Inglés: Hikers at the Laguna de Los Pájaros, in the Peñalara massif.*



Recuerdo la primera vez que vi la Sierra de Guadarrama desde un avión, cuando un manto de nieve cubría sus cimas y aristas. Una vista aérea donde se reconocían las profundas huellas glaciares que aún hoy son visibles en el macizo de Peñalara, el pico más alto con sus 2.428 metros. La Laguna de Peñalara y la más solitaria Laguna de los Pájaros son restos geológicos de esa época glacial. Hoy en día se trata de un destino ideal para los amantes de los deportes de montaña donde practican diversas actividades invernales, como el senderismo con raquetas, el esquí de travesía o la escalada en hielo.

Precisamente fue en estas montañas, en el Alto del León, donde Napoleón durante la Guerra de la Independencia se quedó atrapado por una tormenta de nieve en la Navidad de 1808, con 50.000 soldados y numerosos cañones que tuvieron que desmontar para poder superar este puerto provocando el mayor atasco de la historia en esta sierra.

La Sierra de Guadarrama fue declarada parque nacional en junio de 2013 y es el segundo parque nacional de España más frecuentado, por detrás del Teide, con 2,4 millones de visitantes al año. Fue hace ya 100 años cuando la «Sociedad de Alpinismo Peñalara» propuso que estas montañas se declarasen parque nacional.

Este parque nacional ocupa 33.960 hectáreas y divide en dos la meseta castellana separando las cuencas hidrográficas del Duero y el Tajo y las provincias de Segovia y Madrid.



Pinares de Valsaín después de una intensa nevada. Pinares de Valsaín after a heavy snowfall.

Muchos son los paisajes que nos animan a visitar y descubrir este entorno natural, como los extensos bosques de pino silvestre o pino albar de los valles de Valsaín y del Lozoya, salpicados de reductos de abedules y de tejos ancestrales, como el tejo de Barondillo o de Valhondillo, en el término de Rascafría, al que se le calcula una edad de unos 1.800 años. En este valle, los arroyos de las lagunas de Peñalara descienden velozmente hacia el río Lozoya, llamado de la Angostura en su parte alta. Entre sus numerosas excursiones podemos ascender hasta la impresionante cascada del Purgatorio, una de las más altas, en apenas dos horas de paseo.

El patrimonio de este valle nos ha dejado antiguos puentes totalmente integrados en el paisaje, como el puente de la Angostura, el del Congosto y el más famoso de todos, el Puente del Perdón, donde los reos que iban a ajusticiar a la Casa de la Horca tenían la última oportunidad de ser absueltos al cruzar este puente del siglo XVIII. Una bonita ruta permite recorrerlos a pie o en bici por el acondicionado Camino Natural del Valle del Lozoya.

En la otra orilla nos espera el Monasterio de Santa María de El Paular, de origen cartujo. El padre Martín os hará muy amena la visita de este monumento imprescindible en un entorno inmejorable. En estos valles habita el buitre negro, que en los últimos años ha ido recuperando su población, al igual que

El parque divide en dos la meseta castellana separando las cuencas del Duero y el Tajo

las quince especies de anfibios, cinco de ellos endemismos ibéricos que pueblan los humedales de Peñalara.

Cuando nos acercamos por la vertiente sur de la sierra nos impresionará la figura más alpina de la Maliciosa, pintada por Velázquez en el cuadro del "Príncipe Baltasar Carlos a caballo", que podemos ver en el Museo del Prado. Pero algo más hacia oriente aparece La Pedriza del Manzanares, el mayor conjunto granítico de Europa, donde el tiempo y la erosión de millones de años han modelado un paisaje espectacular, en el que aparecen riscos y formaciones rocosas con figuras zoomorfas, piedras caballerías en perfecto equilibrio, llambrias y paredes que son el paraíso para los escaladores que buscan el límite en estas rocas, donde la adherencia y el equilibrio exigen una buena preparación. El risco de La Cara, el Elefantito, el Cáliz, el Mogote de los Suicidas, el Pájaro, la Bota, el Centinela, el Yelmo... Otros esconden antiguas leyendas como la del Risco





Atardecer en el embalse del Pontón Alto, cerca de La Granja. Izquierda: Arroyo Sestil de Maíllo en el abedular de Canencia. Sunset at Pontón Alto Reservoir, near La Granja. Left: Sestil de Maíllo stream, at Abedular de Canencia.

I still recall watching the Guadarrama mountain range's snow-covered peaks and arêtes on board an aircraft in January. An aerial view which revealed glacial remnants – such as the Laguna de Peñalara and the Laguna de los Pájaros – at the 2,428m Peñalara massif, the highest peak in the area.

Today, these mountains are a must-go destination for mountain sports lovers and offer a wide variety of activities including snowshoe trekking, back-country skiing, and ice climbing. It was also here that Napoleon and his 50,000-strong army got lost during a storm at Christmas 1808 during the Peninsular War. It was greatest stranding in the history of these mountains.

The Guadarrama Mountains were declared a national park in June 2013, thus becoming the second most visited national park in Spain with 2.4m visitors per year – second only to the Teide National Park. Although it was the Peñalara Climbing Society which first proposed declaring these mountains a national park 100 years ago, the passion for hiking and learning and the desire to protect the environment goes back even farther, to the days of Gíner de los Ríos, the founder of the Spanish Free Institution of Education.

This 33,960ha park divides the Castilian plateau in two, separating the Douro and the Tagus rivers'

This park divides the Castilian plateau in two, separating the Duero and the Tajo rivers' basins

basins and serving as the natural border for the provinces of Segovia and Madrid. The park is home to many natural treasures, including the the Valsaín and Lozoya valleys' wild and black pine tree forests as well as ancient birch and yew trees including Rascafría's 1,800-year-old Barondillo yews.

Here, the water flowing from Peñalara's ponds rapidly descends toward the Lozoya River (also known as De la Angosta in its upper course). Visiting the Purgatorio Waterfall (a two-hour walking tour) is one of the many activities to be enjoyed in this valley. The archeological heritage of the area includes bridges which have blended into the landscape including the Puente de Angostura, the Puente de Congosto and, most notably, the Puente del Perdón: an 18th century bridge where convicts sentenced to death had the chance of being acquitted (thus the name, which roughly translates to the Bridge of Forgiveness). They form a beautiful route which can be traced on foot or by bike following the Vale del Lozoya Natural Path. On the other side of the river, Santa María de El Paular Monastery awaits you. Father Martín will certainly make your visit to this must-see location a very pleasant experience.

These valleys are also home to wildlife such as the Cinereous Vulture as well as 15 amphibious species living in the Peñalara marshlands – five of which are unique to the Iberian Peninsula – which in recent years have repopulated the area.

On the southern part of this mountain range is the Maliciosa: one of the highest mountains in the area. It was immortalized by artist Diego Velázquez in the *Equestrian Portrait of Prince Balthasar Charles*, which is exhibited at the Prado Museum. East, there is La Pedriza del Manzanares, Europe's largest granite outcrop. Here, millions of years of erosion have resulted in a spectacular landscape in the form of cliffs, rock formations, zoomorphic figures, perfect balanced rocks and steep walls: a dream come true for climbing experts, with some very demanding challenges. Some of these rock formations include La Cara cliff, el Elefantito, el Cáliz, el Mogote de los Suicidas, el Pájaro, la Bota, el Centinela, el Yelmo. Others, such as the Risco de la Cueva or the Cancho de los Muertos, are related to ancient legends. This rocky labyrinth



de la Cueva o el Cancho de los Muertos. No olvidemos que hace muchos años este laberinto pétreo fue refugio de bandoleros como Paco el Sastre o Luis Candelas...

La Pedriza nos invita a descubrir bellos rincones a través de sus numerosos senderos balizados y señalizados con pintura o bien con hitos de piedras, un placer para los sentidos y para los amantes de la fotografía. Este es el reino de la cabra montés, que avistaremos con toda seguridad. En el pueblo de Manzanares el Real sobresale el Castillo de los Mendoza. Un entorno elegido como escenario de importantes películas de cine como *El Cid*, *Alejandro Magno*, *La caída del imperio romano*, *Conan el Bárbaro*, *El bueno, el feo y el malo*...

Si viajamos al extremo más occidental de la sierra, rodeado de la vegetación exuberante del bosque de la Herrería parece emerger del mismo granito del paisaje el Monasterio de San Lorenzo de El Escorial, reconocido como Patrimonio Mundial por la Unesco.

No debemos abandonar esta sierra sin cruzar a la vertiente segoviana y así recorrer el Valle de Valsaín a través del Camino de las Pesquerías Reales, un sendero que nos llevará aguas abajo del río Eresma, atravesando Boca del Asno y Valsaín hasta La Granja de San Ildefonso, con su Real Fábrica de Cristales y, sobre todo, su palacio real y jardines al más puro estilo de Versalles.

La gastronomía de La Granja nos ofrece sabrosos judiones, cochinillo o cordero lechal y el famoso ponche segoviano. Al atardecer podemos acercarnos a la orilla del embalse del Pontón Alto, donde las últimas luces tiñen el agua del Eresma, y contemplar así los reflejos de una sierra de la que tenemos mucho que aprender y descubrir.

Arriba: Machos de cabra montés en La Pedriza del Manzanares.

Derecha: Madrid desde las cercanías de El Yelmo. Contraste entre naturaleza y ciudad. *Up:*

A male mountain goat at La Pedriza del Manzanares. Right: The sights of Madrid from El Yelmo. A contrast of nature against city.





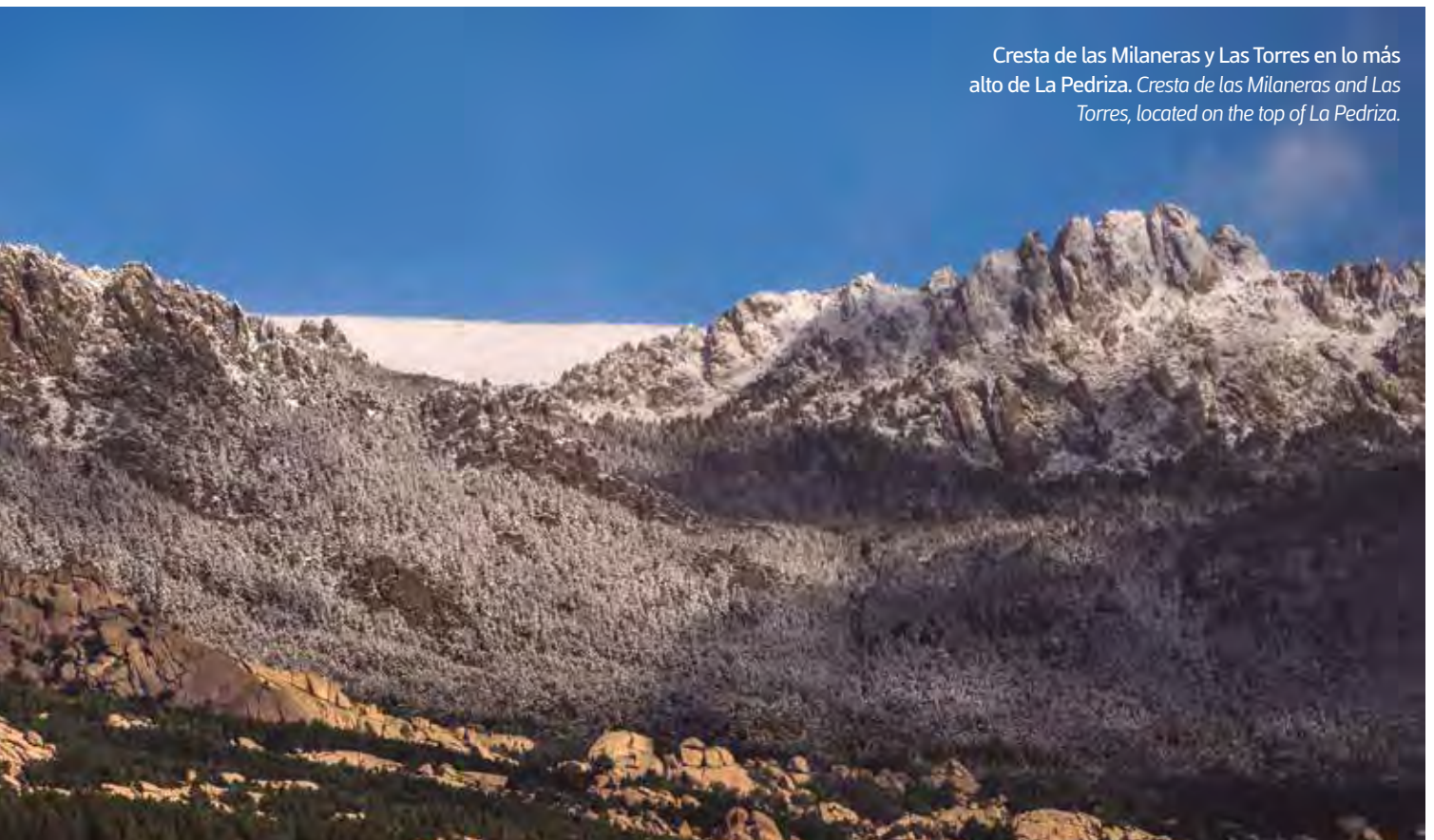
was once the shelter of several infamous bandits such as Paco el Sastre and Luis Candelas. La Pedriza is full of beautiful nooks and well-signposted paths, making it a feast for the eye and an ideal destination for photography enthusiasts. This place is the kingdom of the mountain goat, an animal easily spotted in the area.

Mendoza Castle, located in town of Manzanares el Real, has been featured in several films, including *El Cid*, *Alexander the Great*, *The Fall of the Roman Empire*, *Conan the Barbarian*, *The Good, The Bad and The Ugly* and more.

On the far west of this mountain range is the San Lorenzo de El Escorial Monastery, a UNESCO World Heritage Site built from the granite found in the area and surrounded by the lush Herrería Forest.

You cannot leave this mountain range without crossing the Segovian slope and strolling down the Valsain Valley across the Camino de las Pesquerías Reales, a path that will take you downstream the Eresma river, crossing Boca del Asno and Valsain to La Granja de San Ildefonso, with its Real Fábrica de Cristales and its Versailles-style Royal Palace and gardens.

La Granja traditional cuisine comprises bean stews, suckling pig or lamb, and the famous Ponche Segoviano, a traditional cake from Segovia. Finally, we suggest you visit the Pontón Alto reservoir during sunset, when the evening light fills the Eresma River with colours and reflects the mountains as they wait to be discovered.



Cresta de las Milaneras y Las Torres en lo más alto de La Pedriza. *Cresta de las Milaneras and Las Torres, located on the top of La Pedriza.*

CHARLIZE THERON

Charlize Theron habla del poder de la mujer y su papel en Hollywood, así como de su nueva película *El escándalo* (Bombshell).

— **Enhorabuena por su nominación al Globo de Oro. ¿Cómo te sientes?**

— Es el broche de oro. Sentimos que es un premio al trabajo de muchísima gente. Sienta bien poder representar a todo el equipo.

— **¿Qué sabía de Meghan Kelly antes de la película?**

— La conocía —es decir, sabía de ella por la prensa—. Aunque estaba al tanto de algunas de las cosas controvertidas que había dicho, no seguí su caso de cerca. No me gustaba nada. Sentía cierta animadversión hacia ella.

— **Entonces, ¿fue difícil para usted meterse en el papel?**

— Al principio sí. Me costaba por razones personales y emocionales, pero Jay (el director) me ayudó mucho. Eso lo hizo todo mucho más fácil. Me dijo que esta no era una película sobre Meghan Kelly, sino tan solo de un año de su vida. Queríamos contar la verdad de su historia.

— **Trataron de concertar una cita con ella?**

— No, porque no sabes lo que puede pasarte por la cabeza en ese momento. Hubiera sido mucha presión, tanto para ella como para mí. Hay muchísimo material sobre ella. Casi demasiada información, diría yo.

— **Esta película trata sobre la supervivencia y el respeto. ¿Cómo equipararía esto con el rol de las actrices en Hollywood?**

— Existe un consenso general de que las mujeres solo queremos lo que ya reciben los hombres. Ni más, ni menos. No queremos más respeto o seguridad que la que ya tienen nuestros

colegas. Tan solo queremos lo mismo que ellos.

— **Muchas mujeres han tenido que sufrir para que finalmente se les preste atención...**

— Es muy triste que otras mujeres hayan tenido que sobrevivir y luchar por prosperar en un ambiente tan tóxico como este para llegar adonde estamos hoy. Espero que podamos llevar el debate a la calle y cambiar las cosas.

— **¿Por qué los hombres hacen las cosas que hacen a las mujeres? ¿Cuál es su opinión al respecto?**

— Todo esto tiene mucho que ver con las inseguridades. Ailes, Weinstein... Al final, todo tenía su origen en sus inseguridades. Si encima a esto le añades el derecho a hacer cualquier cosa que creen tener los hombres ricos blancos, la combinación resultante es muy tóxica y peligrosa. Creo que el creerse con derecho a hacer lo que quieran es el peor problema porque no hay consecuencias.

