

Entrevistas
Adriana Abenia
Nicolás Coronado
Alejandra Federicca



Nº27 PRIMAVERA 2024 | EDITED ALSO IN ENGLISH

Jacques Cousteau

La pasión por el mar

Noruega
NATURALEZA
EN ESTADO PURO

Pedro Piqueras
Se nos va de las manos

Especies marinas
INVASORAS

CLINICA DENTAL MASCARAT



Mirador de la Galera 1 | 03590 Altea | N332, Km 163,5
www.alteadental.com | info@alteadental.com



DENTISTRY

T. +34 966 880 080



Editorial

JAVIER DE CÉSPEDES | DIRECTOR MG MAGAZINE

Hemos iniciado la temporada con una gran apuesta, la 1ª edición de la GREENWICH WOMEN'S CUP, la primera regata integrada en su totalidad por tripulaciones femeninas que se organiza en la Comunidad Valenciana conmemorando el día de la mujer.

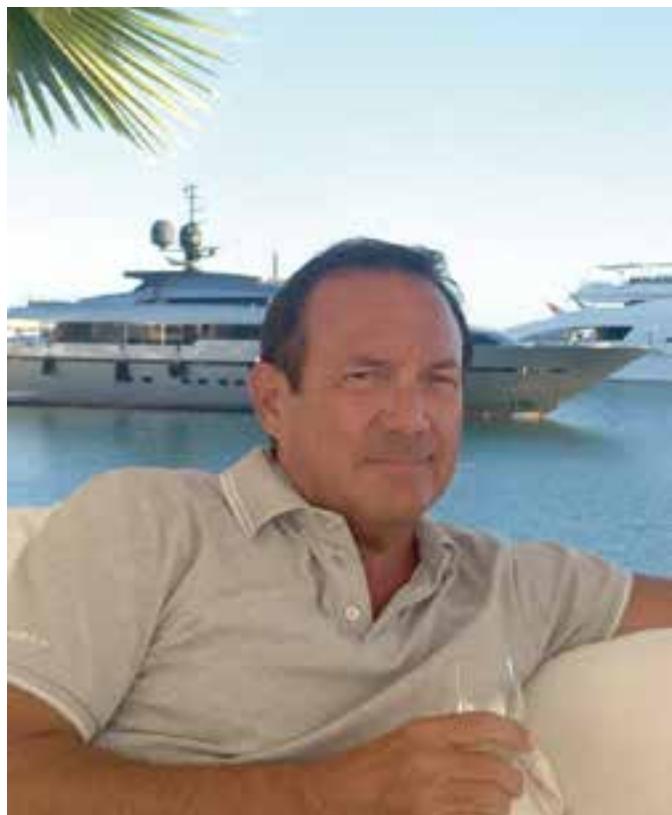
Se trata de una regata que va más allá de lo meramente deportivo ya que su objetivo, su gran apuesta, es trabajar por la igualdad y la inclusión de la mujer en las regatas de vela en nuestro país.

Desde el principio teníamos claro que nuestro primer evento deportivo tenía que ser algo especial, y por eso hemos apostado por una competición al más alto nivel contando con los mejores equipos femeninos de España.

Ha sido el primer fin de semana de "los Weekends de Marina Greenwich" que, como el año pasado, iremos celebrando a lo largo del año.

En otro orden de cosas, quiero resaltar que los microarrecifes artificiales que instalamos el verano pasado ya están dando sus frutos. Se está incrementando la biodiversidad, con 18 especies marinas nuevas y está mejorando la calidad del agua.

Esperamos que todas estas iniciativas sean de su agrado y contribuyan a conseguir que Marina Greenwich sea un puerto atractivo para el ocio y, a la vez, sostenible. *



We have started the season with a firm commitment, the 1st edition of the GREENWICH WOMEN'S CUP, the first regatta organised in the Valencian Community made up entirely of female crews to commemorate Women's Day.

It is a regatta that goes far beyond purely sporting, since its objective, its great challenge, is to work for equality and the inclusion of women in sailing regattas in our country.

From the beginning we were clear that our first sporting event had to be something special, and that is why we have opted for a competition at the highest level with the best women's teams in Spain.

It was the first weekend of "the Marina Greenwich Weekends" that, like last year, we will celebrate throughout the year.

Together with this, I want to highlight that the artificial microreefs that were installed last summer are already thriving. Its biodiversity is increasing, with 18 new marine species, while water quality is improving.

We hope that all these initiatives are to your liking and that they contribute to making Marina Greenwich an attractive marina for leisure and, at the same time, sustainable. *

*"A la mar me voy, mis hechos dirán quien soy"
"To the sea I go, my deeds will tell who I am"*

- Cristóbal Colón -



MG Magazine es una revista editada por el Puerto Deportivo Marina Greenwich | MG Magazine is a publication by the Puerto Deportivo Marina Greenwich

PUERTO DEPORTIVO

Marina Greenwich

ooo°oo'oo"

PURA ESENCIA MEDITERRÁNEA

Pure Mediterranean essence





El puerto deportivo Marina Greenwich, situado a menos de 6 kilómetros de Altea, está rodeado de magníficas calas y posee un clima agradable prácticamente todos los días del año. Dispone de las últimas tecnologías, modernas instalaciones, personal cualificado y un completo abanico de servicios que hacen de esta marina un lugar privilegiado, exclusivo y seguro. ¡Venga a disfrutar de uno de los mejores puertos deportivos del Mediterráneo!

FÁCILES COMUNICACIONES

Por carretera, la N-332 y la AP7. A 61 km del aeropuerto de Alicante y 116 del de Valencia. Por mar, Ibiza y Formentera se encuentran a 65 millas.

SERVICIOS

542 puestos de atraque, varadero, travelift 75t, limpieza y mantenimiento de embarcaciones, servicio tripulaciones, Royal Service (concierge), wifi, app gratuita del puerto...

ÁREA COMERCIAL Y MARINA SHOPPING

Restaurantes, terraza chill-out, pubs, lounge bar, cafeterías, boutiques, inmobiliarias, venta de barcos...

ACTIVIDADES NÁUTICAS

Escuela de vela, kayak y stand up paddle (sup), escuela de buceo, alquiler de motos de agua y charter.



Marina Greenwich, situated less than 6 kilometers from Altea, is surrounded by magnificent coves and has a perfect climate practically every day of the year. It is equipped with the latest technologies, modern installations, a highly qualified personnel and a complete range of services which makes this marina a privileged place, exclusive and secure. Come and enjoy one of the best Marinas on the Mediterranean!

COMMUNICATIONS

By road, the N-332 and the AP7. 61 kilometres from the airport of Alicante and 116 from Valencia. By sea, Ibiza and Formentera at 65 miles.

SERVICES

542 moorings, dry dock, travelift 75t, cleaning and maintenance for boats, crew services, Royal Service (Concierge), wifi, free app of the marina...

COMMERCIAL AND SHOPPING AREA

Restaurants, terraza chill-out pubs, lounge bar, coffee shops, boutiques, estate agents, yacht brokerage...

NAUTICAL ACTIVITIES

Sailing, kayak and paddle boarding (sup) school, diving school, rentals of jet skis and charter.



Puerto Deportivo Marina Greenwich

03599 Altea-Alicante

T. 965 842 200 | F. 965 842 307

www.marinagreenwich.com

marina@marinagreenwich.com

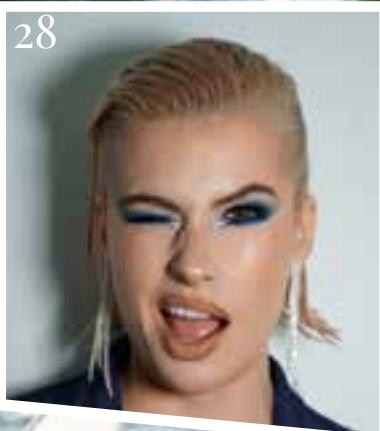
8



18



28



44



74



90



Sumario

Summary

- 8 A FONDO · IN DEPTH**
Especies marinas invasoras · Invasive marine species
- 16 CON FIRMA · WITH SIGNATURE**
Pedro Piqueras: Se nos va de las manos · Its getting out of hand
- 18 VIAJES · TRAVEL**
Noruega, viaje por la majestuosidad de la naturaleza
Norway, a journey through the majesty of nature
- 28 ENTREVISTA · INTERVIEW**
Adriana Abenia
Una mujer con mucha historia ¡y con mucho futuro!
A woman with a lot of history, and a lot of future!
- 34 MEDIOAMBIENTE · ENVIRONMENT**
¿Has oído hablar de los árboles artificiales? · Have you heard of artificial trees?
- 40 SALUD · FITNESS**
Miguel Maeso, preparador físico · personal trainer
6 ejercicios para aliviar el estrés diario · 6 exercises to relieve daily stress
- 44 HISTORIAS DEL MAR · SEA STORIES**
Jessica Watson, la joven que desafió la navegación en solitario
The young woman who challenged solo navigation
- 50 MÉDICO A BORDO · DOCTOR ON BOARD**
Dr. S. Giménez Artieda, Helicobacter Pylori
- 52 ACTUALIDAD · UP-TO-DATE**
LBU ecostructures: Tecnología para la regeneración de la biodiversidad marina
Technology for the regeneration of marine biodiversity
- 58 TENDENCIAS · TRENDS**
¿Hijos o mascotas? · Children or pets?
- 64 MODA · FASHION**
Alexandra Federica
"La moda es una combinación de actitud y estilo"
"Fashion is a combination of attitude and style"
- 70 CULTURAL**
Ricardo Bofill: Geometría de color · Colour geometry
- 74 ENTREVISTA · INTERVIEW**
Nicolás Coronado: "Hay que hacer ayunos de dopamina en nuestro día a día"
"We must do dopamine fasts in our daily lives"
- 80 MISTERIOS · MYSTERIES**
La cueva de los Tayos · The Tayos cave
- 86 EXPERIENCIAS · EXPERIENCES**
Jacques Cousteau: La pasión por el mar · Passion for the sea
- 90 GASTRONOMÍA · GASTRONOMY**
El Restaurante Club Náutico
Nuevo menú: explosión de sabores únicos y sorprendentes
New menu: an explosion of unique and surprising flavours
- 96 YATES · YACHTS**
Earth 300, una ciudad científica flotante · A scientific floating city
- 98 CARTA NÁUTICA · NAUTICAL CHART**
Islas e isletes de la Marina Alta y Baixa · Islands and islets of the Marina Alta and Baixa
- 100 CONSEJOS DEL VARADERO · TIPS FROM THE DRY DOCK**
¿Debo pintar mi embarcación? · Should I paint my boat?
- 104 BROKERAGE**
¿Elegir entre uno o dos motores? · Choose one or two engines?
- 107 NOTICIAS · NEWS**

Staff · 2024

Director: Javier de Céspedes

Directora de estilo y traducciones: Drucilla Williams

Redactora jefa: Marta Copeiro del Villar

Diseño y maquetación: Jade Costa · Posh Visual Poetry

Publicidad: Rosa Mesa

Fotografía: Archivo MG Magazine y Estudios CalpeFotos & Videos

Foto de portada: Estudios CalpeFotos & Videos

Impresión: 3Tipos Imprenta

Editado por: Puerto Deportivo Marina Greenwich www.marinagreenwich.com

Revista digital realizada por Soporte Informático: www.soporte-informatico.es

Depósito legal: B-29221-2010

ilahy

Instituto Dermoestético



Novedades

Descubre
tu mejor versión.

Medicina estética | Cirugía Plástica | Nutrición y Obesidad | Unidad Capilar | Estética Avanzada

ilahy clínica de medicina y cirugía
estética de IMED Hospitales | 

www.ilahy.es



Especies marinas invasoras

Invasive marine species

POR | BY: MARTA COPEIRO DEL VILLAR

En los últimos años se ha incrementado el número de especies que traspasan sus ecosistemas para colonizar nuevos horizontes creando desequilibrios ecológicos y también daños económicos.

In recent years, the number of species that move their ecosystems to colonize new horizons has increased, creating ecological imbalances and also economic damage.





PEZ LEÓN | RED LIONFISH | PTEROIS VOLITANS

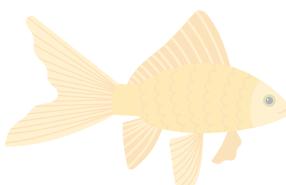


Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos nos movemos de un lado al otro por el globo terráqueo. De igual modo, las especies han utilizado los océanos para moverse por el planeta y así, los organismos han encontrado nuevos mundos donde desarrollarse. Hasta hace relativamente poco tiempo, este proceso había sido moderado, limitado a **las corrientes y los vientos**. Pero el ser humano, bien de forma voluntaria o involuntaria, también incorpora nuevas especies vegetales y animales a diferentes entornos. Como cuando los españoles llevaron a América los caballos y se trajeron de vuelta las patatas y los tomates. Y más recientemente también llegan polizones marinos a través de los **transportes de grandes mercancías y embarcaciones**. Incluso a pequeña escala, volvemos de nuestros viajes a veces con pequeños souvenirs "robados", como una plantita o una flor para nuestro jardín o animales exóticos convertidos en mascotas.

¿Y QUÉ OCURRE EN EL MAR?

Más allá del impacto de las acciones del ser humano sobre los ecosistemas, también hemos de considerar el **cambio climático**, que afecta a todas las especies. No es lo mismo tener un mar a 20° que a 30°C, por ejemplo. Y con un clima cambiante, las especies se desplazan buscando condiciones óptimas para su supervivencia.

Entre las especies que amenazan el Mediterráneo, una de las más dañinas es el **pez león** (*Pterois volitans*), que ha entrado por el canal de Suez procedente del Índico. Países como Turquía, Grecia, Chipre e Italia han tratado en vano de contener su invasión. Es una de las criaturas marinas más venenosas, tiene una gran capacidad de reproducción sin apenas depredadores.



y es muy voraz, por lo que reúne todos los factores necesarios para que acabe con la diversidad y el número de especies autóctonas, impactando muy negativamente en el equilibrio biológico y la pesca.

Otros casos llamativos de peces invasores entrados por el Canal de Suez son los del **pez conejo** (*Siganus luridus* y *S. rivulatus*), una especie de **pez globo muy venenoso** (*Lagocephalus sceleratus*) y el **pez escorpión** (*Pterois miles*). La principal causa de estos movimientos es el calentamiento global, que empuja a las especies a abrirse paso por nuevos ecosistemas devorándolos y causando daños también económicos.

El **mejillón cebra**, (*Dreissena polymorpha*), es un bivalvo que alcanza unos tres centímetros de tamaño y habita tanto en aguas dulces como saladas. Originalmente se le sitúa en los mares Negro, Caspio y Aral, pero en el lejano siglo XIX la especie comenzó a expandirse por los cursos de agua del continente europeo



y en los años 80 del pasado siglo ya había ocupado la zona de Grandes Lagos de EEUU, el Mississippi y la costa del Caribe. Tiene el dudoso honor de ser considerado como una de las especies exóticas invasoras más dañinas del mundo por su alta tasa de reproducción (puede liberar entre un millón y millón y medio de larvas al año) y porque el crecimiento de las colonias provoca daños a las infraestructuras en las que crece y altera la composición del fitoplancton.

Volviendo al Mediterráneo, en 2019, National Geographic publicó un reportaje donde el biólogo marino Manu San Félix afirmaba que se trata del mar con mayor índice de especies invasoras. Hablaba de un documental llamado **Salvemos el Mediterráneo**, donde se denunciaba que más de 700 especies invasoras amenazan el ecosistema mediterráneo. Ese mismo año, una investigación publicada en la revista **Nature** afirmaba que las especies marinas están desapareciendo de los ecosistemas acuáticos al doble de la velocidad de la que lo hacen las especies terrestres. Esto se debe a que tienen menos formas de refugiarse de la temperatura de las aguas.

Por último, entre las **10 especies invasoras más peligrosas de España** ocupa un lugar destacado el **algas asesina** (*Caulerpa taxifolia*). Es originaria del Caribe y entró al Mediterráneo por un accidente ocurrido en el acuario de Mónaco en 1984. Su toxicidad y fortaleza ha perjudicado a especies autóctonas y afectado gravemente a las praderas de posidonia. *





LIONFISH | PEZ ESCORPÍON | *PTEROIS MILES*

Since time immemorial, human beings have moved from one place to another around the globe. Likewise, species have always used the oceans to move around the planet and thus, organisms have found new worlds in which to develop. Until now, this process has been moderate, limited to **currents and winds**. But human beings, whether voluntarily or involuntarily, also incorporate new plant and animal species into different environments. Like when the Spanish took horses to America and brought back potatoes and tomatoes. And more recently, marine stowaways also arrive through the **transport of large goods and vessels**. Even on a small scale, we sometimes return from our trips with

small "stolen" souvenirs, such as a little plant or flower for our garden or exotic animals turned into pets.

AND WHAT HAPPENS IN THE SEA?

Beyond the impact of human actions on ecosystems, we must also consider **climate change**, which affects all species daily. It's not the same for the sea to be at 20° than at 30°C, for example. And with a changing climate, species move in search of optimal conditions for their survival.

Among the species that threaten the Mediterranean, one of the most harmful is the **red lionfish** (*Pterois volitans*), which has entered the Suez Canal from the Indian Ocean. Countries such as Turkey, Greece, Cyprus and Italy have tried unsuccessfully to contain their



RABBITFISH | PEZ CONEJO | *SIGANUS RIVALUTUS*

invasion. It is one of the most poisonous marine creatures, it reproduces at really fast rates, it hardly has predators and it is very voracious, which is why it brings together all the necessary factors to destroy the diversity and number of native species, having a very negative impact on fishing and on the biological balance.

Other striking cases of invasive fish entering the Suez Canal are those of the **rabbitfish** (*Siganus luridus* and *S. rivulatus*), a very poisonous species, the **silver-cheeked toadfish** (*Lagocephalus sceleratus*) and the **lionfish** (*Pterois miles*). The main cause of these movements is global warming, which forces species to make their way through new ecosystems, devouring them and also causing economic damage.

The **zebra mussel**, (*Dreissena polymorpha*), is a bivalve that reaches about three centimetres in size and lives in both fresh and salt waters. Originally it was located in the Black, Caspian and Aral seas, but starting in the 19th century the species began to expand through the waterways of the European continent and in the decade of the 80s of the last century it had already occupied the Great



Lakes area of the United States, the Mississippi and the Caribbean coast. It has the dubious honour of being considered one of the most harmful invasive alien species in the world due to its high reproduction rate (it can release between one million and one and a half million larvae per year) and because the growth of the colonies causes damage to the infrastructures in which it grows and to the phytoplankton altering its composition.