Todo el mundo sabe que los contratos de confidencialidad que nos hacen firmar a todas protegen a los depredadores como Roger Ailes o Harvey Weinstein. Al final, la víctima es la persona que peor lo pasa.

— **¿Acaso no tienen las mujeres el derecho a decir «no» y a irse? ¿Por qué se quedan?**

— Es una cuestión muy compleja. ¿Tiene sentido que, en una situación de peligro, te levantes y te largues? Claro que sí, pero la gente no siempre reacciona de así. Ahora estamos empezando a hablar de los matices. Ver las cosas en blanco y negro siempre es mucho más sencillo: un depredador es un depredador, la víctima dice que no o abusan de ella... Ahora sabemos mucho más de todo lo que pasa. El acoso sexual está





«Cuando las mujeres aunamos esfuerzos y nos juntamos, somos mucho más fuertes. Esa es la belleza del poder de la mujer»



presente en muchos aspectos de la vida y de muchas maneras. Muchas mujeres simplemente no saben qué hacer en una situación como esa.

—**Ha tenido dos cargos en esta película: actriz principal y productora. ¿Cómo ha sido la experiencia?**

—Ha sido como ganar la lotería. Me siento muy agradecida por haber recibido este guion y por haber trabajado con este reparto de actores y actrices. Como productora, este es un trabajo de ensueño. Había muchos papeles y tenía muchas ganas de trabajar con Margot Robbie.



—**¿Intentó distanciarte de la cultura de Fox News? ¿Le preocupa que la gente sienta rechazo a la película por el hecho de que la película es una crítica a la cadena?**

—En nuestra industria —que tiende a ser liberal— a nadie pareció importarle nuestra postura al respecto. Sí es cierto que nos planteamos a quién iba dirigida la película: si a gente de izquierdas o de derechas. Todo se complica cuando tu opinión se mete de por medio. No queríamos hacer una película solo para la gente liberal.

—**¿Qué significa eso?**

—Significa que el Hollywood liberal puede contar una historia sobre un noticiero simpatizante con la ideología de derechas centrándose en el drama humano sobre la inseguridad de estas mujeres. Eso era mucho más importante para nosotros que hacer una película sobre la Fox.

—**Pero la película también trata sobre la unión de las mujeres.**

—Sí. Cuando las mujeres aunamos esfuerzos y nos juntamos, somos mucho más fuertes. Esa es la belleza del poder de la mujer.



“When women come together and unify they are so much stronger. That’s the beauty of women power”

Charlize Theron opens up about female power, women in Hollywood and her movie “Bombshell”.

—Congrats on the Golden Globe nominations. How does it feel?

— It’s like the cherry on the cake. I think we feel like this was an effort on so many people. It’s nice we get to represent our entire crew. And if this brings

—How much did you know about Meghan Kelly’s story?

— I knew of her in the sense that makes the headlines. It’s not like I followed her. I was fully aware of some of the controversial things she had said. It was very upsetting to me. I was somewhat adversely to who she was.

—Was it hard to get into this role?

— In the beginning yes. I was struggling with a lot of personal and emotional issues, but Jay (director) helped me a lot with those issues. That made it easier for me to get into this part. He told me this is not a Meghan Kelly movie, just a year in her life. We wanted to tell the truth of her story.

—Did you try to meet her?

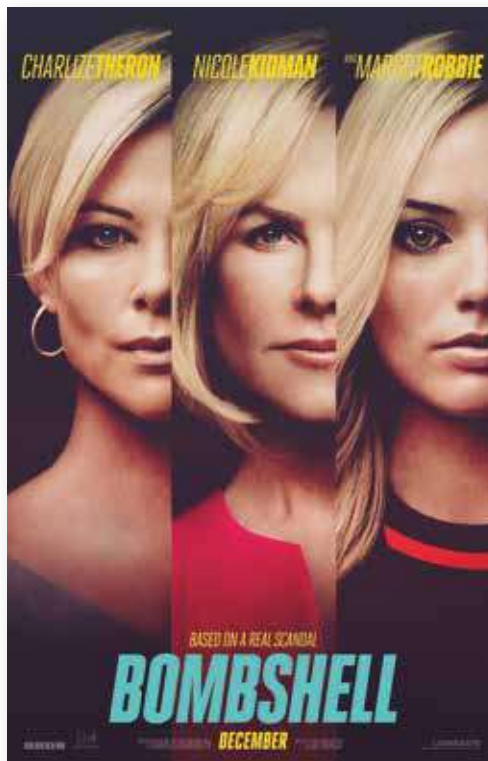
— No. Not because of what you might be thinking. It’s a lot of pressure. For her and for me. There is thousands of hours of footage of her. Almost too much information about her.

—This movie is about survival and respect. How do you compare this to actresses in Hollywood?

— There is a general consensus that women don’t want anything other than what is available to men. Nothing more, nothing less. We don’t want any more respect or safety than our counterparts are getting. We just want the same our counterparts are getting.

—A lot of women had to suffer to be finally heard, right?

— It’s unfortunate that others had to survive and try to thrive within that toxic environment as much as they can to get to



this point now. Hopefully we can be part of pushing this conversation forward and change some of this.

—Why do men do what they do to women, what is your take on this?

— A lot of this stuff is built around insecurities. Aisles, Weinstein, really ultimately it has to do with their insecurities. And then you add this rich white entitlement on top of it and you get a very toxic and dangerous combination. I think the entitlement is almost a bigger problem because of the lack of consequences.

We now know these NDAs (Non Disclosure Agreements) that we all had to sign protected predators like Roger Ailes and Harvey Weinstein. And ultimately the person paying the biggest price is the victim.

—Don’t women always have the right to say No and walk away? Why do they stay?

— That’s a very complicated question to ask. It does make sense when you are in a situation that is dangerous you just get up and leave, right?

— That’s not the human reaction always. For the first time we are talking about the nuances. The black and white version is much easier to understand. A predator is a predator, the victim says no or gets assaulted. Now, we find out more, sexual harassment lives and breathes in a lot of places. A lot of women just don’t really know what to do in a situation like that.

—You wore two hats on this movie. Producer and star, how did it feel?

— I won the lottery on this one. I was grateful to have received the script. I am grateful for this incredible cast. As a producer this was a dream job. This movie is very populated, and I was really excited to work with Margot Robbie.

—Did you try to get away from the Fox News Culture? And are you worried that a lot of people will be turned off by the fact that you attack Fox in your movie?

— In our industry which leans more liberal, people were okay with our point of view. And we did ask ourselves who are we making this movie for, the left or the right. When you start to editorialize the movie it gets complicated. We didn’t want to manipulate this into working just for us liberals.

—What do you mean?

Liberal Hollywood can tell a story of a news source that is leaning to the right and still focus it on a human issue that these women should be safe. That was more important to us than just thinking of it being Fox.

—It’s also about women uniting and coming together, right?

Yes, when women come together and unify they are so much stronger. That’s the beauty of women power.

VALENCIA

bike-friendly

VALENCIA PEDALEANDO, ¿PORQUÉ NO?

Valencia es la tercera ciudad española por número de habitantes. Bañada por el Mediterráneo, topográficamente está situada en el centro de la llamada depresión valenciana, la mayor llanura litoral de toda la cuenca mediterránea española. La ciudad se asienta en el centro del golfo que lleva su nombre, y el río Turia la atraviesa de oeste a este, donde se encuentra con el mar Mediterráneo. Su posición geográfica le hace disfrutar de un clima suave, con poca diversidad térmica y una temperatura media de 18,5°.

Sumando todo lo anterior conseguimos una ciudad *bike-friendly*, ideal para desplazarse pedaleando gracias a su tamaño, su terreno plano, su clima suave y un centro histórico donde los vehículos a motor tienen limitada la velocidad a 30 kilómetros por hora.

La ciudad pertenece a la Red de Ciudades por la Bicicleta, dispone de más de 156 kilómetros de carril bici que conectan todos los barrios de la ciudad y cuenta con el mayor parque urbano de España, el antiguo cauce del río Turia, un jardín de 110 hectáreas que atraviesa el núcleo urbano a lo largo de ocho kilómetros y que reúne muchos atractivos para el cicloturista, incluso para los más pequeños de la familia.

En 2015 se creó la Agencia Municipal de la Bicicleta de Valencia, el ente público del Ayuntamiento de Valencia que se encarga desde entonces de la coordina-

ción de las medidas necesarias para incrementar el uso de la bicicleta de una forma adecuada y segura, tanto en la ciudad de Valencia como en su término municipal.

Gracias a la combinación con otros medios de transporte, bici+metro, bici+bus y bici+cercanías, el turista menos habituado a la bici puede también conocer de cerca el patrimonio cultural y paisajístico de zonas más alejadas del área metropolitana, como la Albufera y el parque natural del Saler, pero también la huerta valenciana, yacimientos arqueológicos, como las termas romanas de l'Horta Vella, o el parque fluvial del Turia, entre otros atractivos turísticos.

Como guinda, Google Maps le indica cómo ir de una parte a otra en bici por ciclocalles y carril bici. ¡No hay excusas!

CÓMO CONSEGUIR SU BICICLETA

Hay una gran variedad de empresas que alquilan bicicletas por días y por horas en Valencia. Muchos hoteles disponen también de su propio servicio de alquiler. Si es usted de pedalear cómodo, o quiere disfrutar una ruta larga de entre las 18 recomendadas, las bicicletas eléctricas son también una opción.

Valenbisi es el servicio municipal de alquiler de bicicletas. Hay más de 300 estaciones de Valenbisi y existe una modalidad de alquiler semanal ideal para visitantes de larga estancia. Admiten

Gulliver, en el jardín del Turia.
Gulliver at the Turia Riverbed Park.





VALENCIA ON A BIKE? WHY NOT?

Valencia is the third largest Spanish city in terms of population. Located next to the Mediterranean, it is situated in the middle of what is known geographically as the Valencian depression, the Mediterranean basin's most extensive coastal plain. Valencia is located in the centre of the gulf of the same name, with the Turia River crossing the city from west to east. Owing to this position, it has a mild climate, with little temperature variation and an average temperature of 18.5C.

Valencia is the third largest Spanish city in terms of population. Located next to the Mediterranean, it is situated in the middle of what is known geographically as the Valencian depression, the Mediterranean basin's most extensive coastal plain. Valencia is located in the centre of the gulf of the same name, with the Turia River crossing the city from west to east. Owing to this position, it has a mild climate, with little temperature variation and an average temperature of 18.5C.

All this makes Valencia a bike-friendly city. Not only is it the right size, with a flat topography and mild climate, but vehicles are limited to 30km/h within its historic centre.

Valencia is part of the Pro-Bike City Network, has a 156km bikeway connecting its different quarters and is home to Spain's biggest city park in the form of the Turia Park: a 110ha, 8km-long garden that divides the city into two: a family-friendly, cycle tourist attraction.

Successive local governments have been aware of this potential and so, in 2015, the Valencian Municipal Biking Agency – a public body the task of which is to promote biking in a safe manner in Valencia and its surrounding areas – was founded.

Thanks to various means of public transport (bike + underground, bike + bus, bike + train), tourists can get to know the

pago con tarjeta de crédito y los precios son realmente populares.

POR DÓNDE CIRCULAR

Por el carril bici, ciclocalles y jardines del Turia. Está prohibido circular por las ace-
rras y solo es obligatorio utilizar casco en
trayectos interurbanos y, en los urbanos,
para los menores de 16 años. Está prohibi-
do candar la bici en árboles.

Algunas ciclorutas por Valencia

JARDIN DEL RÍO TURIA

El 'Central Park' español se gestó tras la
riada de 1957. Al finalizar la construc-
ción del nuevo cauce en 1969, el movi-
miento vecinal decidió que el antiguo
lecho del río debía ser verde. El Jardín
del Turia fue inaugurado oficialmente
trece años más tarde y ha sido objeto de
sucesivas actuaciones en las que han
participado arquitectos como Ricardo
Bofill, Santiago Calatrava o el equipo
«Vetges Tú - Mediterrania».

Comienza en la Ciudad de las Artes
y las Ciencias (el Oceanográfico, el
Hemisférico, el Museo Príncipe Felipe,
el Ágora y el Palau de les Arts), pasa por
el Palau de la Música y termina en el
Bioparc (uno de los principales zoológi-
cos españoles) y el parque de Cabecera,
potentes polos turísticos. Es la arteria
del ocio de Valencia, los puentes, innu-
merables especies botánicas, estanques y
las atracciones para niños convierten el
Jardín del Turia en lugar familiar, entre-
tenido y que permite llegar en bici con
seguridad a otros puntos de Valencia: los



No todo el mundo sabe que por Valencia
pasa el Camino del Cid, la Via Augusta
y comienza el Camino de Santiago de
Levante. ¿Se anima? *Not everyone knows
that the 'Camino del Cid', the 'Via Augusta' and
the Eastern Saint James Way cross the city of
Valencia. Why not giving them a chance?*



Atardecer en la Albufera. A sunset in la Albufera.



Palau de les Arts Reina Sofia, la ópera valenciana. Palau de les Arts Reina Sofia: Valencia's Opera House.

jardines de Viveros, el museo de Bellas
Artes y el centro histórico a través de
las Torres de Serranos. La circulación
con bicicleta en el Jardín del Turia es
fácil y segura, son ocho kilómetros
de extremo a extremo y hay puntos
de restauración, actividades, lavabos
públicos, etcétera.

CENTRO HISTÓRICO

Esta ruta permite conocer las calles mas
céntricas. Recomendamos dos comien-
zos: o bien desde el mismo Jardín del
Turia, pasando por las Torres de Serranos
y llegando así al centro peatonal de
la ciudad, o bien empezando en la Estación
del Norte, junto a la plaza de toros
en dirección a la plaza del Ayuntamiento.
El Micalet, la Generalitat, la plaza
Redonda, la Lonja, el Mercado Central,
etcétera, nos esperan a pocos minutos
de pedaleo. Esta ruta combina carril
bici con ciclocalles y calles peatonales.
En estas últimas deberemos bajar de
la bici y caminar, pero de todas formas
¡quién tiene prisa con tanta belleza! Es
conveniente llevar un candado para
aparcar la bici y visitar los muchos hitos
históricos del recorrido, o incluso
tomar un aperitivo en el Mercado Central
o uno de los muchos bares de tapas
de la zona. Existen zonas específicas
para aparcar bicicletas.





Iglesia de San Nicolás, la Capilla Sixtina valenciana. San Nicolas Church, Valencia's Sistine Chapel.

cultural heritage of the city's surrounding areas such as the Albufera, the Saler Natural Park, the Valencian orchards, archaeological sites such as Horta Vella's Roman baths or the Turia Fluvial Park, among others.

To top it all, Google Maps also shows bikeways and biking streets: you really have no excuse!

HOW TO GET A BIKE

Bikes can be rented on an hourly or daily basis from a wide variety of companies, while many hotels also offer a bike rental service. For those planning to follow a long route or just looking for easy riding, electric bikes are also very common.

Valenbisi is Valencia's public bike-renting service and charges very reasonable prices. There are over 300 Valenbisi stations scattered throughout the city. A weekly rental option is also offered and credit card payment is available.

WHERE TO RIDE

Ride your bike on bikeways, bike streets and in the Turia River Garden. Riding a bike on the pavement is not allowed. A helmet is mandatory on interurban routes (and on urban routes for children under the age of 16). It is not permissible to lock a bike to a tree.

Bike routes in Valencia

TURIA RIVER GARDEN

Valencia's Central Park was conceived after a devastating flood in 1957. After creating a new channel for the river in 1969, the city inhabitants decided the old riverbed should become a park. 13 years later, the Jardín del Turia was officially inaugurated. Over the years, architects such as Ricardo Bofill, Santiago Calatrava and the "Vetges Tú-Mediterrania" team have modified the appearance of the park.



Tribunal de las Aguas. The 'Tribunal de las Aguas' (Tribunal of Waters).

The park starts in the City of Arts and Sciences (which includes the Oceanogràfic, the Hemisfèric, the Príncipe Felipe Museum, the Àgora and the Palau de les Arts), continues past the Palau de la Música and finishes at the Bioparc (one of Spain's biggest zoos) and the Cabecera Park. These are all popular tourist attractions. Valencia's green backbone also features many bridges, thousands of plants species, ponds and children's playgrounds. Thus the park is a family-friendly attraction which connects different locations in the city including the Viveros Gardens, the Fine Arts Museum, the Torres de Serranos and the city centre. Biking around the Jardín del Turia is easy and safe, with many restaurants, activities, and public restrooms located along its 8km.

HISTORIC CENTRE

This route – also called the Orange Ring – is a great way of getting to know the city centre. We suggest two starting points. You might begin your route at the Turia Park, then cross the Torres de Serrano and enter the pedestrianised city centre. The other possibility is to start your tour at the Estación del Norte (located next to the bullfight arena), and then ride to the Plaza del Ayuntamiento. Other tourist attractions such as the Micalet, the Palau de la Generalitat, the Plaza Redonda, the Lonja and the Central Market are just a few minutes away by bike. This route combines both bikeways and pedestrian



Escudo de la ciudad en la Llotja.
The city's emblem, at la Llotja.