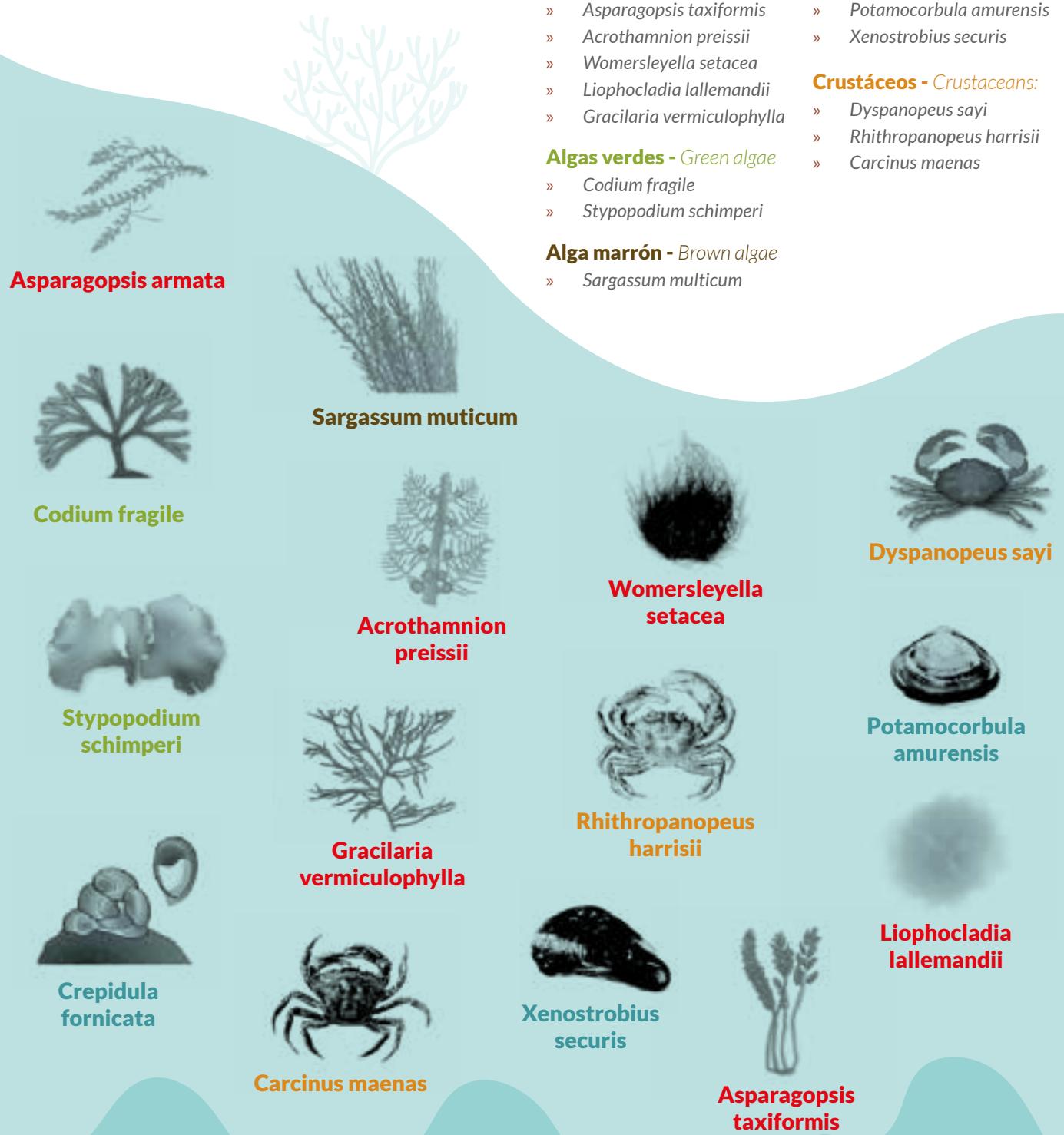
Returning to the Mediterranean, in 2019, National Geographic published a report where marine biologist Manu San Félix stated that it is the sea with the highest rate of invasive species. He talked about the documentary called **Save the Mediterranean**, where it was reported that more than 700 invasive species threaten the Mediterranean ecosystem. That same year, research published in the **journal Nature** that marine species are disappearing from aquatic ecosystems at twice the speed at which terrestrial species do. This is because they have fewer ways to shelter from the temperature of the waters.

To end up among the **10 most dangerous invasive species in Spain**, the **killer algae** (*Caulerpa taxifolia*) occupies a prominent place. It is native to the Caribbean and entered the Mediterranean due to an accident that occurred in the Monaco aquarium in 1984. Its toxicity and strength have harmed native species and seriously affected *Posidonia* meadows. *



Otras especies más a tener en cuenta

Other species to take into account





LA BRUSCHETTA



PASTA CASERA
TRUFA FRESCA EN TEMPORADA
HOMEMADE PASTAS
FRESH TRUFFLES IN SEASON



SE NOS VA DE LAS MANOS

ITS GETTING OUT OF HAND

POR I BY : PEDRO PIQUERAS

Deseando estoy de hacerme a la mar, aunque solo sea en esta bahía entre la punta del Albir y Calpe, o llegando a Moraira... De seoso de izar la mayor y extender la Génova. Sentir el viento empujando o tirando, succionando el velero... Respirar el aire puro del mar Mediterráneo y recomponerme en nuestra naturaleza. Pero después de una travesía a bordo del Stella Australis, por el Cabo de Hornos y el Estrecho de Magallanes, **siento que el mundo en que vivimos no marcha bien**. Temo que una vez más, las altas temperaturas puedan –ojalá que no– apagar el placer de venir a esta región.

Los glaciares son cada vez más pequeños y las temperaturas más altas en la Patagonia argentina y chilena. Se estrecha la masa de hielo... y aumenta la velocidad de sus depósitos en las aguas. Aparentemente todo discurre con normalidad; incluso los pingüinos de la Isla Magdalena acuden año tras año a su cita de cortejo y fecundación en los cientos de agujeros excavados por ellos para proteger a las hembras y sus crías. Pero esa normalidad, como digo, es solo aparente. Aun con la belleza increíble de la zona, los habitantes insisten en que esto va mal



y maldicen a quienes desprecian los avisos del cambio climático. Cada vez hace menos frío. Íbamos pertrechados con ropa térmica, esperando lo que se puede esperar de una zona con hielos flotantes procedentes de los glaciares... pero en Ushuaia nos sorprendieron 16° C y en Cabo de Hornos 12 ° C. Lo normal en este verano austral serían entre cuatro y seis grados menos.

Lo que ocurre en las zonas frías de la Patagonia tiene su reflejo en el resto del mundo... El ascenso de las temperaturas nos afecta a todos. También a España. **Ya sabemos que muchos dirán que se trata de ciclos y que volverán los períodos fríos y las lluvias.** Pero la verdad está en los datos de los expertos y, nuestros veranos, según afirman, son cada vez más cálidos. Cálidos y secos. El calor, particularmente unido a la humedad, empieza a ser insopportable en zonas del Mediterráneo a donde llegan millones de turistas que ya empiezan a pensar que, de seguir esto así, habrá que subir kilómetros hacia el norte, donde se pueda respirar.

Calor y sequía es el díptico negativo que ya tiene sus consecuencias. Cataluña en situación de emergencia. No hay lluvias, no hay agua... y cuando las hay llegan en forma de peligrosa torrentera. **Se improvisan planes**, como el del canal del Ebro a Barcelona. ¿En qué estaría pensando el gobierno catalán, todo este tiempo, para verse sorprendido por la necesidad real de atender a la sed de la población? ¿Recuerdan aquello de "ni la que sobre", cuando se trataba de llevar los excedentes del Ebro al Levante y a Murcia? ¿Estamos ante la guerra del agua o la solidaridad del agua? Ya no vale despertar recillas viejas ni pensar que los pantanos son franquistas, los trasvases de derechas y las desaladoras de izquierdas; habrá que hacer lo que se tenga que hacer según las circunstancias y con la convicción de que las aguas no son patrimonio de comunidad alguna. El mejor momento para crear conciencia al respecto era hace bastantes años, pero **tenemos por delante otro momento, se llama ahora**. No hay mucho tiempo y los recursos naturales no son infinitos. *





FOTO: JAVIER GONZÁLEZ IGLESIAS



FOTO: ESTHER BARRIGA



FOTO: JAVIER GONZÁLEZ IGLESIAS

'm eager to go to sea, even if it's only in this bay between the tip of Albir and Calpe, or arriving at Moraira... Eager to raise the mainsail and extend the Genoa. Feel the wind pushing and pulling and suctioning my yacht... Breathe the pure air of the Mediterranean Sea and recompose myself in our nature. But after a voyage aboard the Stella Australis, around Cape Horn and the Strait of Magellan, **I feel that the world we live in is not going well.** I fear that once again, high temperatures could –hopefully not– dampen the pleasure of coming to this region.

The glaciers are getting smaller, and the temperatures are higher in Argentine and in the Chilean Patagonia. The mass of ice is narrowing... and the speed of its deposits in the waters increases. Apparently, everything is running along normally; Even the penguins of Magdalena Island come year after year to their courtship and breeding appointment in the hundreds of holes dug by them to protect the females and their offspring. But that normality, as I say, is only apparent. Even with the incredible beauty of the area, residents insist that this is going wrong and curse those who disregard the climate change warnings. It's getting less and less cold. We were equipped with thermal clothing, expecting what can be expected from an area with floating ice from the glaciers... but in Ushuaia we were surprised by 16° C and in Cape Horn 12° C. The normal temperature in this southern summer would be around four to six degrees less.

What happens in the cold areas of Patagonia is reflected in the rest of the world. The rise in temperatures affects us all. Also, in Spain. **We already know that many will say that these are cycles and that the cold periods and rains will return.** But the truth is in the experts' data and our summers, they say that they are getting warmer. Warm and dry. The heat, particularly combined with the humidity, is beginning to be unbearable in areas of the Mediterranean where millions



of tourists arrive and are already beginning to think that, if this continues, they will have to migrate kilometres to the north, where they will be able to breathe.

Heat and drought are the negative dipptych that already has its consequences. Catalonia is in an emergency situation. There is no rain, there is no water... and when there is, it arrives in the form of torrential rains. **Plans are improvised**, such as the Ebro canal to Barcelona. And what must the Catalan government be thinking of all this time, to be surprised by the real need to meet the thirst of the population? Do you remember that "not even the leftovers", when it came to taking the surpluses from the Ebro to the Levante and Murcia areas? Are we facing the water war or water solidarity? It is no longer worth stirring up old quarrels or thinking that the reservoirs are Franco's legacy, to divert are right-wing, and the desalination plants are left-wing; We will have to do what has to be done according to the circumstances and with the conviction that the waters are not the heritage of any community. The best time to raise awareness about this was many years ago, but **now we have another time ahead of us, and that's called now.** There's not much time left and natural resources are not endless. ✨