EL SALER Y LA ALBUFERA

Esta es una de las rutas más populares y llega hasta el parque natural y playas de la Dehesa del Saler, la Albufera de Valencia y la típica población de El Palmar. Como casi cualquier ruta en Valencia, comienza en el Jardín del Turia, en la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Desde allí enlazaremos con el carril bici de la pedanía de Pinedo y sus playas. Sin abandonar el mar a nuestra izquierda, llegaremos siempre por carril bici hasta el Parque Natural de la Dehesa del Saler atravesando dunas y pinos, la Casa dels Bous y el lago del Saler, un popular lugar de *picnic*. En el parque hay varias rutas de observación de aves y plantas (deberemos bajar de la bici para recorrerlas) y si tenemos suerte y ha llovido hace poco, disfrutaremos de un paseo a través de lagunas temporales por pasarelas de madera. Un poco más y habremos llegado a la Albufera, uno de los más populares atractivos de Valencia, especialmente al atardecer, cuando se disfruta de puestas de sol espectaculares. Abandonando el carril bici podemos rodar por la carretera-



ra unos pocos kilómetros entre pinos a nuestra izquierda y arrozales a la derecha hasta llegar a El Palmar, turístico pueblecito situado en una isla en medio de la Albufera en donde hay una abundante oferta gastronómica del producto local: las anguilas.

PLAYA DE LA MALVARROSA

La fachada litoral norte de Valencia y su larguísimo paseo marítimo recorre las magníficas playas de Valencia (Las Arenas, Malvarrosa y Patacona) llenas de gente haga o no buen tiempo. Para llegar a ellas debe pasar por el Cabanyal, antiguo barrio de marineros con pintorescas casas de principios del siglo pasado. Esta es ahora una de las zonas de moda y en total áuge en la ciudad, con muchos restaurantes y un mercado del mismo nombre donde no comprar algo (especialmente pescado o marisco) es imposible. Esta ruta puede comenzar en el puerto, pasando por lo que fueron las instalaciones para la America's Cup y llegar hasta la costa



de Alboraya (población muy próxima a Valencia) y a un rincón único: la ermita dels Peixets. En este punto es donde desemboca el barranc del Carraixet y podemos enlazar con la siguiente ruta, la Vía Xurra, hacia el oeste, o continuar hacia el norte llegando a Port Saplaya, moderna urbanización de tipo marinerollena de canales, restaurantes y un puerto deportivo.

VIA XURRA

Esta ruta es realmente una 'vía verde' que surgió al dismantelar el antiguo tren de vía estrecha que llegaba hasta Sagunto. Permite conocer la Horta Nord valenciana, un tejido de pequeños pueblos con huertas de regadío que son capaces de producir hasta tres cosechas al año. Entre acequias centenarias de herencia árabe y auténticas barracas valencianas, pasaremos por Alboraya, la cuna de la bebida típica de Valencia, la horchata, el rico zumo edulcorado de la chufa. Si continuamos por el carril bici y entre campos de naranjos, podemos acercarnos hasta el Real Monasterio del Puig, erigido en

1237 por orden de Jaime I en conmemoración de la batalla que permitió la conquista de Valencia a los musulmanes. Y, finalmente, llegaremos a Puçol en donde el cercanías nos devolverá a Valencia.

PARQUE FLUVIAL DEL TURIA

Esta ruta es la más aventurera pues discurre por pistas de tierra, piedra y puentes de madera con cierta elevación. El parque fluvial del Turia comienza en el Bioparc y llega hasta Villamarxant, población a 30 kilómetros de Valencia y que nos llevará aproximadamente una hora y media recorrerlo. Esta ruta tiene el soporte de la línea número 3 del metro, de modo que podemos ir en metro y volver pedaleando (o al revés). O bien llegar en bicicleta hasta las estaciones de Llíria o l'Elia y pedalear de vuelta hasta Valencia ciudad, río abajo, con la pendiente a nuestro favor. El parque fluvial del Turia está muy concurrido los fines de semana especialmente en primavera y otoño. El recorrido cruza el Turia en varios tramos mediante puentes de madera (algunos con bastante pendiente) y permite apreciar el bosque de ribera, las huertas cercanas, cañaverales, acequias y varios miradores de aves. Hay zonas de descanso, pero no fuentes de agua potable hasta la población de Ribarroja, así que debemos ir preparados.



Parque fluvial del Turia. Turia river park.



Arrozales en la Albufera. La Albufera's rice plantations.

streets. In the latter, you must get off your bikes and walk – but who can be in a hurry when surrounded by so much beauty? We also suggest you take a lock with you so you can park your bike and visit different tourist attractions or have an appetizer at the Central Market or at one of the many bars in the area. There are bike parking spaces located right across the city centre.

EL SALER AND LA ALBUFERA

This is one of the most popular bike routes in Valencia. It crosses the Saler Natural Park, the Albufera lagoon and the town of El Palmar. Like many other bike routes in the city, it starts at the Turia Park near the City of Art and Sciences. From there, you follow the bikeway that goes to Pinedo and its beaches. With the sea to your left, you will arrive at the Saler Natural Park with its pines and dunes: a popular picnic spot with a lake and the famous *Casa del Bous*. The park offers several bird- and plant-spotting routes (you will have to get off your bike for these). If it has rained recently, there will be temporary lagoons surrounding the wooden walkways. If you continue farther on this route, you will arrive at the Albufera, one of Valencia's most popular locations where the sunsets are simply breathtaking. Leaving the bikeway and joining the road (surrounded by pine trees and rice fields) will take you to El Palmar, a beautiful tourist town located on an island in the middle of the Albufera lagoon. It offers a wide gastronomical offer based on its local product, eels.

MALVARROSA BEACH

Valencia's northern façade is composed of a long promenade that runs across the city's magnificent, always-busy beaches: Las Arenas, Malvarrosa and Patacona. To get here, you will pass through the Cabanyal, the old fishermen's quarter, with beautiful early 20th century houses. This is one of the trendiest quarters in the city,



Real monasterio de el Puig. El Puig Royal Monastery.



La vía Xurra y sus famosas huertas. The Via Xurra and its famous orchards.

with many restaurants and a local market where it is impossible to resist buying something – especially fish and seafood. We recommend that you start this route from the port, visiting the old America's Cup facilities, and continuing until reaching the coast at Alboraya, a town a short distance outside Valencia. This will take you to a unique location: the *Ermita dels Peixets*. From here, you can head on to your next route, (the *Via Xurra*, in the west or continue north to Port Saplaya, with its canals, restaurants and a marina.

VIA XURRA

This green route was created after the closure of the old narrow-gauge railway which connected Valencia to Sagunto. It will introduce visitors to the Horta

Nord, a series of small villages with irrigated orchards which produce up to three harvests per year. While you ride your bike surrounded by century-old Arabian canals, you will come across Alboraya, home to Valencia's signature drink: the horchata, a sweet tiger nut juice. If you continue travelling through the orange trees, you will arrive at the Real Monasterio del Puig. This monastery was built by king Jaume I to celebrate the conquest of the city. The route will end at Puçol, where you can catch a train back to the city.

TURIA FLUVIAL PARK

This exciting route will take you along rock and dirt paths and over wooden bridges. The 30km, one-and-half-hour route starts at the Bioparc and ends at Villamarxant. A useful feature of this route is that it is paralleled by the underground line 3, so you can travel out by underground and return by bike or vice versa. Another good idea is to go by underground to Liria or L'Eliana and then return to Valencia by bike. The Turia Fluvial Park is always busy at weekends, especially in spring and autumn. This route – which follows the Turia River across several wooden bridges – gives you excellent views of the riverbank forest, the orchards, the reed beds, the canals and many different birds. There are numerous resting areas situated along the route but no freshwater fountains, so make sure to take drinks with you.

Cremas para todo un año

Creams for a whole year

Cremas nutritivas, hidratantes, de noche, de día, da igual el nombre que usemos, quizás no tengan el atractivo del serum o de la última mascarilla de moda (hidratante, exfoliante o iluminadora), pero os aseguro que hacen mucho por nuestra piel y son absolutamente insustituibles. Lo importante es asegurarnos de encontrar la que más se acople a nuestra piel, según la tengamos seca o grasa, e incluso seguramente son distintas las que usamos en verano o en invierno. Probablemente después de las Navidades, tras noches de fiestas largas y de exceso de dulces y alcohol, veamos qué es lo más conveniente a nuestra piel. Nurturing creams, moisturising creams, night creams, day creams: it doesn't matter. They might not be as popular as serum or as trendy as a moisturising, peeling or brightening mask but, nevertheless, creams can do a lot of good to your skin. You just need to find the one which best suits your skin type (dry, oily or combination). You can, of course, use one in the summer and one in the winter, especially after the holidays, when parties and excessive sweets and drinks might take a toll on your skin.



3

CERAVE PM CREAM FACIAL MOISTURISER

Precio/Price: 10€

De nuevo un producto de parafarmacia que esta haciendo estragos por su calidad y precio. Las ceramidas son algunos de los ingredientes más efectivos para incorporar en una rutina de cuidado de la piel, debido a su capacidad para retener la humedad y mejorar la función de barrera de la piel. Es una fórmula perfecta para pieles secas y deshidratadas, hidrata a la perfección sin engrasar la piel, tiene una fórmula ligera, sin perfume y deja la piel sedosa. Another para-pharmacy product that is killing it owing to its price and quality. Ceramides are some of the most effective ingredients which can be used in your skincare routine, helping retain moisture and form a skin barrier. A perfect mix for dry, dehydrated skins, it is a light, oil-free, fragrance-free, non-irritating product creating a silky skin.

1

CHARLOTTE TILBURY MAGIC CREAM

Precio/Price: 90€

Desde luego es una de mis preferidas, no contiene parabenos y es rica en ácido Hialurónico, vitamina E, aceite de camelia y de rosa mosqueta; un auténtico lujo para la piel con un suave aroma floral que hará que llevar la cara lavada te resulte mucho más fácil. This is definitely one of my favorites. It contains no parabens and is composed of hyaluronic acid, vitamin E, and Camelia and Rosehip oils. An aromatic, flowery luxury cream for a clean skin.



2

LA NEIGE MOISTURE CREAM

Precio/Price: 30€

Es una fórmula rica en antioxidantes que contiene una mezcla especial de extractos vegetales tomados de coles de Bruselas, alcachofas y habas que ayudan a nutrir e hidratar los tipos de piel seca. Como si eso no fuera suficiente, también funciona para aclarar y suavizar la textura, dejando una piel jugosa y transparente. This antioxidant formula contains mineral-rich vegetable extracts from Brussels sprouts, artichoke and lima beans to hydrate skin. To top it all up, it also cleans and softens your skin.



4

BAEBODY RETINOL MOISTURISER

Precio/Price: 25€ (Amazon)

Cuando una crema hidratante recibe más de 3.000 críticas positivas on line y se convierte en la crema más demandada de Amazon Prime, sabes que es buena. Baebody Retinol Moisturizer promete combatir los signos del envejecimiento, para dejar la piel suave, lisa y brillante. Se dirige a todo, desde las arrugas y el tono desigual de la piel hasta las manchas oscuras y la sequedad. Si eso no fuera suficiente, ayudará a vencer la decoloración, el daño solar e incluso funcionar como un tratamiento para el acné. When a moisturizer has over 3,000 positive reviews online and is the most demanded cream on Amazon Prime, it's got to be good. Baebody's Retinol Moisturizer fights aging signs, brightening, smoothing, and firming your skin. It helps improve the appearance of wrinkles, fine lines, and uneven skin tone. Moreover, it also fights discoloration, sunburns, and works also as an anti-acne treatment.





5 DRUNK ELEPHANT, LALA RETRO WHIPPED CREAM

Precio/Price: 60€

Drunk Elephant es una marca que está muy de moda últimamente. Su signo distintivo es que lleva especial cuidado y elimina todos aquellos

ingredientes que puedan generar reacciones en pieles sensibles, de forma que definen sus productos como seguros para todo tipo de pieles. Lala Retro, es una crema hidratante de una textura rica que está destinada a las pieles secas y deshidratadas. Está compuesta por seis aceites (que contienen ácidos omega), extracto de plátano (que ayuda a iluminar la piel), hialuronato de sodio (que se absorbe fácilmente y libera una hidratación duradera) y té verde fermentado (que es rico en antioxidantes que ayudan a combatir los signos del envejecimiento y alivian la irritación causada por los factores ambientales estresantes). Drunk Elephant is one of the trendiest brands currently on the market and specialises in skincare products made without any ingredients which may cause a reaction in sensitive skin. Thus their products are safe for all types of skin. Lala Retro is a rich-textured moisturiser for dry, dehydrated skin. It is made of six oils (high in omega acids), banana extract (to highlight your skin), sodium hyaluronate (easily absorbable and creating a long-lasting moisturising) and fermented oil green tea seed (with antioxidant, anti-aging and nourishing properties).



6

VOTARY SUPER SEED NUTRIENT CREAM

Precio/Price: 90€

Enriquecida con 21 aceites nutritivos, que incluyen semillas de chía, rosa mosqueta y amapola, la rica fórmula funciona para restaurar la vitalidad de su piel, perfecta para el atracón después de Navidad, cuando las rutinas adecuadas de cuidado de la piel pueden haber quedado en el camino, ayudándonos a reparar la piel dañada. With 21 nourishing oils –including chia, rosehip, and poppy oils–, it brightens and plumps your skin. A perfect choice after all those Christmas meals, when your skincare routine is put aside.

CONDÉ NAST
johansens
Luxury Hotels - Spas - Venues
AWARD WINNER
2020

Un placer para los sentidos
A pleasure for all senses

Puerto de la Cruz - Tenerife
hotelbotanico.com - 0034 922 381 400

1

PRENDA FETICHE
FAVORITE CLOTHING

La chaqueta en el centro de todo, de ahí el nombre de la marca que toman de la palabra francesa para denominar al blazer. Pero diseñan también pantalones, sombreros... y ¡hasta lámparas! Although the brand revolves around jackets (thus the name, which translates to blazer in English), they also design trousers, hats and even lamps!



2

ESTÉTICA "CLASSY VINTAGE"
CLASSY VINTAGE AESTHETICS

Buscan dotar a sus clientes de un carácter personal e único al vestir sus prendas, por ello hay referencias *vintages* actualizadas, para convertir cada pieza en algo singular. This brand seeks to give customers a distinct personality, so their clothes incorporate updated vintage references to turn every garment into something unique.

UNA MARCA EN 5 CLAVES
A BRAND IN FIVE NOTES

LA VESTE Tándem perfecto, Blanca Miró y María de la Orden, estilista y diseñadora, dotan a sus chaquetas (y demás creaciones) de una explosión de color. Su marca, La Veste, es mezcla de texturas, esencia retro, "moda feliz" y responsable, hecha en España. ¿Qué las define? Blanca Miró and María de la Orden. A perfect pairing. A stylist and a designer who fill their jackets and other creations with colour. Their brand, La Veste, is a retro-style mix of textures. Upbeat, sustainable clothes made in Spain. But what defines them?



3

EXPLOSIÓN DE COLOR
COLORFUL EXPLOSION

Colores vibrantes de una paleta que no tiene complejos y que nos recuerda que el mejor camino de la moda es la diversión. A vibrant color palette for people with confidence. A reminder that fashion has to be fun.



4

MADE IN SPAIN

Compromiso y calidad con una forma de hacer que nos acerca a la proximidad de lo fabricado artesanalmente, cerca de casa. A commitment to sourcing and quality that brings craftsmanship into your wardrobe.

5

CROSSOVER

En la mezcla de texturas (terciopelo, lana, algodón, falso pelo...), los cuadros de vichy y los contrastes, encuentran su razón de ser. A mix of textures (velvet, wool, cotton, fake leather), Vichy patterns and contrasts are this brand's signature.

UN LUGAR PARA DESCUBRIR EL MEJOR ARTE CONTEMPORÁNEO DEL SIGLO XX

El MACA se ubica en el centro histórico de Alicante, frente a la monumental basílica de Santa María. Es un imponente edificio de nueva planta que ocupa una manzana e integra el sobrio volumen de la Casa de La Asegurada, el más antiguo edificio civil de la ciudad. Construido en 1685 como pósito de trigo, es un ejemplo destacado del barroco valenciano.

Es uno de los equipamientos culturales más importantes de la ciudad. Tiene 4.680 m² y cuenta con tres colecciones permanentes (Colección Arte Siglo XX, Eusebio Sempere y Colección Caja Mediterráneo), una sala de exposiciones temporales y una biblioteca con más de 10.000 referencias bibliográficas.

Sus colecciones recorren las principales corrientes del arte del siglo XX, representadas por sus más genuinos protagonistas; fondos que abarcan piezas como pinturas, esculturas, dibujos, obra gráfica, serigrafías, litografías, grabados y obras mixtas adosadas. No todas las obras se encuentran expuestas. Aunque se trata de una exposición permanente, parte de sus fondos debe renovarse por razones de conservación, lo que conforma una exposición siempre cambiante.



A PLACE TO DISCOVER THE BEST CONTEMPORARY ART FROM THE 20TH CENTURY

Located at Alicante's historic quarter right in front of the Basilica of Santa María, there's the MACA (Alicante's Museum of Contemporary Arts). This imposing building covers one whole block and is built around the old Casa de La Asegurada: the city's oldest civil construction, which was built back in 1685 as a wheat warehouse and is a clear example of the Valencian Baroque architecture.

This 4680 square meter museum is one of the most important cultural spaces in the city. It has three permanent exhibitions in the form of the 20th Century Art, the Eusebio Sempere, and the Caja Mediterráneo collections, a temporary exhibition room, and a library with over 10,000 bibliographical references. These exhibitions cover the main artistic trends of the 20th Century, which are here represented by their most genuine protagonists with artwork such as paintings, sculptures, drawings, graphic works, serigraphs, lithographs, engravings, and more. Due to conservation and restoration efforts, not all the museum's works are exhibited. This means that even the permanent exhibitions keep on changing.



MUSEO DE ARTE
CONTEMPORÁNEO
DE ALICANTE

Plaza Sta. María, 3,
03002 Alicante
www.maca-alicante.es

Chefs al dente *Chefs 'al dente'*

Cocinar con alma y tesón

Cooking with passion and endurance

LUCÍA FREITAS (Santiago de Compostela, 1982) obtuvo la estrella Michelin para su restaurante tras lidiar contra las adversidades, pero intuimos que siempre con una positividad y una fuerza fuera de lo común. La misma que transmite a su equipo, y tiene dos, en cada una de sus naves nodrizas: A Tafona y Lume, en la ciudad que la vio nacer. Nos la imaginamos como una niña tenaz que hoy enamora con sus platos a los clientes. Moraleja: los sueños se cumplen, si se trabajan.

—¿De dónde nace su pasión por la cocina?

—Desde niña siempre me encantó encerrarme en la cocina y cocinar todo lo que aprendía de Arguiñano en la tele. Mi casa siempre estaba llena de gente, y cocinar para todos me hacía feliz.

—¿Cómo explicaría la experiencia gastronómica de su restaurante?

—Tafona es sentarse y dejarse llevar. Conocer los mejores productos gallegos seleccionados por mí a diario en la plaza. Mi cocina cambia, crece y se nutre cada día con mis vivencias. Mi pasión y la pasión de mi equipo por la cocina se transmite en cada plato, en cada pequeño detalle. Nuestro objetivo es que cada cliente que se sienta a disfrutar de nuestro menú, se lleve un recuerdo imborrable.

—**La estrella Michelin ha provocado la transición de A Tafona, de un restaurante de menús a estar en lo más**



alto. ¿Cómo fue el cambio?

—Pues fue un proceso lento y largo la verdad, un trabajo constante y un no cejar en el empeño de mejorar cada día. No perder nunca la esperanza y creer en uno mismo terminaron dando sus frutos, nueve años después.

—Y el camino no fue fácil... Da la sensación que todo en la cocina es esfuerzo y más esfuerzo, ¿compensa?

—Creo que el haber ido creciendo poco a poco, superando todos los obstáculos, me ha dado la fuerza y la seguridad con la que trabajo. A día de hoy, me gusta transmitir a mi equipo ese proceso, que ellos valoren cada cosa que tienen. Siempre les digo que en mi casa tardó en entrar un rodaballo ocho años. El día que

me lo pude permitir fui tremendamente feliz, valorar cada pequeño detalle es lo que te hace grande. También ver crecer a mi equipo. Sentirme en parte responsable de que sean cada día más seguros y valoren su trabajo me hace feliz. Me encantaría que todos ellos fueran referentes el día de mañana.

—¿Qué es lo que más le gusta comer y dónde?

—Bueno, tengo que decir que me gusta comer de todo, pero sí que es cierto que en los últimos tiempos me han surgido varias intolerancias que me han hecho restringir bastante mi dieta (por eso me vuelco muchísimo con mis clientes, que como yo, sufren intolerancias). Para mí, nada como un buen guiso o un cocido en familia. Soy de cuchara, sin duda alguna.

—Tiene otro hijo gastronómico: Lume ¿cómo lo cuida?

—Lume es mi yo más viajero. Al igual que para A Tafona, cada día hago la compra en la plaza para la barra gastronómica. Me gusta de vez en cuando escaparme y cocinar en ella, es una cocina muy directa y que interactúa con el cliente. La máxima es la misma: que la gente salga enamorada y feliz.

—¿Qué le caracteriza como persona y/o chef?

—Soy cercana, simpática y muy feliz.

Eso lo transmito también como chef, mi equipo es mi familia, los cuido los respeto y los hago feliz, igual que ellos a mí. Remamos juntos, y crecemos juntos. Me gusta sacar de cada persona una sonrisa.

— **¿Cómo ve a Galicia en este momento gastronómico?**

Estamos pasando por un momento dulce. Galicia está despertando de esta especie de letargo gastronómico en el que vivíamos. Cada vez suenan más nombres de cocineros que defienden una cocina basada en nuestras raíces y aportando su visión más personal. Ya no solo se nos conoce por el producto, a día de hoy creamos experiencias.

LUCÍA FREITAS (Santiago de Compostela, 1982) was awarded a Michelin star after overcoming much adversity. Listen to her talk and it becomes obvious she did so with outstanding positivity and endurance, attributes which she now passes on to the teams in her flagship restaurants: A Tafona and Lume, both located in her home town. It is easy to recognise this woman, who clients love as the stubborn child she once was. The moral here is that if you work hard enough, dreams may come true.

— **Where does your passion for food come from?**

—When I was a child, I used to love being in the kitchen cooking everything I saw on TV. There were always lots of people at home and I was happy cooking for them.

— **How would you describe your restaurant's gastronomic experience?**

—Tafona is all about letting yourself go and discovering the high-quality Galician products that I personally select at the local market every day. My cooking evolves and improves day after day. Each dish is imbued with our passion for food down to the smallest details. Our goal is for customers to enjoy our menu and to create unforgettable memories.

— **After winning the Michelin star, A Tafona has gone from being a regular restaurant to an haute cuisine venue. How did this change come about?**

—It was a long, slow process to be honest.



Constant work and constant effort to improve every day. Never giving up and believing in ourselves still pays off, even after nine years.

— **It looks like cooking is all about working harder and harder each day. Is it worth it?**

—I think having grown little by little and overcoming the many obstacles gave me the strength and self-confidence I needed. Nowadays, I like passing on this philosophy to my staff, so they learn to value every little thing they have. I always tell them I couldn't afford to be serving a turbot for eight years. The day I did, I was incredibly happy. Treasuring these sorts of things is what makes you grow. I also feel proud of watching them improve.

To know that I am partly responsible for them becoming more confident and skilled makes me proud. I would love to see them becoming household names in the future.

— **What is your favorite food? Where do you like to eat it?**

—I must say that, although I like all sorts of food, I've recently developed several intolerances which have forced me to restrict my diet. That's why I always try to do my best for those who, like me, suffer from intolerances. I personally think nothing tops a nice stew for a family dinner. I love winter dishes.

— **You have another gastronomic child: the Lume. Tell us about it.**

—It represents a more adventurous side of me. I buy the ingredients I need for it in the local market every day, as I do for the A Tafona. I like cooking in its gastronomic bar from time to time. It is a more direct approach to cooking, closer to the customer. The goal there is the same: to make people fall in love with food and leave the table happy.

— **How would you describe yourself both as a person and as a chef?**

—I am a close, friendly, happy person, both as a person and as a friend. My staff are my family. I take care of them, I respect them, and I try to make them happy. We all work in the same direction. I like making people smile.

— **How do you see Galicia's place in the current gastronomic landscape?**

—These are exciting times. Galicia is waking up from its gastronomic slumber. All the time there are more and more chefs standing up for gastronomy based on traditional Galician ingredients with a personal touch. We are no longer promoting products, we are creating experiences.

A Tafona

► Rúa da Virxe da Cerca, 7.
15703 Santiago de Compostela, A Coruña.

Lume

► Rúa das Ameas, 2.
15704 Santiago de Compostela, A Coruña.

Lugares y rincones *Nooks and crannies*

RESTAURANTE ABADÍA D'ESPI VALENCIA

Plaza del Arzobispo, 5 46003 Valencia. Tel.: +34 963 512 077

■ Está situado en pleno corazón histórico de Valencia, en la plaza del Arzobispo, 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 •

www.petitmiramar.com

■ Este coqueto hotel dispone de 22 habitaciones exteriores, divididas en estándar, superior y con magníficas vistas al mar. Con cuatro deliciosos desayunos diferentes, el Hotel Miramar es el inicio soñado a una estancia especial en la ciudad de Valencia. 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 Sunset, ideal para una reunión informal o para pasar un momento relajado tras su visita a la ciudad o un día de playa. Dispone de una Terraza-Rooftop en la cuarta planta con solárium y cocktail-bar abierto de Mayo a Octubre, también disponible para eventos. ■ This charming hotel has 22 exterior rooms, divided into standard, superior and with magnificent sea views. With four different delicious breakfasts, the Miramar Hotel is the dream start to a special stay in the city of Valencia. Tasty Spanish delicacies are prepared in its restaurant bar, including tapas, salads, rice dishes or fish. In addition, its privileged location on the seafront in front of the Mediterranean Sea makes it perfect during the afternoon to listen to good music and savor cocktails in the Sunset restaurant lounge, ideal for an informal meeting or to spend a relaxing moment after your visit to the city or a beach day. It has a Rooftop Terrace on the fourth floor with solarium and cocktail bar open from May to October, also available for events.



Su espacio en AIR NOSTRUM INFLIGHT MAGAZINE

*Your space in
AIR NOSTRUM
INFLIGHT MAGAZINE*

CONTACTO COMERCIAL

España

Ediciones de Publicaciones
y Publicidad SL
alvaro.lopez@nostrum.global
ignacio.nebot@nostrum.global
Tel. 616 29 04 22

Barcelona

Juana Torres
juana.torres@nostrum.global
Tel/Fax 931 863 656
Tel. 618 773 833

Madrid

Agustina Torchia
agustina.torchia@nostrum.global
Tel. 660 855 386

BISBE GASTRO TABERNA VALENCIA

Plaza Arzobispo, 6. 46003 València. Tel.: +34 96 392 25 27

■ En la coqueta plaza del Arzobispo (una de las más bonitas de Valencia), Bisbe Gastro Taberna se ha propuesto instaurar el verbo "terracing" como parte del ADN de una ciudad con una luz idónea para comer "al fresco". La propuesta se recrea en arroces y en sus célebres "puntas" rellenas de morcilla o *esgarra*. Pero es el menú degustación la opción favorita de la clientela. Una representación en seis actos más postre que transita por el mar y la montaña con alegría: buñuelo de ahumados, bollito de cabrales, brocheta de pulpo y langostino, tulipa de corderito lechal y costillas estofadas de recebo. En el histórico barrio de "La Seu" este rincón gastronómico ofrece una cocina *non stop*. ■ Located in the Plaza del Arzobispo (one of the nicest squares in the city of Valencia), Bisbe Gastro has decided to introduce the word *terracing* in the vocabulary of this luminous city's inhabitants, the perfect place to eat outdoors. The menu of this establishment consists of a wide variety of rice dishes as well as his celebrated *puntas* (the pointy end of a baguette) filled with black pudding or *esgarra* (a traditional Valencian dish made with red pepper, cod, garlic and olive oil). But the perfect choice for all customers is without doubt the restaurant's tasting menu, a six-course dinner (plus dessert) with meat and fish dishes: fritters, blue cheese rolls, octopus and prawn skewers, stewed lamb meat, corn and cereal fed pork ribs and more... Right in the historical quarter known as La Seu, this small restaurant offers food all day.



Bodega Nostrum *Nostrum Cellar*

Albariños forever *Albariños forever*



TULA VARONA

► **Bodega/Wine Cellar:** Tula Varona ► **Uvas/Grape:** Albariño 100% ► **D.O:** Rías Baixas ► **Añada/Vintage:** 2016. Ramón María del Valle Inclán nació en Vilanova de Arousa (Pontevedra). En su libro *Femeninas* incluye el relato de una mujer fatal, Tula Varona. Este vino es como ella, libre, desprejuiciado, un albariño inclasificable con el que poder conversar sobre todo (y que pega con todo). **CATA(RSIS):** Plantas aromáticas y sal, espliego y olas. Este caldo nos sitúa en el atardecer de cualquier ciudad costera, de frente y embistiendo el mar. ¿Oyen su susurro? **COMPAÑÍA:** Con un plato humilde y excelso de huevos rotos, o unas sofisticadas croquetas de langostinos, acompañando a esa maravilla llamada zarajo, o con pastel de cabracho. **Mar y campo.** Spanish dramatist Ramón Valle-Inclán was born in Vilanova de Arousa (Pontevedra). In his book *Feminine*, he tells the tale of a femme fatale, Tula Varona. This wine is like her: free, unprejudiced. A unique albariño wine great for any conversation and occasion. **TASTE(INNES):** Aromatic plants and salt, lavender and waves. A wine taking you to the sunset in a coastal city looking out across the sea. Do you hear it whispering? **THE RIGHT MATCH:** A humble, delicious plate of *Huevos Rotos* (fried eggs with meat and vegetables), prawn croquettes, red scorpionfish pudding or the delicacy known as *Zarajo* (broiled sheep intestines). Land and sea.



TORROXAL

► **Bodega/Wine Cellar:** Adegas Valmiñor ► **Uvas/Grape:** Albariño 100% ► **D.O:** Rías Baixas ► **Añada/Vintage:** 2018. Del limón, el limonero, y también este vino "frutalísimo" que pese a su madurez no pierde frescura. Se nota que sus uvas han sido seleccionadas en el viñedo y en la bodega con los máximos cuidados, como si fueran un buey de Kobe. **CATA(RSIS):** En la comarca del Salnés se alza un significativo monasterio, el de Armenteira. Una mole de piedra, modesta, pero imponente y con leyenda. Vale la pena su visita, aunque solo sea por agradecer a aquellos monjes cistercienses que desde aquí extendieran el albariño. **COMPAÑÍA:** Le van las cocochas con almejas y el rodaballo al horno, como anillo al dedo. Pero si apuran, con un calamar fresco con mayonesa de lima, formará la perfecta pareja. **Atracción cítrica.** The apple doesn't fall far from the tree. And neither does this fruity wine, which hasn't lost a bit of freshness despite its maturity. One can easily tell that its grapes have been carefully selected during the harvest as if they were Kobe beef. **TASTE(INNES):** Located in the region of Salnés, is Armenteira Monastery. An imposing, modest-yet-legendary construction built from rock. A place worth visiting just to thank the Cistercian monks for spreading this wine. **THE RIGHT MATCH:** *Cocochas* (the fleshy underpart of a fish's jaw), clams and baked turbot are great choices, but fresh squid with lime mayonnaise is the best combination. A fruity attraction.



SANTIAGO RUIZ

► **Bodega/Wine Cellar:** Santiago Ruiz ► **Uvas/Grape:** 80% Albariño, 8% Loureiro, 5% Caiño blanco, 4% Treixadura, 3% Godello ► **D.O:** 2018. No podía ser de otra forma el padre de todos los albariños. Este magnífico y laureado blanco es santo y seña de una familia que continúa la tradición de elaborar a partir de variedades autóctonas de cepas viejas un gallego inolvidable. **CATA(RSIS):** La historia de la etiqueta es preciosa: Isabel, la primogénita del clan, improvisa a mano el dibujo de un mapa para que los invitados a su boda no se pierdan. Y hasta hoy. Sin duda, un vino que no hay que perderse. **COMPAÑÍA:** Maridado con los traicioneros pero deliciosos pimientos de padrón ("unos pican, otros no"), a la vera de una empanada de lacón con grelos, o en diálogo con un pulpo "a feira". **Grandes clásicos de la cocina gallega para un grande.** An obvious choice. The father of all Albariño wines. This magnificent, award-winning white wine is the flagship of a family that keeps alive the tradition of enhancing wines with local, ancient vines. A purely Galician wine. **TASTE(INNES):** A beautiful story: Isabel, the first-born in the family, draws a map for her wedding guests. A wine you simply cannot miss. **THE RIGHT MATCH:** The always treacherous, always delicious Padrón peppers (some are spicy, some are not), a ham and turnip greens pie, or a *feira* style octopus. Traditional recipes from Galician cuisine.



Anantara es una marca hotelera originaria de Tailandia que tiene propiedades de ensueño en lugares como Indonesia, Mozambique Vietnam, Zambia, Sri Lanka u Oman. Para su aterrizaje en Europa optó por el Algarve portugués y recientemente ha dado un nuevo paso haciéndose con la gestión de un icónico hotel en Málaga: el Villa Padierna de Benahavis, muy cerca de Marbella, que en esta nueva etapa se ha convertido en el Anantara Villa Padierna Palace Resort, que es lo más parecido a un palacio italo-español, en este caso rodeado de tres magníficos campos de golf en el llamado triángulo de oro de la Costa del Sol, que además de las dos poblaciones citadas tiene a Estepona cerrando el terceto.