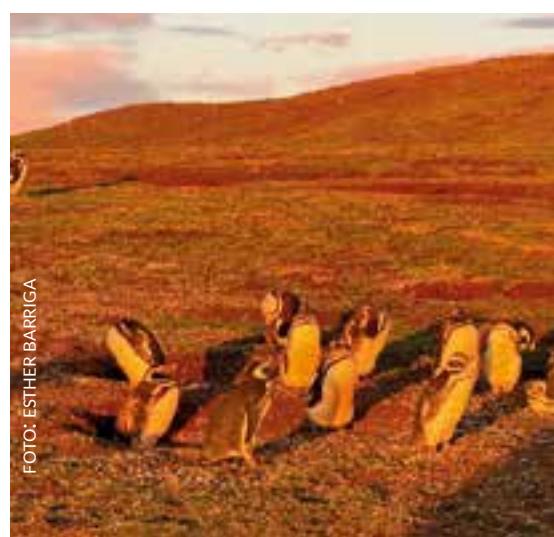


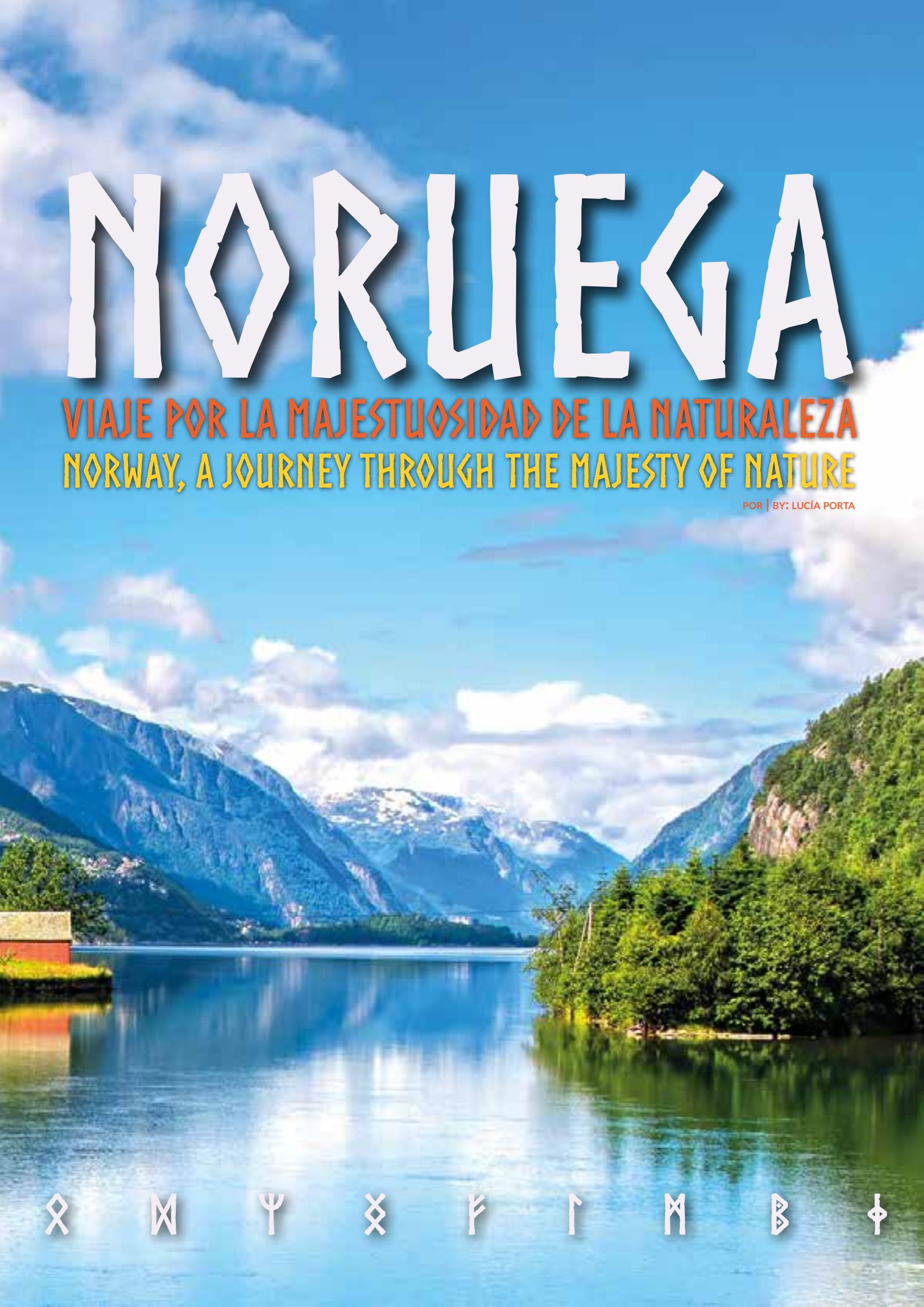
FOTO: ESTHER BARRIGA



NORUEGA

VIAJE POR LA MAJESTUOSIDAD DE LA NATURALEZA
NORWAY, A JOURNEY THROUGH THE MAJESTY OF NATURE

POR | BY: LUCÍA PORTA



ꝝ ꝟ Ꝟ Ꝝ Ꝛ ꝛ Ꝡ Ꝣ Ꝥ Ꝧ ꝧ Ꝩ



Noruega es uno de esos destinos que más ganan según uno va cumpliendo años y va apreciando más el poderío, el silencio y la belleza de una naturaleza que nos hace pequeños y nos atrapa. Salvo quizás en el caso de los amantes de la práctica de deportes en contacto con la naturaleza, como el senderismo o el kayak. En Noruega, las ciudades ocupan un segundo plano.

Los principales atractivos de Noruega son naturales, no cabe duda. Y para caer rendidos ante su geografía no hace falta haber visto series como Vikings o Ragnarok, aunque ayuda. Su tarjeta de presentación son los **fjordos**, esos imponentes acantilados negros que cosen kilómetros de su costa asomados a un mar profundo y oscuro; pero también sus **auroras boreales** jugueteando con la paleta de los colores sobre el zenit de sus noches o sus **bosques de fábulas** y su **sol de medianoche**. Las ciudades, como decíamos, vienen después en una visita al país nórdico.

En un recorrido de norte a sur y de este a oeste, nos centraremos en **cinco de sus zonas más memorables** a la hora de planificar un viaje, aunque seguramente debas elegir y dejar alguna para un segundo viaje.

Norway is one of those destinations to which we feel more attracted to as we age and become more sensitive to the power, the silence and the beauty of a nature that while making us feel small really captivates us. Except perhaps in the case of lovers of adventure sports in contact with nature, such as hiking or kayaking. In Norway, the cities take a back seat.

Norway's main attractions are natural, there's no doubt about that. And to fall in love with its geography, you don't need to have seen series like Vikings or Ragnarok, although it helps. Its main claim are the **fjords**, those imposing black cliffs that line kilometers of its coast overlooking a deep, dark sea; but also, its **northern lights** playing with the palette of colours above the zenith of its nights or its **fairy-tale forests** and its **midnight sun**. The cities, as we said, come later on a visit to the Nordic country.

On a tour from north to south and east to west, we will focus on **five of its most memorable areas** when planning to travel, although you should surely choose and leave some for a second trip.





1. TROMSØ

Se la conoce como la **capital del Ártico** por lo que en ella podemos disfrutar con facilidad de las auroras boreales y del sol de medianoche, pero también avistar ballenas jorobadas, conocer la cultura del pueblo sami y vivir grandes aventuras en la naturaleza a bordo de trineos tirados por renos o huskies, o con raquetas de nieve.

En la parte más oriental de esta extensa región nos adentramos por la península de Varanger, un paraíso para los aficionados a la observación de aves. También se pueden pescar cangrejos reales o ir de paseo en trineo de perros en Kirkenes, y reservar una noche en un hotel de hielo, una experiencia totalmente inolvidable.

It's known as the **capital of the Arctic** where we can easily enjoy the northern lights and the midnight sun, but also spot humpback whales, learn about the culture of the Sami people and live great adventures of nature on board sleds pulled by reindeer or huskies, or on snowshoes.

In the easternmost part of this extensive region we enter the Varanger peninsula, a paradise for bird watching fans. You can also fish for king crabs or go dog sledding in Kirkenes, and book a night in an ice hotel, a totally unforgettable experience.





2. LOFOTEN

Se trata en realidad de un archipiélago formado por unas **2.000 islas** situadas por encima del círculo polar ártico, lo que hace que sea uno de los mejores lugares del país para vislumbrar las auroras boreales. Estas islas están **favorecidas por la corriente del Golfo** y caracterizadas por sus impactantes montañas, sus playas vírgenes y sus pequeñitos pueblos de pescadores repartidos entre las islas y unidos gracias a la Ruta del Rey (o carretera E10), que con sus cientos de puentes atraviesa el archipiélago a lo largo de 230 kilómetros y lo conecta con el continente.

Por la carretera es característico ver hileras y más hileras de secaderos de bacalao. Y sobrevolando el cielo, águilas de cola blanca. Aquí se pueden visitar granjas de renos, granjas orgánicas, pasear en barco por los fiordos (el más famoso del archipiélago es el de Troll), hacer kayak, senderismo, escalada, buceo, raquetas de nieve... y después alojarse en un rorbu, **típica cabaña escandinava**, como las que usaban los pescadores en época del bacalao.

It is actually an archipelago made up of **about 2,000 islands** located above the Arctic Circle, which makes it one of the best places in the country to glimpse the northern lights. These islands are **favoured by the Gulf Stream** and characterized by their impressive mountains, their virgin beaches and their small fishing villages distributed among the islands and united thanks to the King's Route (or E10 highway) that crosses the archipelago for 230 kilometers with its hundreds of bridges that connects the islands with the mainland.

Along the road it's characteristic to see endless rows of cod dryers. And flying in the sky, white-tailed eagles. Here you can visit reindeer farms, organic farms, take a boat trip through the fjords (the most famous of the archipelago is Troll), go kayaking, hiking, climbing, diving, snowshoeing... and then stay in a typical **rorbu**, a Scandinavian cabin, like the ones used by fishermen during the cod season.



3. BERGEN

Dicen de ella que es una de las ciudades más bellas de Europa, y recibe el sobrenombre de **capital de los fiordos**. De hecho, está rodeada por siete montañas, entre ellas Floyen, a la que se puede subir en funicular para disfrutar de unas inolvidables vistas de la ciudad. Situada en la costa suroeste, la hermosa y armónica arquitectura de Bergen –con casas de madera muy bien conservadas y pintadas con colores muy vivos– es particularmente llamativa en el **barrio de Bryggen**. Ubicado frente al muelle, ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad, y es un fiel recuerdo de cómo vivían los noruegos hacia finales de la Edad Media, en la época hanseática.

Otros de sus atractivos son el Fisketorget, el mercado del pescado con sus innumerables puestecitos llenos de vida, y el museo de Gamle Bergen, con casas tradicionales donde se recrea el modo de vida de los siglos XVIII y XIX. También hay que ver fuertes como el de Fredriksberg situado en Nordnes, una península en el interior de la ciudad, la Torre Rosenkranzt, el castillo de Bergenhus y la Sala Hakoon, un palacete del siglo XIII construido por el rey Hakoon y que hoy acoge recepciones oficiales.