Aun teniendo ese aspecto de *palazzo* clásico, el primer edificio del hotel se abrió en 2003. Fue obra del arquitecto Edward Gilbert a quien la familia propietaria encargó un hotel que fuese como un museo donde atesorar parte de su fantástica colección de arte. El éxito de un establecimiento de gran lujo fue tal que dos años más tarde se edificó una segunda fase, esta vez inspirada en el célebre Palacio de Linares de Madrid, edificio que había pertenecido al aristócrata y automovilista José María Padierna de Villapadierna y Avevilla.

El conjunto se completó con un anfiteatro al aire libre, uno de los spas más grandes de Europa, con más de 2.000 m² y 11 villas dentro del recinto. La más célebre fue rebautizada como Villa Obama, pues Michelle LaVaughn Robinson Obama se alojó allí con una de sus hijas en 2010, durante la primera legislatura de su marido, Barack, como presidente de los Estados Unidos. La ya merecida fama de hotel exquisito, tranquilo, discreto se multiplicó y tuvo ámbito mundial gracias a la visita de la entonces primera dama de EE.UU.

Tras 16 años funcionando, este hotel de 138 habitaciones, alta gastronomía, un *beach club* y donde nació el consolidado festival musical Starlite, ha querido apuntar aun más alto confiando la gestión de todo el conjunto a una de las marcas de mayor prestigio del mundo... y ya se está notando.

Anantara Villa Padierna Palace



📍 Urb. Los Flamingos Golf. 29679 Marbella, Málaga. **Web:** villapadierna.es/palace
Teléfono: 952889150



Anantara is a hotel brand from Thailand which owns dreamy facilities at countries like Indonesia, Mozambique, Vietnam, Zambia, Sri Lanka, or Oman. When arriving to Europe, they chose the Portuguese Algarve region to open their first hotel. They recently took another step forward by taking charge of one of Málaga's most iconic hotels: Benahavis' Villa Padierna, now renamed Anantara Villa Padierna Palace Resort. Located near Marbella, this is the closest thing resembling an Italian-Spanish palace. Surrounded by three magnificent golf camps, it is located at the so-called *Costa del Sol* golden triangle formed by Marbella, Benahavis, and Estepona.

Despite its classic *palazzo* look, the hotel opened its gates in 2003. It was conceived by architect Edward Gilbert, who was tasked by the owning family with creating a hotel which would feel like an art museum. A second phase was built two years later due to its success. It was inspired by Linares Palace in Madrid, which used to belong to aristocrat and motorist José María Padierna de Villapadierna y Avevilla.

Construction on the complex finished with an open amphitheater, which with 2.000 m² and 11 villas is one of the largest spas in Europe. The most outstanding villa was renamed Villa Obama after Michelle LaVaughn Robinson Obama, who slept there with one of her daughters during Barack Obama's first presidential term. The hotel's well-deserved exquisite, quiet, discrete fame skyrocketed thanks to the visit of the then United States' first lady.

After 16 years opened, this 138-room, haute cuisine hotel (with a beach club and home to the Starlite music festival) want more. Therefore, it has trust management to one of the most prestigious brands in the world. And it clearly shows.

Por un año lleno de ventajas Iberia Plus

El inicio del año es el mejor momento para estrenar las ventajas que te ofrece Iberia Plus. Solo por ser socio, podrás disfrutar de todos los beneficios exclusivos del programa y acumular Avios para tu próximo viaje, ya sea volando o a través de nuestros partners:



Contratando la luz y el gas con Endesa.



Repostando en Repsol.



Moviéndote por la ciudad en Cabify.



O comprando online tus marcas favoritas en Iberia Plus Store.

Con tus Avios puedes llegar muy lejos:

- A partir de 1.850 Avios ya tienes descuento para poder realizar un vuelo.
- Y 4.500 Avios equivalen a un vuelo nacional (ida).

¿Aún no eres socio Iberia Plus?

Date de alta en [iberia.com](https://www.iberia.com)



Mascotas en vuelo

Pets on board



Todo lo que debe saber para que la experiencia sea lo más satisfactoria posible para usted y para su animal de compañía. Él también lo haría por usted. Un pequeño resumen de los consejos básicos a tener en cuenta para viajar con nuestra mascota en avión, ya sean perros, gatos o cualquier otro animal de compañía, que, como parte de la familia, debería disfrutar de los mismos derechos "adaptados" y obligaciones que el resto de pasajeros.

El pasado verano tuvimos una extraña experiencia en un vuelo París-Valencia a bordo de una compañía aérea low cost. Una pasajera de edad avanzada, que juraba y perjuraba que había cumplido con todas las obligaciones que marcaba la compañía para volar con su mascota, tuvo grandes problemas a la hora de embarcar su ave de compañía; de lo cual fue participe todo el pasaje, con el consiguiente enfado por parte de la señora, la posición intransigente, aunque seguramente regulada, del personal



Iberia es una de las compañías más permisivas para viajar con animales y también de las más económicas. *Iberia is one of the most permissive, cost-effective companies to travel with pets on board.*

Consejos para viajar con mascotas en avión

Tips for travelling with pets on a plane

de la compañía y el retraso para todos los viajeros. Se convirtió en el "vuelo del pajarito". Finalmente se subsanó la situación, pero seguramente todo fue debido a un malentendido, desinformación del pasajero, o falta de información al respecto por parte de la compañía.

Para muchas familias una mascota es un miembro más. De hecho, a la hora de programar un viaje lo tienen en cuenta y adaptan las vacaciones para que pueda acompañarlos, ya sea por tierra, mar o aire. Pero, ¿se puede volar con un perro o un gato? La respuesta es sí, pero debemos seguir una serie de pasos y normas para viajar con mascotas en un avión, para volar sin sustos ni contratiempos de última hora.

QUÉ AEROLÍNEAS PERMITEN MASCOTAS

En primer lugar, deberemos elegir una aerolínea que permita viajar con nuestro animal de compañía. Las aerolíneas no están obligadas a aceptar mascotas, ni en cabina ni en la bodega, y cada compañía decide si los acepta y las condiciones en que lo hace. En caso afirmativo —casi todas lo hacen ya— la adquisición del pasaje debe hacerse con bastante tiempo de antelación ya que requiere distintas aprobaciones y requerimientos. Visite su web o llame a su servicio de aten-

Here are some basic tips to consider when travelling by plane with your pet (dogs, cats, and so on). After all, pets are family and they are entitled to the same “adapted” rights and obligations as the rest of us.

Last summer, we had a strange experience on a low-cost airline flight connecting Paris and Valencia. An elderly passenger (who swore time and again she had followed all the airline’s instructions) was having problems when embarking with her pet bird. This resulted in frustration for both the old lady and the rest of the passengers owing to the inflexible attitude of the flight crew (who were simply following the company’s rules). Although the problem was eventually solved, the flight was delayed by what was most surely a misunderstanding and a lack of information on both sides.

For many people, pets are a part of the family. Thus, they plan their holidays around the best way to travel with them, be it by land, sea, or air. The question is: can you travel with a dog or a cat? The answer is yes – but subject to certain rules.

PET-FRIENDLY AIRLINES

Although pet-friendly airlines are no longer uncommon, some still do not welcome animals on board their aircraft, either in the cabin nor in the hold. Every company has its own rules and regulations. Thus, flight tickets must be purchased in advance. Visit the airline’s website or call customer support service to get the necessary information on any extra charge



No podrá sacar a su mascota del transportín hasta el desembarque del avión.
The animal must remain inside the carrier throughout the flight.

En general, cada pasajero podrá viajar con una única mascota y, sólo se permiten dos mascotas por vuelo. En algunas compañías y vuelos internacionales esto puede aumentar.

Generally, each passenger can carry one pet. Although usually only two pets in total are allowed per flight, this might not be the case for some companies or on international flights.

and limitations regarding species, carrier size or the destination.

Big companies with regular flights are usually more accommodating than low-cost airlines, but some of them only allow assistance dogs inside the cabin (although flights transporting cats and dogs both in the cabin and in the hold are not uncommon). Low-cost companies, on the other hand, usually only allow animals inside the cabin, if at all, so please ask before purchasing your flight ticket. It goes without saying that birds of prey and large, heavy or dangerous animals are not allowed in any aircraft.

In the case of Iberia and Air Nostrum, cats and dogs (including brachycephalic breeds), tortoises and turtles, fish and birds meeting the legal requirements and with all documentation in check can be carried as cabin or hold luggage, subject to prior authorisation of the booking office.

Pets which may be carried in the hold include non-brachycephalic cats and dogs (owing to possible breathing



Para poder viajar en avión, los animales deben estar sanos, ser mayores de 4 meses, en el caso de hembras no estar embarazadas, tener al día la documentación, vacunas, chip y pasaporte. *In order to travel on a plane, the animal must be four months old, not be pregnant, and have all the documentation, vaccines, chips and passport up to date.*

ción al cliente para informarse de todos los pormenores que seguramente contemplarán algún gasto extra, a pesar de que viaje en su transporte propio, y por supuesto las limitaciones en cuanto a la especie de la mascota, los tamaños del transportín, dónde pueden viajar y el precio de su pasaje. Las grandes compañías de vuelos regulares suelen ser menos restrictivas que las compañías *low cost*, pero algunas en cabina sólo permiten perros de asistencia, o sólo perros y gatos, tanto en cabina como en la bodega. Las de *low cost* sólo cabina o ni eso, de modo que pregunte primero. Por supuesto, nada de aves rapaces o animales grandes, pesados o peligrosos.

“En el caso de Iberia y Air Nostrum, los animales domésticos, perros y gatos incluidas razas braquicéfalas, tortugas, peces y aves que no sean de rapiña que cumplan con las limitaciones legales y de documentación, pueden ser aceptados como equipaje en bodega o en cabina de pasaje, previa autorización en la oficina de reservas.

En bodega: perros y gatos exceptuando los braquicéfalos (con el hocico chato, ya que al parecer pueden tener más problemas respiratorios en situaciones de estrés), siempre en un transportín adecuado: resistente, seguro, cómodo y con ventilación.

En cabina irán perros, gatos, peces, tortugas y aves (excepto aves rapaces), siempre que no superen los 8 Kg. de peso (incluyendo

su transportín, excepto en el caso de perros lazarillos). El recipiente podrá tener unas dimensiones máximas de 45 x 35 x 25 cm. (la suma de las tres no puede exceder de 105 cm, a fin de que quepa a los pies del pasajero), y en ningún caso podrá salir del recipiente en el interior de la cabina.

Consulte en Serviberia: 901111500. Hay incluso un servicio para que la mascota pueda viajar sola y éste es el teléfono de contacto: IAG Cargo 910059551

DOCUMENTACIÓN NECESARIA EN REGLA

El primer paso es informarnos de la documentación requerida para permitir la entrada de mascotas al país al que queremos viajar en la embajada o consulado del destino, tanto en su *web* como por teléfono. Por ejemplo, para viajar a EEUU es necesario un certificado del veterinario y otro del Ministerio de Agricultura. Independientemente de esto su perro o gato necesitará un pasaporte de mascota, que expide el veterinario cuando se le pone el chip al animal. El pasaporte incluye su historial médico (vacunas, desparasitación, etc.).

En el caso de los gatos, para volar por Europa también es obligatorio vacunarlos contra la rabia, y con cierta antelación, incluso varios meses. Para ciertos países se exige que esté desparasitado o incluso pasar una cuarentena, como ocurre en Tailandia, tan-

Verificar si hay plazas disponibles antes de realizar la compra del billete, además del precio y los requisitos

Check for seat availability, price and the airline's specific requirements before purchasing your flight tickets

to para gatos como perros, por lo que quizá no merezca la pena llevarlos con nosotros.

PREPARATIVOS CON ANTELACIÓN

Uno o dos meses de antelación a la hora de preparar el viaje le dará margen de maniobra antes cualquier imprevisto. Reservar el espacio para el perro o gato en el avión (en cabina sólo pueden volar dos perros por vuelo), obtener la documentación necesaria (sobre todo en vuelos de larga distancia) control veterinario, aduanas, etc. Además, será importante preparar a su mascota para el viaje, sobre todo si es un perro (con los gatos es más complicado, con que conozca el transportín suficiente) y si es un viaje largo para que en el avión esté tranquilo, que se sienta seguro. Primero que se adapte al transportín abierto, luego cerrado, y después en coche, con movimiento y ruidos.

UN TRANSPORTÍN ADECUADO

El transportín es una de las cosas más importantes para volar con un perro o con un gato. Debe garantizar su comodidad, pero cumpliendo con las normas de la aerolínea (infórmese de sus requerimientos, que suelen ser muy específicos, y muy escrupulosos en su cumplimiento). Y no suelen ser baratos. Sobre todo, si queremos que sean cómodos y con buenos acabados, buena ventilación y prácticos de transportar.

Por supuesto el animal debe acostumbrarse a él para verlo como un lugar donde estar protegido y tranquilo, practicando en casa y con premios cuando consiga estar tranquilo un tiempo prolongado. Con los perros será más fácil. Y si lleva un manta o protección contra los cambios de temperatura del avión, mejor.

Los perros o gatos que pesan más de 8 kilos, incluido el transportín, tienen que ir en bodega y las razas con problemas respi-

complications resulting from the stress), which must be in a safe, comfortable, strong and well-ventilated carrier.

Animals allowed inside the cabin include dogs, cats, fish, turtles, tortoises and birds, all of which must weigh less than 8kg including carrier (except for guide dogs). The carrier size must not exceed 45cm x 35cm x 25cm (the sum of the three dimensions must not exceed 105cm, as it has to fit under the passenger's feet). Under no circumstances may the animal leave the carrier during the flight. For more information, please call Serviberia (901 111 500). A service for pets flying alone is also available from IAG Cargo (910 059 551).

VALID DOCUMENTS REQUIREMENTS

The first step is to check which documents are required for your pet to travel with you to your chosen destination. You can do so by contacting the embassy or the consulate of the country either via their website or by phone. For instance, in order to travel to the United States, you need an official certification from a vet and from the Ministry of Agriculture. A pet passport – which is issued by a vet when implanting a microchip into the animal – including the pet's medical record (vaccines, deworming) is also necessary. In the case of cats travelling to Europe, they need a rabies vaccine several months prior to the flight. Other countries, such as Thailand, may also request deworming or even quarantine prior to the flight, so travelling with them might not be worth the effort.

PREPARATIONS

Starting preparations a month or two in advance is more than enough to get everything done: booking a space for your cat or dog (the maximum number of pets allowed in the cabin is two), getting the necessary documents (especially for long-distance flights) and veterinary certificates required. Not only that, but you also need to prepare your pet for the trip, especially if it is a dog (cats usually need only to be familiar with their carrier). In the case of long flights, they need to feel safe and calm. First, you need to get your dog used to being inside the carrier with the door



open to begin with. Next, it needs to feel comfortable with the door closed. Finally, we recommend you take it for a journey by car so it can get used to the noise and movement.

THE RIGHT CARRIER

Finding the right carrier is one of the most important things to do prior to travelling with a cat or a dog. It must be both comfortable and meet the airline's standards (please check specific requirements before purchasing). They are seldom cheap, especially when combining comfort, good ventilation, easy of carrying and being made from resistant materials (such as the ones from <http://u-pet.co>).

Your pet needs to regard the carrier as a safe, quiet place. Thus, it is necessary to practise at home using treats. Dogs are easier to train than cats in that regard. It is recommended they have a blanket or similar to protect them from the aircraft's temperature changes. Cats and dogs above 8kg will be transported in the aircraft's hold. Dog breeds with breathing problems such as bulldogs are not allowed on some airlines.

BE CAREFUL WHAT YOU FEED THEM BEFORE THE FLIGHT

It is recommended not to give your pet any water or food at least two hours before embarking in order to prevent the animal needing to relieve itself during the flight. Some vets recommend giving

tranquilizers to make them sleep through the flight, although others are opposed to this. A long walk before going to the airport might be a good option to tire the animal and make it fall asleep.

Harness and leash

Your pet must cross through airport security in your arms (the carrier will have to go into the x-ray scanner) in order to access the cabin. It is recommended to put a harness and leash on it: if the animal escapes it can be a problem!

NON-DIRECT FLIGHTS

If you are travelling on a non-direct flight, it might be useful to know if the airport has any areas – parks or courtyards – in which you can walk your dog. In the case of long stops, you might even consider leaving the airport and going for a walk in the surrounding area. This is less of an issue with cats, as they will not leave the comfort of their carrier.

Regardless of all this information, please remember only to travel with animals when strictly necessary, as it is rarely a pleasant experience for them, particularly for cats. If you cannot take them in the cabin with you, you might want to reconsider it. They are animals, not luggage: they might get sick, hit, cold and they will be lonely. Moreover, it is not cheap. This service does work, though. It is never an easy choice to take given the way we worry about our furry friends. However, if you follow all these tips, there is every chance it will be a trouble-free flight.



ratorios, como los bulldogs, no pueden volar en algunas aerolíneas.