They say it's one of the most beautiful cities in Europe and is nicknamed **the capital of the fjords**. In fact, it is surrounded by seven mountains, including Floyen, where you can go up in a cable car to enjoy unforgettable views of the city. Located on the southwest coast, Bergen's beautiful and harmonious architecture –with well-preserved wooden houses painted in very bright colours– is particularly striking in the **Bryggen neighbourhood**. Located in front of the dock, it has been declared a World Heritage Site, and is a faithful reminder of how Norwegians lived towards the end of the Middle Ages, in the Hanseatic era.

Other attractions are the Fisketorget, the fish market with its countless stalls full of life, and the Gamle Bergen museum, with traditional houses that are a recreation of the way of life of the 18th and 19th centuries. You should also see the fortress such as Fredriksberg, located in Nordnes, a peninsula located inside the city, the Rosenkranzt Tower, Bergenhus Castle and the Hakoon Hall, a 13th century mansion built by King Hakoon which today hosts official receptions.



4. EL SUR DE NORUEGA - SOUTHERN NORWAY

Descendiendo hacia el sur, a unas cinco horas en coche desde Bergen, llegamos a otra de las imágenes más icónicas del país, el **Preikestolen** o roca del púlpito. Está en la región de Ryfylke, al norte de Stavanger. Se alza 604 metros sobre el **fiordo Lysefjord** y la ruta de senderismo que conduce hasta allí es una de las más famosas de Noruega.

Si proseguimos rumbo sur llegamos al destino que es el **sueño de verano de los noruegos**, con localidades como Tvedstrand, Arendal, Grimstad, Lillesand, Mandal, y la más conocida, Kristiansand. En esta zona disfrutarás de planes agradables como recorrer en bicis adaptadas las vías del tren en Flekkefjord, disfrutar de playas de arena blanca –perfectas para ir con niños y para practicar surf, kayak o paddle surf– y bosques como el de Gjerstad, con cabañas en los árboles.



Descending towards the south, about five hours by car from Bergen, we arrive at another of the most iconic images of the country, the **Preikestolen** or pulpit rock. It is in the Ryfylke region, north of Stavanger. It stands 604 meters above the **Lysefjord** and the hiking trail leading there is one of the most famous in Norway.

If we continue heading south we reach the destination area that is **the summer dream of Norwegians**, with towns such as Tvedstrand, Arendal, Grimstad, Lillesand, Mandal, and the best known, Kristiansand. In this area you will enjoy pleasant plans such as riding adapted bikes along the train tracks in Flekkefjord, enjoying white sand beaches –perfect to visit with children and for surfing, kayaking or paddle surfing– and forests such as Gjerstad, with cabins in the trees.

5. OSLO Y HADELAND



En la costa sur, la capital ofrece muchos contrastes con sus variados museos, barrios nuevos, saunas flotantes y muchas opciones de actividades al aire libre en contacto con la naturaleza, como el fiordo de Oslo y los grandes bosques de sus alrededores, donde hacer ciclismo, senderismo, o esquí en invierno. Entre sus museos destacan el **Ton-Tiki** donde se estudia de primera mano la proeza del explorador Thor Heyerdahl, y el de **Munch**, padre del expresionismo. Y entre sus edificios más emblemáticos están la Fortaleza Akershus y el edificio de la Ópera.

No muy lejos de Oslo, en el extremo sur del lago Randsfjorden, está Hadeland. Es el epicentro del arte y la arquitectura del país. Fundamentalmente por su impactante edificio, **The Twist**, una sala de exposiciones del Museo Kistefos de Jevnaker y a la vez puente que cruza –en medio de un bosque– uno de los ríos más importantes para la pesca de la trucha. También está la fábrica de vidrio soplado, Glassverk, que acoge exposiciones de artistas de fama mundial en la materia.★



On the south coast, the capital offers many contrasts with its various museums, new neighbourhoods, floating saunas and many options for outdoor activities in contact with nature, such as the Oslo Fjord and the large surrounding forests, where you can go cycling, hiking, or skiing in winter. Among its museums, the **Ton-Tiki** stands out, where the adventures of the explorer Thor Heyerdahl are studied first-hand, and that of **Munch**, father of expressionism. And among its most emblematic buildings we can visit the Akershus Fortress and the Opera building.

Hadeland is not far from Oslo, at the southern end of Lake Randsfjorden. It is the epicentre of art and architecture in the country. Mainly because of its impressive building, **The Twist**, an exhibition hall of the Kistefos Museum in Jevnaker and, at the same time, a bridge that crosses –in the middle of a forest– one of the most important rivers for trout fishing. There is also the glassblowing factory, Glassverk, which hosts exhibitions by world-famous artists.★



DÓNDE ALOJARSE | WHERE TO STAY



WONDER INN ROELINGEN, OSLO

www.wonderinn.no

Riverside, Culture Hub y Delta. Estas pequeñas gemas arquitectónicas -cabinas espejo- han sido construidas a modo de refugio glamping en pleno contacto con una naturaleza sosegada y libre, donde los huéspedes pueden desconectar mientras disfrutan del romanticismo y pequeños lujos, como sus jacuzzis y espectaculares vistas desde sus ventanas o sus cúpulas de cristal.



Riverside, Culture Hub and Delta. These small architectural gems -mirror cabins- have been built as a glamping refuge in full contact with a calm and free nature, where guests can disconnect while enjoying romance and small luxuries, such as their jacuzzis and spectacular views from the windows or from their glass domes.

MAPA / MAP



HOTEL REFSNES GODSET, S. MOSS

<https://refsnesgods.no/en>

Situado en la isla de Jeløya, cerca de Oslo, este precioso y acogedor hotel recibe huéspedes desde el siglo XVIII y cuenta con una extraordinaria colección de arte de más de 400 piezas, incluidos ocho originales del ícono de la pintura expresionista, Edvard Munch.

Located on the island of Jeløya, near Oslo, this beautiful and welcoming hotel has been receiving guests since the 18th century and has an extraordinary art collection of more than 400 pieces, including eight originals by the icon of expressionist painting, Edvard Munch.



SALTEA

Restaurante
Puerto Deportivo Luis Campomanes



UN RESTAURANTE SINGULAR EN UN ENTORNO PRIVILEGIADO.
LA GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA CON MULTITUD DE SENSACIONES.

T. 966 888 528 - Puerto Deportivo Luis Campomanes, Marina Greenwich 000º 00' 00'' - Altea
www.saltearestaurante.com

Adriana

ABENIA



PRODUCCIÓN | PRODUCTION: VILLARAZO MADRID

“Una mujer con mucha
historia y con mucho futuro”

“A woman with a lot of history
and a lot of future”



A

driana Abenia es presentadora de televisión y escritora. A lo largo de estos años la hemos visto liderando formatos en los principales canales de este país. Actualmente, ca-

pitanea la tercera temporada de "Callejeando" en Telemadrid y colabora en "Corazón" de La 1. Acaba de presentar su segundo libro, "La Vida Ahora", un sorprendente ejercicio de sinceridad con el que persigue poner el foco en lo que de verdad importa en la vida.

¿Cómo fue tu salto a la televisión y qué análisis haces de toda esa etapa?

Comencé en televisión hace 16 años, en Aragón TV, y a los dos meses me vi ya presentando un programa en Telecinco. Fue todo a una velocidad vertiginosa, no tuve tiempo de valorar si era ese el camino que deseaba que tomara mi vida. Ahora, con la serenidad y madurez que aporta el tiempo y el orden de las cosas, te puedo decir que me encanta el punto en el que estoy y mi pequeña familia de tres, que me aporta toda la estabilidad que necesito.

¿Cuándo podría decirse que te hiciste famosa?

Supongo que las tardes de Telecinco fueron las que impulsaron todo lo que soy a día de hoy, con los deberes bien hechos por haber conseguido que los actuales reyes contestaran mis preguntas hasta el punto de ganarme su cariño, así como el de numerosos políticos que se acercaban a mí sin temor, con una sonrisa.

También has encontrado un hueco en la escritura...

Mi primera novela, "Lo que moja la lluvia", la escribí con Planeta y supuso una válvula de escape ante un escenario personal que se me escapaba de las manos porque sentía que todo se había descontrolado. Y recientemente he estrenado "La vida ahora", que ha sido un regalo. Se lo debo todo a Penguin Random House, la editorial más grande y potente que hay en este momento, que me ofreció contar mi historia, la de verdad, esa que ni siquiera los más cercanos conocían.

Al escribirla pude comprobar que el tiempo había resuelto todo el caos en el que me había sumido, aunque de puertas para afuera mi vida pareciera perfecta e idílica.



¿Qué nos puedes contar sobre “La vida ahora”? Es un libro maravilloso para todas aquellas personas que se sientan perdidas, vacías y que tengan dificultad para encontrar el camino de vuelta.

Hay momentos en tu vida en los que parece que lo tienes todo, que el mundo te sonríe y que la suerte te acompaña allá donde vayas. Instantes en los que sientes que tus deseos se han hecho realidad. Y esa ilusión es tan grande que, por el camino, te olvidas de todo lo demás. En mi caso, sin verlo venir, mi vida se puso del revés. Ahora puedo decir que conseguí levantarme y aprender de la caída. Porque... ¿acaso todo vale para cumplir tu sueño?

¿Por qué un libro de auto ayuda? Si te soy sincera, no me gustan los libros de auto ayuda, pero casi sin pretenderlo, “La vida ahora” puede ayudar a mucha gente que esté viviendo una situación similar. El libro es un ejercicio muy bestia de honestidad, y hay mucho de autocritica. A veces se hace duro leerlo. Pero en él ofrezco las herramientas –sin ser yo psicóloga, coach, ni pretenderlo– que a mí me sirvieron para salir del pozo.

¿Sientes que en algún momento has podido estar “interpretando un papel”? Lo hice en el pasado, para protegerme. Hasta que olvidé quién era realmente y decidí no volver a abrazar nunca más un personaje. Lógicamente cuando estás en la tele muestras tu versión más alegre, hacemos entretenimiento. Pero luego, fuera de los plató, no necesariamente vives con la sonrisa calzada de oreja a oreja.

En este proceso de “sanación”, ¿has logrado curar tus cicatrices? Estoy muy bien, afortunadamente. Probablemente porque conseguí ponerme al volante de mi vida a tiempo.

¿Sumó presión ser considerada una de las 50 mujeres más sexy del mundo en 2011, según DTLux? No, era algo más gracioso que otra cosa. Después de mi periplo por la moda cuando vivía en Milán, el físico dejó de tener tanta relevancia.

Las redes sociales son hoy un escaparate más potente que la propia tele. ¿Cómo trabajas en ellas? Con cabeza. No doy demasiada importancia a lo que se dice de mí, ni a lo bueno ni a lo malo. En las redes mostramos solo una pequeña parte de lo que somos, que

no nos define como personas. Todos buscamos arañar nuestra mejor versión, haciendo trampas muchas veces a través de filtros, mentiras, rescatando sólo buenos momentos y lugares... Personalmente, he conseguido crear distancia con ese avatar que manejamos en las redes sociales y que tanto daño puede hacer a los más jóvenes o vulnerables, que piensan que todo lo que allí se vuela es real y el modelo a seguir.

¿Cuánto o qué parte de Adriana Abenia vemos en estas plataformas?

Un trocito muy pequeño, el que yo decido. Sé que como personaje público debo estar, pero asumiendo el control.

¿Qué ha supuesto tu marido Sergio en todo este camino? Un salvavidas. Mi mundo es una locura y está lleno de altibajos.

¿Cómo cambió tu vida Luna? Invirtió mis prioridades. Ella es la primera, su bienestar y felicidad es lo que más me importa.

¿Qué proyectos tuyos veremos próximamente? Quizá aumentar la familia... Lo de la maternidad está complicado, no se dan las circunstancias para que suceda. Luna va a ser la heredera única (risas). Este año va a ser movidito en lo laboral, soy una afortunada porque siempre tengo proyectos apetecibles en televisión. Este año va a ser muy intenso y apasionante, y hasta aquí puedo leer (guiño). No os puedo adelantar mucho, pero he vuelto a dejarme ver por el gimnasio para estar fuerte de cara a lo que está por llegar. *





A

driana Abenia is a television presenter and writer. Throughout these years we have seen her leading formats on most popular Spanish channels. She currently leads the third season of "Callejando" on Telemadrid and collaborates with "Corazón" on La 1. She has just published her second book, "Life Now", a surprising and honest exercise in which she seeks to focus on what really matters in life.

How were your beginnings in TV and what is your balance about that period of your life? I started on television 16 years ago, on Aragón TV, and two months later I found myself presenting a program on Telecinco. It all happened so fast that I didn't have time to assess whether that was the path I wanted to take in my life. Now, with the serenity and maturity that time provides, I can tell you that I love where I am, and my small family of three gives me all the stability I need.

When can we say that you became a celebrity? I suppose that the Telecinco afternoons were the ones that promoted everything I am today, especially with my homework well done for having gotten the current kings to answer my questions to the point of earning their affection, as well as that of numerous politicians who approached me without fear, with a smile.

You have also found time for writing... My first novel, "What wets the rain," was published by Planeta and it was my perfect breakout from a personal scenario that was slipping out of my hands because I felt like everything had gotten out of control. And I recently released "Life now," which has been a gift. I owe everything to Penguin Random House, the actual largest and most powerful publisher, which offered me to tell my story, the real one, the one that not even those closest to me knew.

When I wrote it I could see that time had solved all the chaos in which I had found myself, although from the outside my life seemed perfect and idyllic.

What can you tell us about "Life Now"? It is a wonderful book for all those people who feel lost, empty and have difficulty finding their way back. There are moments in your life when it seems that

that good luck accompanies you wherever you go. Moments when you feel that your wishes have come true. And that illusion is so great that, along the way, you forget about everything else. In my case, without seeing it coming, my life turned upside down. Now I can say that I managed to get up and learn from the fall. Because... is everything permitted in order to fulfil your dream?

Why a self-help book? If I'm honest, I don't like self-help books, but almost without intending to, "Life now" can help many people who are experiencing a similar situation. The book is a very brutal exercise in honesty, and there is a lot of self-criticism. Sometimes it is hard to read it. But it offers the tools –without being a psychologist, coach, or pretending to be– that helped me to get out of the well.

Do you feel that you have been “playing a role”? I did it in the past, to protect myself. Until I forgot who I really was and decided to never embrace a character again. Logically when you are on TV you show your most cheerful version, we make entertainment. But then, outside the sets, you don't necessarily live with a smile on your face from all day long.

In this “healing” process... have you healed your scars? I'm very well, fortunately. Probably because I managed to get back on track on time.

Did it add pressure to be considered one of the 50 sexiest women in the world in 2011, according to DTLux? No, it was something funnier than anything else. After my journey through fashion when I lived in Milan, physical appearance stopped having so much relevance.

Now social networks are a showcase as much or more powerful than TV itself. How do you work on them? Carefully. I don't give much importance to what is said about me, neither the good nor the bad, on the networks we only show a small part of who we are, which does not define us as people. On social networks we all seek to achieve our best version, often cheating through filters, lies, rescuing only good moments and places... Personally, I have managed to create distance with that avatar that we manage on social networks and that can cause so much damage to the youngest or most vulnerable, who think that everything that is stated there is real and a model to follow.

How much or what part of Adriana Abenia do we see on these platforms?

A very small piece, the one I decide. I know that as a public figure I must be there, but assuming control.

What part plays your husband Sergio throughout this journey? He is a lifesaver. My world is crazy and full of ups and downs.

How did Luna change your life? She reversed my priorities. She is the first, her well-being and happiness is what matters most to me.

What projects, professional or personal, will we see next? Maybe increase the family? Motherhood is complicated, the circumstances are not the best now for it to happen. Luna is going to be the only heir (laughs). This year is really busy with work. I'm lucky because I always have exciting projects on television, but this year is going to be very intense and exciting, and that's all I can say for now (wink). I can't tell you much, but I have been going back to the gym again to be strong for what is to come. *





HAVE YOU HEARD
OF **ARTIFICIAL
TREES?**



¿HAS OÍDO HABLAR DE LOS ÁRBOLES ARTIFICIALES?

POR / BY: REDACCIÓN MG MAGAZINE

”

Existen y poseen muchas cualidades, como producir su energía de manera autosuficiente y nutrir a las especies que los recubren.

”

They exist and have many qualities, such as producing their energy in a self-sufficient way and nourishing the species that cover them.





Por muy extraño que suene, el concepto de árbol artificial ya se ha puesto en práctica y lo podemos descubrir en Singapur, concretamente en los Jardines de la Bahía (Gardens by the Bay), un immenseo jardín botánico que combina paisajismo con la modernidad más absoluta. Y entre los reclamos más llamativos de este oasis destaca la catarata más alta del mundo, el mayor invernadero de cristal del mundo y unos superárboles de 50 metros de altura.

Singapur aspira a convertirse en “**la ciudad dentro del jardín**” y este inmenso espacio denominado Jardines de la Bahía pone su granito de arena en esta dirección. Ocupa 101 hectáreas en las que crecen **más de 1 millón de plantas de los cinco continentes**. Posee jardines muy variados –el indio, el chino, el malayo...–, con especies de todos los rincones del mundo, zonas de recreo y dos grandes invernaderos: uno de flores mediterráneas, el Flower Dome, y otro de bosque tropical, el Cloud Forest. Sin olvidarnos de su Floral Fantasy, un original jardín que supone una inmersión absoluta en diferentes paisajes vegetales (muchas colgantes) que adoptan la forma de diferentes figuras.

Pero en este edén, ¡no todo lo verde está vivo! Posee **un bosque de superárboles compuesto por una veintena de árboles artificiales que alcanzan entre los 25 y 50 metros de altura**. Cada uno de ellos posee una estructura de hormigón que se eleva del suelo hasta abrirse en una copa futurista y geométrica.

Los superárboles **son árboles inteligentes y autosostenibles**. Poseen paneles fotovoltaicos que **recogen la luz solar para transformarla en energía eléctrica**, de manera que, cuando llega la noche, **pueden iluminarse**. Además, **recogen el agua de la lluvia para regar las plantas y flores** de las más de 200 especies diferentes que recubren y adornan su estructura inorgánica.



Skyway, pasarela entre superárboles

Al pasear entre estos árboles gigantes artificiales uno tiene la una sensación de adentrarse en un mundo onírico, como un cuento fantástico donde construcciones gigantescas cobran vida imitando la naturaleza. Además, es posible subirse a ellos: en su interior tienen un ascensor que lleva hasta la copa, permitiendo pasear por una pasarela suspendida que conecta estas copas artificiales y regala espléndidas vistas de los altos edificios de Marina Bay y de la frondosidad de los Gardens by the Bay, con la bahía de Singapur al fondo.



Garden Rhapsody: un espectáculo de luz y sonido

Cuando la noche cae sobre Singapur, los superárboles muestran una faceta aún más asombrosa: un espectáculo de luces y sonido llamado Garden Rhapsody. Se trata de una actividad gratuita que tiene dos pases diarios y una duración de 15 minutos durante los que el lugar se transforma en un paisaje dinámico y festivo, lleno de colores y sonidos mágicos que nos recuerda al universo Avatar. *



As strange as it may sound, the concept of artificial tree has already been put into practice and we can discover it in Singapore, specifically in the Gardens by the Bay, an immense botanical garden that combines landscaping with the most absolute modernity.

And among the most striking attractions of this oasis are the highest waterfall in the world, the largest glass greenhouse in the world and super trees 50 meters high.

Singapore aspires to become “**the city within the garden**” and this immense space called Gardens by the Bay does its part in this pursuit. It occupies 101 hectares in which **more than 1 million plants from the five continents** grow. It has very varied gardens –Indian, Chinese, Malay...–, with species from all corners of the world, recreational areas and two large greenhouses: one with Mediterranean flowers, **the Flower Dome**, and another with tropical forest, **the Cloud Forest**. Without forgetting its **Floral Fantasy**, an original garden that represents an absolute immersion in different plant landscapes (many of them hanging) that take the form of different figures.

But in this Eden, not everything green is alive! It has a **forest of supertrees made up of twenty artificial trees that reach between 25 and 50 meters in height**. Each of them has a concrete structure that rises from the ground until it opens into a futuristic and geometric cup.