CUIDADO CON LO QUE COME Y BEBE ANTES DEL VUELO

No es conveniente que coman o beban mucho antes de volar, se recomienda que el animal ayune al menos dos horas antes de comenzar el viaje, para evitar que tengan ganas de hacer sus necesidades durante el mismo (en el avión no podrán hacerlo). Por tanto, lo mejor, una comida ligera dos horas antes del vuelo.

Algunos veterinarios recomiendan darles tranquilizantes para que duerman mientras viajan, pero otros no. Quizá un largo paseo antes de ir al aeropuerto, e incluso hasta el último momento, sea una buena solución para que llegue cansado y, con suerte, se relaje y se duerma.

ARNÉS Y CORREA

Para volar en cabina también tendrá que pasar el control de seguridad, normalmente en brazos del pasajero, ya que el transportín pasará por el escáner. Para pasar por el arco de seguridad será conveniente ponerle un arnés atado a una correa al gato o perro, ya que sería un gran problema que se pusiera nervioso y se escapará.

VUELOS CON ESCALAS

Si hacemos escalas durante el viaje, sería conveniente conocer si en el aeropuerto hay algún lugar, patio o parque para sacar a su perro (incluso si la escala es muy larga optar por salir al exterior). Lo va agradecer. Si es un gato, no se preocupe, no va salir de su zona de confort que es su transportín.

De todos modos, aunque tengamos en cuenta todos estos requisitos, sólo debemos volar con animales cuando sea estrictamente

La mayoría de las compañías admiten en cabina perros que pesen hasta un máximo de 8kg, incluido el transportín. *Most airlines accept dogs not exceeding 8 kg (including carrier) inside the cabin.*

necesario, no les gusta mucho, sobre todo a los gatos. Y si no pueden ir en cabina por su tamaño, hay que pensarlo muy detenidamente, ya que no son maletas, se pueden marear, golpear, pasar frío, calor y estarán solos. Perdemos el control. Además del coste que puede suponer. Pero si no hay más remedio, en general es un servicio que funciona bien. Nunca es una decisión fácil de tomar ya que nos suele preocupar mucho la experiencia que vivirá nuestro amigo peludo, pero si seguimos todos estos consejos seguro que usted y su mascota tendrán un buen vuelo.



Requisitos para viajar con perro

Requirements for travelling with your dog

► **En España** es necesaria cartilla sanitaria oficial del animal y vacuna de la rabia al día. **Spain:** Health card and rabies vaccine.

► **En la Unión Europea**, un mínimo de 3 meses de edad, o tener una autorización por parte de las autoridades sanitarias, pasaporte para animales de compañía expedido por cualquier veterinario de la UE, microchip para identificar a su perro, vacuna de la rabia al día. **European Union:** Being at least three months old or having authorisation from the health authorities. Pet passport issued by an EU vet, microchip and rabies vaccine.

► **Fuera de Europa**, además de todo lo anterior, desparasitación completa, y certificado de buena salud. **Outside Europe:** As well as all the above requirements, complete deworming and a health certificate.



Si hace mucho calor o mucho frío, si el vuelo es largo o con escalas, se desaconseja que viajen y menos en la bodega. *In the case of extreme temperatures and long or non-direct flights, it is recommended you do not travel with animals.*

BIOPARC Valencia recibe el premio Parque de Naturaleza del año en España

BIOPARC Valencia ha sido premiado en la categoría Parque de Naturaleza del Año en España en los galardones PAC Awards 2019 otorgados por la web nº1 de parques de ocio.

Los PAC Awards son los primeros premios del sector que no se realizan por votación. Se basan en un estudio a conciencia del trabajo realizado por los parques durante el año, dicho estudio e investigación la realizan un grupo de expertos de la comunidad Pa-Community.com. Estos premios son el reconocimiento al esfuerzo y al trabajo que los parques realizan a diario para mejorar y brindar lo mejor, es por ello que se elige al «al parque del año».

Los motivos por los que Pa-Community ha otorgado el premio Parque de Naturaleza del Año a BIOPARC Valencia son: “Eliminación del plástico de un solo uso en restaurantes”, “las excelentes valoraciones de los visitantes este año”, “reproducción de especies en peligro de extinción” y “campañas honestas de concienciación y educación por el medioambiente y los animales”.



BIOPARC Valencia awarded with the Spanish Nature Park of The Year Award

BIOPARC Valencia has won the Spanish Nature Park of the Year Award in the PAC Awards 2019, an accolade presented by the leading leisure and theme park website in Spain. The PAC Awards are not decided via a voting process but rather through a comprehensive study and research carried out by a group of experts from the Pa-Community.com

community. These awards serve as recognition of the hard work and daily effort from theme parks in order to improve. The reasons for which Pa-Community has selected BIOPARC Valencia as Nature Park of the Year are: elimination of plastic waste from restaurants; excellent reviews from visitors; conservation of endangered species, acute environmental and biodiversity awareness; and educational campaigns.

Un paso más por salvaguardar la especie de gorilas de Costa

BIOPARC Fuengirola ha presentado recientemente a Wefa, la gorila más joven del grupo reproductor asignado dentro del programa de conservación europeo que ha convertido al parque de selvas tropicales en el único en Andalucía y uno de los cinco parques en España en albergar la responsabilidad de reproducir gorilas de Costa.

El buen carácter social de Wefa, ha hecho que su adaptación a la selva tropical de BIOPARC Fuengirola haya sido muy agradable, tanto para ella, para los demás gorilas, como para el equipo de profesionales del parque malagueño. En el parque zoológico francés de donde proviene Wefa convivía con un grupo de gorilas muy amplio, lo que ha favorecido que desarrolle un carácter social que ha sido clave en la integración con los demás miembros del grupo.

BIOPARC Fuengirola colabora en la conservación de la especie desde 2004, año en el que recibió un grupo no reproductor de gorilas formado por dos hembras y un macho.



Another step towards the conservation of Coast gorillas

BIOPARC Fuengirola recently introduced Wefa, the youngest female to be part of the Gorilla European Endangered Species Program's breeding group. This program has turned this tropical rainforest park into the only one in Andalusia—and one of the five currently active in Spain—to oversee the breeding coast gorillas.

Wefa's social nature has made her introduction to Bioparc Fuengirola's rainforest very easy for her, for the other gorillas, and for the staff of the park from Málaga. Back in the French zoo where she came from, she used to live in a large group of gorillas, which has helped her integrating into her new home.

BIOPARC Fuengirola has worked in the conservation of this species since 2004 when it first received a non-breeding group of gorillas consisting of one male and two females.

Los tres funiculares del País Vasco

Llegar a lo más alto es una aspiración lícita: desde arriba todo se ve con una mejor perspectiva y las cosas parecen aún más claras. Esto, llevado al aspecto puramente terrenal, se consigue gracias a un ingenio llamado funicular: un tipo de tren capaz de salvar enormes desniveles gracias a un sistema de cables que permite su circulación con seguridad por unas vías que trepan las laderas de las montañas. En el País Vasco hay tres de estos ingenios: uno en San Sebastián / Donostia y otros dos en el Gran Bilbao, verdaderos veteranos del transporte, pues entre todos suman 307 años de subidas, bajadas y pasajeros boquiabiertos.

El más reciente empezó a funcionar en 1926 al oeste de Bilbao para alcanzar la zona de La Arboleda, de donde se extraía mineral de hierro. Esa área ya era accesible por una carretera, aunque suponía un viaje importante que se redujo a pocos minutos gracias a la entrada en servicio del **Funicular de Larreineta**, que se diseñó sobre unas plataformas horizontales ya que además de servir de transporte a los trabajadores de la explotación, tenía gran importancia para el transporte del mineral, que bajaba así fácilmente los más de 350 metros de desnivel hasta la estación inferior. Cuando terminó la explotación del subsuelo, la zona no murió y la Diputación Foral la convirtió en un atractivo para visitantes. Severiano Ballesteros diseñó un campo de golf allí e incluso los diferentes pozos mineros se sanearon y convirtieron en lagos donde hoy se realiza pesca deportiva, todo en los alrededores de la estación superior de un servicio gestionado por Euskotren, la sociedad responsable del funcionamiento de buena parte de los ferrocarriles vascos.

El segundo funicular del Gran Bilbao tiene su estación inferior muy cerca del corazón de la ciudad y equidistante entre el ayuntamiento y el puente de La Salve: el **Funicular de Artxanda**, ingenio ferroviario que empezó a circular en 1915 para que los bilbainos de principios del siglo pasado tuvieran en pocos minutos acceso a uno de los pulmones y centros de



ocio en la naturaleza de la ciudad: el monte Artxanda, superando un desnivel de 230 metros en algo menos de 800 de unas vías gestionadas por el ayuntamiento de Bilbao desde el final de la Guerra Civil. Convertido hoy en una visita muy recomendable si se quiere entender lo que abarca la ciudad, desde el mirador junto a la estación superior se tiene una vista colosal sobre Bilbao y la ría, siendo el único lugar donde ver al mismo tiempo varios de los grandes atractivos arquitectónicos de la zona, como el Guggenheim de Gehry, la Torre Iberdrola de Pelli o el aeropuerto de Calatrava, ya en otro valle.





El del **Monte Igeldo**, funicular más veterano de Euskadi, es el tercero más antiguo de España, solo superado por los del Tibidabo y Vallvidrera en Barcelona, aunque estos dos se modernizaron varias veces con el paso de los años y el de San Sebastián se mantiene inalterado con sus característicos vagones rojos de madera funcionando desde 1912, año en que María Cristina de Habsburgo-Lorena, madre del rey Alfonso XIII, inauguró un servicio singular que acerca la playa de Ondarreta y la capital Guipuzcoana a su mirador más espectacular. En poco más de 300 metros, este transporte salva un desnivel de 151 permitiendo la llegada a una zona de ocio con un parque de atracciones de sabor clásico y un hotel que tiene vistas sobre la magnífica bahía de la Concha. Si el tiempo acompaña, puede disfrutarse incluso de la visión de la costa suroeste francesa o de los sobrevuelos despegues o aterrizajes de los aviones de Air Nostrum en el aeropuerto de Hondarribia, puerta aérea de la ciudad.



Three funiculars from the Basque Country

Getting to the top is an understandable ambition. Things are always clearer with the extra perspective. If we take things literally, this can be achieved thanks to an ingenious invention called a funicular: a

track-guided train designed for overcoming steep inclines thanks to a cable traction system. There are three funiculars in the Basque Country: one in San Sebastian and the other two in Greater Bilbao. These are veteran means of transport, as together they have been operational for a total of 307 years.

The most recent one, **Larreineta Funicular**, began functioning in 1926 in western Bilbao, connecting the city with La Arboleda area, where iron ore was extracted. Previously accessed by road, the funicular reduced the journey time to a couple of minutes. It was designed to have horizontal platforms, as not only was it intended for mine workers, but also for the transportation of iron ore a distance of 350m as well. Once iron extraction ended in the area, the regional government turned it into a tourist attraction. A golf course was designed by Severiano Ballesteros and the various mine shafts were turned into recreational fishing lakes. The area around the upper station is managed by Euskotren, the company running most of the Basque Country's trains.

Located in Greater Bilbao, the second funicular featured in this article has its lower station situated very close to the heart of the city, between the city hall and La Salve bridge: this is the **Artxanda Funicular**. It began operating in 1915 and connects the city centre with one of Bilbao's green lungs and leisure areas: Artxanda Hill. To reach there it climbs a 230m slope. Since the end of the Spanish Civil War, it has been managed by Bilbao's local government. Today, it is an important tourist attraction and is the perfect way to get a good idea of the size of the city. From its upper station, there is a breathtaking view of Bilbao and its estuary and it is also possible to pick out the city's architectural landmarks such as Frank Gehry's Guggenheim Museum, César Pelli's Iberdrola Tower and Santiago Calatrava's airport.

Monte Igeldo Funicular is not only the oldest in the region, but also one of the oldest in Spain, third only to Barcelona's Tibidabo and Vallvidrera's funiculars. However, the latter two have been refurbished several times while San Sebastian's continues in its original form with its characteristic red wooden wagons looking the same as they did in 1912. It was inaugurated by Archduchess Maria Cristina, the mother of King Alfonso XIII. It connects Ondarreta beach with San Sebastian's most spectacular viewpoint. In a 300m journey, it climbs by 151m. At the top you will find a leisure area consisting of a classic-style amusement park and a hotel with some impressive views. If the weather is good, you might even have a clear view of the southeast coast of France and of Air Nostrum's aircraft landing and taking off from Hondarribia Airport.

Propuestas culturales

Cultural Suggestions

Enero / January 2020

BILBAO

LAS COSAS QUE SÉ QUE SON DE VERDAD

THINGS I KNOW TO BE TRUED

09/01/2020 > 12/01/2020

► Teatro Arriaga

Verónica Forqué encabeza el reparto de esta obra teatral con texto del prestigioso autor australiano Andrew Bovell. "Las cosas que sé que son de verdad" nos acerca a las interioridades de una familia formada por un matrimonio y sus cuatro hijos. Estos ya se han independizado, es tiempo para que sus padres disfruten tranquilamente de la vida, pero...

Verónica Forqué stars in this play written by famous Australian author Andrew Bovell. *The Things I Know to Be True* tells the story of a married couple and their four children, who have already left the family home. It seems the parents are going to start enjoying a quiet life, until...

BARCELONA

FIESTA X ANIVERSARIO EL GENIO EQUIVOCADO

EL GENIO EQUIVOCADO'S 10TH ANNIVERSARY

17/01/2020 > 18/01/2020

► Sala Almo2bar

El sello discográfico El Genio Equivocado está de aniversario, el



INVISIBLE HARVEY.

décimo, y lo celebra, como no, con música. Dos días de conciertos en los que actuarán en la Sala Almo2bar algunos de sus grupos. El primer día: Invisible Harvey, Flamaradas y (mon). El segundo: Roldán, Hibernales y Joaquín Pascual, antiguo integrante de la escudería que se une a la fiesta. El Genio Equivocado record label celebrates its 10th anniversary with a two-day concert by some of its bands at the Sala Almo2bar. On the first day, Invisible Harvey, Flamaradas and (mon) will perform on the stage, while on the second one, we will hear the music of Roldán, Hibernales and Joaquín Pascual, a longstanding member of the label.

BOLONIA

GIAPPONISMO

Hasta/Until 26/01/2020

► Palazzo Roverella

Gauguin, Van Gogh, Orlik o Klimt son algunos de los nombres que brillan con luz propia en esta muestra que explora los vientos de Oriente que agitaron al arte europeo entre 1860 y 1915. Nada quedó al margen de la

EMIL ORLIK, PAESAGGIO CON IL MONTE FUJI, 1908, COURTESY DAXER & MARSCHELL GALLERY, MONACO.



influencia japonesa tal y como se recoge en "Giaponismo", donde confluyen la pintura, la arquitectura, las artes gráficas o la ilustración.

Gauguin, Van Gogh, Orlik, and Klimt are some of the most notorious names featured in this exhibition exploring the Eastern trend that shocked European art between 1860 and 1915. Nothing escaped from the Japanese influence, as clearly seen in this exhibition featuring painting, architecture, graphic arts and illustrations.

SEVILLA

HERMANOS JUSSEN

THE JUSSEN BROTHERS

20/01/2020

► Teatro de la Maestranza

Lucas y Arthur Jussen no solo comparten padres y apellido, sino también su pasión por el piano. Este dúo de hermanos holandeses son conocidos como "los pianistas clásicos que enganchan a los millennials". Pero que nadie se lleve a engaño, cuentan con el respaldo de la crítica y seis discos editados con Deutsche Grammophon. En su repertorio, Stravinski, Mozart o Schubert.

Lucas and Arthur Jussen not only share the same parents, but also a passion for playing the piano. This Dutch duet is famous for playing classical music loved by millennials. But don't let this deceive you: not only do critics love them, but they have also released six albums

with the Deutsche Grammophon label. Among their repertoire are works by Stravinsky, Mozart and Schubert.

MADRID

LAS COSAS EXTRAORDINARIAS

EVERY BRILLIANT THING

Hasta/Until 31/01/2020

► Teatro Lara

Brays Efe (el actor que da vida a la maravillosa Paquita Salas) protagoniza junto a Pau Roca (también director del montaje) la obra "Las cosas extraordinarias", basada en un texto de Duncan Macmillan y que vuelve esta temporada al Teatro Lara. Una comedia sobre las crisis personales y lo que estamos dispuestos a hacer por aquellos a los que queremos. Brays Efe – the actor playing the titular character in the Spanish sitcom Paquita Salas – stars with Pau Roca, who also directs, in this play by Duncan Macmillan. Back at Teatro

LAS COSAS EXTRAORDINARIAS. FOTO: LUCÍA ROMERO.





Laraone more season, it is a comedy about personal crisis and what we are willing to do for those we love.

NANTES CHARLIE CHAPLIN: QUAND L'ART RENCONTRE LE CINÉMA

Hasta/Until 03/02/2020

► Musée d'arts de Nantes

El año pasado se cumplieron 130 años del nacimiento de Charles Chaplin. Entre las actividades programadas para su celebración se encuentra esta exposición que se ha prolongado hasta 2020. Con el subtítulo *cuando el arte se encuentra con el cine* no solo se adentra en el universo de Chaplin, sino también en su relación con las vanguardias (Léger, Man Ray,...).

Last year marked the 130th anniversary of Charlie Chaplin's birth. Among the many activities scheduled to celebrate it is this exhibition, which has been now extended into 2020. As the subtitle *When art meets cinema* suggests, this exhibition is not only about Chaplin,

but also about his relationship with avant-garde artists such as Léger and Man Ray.

VALÈNCIA JEAN DUBUFFET

Hasta/Until 16/02/2020

► IVAM

Pintor, escritor, escultor, arquitecto y muchas cosas más, el francés Jean Dubuffet, precursor del término *art brut*, acabó teniendo reconocimiento por parte de esa "gran cultura dominante" contra la que tanto batalló. En esta exposición se recogen 150 obras, con esa carga de barbarismo y provocación marca de la casa, entre pinturas, dibujos, esculturas, *graffitis*, textos e, incluso, música.

Painter, sculptor, architect: French artist Jean Dubuffet, who pioneered the *art brut*, ended up getting the recognition he deserved from the mainstream dominant culture he fought so hard against. This exhibition includes 150 of his works, full of provocation and rage, including paintings, drawings, sculptures, graffiti, texts and even music.

Nuestra estantería Our Shelves



KIWANUKA

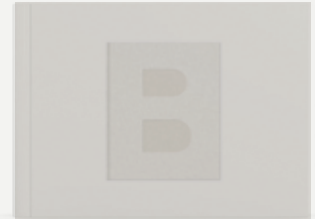
Michael Kiwanuka /
Interscope - Universal



Todo en el tercer disco de Michael Kiwanuka suena a liberación. Lo es titular el álbum con su apellido en mayúsculas y lo es la fascinante ración de *soul* clásico actualizado que brinda. Trepidantes melodías desde el más allá, psicodelia, distorsión envolvente y ecos sonoros africanos para uno de los discos del año. Michael Kiwanuka's third album represents freedom. The freedom of using his family name in capital letters as a title; the freedom of playing classic yet updated soul music. Otherworldly, psychedelic, distorted melodies with African echoes make this one of the best albums of the year.

B

Pau Roca / Handshake



El primer libro de fotografías del músico Pau Roca (*La Habitación Roja*, *Lost Tapes*, *Diamond Dancer*) se titula "B", porque precisamente enfoca a ese lado de la realidad. A lo que no se capta a primera vista. A lo que pasa cuando parece que no pasa nada. Al silencio que no lo es. The first photography book by musician Pau Roca (*La Habitación Roja*, *Lost Tapes*, *Diamond Dancer*) is titled B because it showcases the flip side of reality not perceived at first sight. It is what goes on when apparently nothing is happening, the silence that isn't quite there.

Sorprendentes adelantos Sorprendentes adelantos Hijos del Trueno / El Volcán Música



El debut de Hijos del Trueno es una verbena, de aires mediterráneos, que invita al cante y al baile sin fin. Hay rumba, habaneras, rock portuario, efluvios latinos, tramos garageros y algo de canción melódica. Un álbum que es una fiesta de música popular con guirnaldas, bombillas de colores y descargas eléctricas. The first album by Hijos del Trueno is a Mediterranean party which invites listeners to sing and dance. Rumba, habanera, rock, Latino, garage rock, and melodic music. A popular music festival featuring garlands, colorful lights and electrical shocks.

GEONESTESIA

El planeta nos llama

Subaru presenta su gama híbrida de vehículos, ecológicos y eficientes, con un innovador proyecto para televisión

El planeta nos está pidiendo ayuda y, ahora más que nunca, debemos estar alerta para escuchar su llamada. Esto se ha hecho aún más evidente en la reciente Cumbre del Clima 2019, que reunió en Madrid a organismos de todo el mundo para tratar de dar solución al problema del cambio climático. Cuidar el medio ambiente es esencial para nuestro futuro y lo importante que solo de nosotros depende conseguirlo.

Este es el mensaje tras el nuevo proyecto que acaba de presentar Subaru. La llegada de su nueva gama híbrida ha sido el referente con el que la marca ha querido invitarnos a reflexionar acerca de este tema de candente actualidad, y lo ha hecho mediante la producción de una serie para TV, que lleva por nombre "Geonestesia", y que ya se emite en Atraserries.

El estreno oficial de la serie tuvo lugar el pasado mes de noviembre y reunió a decenas de invitados para disfrutar de uno de los lanzamientos más originales del panorama televisivo. El elenco, encabezado por Javier Rey, Patricia Peñalver (Las chicas del cable), Will Shephard (Mar de plástico) y el director, Carlos Sedes (Fariña, Velvet), estuvo presente en el evento.

UNA HISTORIA QUE NO DEJA INDIFERENTE

Este *thriller* de ciencia ficción cuenta la historia de personas que descubren que tienen una conexión especial con la naturaleza, denominada Geonestesia. En ese momento, contactan con otros geonestésicos que luchan contra un sistema que intenta evitar la evolución de las personas en favor de la naturaleza. Con ellos, comprenderán que cualquiera puede llegar al siguiente paso de la evolución, que no están solos, que hay más personas con esa sensibilidad especial y que juntos pueden hacer algo para cuidar el planeta.



Es a lo largo de esta trama donde cobran protagonismo dos de los nuevos modelos de la gama híbrida: el Subaru XV y el nuevo Forester Eco Hybrid.

Este mensaje de profunda reflexión acerca de la necesidad de respeto y cuidado del medio ambiente que se refleja en la serie se corresponde con la filosofía detrás del lanzamiento de la nueva gama ECO de Subaru. Todos nuestros gestos importan en esta tarea y conducir de manera eficiente es uno de ellos.

TECNOLOGÍA EFICIENTE

La emisión de la serie ha coincidido con la presentación del nuevo Subaru Forester Eco Hybrid, un paso más en el compromiso de la marca con la protección del medio ambiente gracias a su contribución a la mejora de la calidad del aire por sus bajas emisiones de partículas, óxidos de nitrógeno y CO₂. Una apuesta que la marca ya inició hace años con su gama bi-fuel, capaz de funcionar tanto con gasolina como con GLP.

Tanto la gama Eco Hybrid como la bi-fuel de Subaru cuentan con la etiqueta ECO de la DGT. Por eso pueden circular libremente por el centro de las ciudades durante los periodos de restricciones al tráfico por alta contaminación. También disfrutaron de descuentos en zonas de aparcamiento regulado, bonificaciones en impuestos municipales y peajes gratuitos en ciertos territorios.

La apuesta por la ecología de Subaru se traslada incluso a nuestra manera de conducir. El nuevo Subaru Forester Eco Hy-



brid con tecnología E-BOXER ofrece una conducción más versátil mediante el botón SI-DRIVE. Este dispositivo permite seleccionar distintos modos de conducción. El modo Intelligent, por ejemplo, da prioridad a la eficiencia, mientras que el modo Sport proporciona una mayor aceleración y deportividad.

El Subaru Forester Eco Hybrid llega para ayudarnos en la tarea de cuidar el planeta. Lo primero que debemos hacer es tomar conciencia de esta urgencia. A partir de ahí, solo nos queda actuar. Nuestro futuro depende de ello.

GEONESTESIA

The call of the planet

Subaru introduces its new line of hybrid, eco-friendly, efficient vehicles with a groundbreaking TV project.

The planet is begging for help and it is vital for us to hear it. This has become more evident after the 2019 Madrid Climate Change Conference, which sought to put an end to climate change. Taking care of the planet is vital for our future and it is up to us save it.

This is also the message Subaru wants to get across. With the introduction of a new



line of hybrid vehicles, Subaru wants us to think about climate change. In order to achieve this goal, the car manufacturer has produced a new TV series under the title Geonesthesia available on the Spanish TV channel Atrasseries.

The series officially premiered last November, with dozens of guests and celebrities enjoying the first view of one of the most innovative programmes currently on TV. Stars Javier Rey (Cocaine Coast), Patricia Peñalver (Cable Girls), Will Shephard (Mar de Plástico) and director Carlos Sedes (Cocaine Coast, Velvet) were also at the event.

A MOVING STORY

This science-fiction show tells the story of a group of people who discover they have a special connection with nature called Geonesthesia. They start working together to fight off a system that tries to stop a revolution. They learn they are the next step in human evolution and that, together, they can take care of the planet. The Subaru XV and the new Forester Eco Hybrid have roles in the plot.

The show wants to make audiences think about the necessity to respect and protect

the environment, a philosophy backed by the company in the form of the new Subaru Eco vehicle line. Every action counts – including driving more efficient cars.

EFFICIENT TECHNOLOGY

The TV series premiered as the Japanese company launched the new Subaru Forest Eco Hybrid, another step toward protecting the environment which seeks to lower particle, nitrogen oxide, and CO2 emissions. This is not new, though, as Subaru introduced a Bi-Fuel line capable of functioning with both petrol and LPG some years ago.

Both the Subaru Eco-Hybrid and the Bi-Fuel are official ECO vehicles as recognised by the Spanish authorities. Thus, they are allowed into city centres during high-pollution periods. They also enjoy special discounts on public parking, tax discounts and freedom from road tolls.

Subaru's environmentally-friendly philosophy is present even in attempting to improve driving style. The new Subaru Forester Eco Hybrid E-BOXER technology offers more versatile driving thanks to the SI-Drive button, which offers a range of driving settings. The Intelligent setting, for instance, prioritises efficiency, while the Sport setting increases speed and sporting handling.

The new Subaru Forester Eco Hybrid is here to help us take care of the planet. The first step is raising awareness on the matter. Our future depends on it.



MERCEDES-BENZ TEST DAYS



Las estrellas que más brillan *The shiniest stars*

Si por algo se caracteriza todo lo que rodea a la industria del motor es por su carácter innovador. Una continua evolución que se ha acelerado aún más si cabe durante los últimos años con el creciente protagonismo de las nuevas tecnologías en materia de seguridad, entretenimiento y eficiencia en el mundo de la movilidad.

Mercedes-Benz es un claro ejemplo de este vertiginoso proceso de actualización tecnológica. Y para dar a conocer este auténtico arsenal de novedades, la marca de la estrella organiza los denominados Mercedes-Benz Test Days, una caravana itinerante que muestra sus más recientes novedades, y en la que además adelanta lo que está por venir.

En el caso de 2019, ha sido un año más que prolífico para la firma alemana. Su gama se ha reforzado en todos sus ámbitos empezando por su puerta de acceso, los compactos de la Clase A. En este segmento, cabe destacar la llegada de versiones como la de la carrocería Sedán, la séptima integrante de esta familia compacta bajo una elegante propuesta de una berlina de elegante imagen. Los CLA Coupé y Shooting Brake también han reforzado a Mercedes-Benz en este segmento, aunque con una propuesta de marcado carácter deportivo sin por ello perder funcionalidad ni practicidad.

En lo que a la gama SUV se refiere, ha incorporado a su catálogo los nuevos GLC y GLC Coupé, ahora con una estética aún más deportiva y un equipamiento claramente superior gracias a la incorporación de elementos como el avanzado sistema de multimedia MBUX, la tecnología de hibridación ligera en su oferta de motores o las mayores posibilidades en materia de asistencia de conducción. El GLE también se ha presentado en una totalmente actualizada generación con el objetivo de liderar el mercado de los grandes SUV de corte premium.

Por otro lado, Mercedes-Benz ha decidido reforzar su liderazgo en el segmento de los monovolúmenes de gran capacidad con el lanzamiento de la nueva Clase V. Un modelo que consolida su posición de referencia tras las mejoras incluidas, y que se convierte en la mejor alternativa para aquellos que necesiten el mayor espacio interior y hasta ocho asientos, para viajar con la mayor comodidad.

If there is a single word which characterises the automobile industry, it is innovation. For the past couple of years, this never-ending evolution has advanced ever faster with the introduction of new safety, infotainment and fuel efficiency technologies. Consequently, car manufacturers are constantly updating their offers in order to meet users' demands – as is the case with Mercedes-Benz.

The German company has become one of the world's leading premium car manufacturers thanks to a constant catalogue renewal in every segment. In order to introduce all the new developments, it organizes its Mercedes-Benz Test Days, an travelling car exhibition to showcase the company's latest creations.

2019 has been a prolific year for Mercedes-Benz, introducing new vehicles in all sectors, including the A-Class series compact models with the new Sedan body – the seventh member of this compact family, which comes in a three-box layout – the CLA Coupé and the Shooting Brake, the latter two with a combination of sportiness, functionality and practicality.

With its SUVs, the German manufacturer has introduced some major innovations, such as the new GLC and GLC Coupé, which now have a sportier look as well as new features typified by the advanced MBUX infotainment system, petrol and diesel hybrid engine technology and driving assistance. The GLE is being promoted as a next-generation car seeking to lead the way in the premium SUV sector.

Regarding minivans, Mercedes-Benz strengthens its dominance with the new V-Class, which introduces some significant updates as well as more interior space and up to eight seats.

EXTREMADURA

VISITAR · VIVIR · INVERTIR

*Todo lo que imaginas,
donde no te lo imaginas*

"Cáceres by night", Hans Avontuur



Extremadura

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

www.turismoextremadura.com



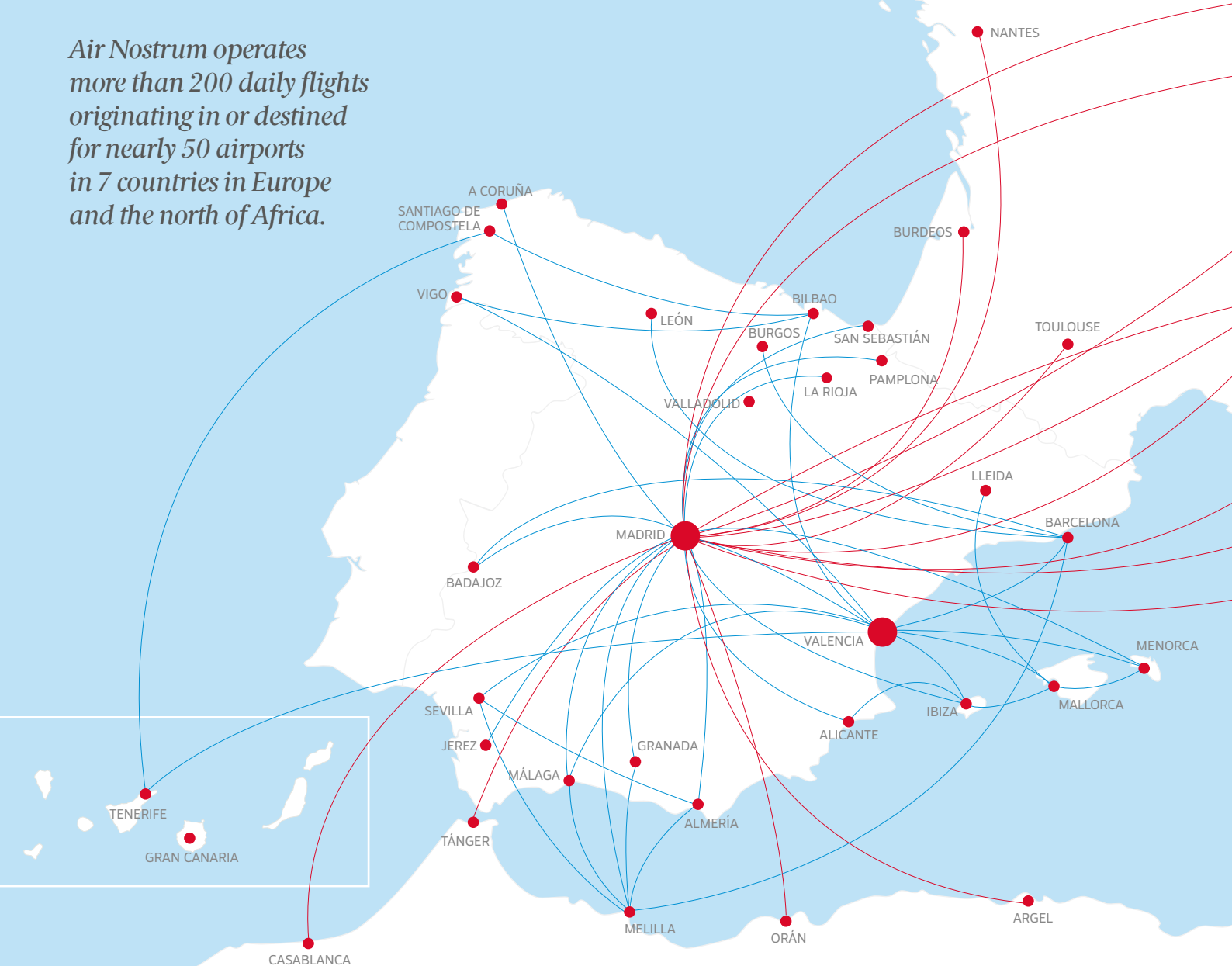
Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA

Destinos Destinations

Air Nostrum opera más de 200 vuelos diarios con origen o destino a cerca de 50 aeropuertos en 7 países de Europa y el norte de África.