Supertrees are **intelligent, self-sustaining trees**. They have photovoltaic panels that **collect sunlight to trans-**

form it into electrical energy, so that, when night comes, **they can light up**. In addition, **they collect rainwater to water the plants and flowers** of the more than 200 different species that cover and adorn their inorganic structure.

Skyway, walkway between supertrees

When walking among these giant artificial trees one has the feeling of entering a fantastic tale, like a dream world where gigantic constructions come to life imitating nature. In addition, it is possible to get on them since inside they have a lift that takes you to the top, allowing you to walk along a suspended walkway that connects these artificial canopies and provides splendid views of the tall buildings of Marina Bay and the luxuriance of the Gardens by the Bay, with Singapore Bay in the background.

Garden Rhapsody: a light and sound show

As night falls over Singapore, the supertrees show an even more astonishing side: a light and sound show called Garden Rhapsody. This is a free activity that has two daily passes and lasts 15 minutes during which the place is transformed into a dynamic and festive landscape, full of magical colours and sounds that remind us of the Avatar universe. *

Macao

-Lounge Bar-
Altea

Macao Altea - Lounge Bar

Macao Altea es un lugar único e inigualable con maravillosas vistas al mar. Destaca por sus exquisitos cócteles, aperitivos elaborados con productos premium y champagnes de lujo. Además, cada fin de semana disfrutarás de las fiestas más vibrantes de la Costa Blanca con grandes DJs y la mejor música en vivo. Es el paraíso en la tierra.



Puerto Deportivo Luis Campomanes - Marina Greenwich
Altea, Alicante
Tlf: +34 966 88 06 10
@macaoaltea

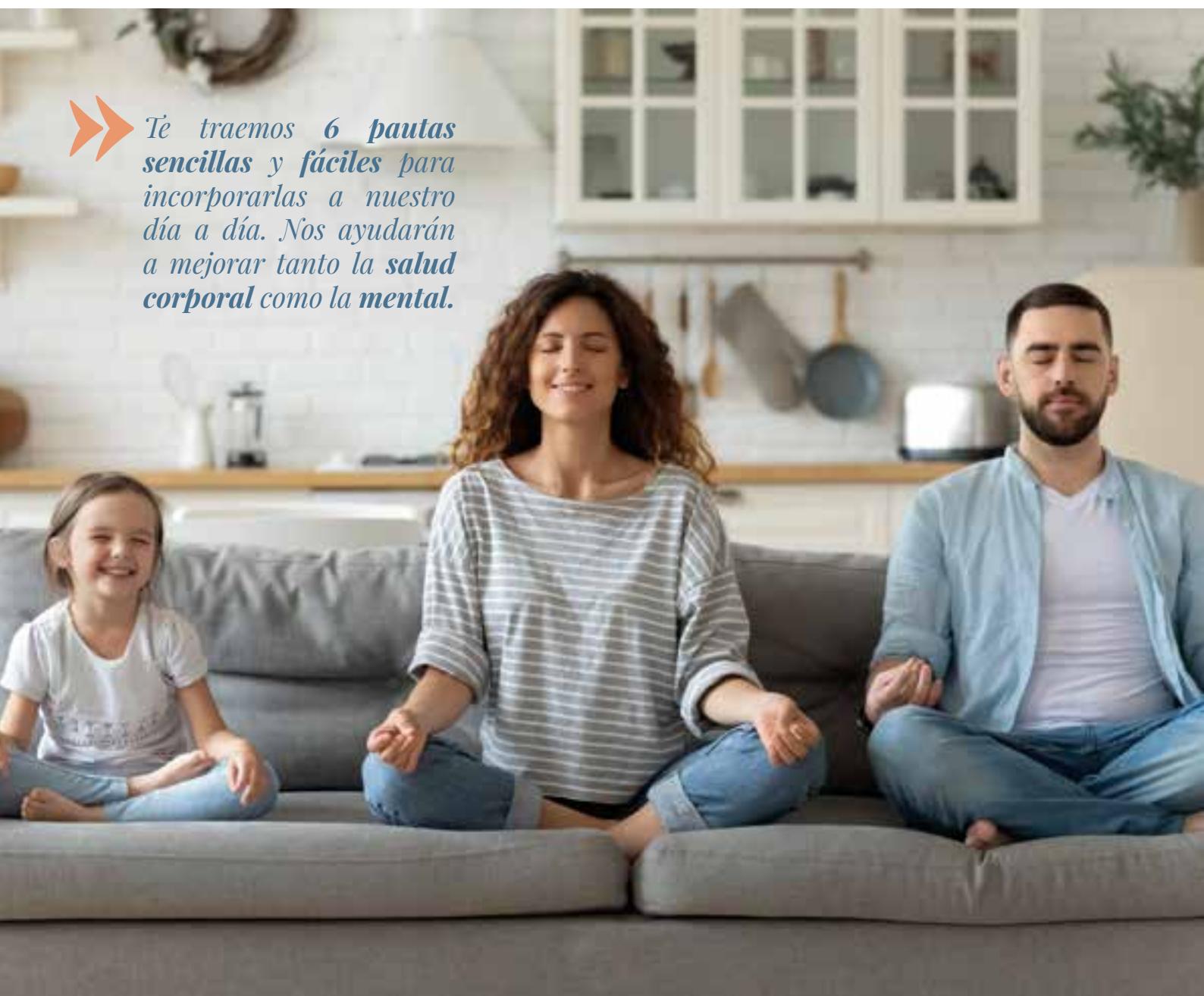
En forma con Miguel Maeso

*Entrenador de
deportistas de élite*

6 ejercicios para aliviar el estrés diario



Té traemos 6 pautas sencillas y fáciles para incorporarlas a nuestro día a día. Nos ayudarán a mejorar tanto la salud corporal como la mental.



Fatiga, nervios, trabajo, problemas, conciliación, ... el frenético ritmo de vida que llevamos hoy en día nos produce estrés. Por eso es sumamente importante dedicar un poco de tiempo para nosotros mismos y realizar unos ejercicios muy simples que nos ayudarán a combatir estos síntomas que, aunque no son muy graves, **nos pueden producir ansiedad y molestias musculares.**

A continuación, vamos a describir unos ejercicios muy simples, que si son realizados a diario pueden ahorrarnos todos esos síntomas negativos descritos anteriormente.

1. Trabajo del cuello

Es una de las zonas donde se agudizan muchísimo las consecuencias de la fatiga provocando dolor al movimiento, aunque éste sea suave. Para evitarlo, podemos empezar inclinando suavemente la cabeza hacia delante y hacia atrás (movimiento anteroposterior) y después realizar un movimiento lateral del cuello hacia un lado y el otro. Terminaremos con rotaciones (giros hacia un lado y el otro).

2. Trabajo de hombros

Cuello y hombros van prácticamente unidos a la hora de aliviar la tensión muscular de la zona.

- a) Subimos y bajamos los hombros de forma suave y haciendo lo alternativamente o a la vez.
- b) Hacemos rotaciones de los hombros hacia delante y hacia atrás de forma suave.
- c) Dejamos caer la cabeza hacia delante de forma muy suave. El mentón debe rozar el pecho.

3. Mejorar las molestias en la espalda y en los brazos

- a) Extensión y flexión de los brazos hacia delante y hacia atrás manteniendo los dedos entrelazados.
- b) Hacer circunducciones de los brazos hacia delante y hacia atrás de forma lenta.

4. Relajación de la columna vertebral

- a) Sentados en una silla, dejaremos caer suavemente la cabeza entre las rodillas y dejaremos colgando los brazos. Subiremos y bajaremos lentamente.
- b) Con las manos detrás de la nuca intentaremos extender los codos hacia atrás (movimiento de acción-reacción).
- c) Sentados en la silla, haremos movimientos de rotación lateral (derecha e izquierda).

5. Trabajo de piernas

- a) Sentados en la silla realizaremos la extensión y flexión de las piernas hacia delante y hacia atrás, realizando también las rotaciones de los tobillos y su extensión y flexión.

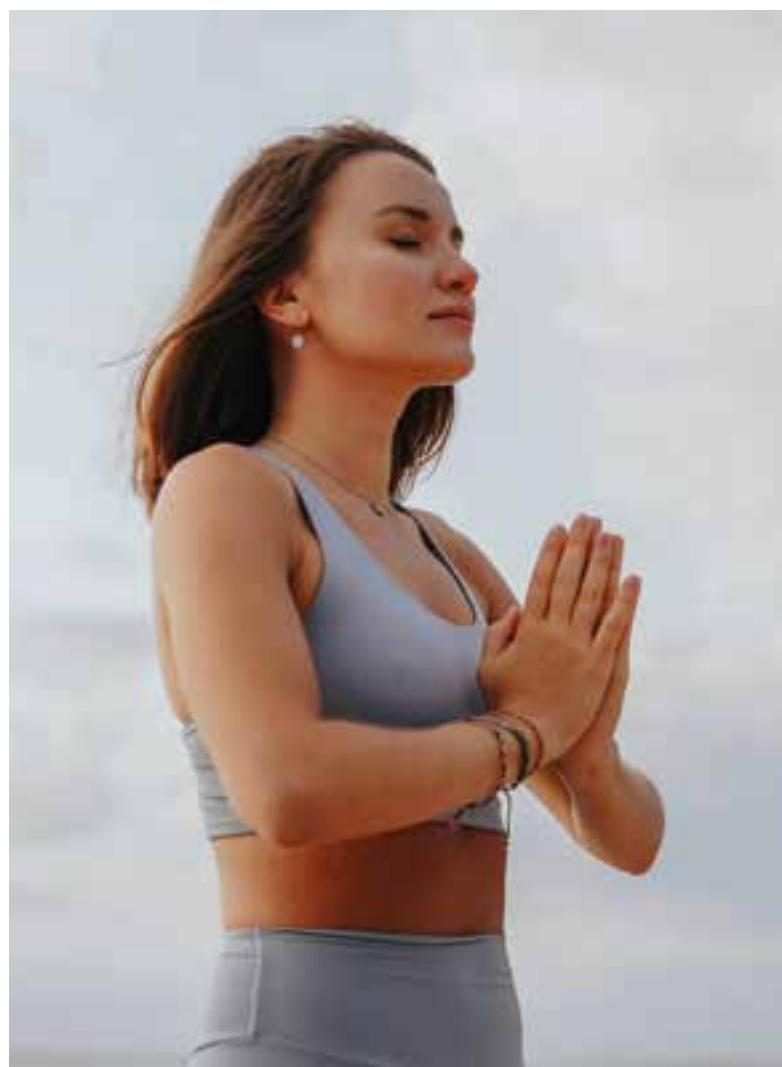
- b) De pie, apoyados en una mesa o en la pared, realizaremos flexiones y extensiones de las piernas, de forma alterna y simultánea.
- c) De pie, realizaremos de forma alterna, movimientos de separación lateral de las piernas.