Air Nostrum operates more than 200 daily flights originating in or destined for nearly 50 airports in 7 countries in Europe and the north of Africa.



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Hisenda
i Model Econòmic

TOTS A UNA VEU

Renovación de flota, proyecto sostenible y con beneficios medioambientales para la Comunitat Valenciana

La Generalitat Valenciana apoya el proyecto de Air Nostrum de renovar aeronaves por otras más sostenibles y eficientes.

A fleet renewal and a sustainable project with environmental benefits for the Valencian Community

The Generalitat Valenciana supports Air Nostrum fleet renewal, with the introduction of less polluting, more efficient aircrafts.

Nuestra flota *Our fleet*



CRJ 1000

Longitud / Overall length: 39,1 m
 Envergadura / Wingspan: 26,1 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 100
 Alcance / Range: 2.761 km



CRJ 900

Longitud / Overall length: 36,4 m
 Envergadura / Wingspan: 24,85 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 90
 Alcance / Range: 3.100 km



CRJ 200

Longitud / Overall length: 27 m
 Envergadura / Wingspan: 21 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 50
 Alcance / Range: 3.054 km



ATR 72-600

Longitud / Overall length: 27 m
 Envergadura / Wingspan: 27 m
 Núm. de asientos / No. of seats: 72
 Alcance / Range: 1.665 km

— RUTAS NACIONALES / NATIONAL ROUTES
 — RUTAS INTERNACIONALES / INTERNATIONAL ROUTES

+INFO SOBRE RESERVAS Y DESTINOS: Serviberia: 901.111.500 | www.iberia.com

Destino del mes *Destination of the month*



LLEIDA

■ Nieve con los cinco sentidos es la experiencia que sugiere el Pirineo leridano. En estas fechas el esquí se da cita con la gastronomía, la cultura y el patrimonio para ofrecer todo un abanico de posibilidades para disfrutar de la nieve. ■ Experience snow with all your senses in Lleida's Pyrenees. Skiing, gastronomy, and cultural and architectural heritage go hand in hand this season with a wide variety of activities to enjoy snow.

El compromiso medioambiental, protagonista del vídeo navideño

Environmental awareness steals the spotlight in new Christmas video

El vídeo con el que Air Nostrum ha felicitado las pasadas Navidades tiene como eje argumental diversas actuaciones con las que la compañía demuestra desde hace años su compromiso medioambiental.

La aerolínea, que ha celebrado en 2019 su veinticinco aniversario y sus 90 millones de pasajeros transportados desde su fundación, ha apostado para su vídeo navideño por una grabación en exteriores que ha tenido como escenarios principales parajes de las localidades valencianas de Chelva y Calles, y la turolense de Linares de Mora.

Con los propios empleados de la compañía como intérpretes se recreó en los impresionantes paisajes naturales de estas localidades una de las habituales jornadas de reforestación que desde 2004 viene realizando Air Nostrum y que han permitido plantar a lo largo de estos años más de 6.000 árboles de especies autóctonas.

Estas reforestaciones se enmarcan en un conjunto de proyectos medioambientales que, entre otras cosas, han permitido disminuir desde 2003 en un 63% el consumo de papel, evitando la tala de más de 300 árboles cada año, reducir en un 52% del consumo de luz en el hangar de mantenimiento, o rebajar desde 2011 en un 30% las emisiones de CO₂ por pasajero transportado.

La ruta del agua, que discurre por los municipios de Calles, Chelva, Domeño y Tuéjar, fue el escenario de la primera parte de la grabación del vídeo. Directivos y empleados de los diferentes colectivos de Air Nostrum recorrieron varios tramos del acueducto romano de Peña Cortada, tanto el espectacular parte del puente de Calles, que salva la rambla y el barranco, como la zona excavada en la roca. El objetivo era trasladar la idea de camino largo y, a veces, abrupto, como el que ha atravesado la compañía a lo largo de estos años en los que ha tenido que superar turbulencias de mercado.



Puente del acueducto romano a su paso por Calles donde se rodó parte del vídeo. *Bridge of the Roman aqueduct in the Valencian city of Calles, where the video was shot.*



El realizador del vídeo da indicaciones a dos TCP en el interior de los canales excavados. *The video director gives directions to two cabin crew members inside man-made tunnels.*



Empleados de Air Nostrum en un momento del rodaje de la reforestación. *Air Nostrum employees working on the reforestation programme.*

La segunda parte del rodaje tuvo lugar en el término municipal de Linares de Mora, en la comarca de Gúdar Javalambre, en Teruel. Allí, a una altura de 1.300 metros, se rodaron algunas escenas y la parte final del vídeo navideño en derredor del Pino del Escobón, un monumental ejemplar con casi 30 metros de altura y de más de 400 años de antigüedad que crece a orillas del río Linares y que representa la grandeza que puede alcanzar un árbol, como los que Air Nostrum ha

plantado estos años, a partir de una pequeña semilla.

Air Nostrum's Christmas greeting video put the company's various environmental initiatives in the spotlight.

The cities of Chelva and Calles (Valencian Community) and Linares de Mora (Aragon) served as the outside locations for the video by the airline which in 2019 celebrated its 25th anniversary having carried more than 90 million passengers.

With the company staff serving as actors and actresses, they recreated one of the reforestation sessions which Air Nostrum has been carrying out since 2004 and which have resulted in more than 6,000 autochthonous trees being planted.

The various environmental-friendly initiatives have resulted in the airline reducing paper consumption by 63% since 2003 – thus avoiding the felling of 300 trees per year – a 52% lighting electricity consumption reduction in the maintenance hangar and a 30% CO₂ emission reduction per passenger since 2011, to name a few.

The first part of the video was shot in the so-called Ruta del Agua (the Water Route), which includes the municipalities of Calles, Chelva, Domeño and Tuèjar. Air Nostrum's managers and employees visited various sections of Peña Cortada's Roman aqueduct, from Calles' spectacular bridge – which crosses the ravine and the cliff – to the area carved in the rock. The goal was to symbolise the long journey the company has gone through during its history.

The second part of the video was shot in Linares de Mora, situated in the Gúdar Javalambre region (Teruel).

There, at an altitude of 1,300m, the final part of the video, as well as some of its earlier scenes, were shot near the monumental, 400-year old, 30m-high Pino del Escobón pine tree. This pine, which stands next to Linares river, represents how massive a tree can become, just like the ones Air Nostrum has planted through the years.



VÍDEO: Nuestro regalo para el futuro
VIDEO: Our gift to the future

NUEVA RUTA ESTABLE IBIZA-MENORCA NEW REGULAR ROUTE IBIZA-MENORCA

■ La programación de Air Nostrum para el verano del año próximo incluye vuelos entre Ibiza y Menorca a lo largo de toda la temporada, desde el 29 de marzo hasta el 24 de octubre. Esta nueva conexión dispondrá de tres frecuencias semanales entre los aeropuertos de Ibiza y Menorca, que se convertirán en cinco desde finales de julio hasta el 31 de agosto. Se da así satisfacción a una demanda histórica de los residentes baleares que han venido reclamando que alguna aerolínea operara los vuelos entre las dos islas durante un periodo que fuera más allá de las semanas centrales del verano. Los residentes podrán volar en esta ruta de Air Nostrum desde los 16 euros por trayecto, comprando billetes de ida y vuelta.

Este enlace directo de Air Nostrum, además de favorecer la movilidad de los residentes traerá beneficios turísticos porque facilitará a los visitantes la conexión entre las dos islas, lo que aumentará el atractivo del destino. Esta ruta complementa las conexiones vía Palma que diariamente ofrece Air Nostrum en un número de hasta cinco por sentido.



Un CRJ 1000 en una escala en un aeropuerto. A CRJ 1000 during a stop.

■ Air Nostrum's summer schedule features flights connecting Ibiza and Menorca all season long with three flights each week from March 29 to October 24 and five from late July to August 31.

This seeks to meet the long-standing demand of the Balearic Island's residents, who have asked for an airline to connect the two islands outside the main summer months. The price for these tickets will be €16 per flight, and return tickets will be available.

This Air Nostrum direct route will not only improve connections for residents but will also improve tourism by bringing visitors to both destinations. This route will complement Air Nostrum's daily Palma connections (five flights per day).



VISITA DE LA UPV / UPV STUDENT VISIT

■ Alumnos de Cátedra de Cultura Directiva y Empresarial de la Universidad Politécnica de Valencia han visitado la sede de Air Nostrum dentro del programa de actividades formativas del curso. En la imagen un grupo de universitarios escuchando las explicaciones que se les daba sobre la actividad del servicio de mantenimiento que ofrece Air Nostrum en su hangar de Valencia.

■ Students from the Universidad Politécnica de Valencia's Chair of Culture Management visited Air Nostrum facilities as part of their course. In the picture, a group of students hears about the maintenance service activities in Air Nostrum's hangar.



ÁFRICA SEMPRÚN

Redactora de *elEconomista* / *Writer at elEconomista*

La bondad de los desconocidos

Boca abierta. Cabezadas. Respingo. ¿Dónde estoy? ¡Ah!, sí. Volando. Ventana, pasillo o en medio de dos desconocidos. El asiento de un avión es sinónimo de siesta. No siempre la más placentera y profunda pero sí la más despreocupada. Con los motores de fondo arrullando y algunas horas por delante... ¿qué más puedo hacer?

Un Madrid-Costa Rica sin inmutarme. Un Madrid-México sin dar cuenta del paso del tiempo. Un Madrid-Burdeos en un cerrar y abrir de ojos. Hace unos años, cuando todavía era becaria, una de esas siestas me llevó hasta Roma.

Mi destino final era Florencia, pero tardaría en llegar. Aunque en un periódico la hora de salida es orientativa, me arriesgué y compré un billete para el último vuelo de Iberia a Fiumicino.

Mi plan era ir del aeropuerto a la estación de Termini y ahí poner rumbo al norte. Plan perfecto, sin fisuras. Pese a estar versada en esto de los viajes (pertenezco a ese privilegiado grupo de hijos de tripulantes de cabina que, de pequeños, veían tan normal viajar a Miami en un DC-10, como ir en coche a Benidorm) no conté ni con los retrasos típicos del último vuelo ni con la mejorable operativa del aeropuerto romano. En resumen, llegamos tarde y las maletas tardaron una hora en salir. Para cuando intenté coger el tren a Termini el último ya había pasado.

Salí a la calle y los pasajeros nos repartirnos los taxis que quedaban en la puerta. Unos treintañeros que iban a correr la maratón lo compartieron conmigo.

El conductor les dejó en su hotel y a mí me llevó a Tiburtina para coger un tren nocturno a Florencia, puesto que Termini estaba cerrada. El taxista bajó del coche y cuando vio que el convoy pasaba a las 04.00 AM se negó a dejarme sola en la estación. Hay que reconocer que no es la mejor zona de Roma. Así que me llevó a cenar al restaurante donde se juntaban por la noche los taxistas al concluir la jornada, me dio un paseo por la ciudad y a las 02.00 AM me dejó con un compañero del turno de noche.

Este joven me invitó a un café y cuando llegó la hora me acompañó hasta la puerta del tren. No recuerdo el nombre de los taxistas pero quiero aprovechar para darles las gracias. Para dar las gracias a todos los desconocidos que ayudan a los turistas, a los extranjeros que visitan sus países, estén en problemas o no. Porque viajar también es esto.

The kindness of strangers

My mouth falls open while I sleep. Suddenly, I wake up. "Where am I...? Oh, yes! I am on a plane!"

Window, corridor, between two strangers: for me, a plane seat is synonymous with napping. It is not always the deepest sleep but it is relaxing. With the aircraft engines humming away at the back and many hours ahead, what else can I do?

Madrid-Costa Rica, Madrid-México, Madrid-Bordeaux: hours passing by in the blink of an eye. Many years ago, when I was just an intern, one of these naps took me to Rome. My destination was Florence but it wasn't going to be an easy trip. Although departure times are only indicative for a newspaper worker, I took the chance and bought a ticket for the final flight to Fiumicino.

My plan was to go from the airport to Termini railway station and then head north. A perfect plan, am I right? Unfortunately, even though I had a vast experience in travelling (I was one of those few privileged children whose parents worked as cabin crew members so for me, flying to Miami on a DC-10 was just like a car ride), I didn't take into account either the fact that final flights usually suffer from delays, or the lack of efficiency of Roma's airport. Long story short: the flight was delayed and I had to wait for an hour to pick my bags. When I arrived at the station, the last train had already departed.

I shared a taxi with a bunch of 30-year-olds who were in the city to run a marathon. After leaving them in their hotel, the taxi driver took me to Tiburtina station, where I could take a night train to Florence. But when he saw the train was not due until 04.00, he refused to leave me there by myself. Needless to say, it wasn't the best area in Rome. Thus, he decided to take me with him to the restaurant where the taxi drivers met after finishing their working day. He then took me on a tour through the city.

At 02.00, he left me with one of his colleagues from the night shift. This young man took me out for a coffee and then gave me a ride to the station. I can't remember their names, but I want to thank both of them as well as all those people helping tourists and travellers (whether they are in trouble or not). After all, this is another part of travelling.

Regalos
— Gifts —



20,00€

TOUSEDT
90ml floral-verde
90 ml floral-green

New!

20,00€

CK Sheer Beauty
90 ml



29,00€

Reloj NECKMARINE azul
Blue Neckmarine watch

2,50€

Auriculares
Headphones



25,00€

Trio Red
Addiction
LOREAL
Pintalabios
Lipstick trio



5,00€

Llavero solidario de Aviación Sin Fronteras*
Aviación Sin Fronteras solidarity keyring*



*El total recaudado se destina íntegramente a proyectos solidarios.
The total raised goes entirely to charity projects.



New!

20,00€

TOUS Sport EDT
50ml Aromática,
afrutada-tónica
50ml Aromatic-
fruity-tonic

10,00€

LIPSMACKER
Coca-Cola cup set
Lip Balms



8,00€

Avión de peluche solidario
de Aviación Sin Fronteras*
Aviación Sin Fronteras
solidarity soft toy plane*



20,00€

Crema
ELIZABETH
ARDEN
Moisture cream

*El total recaudado se
destina íntegramente a
proyectos solidarios.
The total raised goes entirely
to charity projects.

Tabaco/Alcohol Tobacco/Alcohol

Winston Red 200 cigarettes	32,00€	Chesterfield Classic Red 200 cigarettes	33,00€
Marlboro Gold 200 cigarettes	35,00€	LSM Red 200 cigarettes	34,00€
Marlboro Red 200 cigarettes	35,00€	Gin Bombay Sapphire 0,5 liters	10,00€
		Whisky Johnnie Walker Red Label 40% i liter	14,00€

Solo disponible en vuelos fuera de la Unión Europea.
Available on non-European flights only.

MÉTODOS DE PAGO

La divisa aceptada es el Euro. No se admitirán billetes de valor superior a 20€. Se recomienda el pago con tarjeta. Tarjetas de crédito y débito aceptadas: Visa, Mastercard y American Express. Importe máximo de 100€ por tarjeta. Se admite el pago con Cheque Gourmet, Sodexo Pass y Ticket Restaurante (solo cheques emitidos en España). Si el valor de la compra supera al importe del cheque, la diferencia será abonada por el titular. No se devolverá la diferencia en caso de que el valor del cheque sea superior al de la compra. Si desea comprar alguna cosa más tras el desarrollo del servicio, no dude en solicitarlo a nuestro personal de cabina. Si ocasionalmente un producto de los que aparecen en la carta no se encontrara disponible a bordo, la tripulación le sugerirá un producto alternativo. Rogamos disculpe si puntualmente su elección no pudiera ser atendida. Las fotografías de esta carta muestran sugerencias de presentación. Para cualquier información sobre su compra puede dirigirse a: atencionclientes@newrest.eu
Servicio prestado por Newrest Travel Retail

METHODS OF PAYMENT

We only accept Euro, in small notes up to €20. We accept Visa, Mastercard and American Express credit and debit cards. A maximum purchase of €100 per card is allowed. We also accept 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@newrest.eu
Service provided by Newrest Travel Retail



¿DE QUÉ LADO DE LA EVOLUCIÓN
QUIERES ESTAR?

DA EL PASO CON EL NUEVO
FORESTER ecoHYBRID

desde **32.950€***



GEONESTESIA: DESCUBRE LA SERIE EN EVOLUCIONA CON SUBARU.COM

Para llegar al mejor futuro es necesario tomar conciencia y escuchar aquello que la Tierra tiene que decirnos. Esa capacidad de sentir una conexión más intensa con la naturaleza es lo que se conoce como #Geonestesia. Cada vez somos más quienes lo sentimos. Y TÚ, ¿DE QUÉ LADO DE LA EVOLUCIÓN QUIERES ESTAR?

Motor híbrido E-bóxer + Tracción 4x4 permanente (SAWD) + Sistema de reconocimiento facial + Sistema de asistencia a la conducción EyeSight + Frenada Pre-Colisión delantera y trasera + Control de crucero adaptativo + Función de permanencia en el carril + Cámara trasera y lateral + X-Mode + Apple CarPlay y Android Auto**



SUBARU, MÁXIMA SEGURIDAD DE SERIE