6. Ejercicios visuales

Los ojos son los más olvidados para trabajar en estas situaciones de estrés y ansiedad.

- a) Debemos abrir y cerrar los ojos con intensidad.
- b) Llevaremos la mirada hacia diferentes direcciones y luego trataremos de fijarla en un sitio específico.
- c) Realizaremos un breve masaje muy, muy suave en el contorno de los ojos varias veces al día.

Todos estos ejercicios los deberíamos realizar diariamente y de forma suave, o como mínimo tres o cuatro veces a la semana, y entre 3 y 5 series de 10 repeticiones. Podemos dividir el trabajo en dos sesiones y así será más fácil de hacer. +



In shape with **Miguel Maeso**

*Coach of elite
athletes*

6 exercises to relieve daily stress



We bring you 6 simple and easy guidelines to incorporate into your daily life. They will help us improve both physical and mental health.

F

Fatigue, nerves, work, problems, family conciliation, ... the frenetic pace of life we lead today causes us stress. That is why it is extremely important to dedicate a little time to ourselves and do some very simple exercises that will help us combat these symptoms that, although they are not very serious, **can cause anxiety and muscle discomfort.**

Next, we are going to describe some very simple exercises, which can save us from all those negative symptoms described above if performed daily.

1. Neck work

It is one of the areas where the consequences of fatigue are greatly exacerbated, causing pain when moving, even if it's a mild movement. To avoid this, we can start by gently tilting the head forward and backward (anteroposterior movement) and then perform a lateral movement of the neck to one side and the other. We will finish with rotations (turns to one side and the other).

2. Shoulder work

Neck and shoulders are practically united when it comes to relieving muscle tension in the area.

- a) We raise and lower our shoulders gently, doing it alternately or at the same time.
- b) We rotate the shoulders forward and backward gently.
- c) We let our head fall forward very gently. The chin should touch the chest.

3. Improve back and arm discomfort

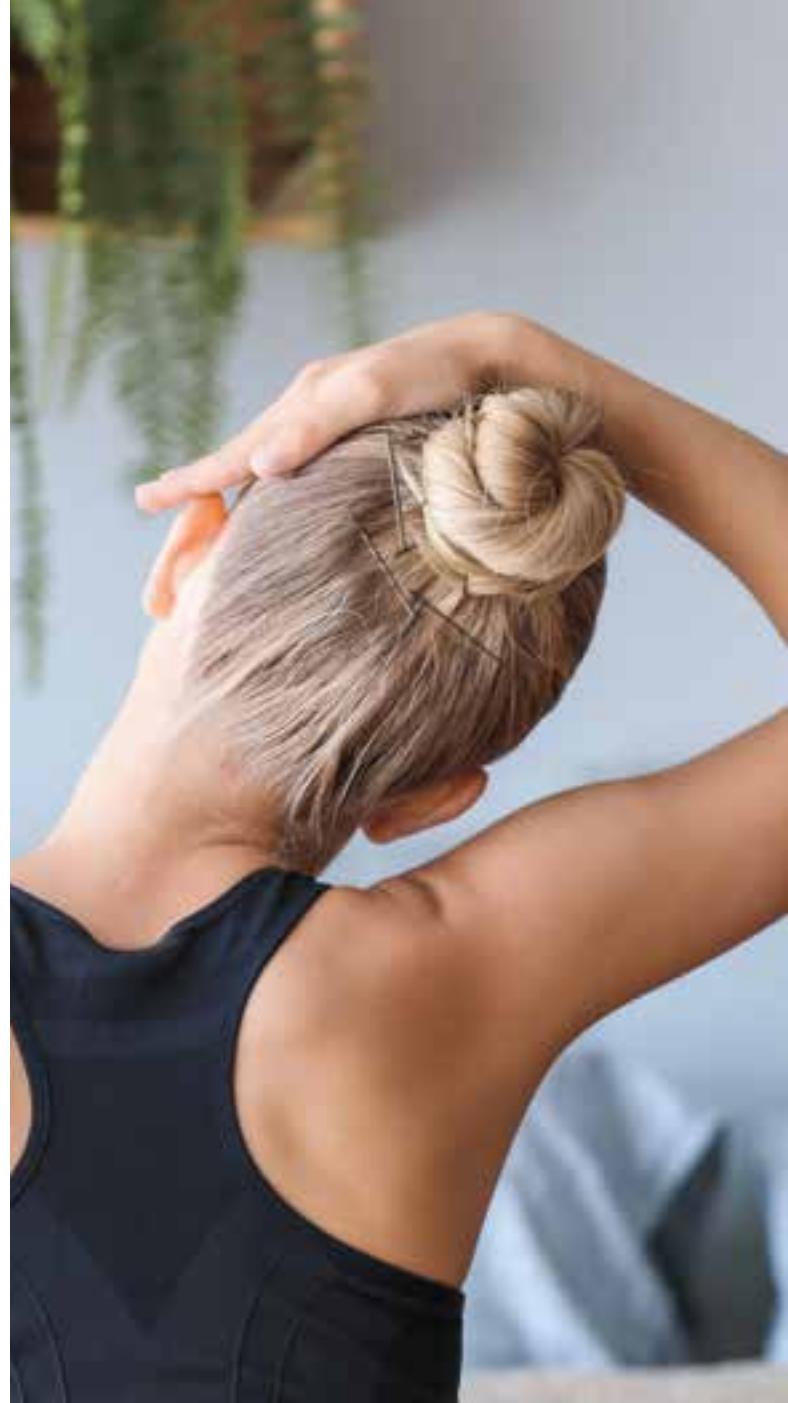
- a) Extension and flexion of the arms forward and backward, keeping the fingers intertwined.
- b) Make circumductions of the arms forward and backward slowly.

4. Relaxation of the spine

- a) Sitting in a chair, we will gently let our head fall between our knees and let arms hang. We will go up and down slowly.
- b) With our hands behind our neck we will try to extend our elbows backwards (action-reaction movement).
- c) Sitting in the chair, we will make lateral rotation movements (right and left).

5. Leg work

- a) Sitting in the chair we will extend and flexion our legs forward and backward, also rotating the ankles and extending and flexion them.
- b) Standing, leaning on a table or wall, we will perform leg flexions and extensions, alternately and simultaneously.
- c) Standing, we will alternately perform lateral leg separation movements.



6. Visual exercises

Our eyes are the most forgotten when it comes to work on in these situations of stress and anxiety.

- a) We must open and close our eyes intensely.
- b) We will look in different directions and then try to fix it on a specific place.
- c) We will perform a brief and very gentle massage around the eyes several times a day.

We should do all of these exercises daily and gently, or at least three or four times a week, and between 3 to 5 sets of 10 repetitions. We can divide the work into two sessions, that way it will be easier to do. *

JESSICA WATSON

La joven que desafió la navegación en solitario

La serie de Netflix, Espíritu libre, ha devuelto a la actualidad, en 2023, la historia de superación y determinación de la persona más joven en circunnavegar nuestro planeta. A la tierna edad de 16 años.





Jessica Watson, the young woman who challenged solo navigation

The Netflix series, Free Spirit, has put on the spotlight again, in 2023, the story of strength and determination of the youngest person to circumnavigate our planet. At the striking age of 16.





La australiana Jessica tuvo una infancia fuera de lo común. Vivió a bordo de un velero con sus hermanos durante 5 años. Y con 11 años, su madre le leyó el libro que narraba la historia de **Jesse Martin**, el adolescente que en 1999 se convirtió en la persona más joven en circumnavegar el planeta. En aquel momento, **Jessica se prometió a sí misma que lo superaría**. Jesse circunnavegó el globo con 17 años.

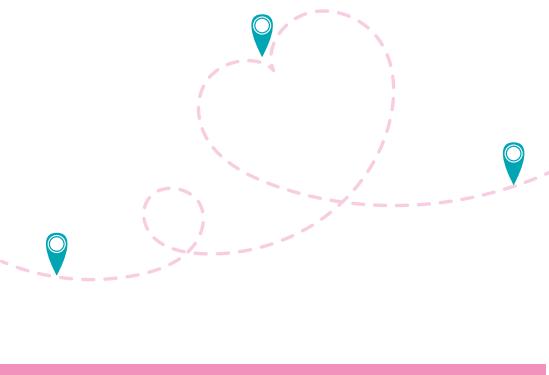
Con este claro propósito, entre los 11 y los 16 años, la jovencísima Watson se dedicó a perseguir su sueño entrenando a diario y preparándose a fondo tanto mental como físicamente. Contaba con el apoyo incondicional de su familia.

Y un buen día, el 18 de octubre de 2009, Jessica Watson partió del puerto de Sídney a bordo de su velero **Ella's Pink Lady**. Para superar a Jesse, Jessica debía cruzar todos los meridianos, el Ecuador, bordear los tres grandes cabos del hemisferio Sur (Hornos, Buena Esperanza y Leeuwin), el cabo Sureste en Tasmania y recorrer, al menos, 21.600 millas náuticas sin recibir ayuda física en su ruta, ni recalcar en ningún puerto. Casi nada. Lo que sí podía hacer era comunicarse por radio con su equipo y recibir asistencia remota. Y publicar actualizaciones en su blog que hacía las veces de moderno cuaderno de bitácora.

Australian Jessica had an unusual childhood. She lived aboard a sailboat with her brothers for 5 years. And when she was 11, her mother read her the book that told the story of **Jesse Martin**, the teenager who in 1999 became the youngest person to circumnavigate the planet. At that moment, **Jessica promised herself that she would better that**. Jesse circumnavigated the globe when he was 17 years old.

With this clear purpose, between the ages of 11 and 16, the very young Watson dedicated herself to pursuing her dream by training daily and preparing thoroughly both mentally and physically. She had the unconditional support of her family.

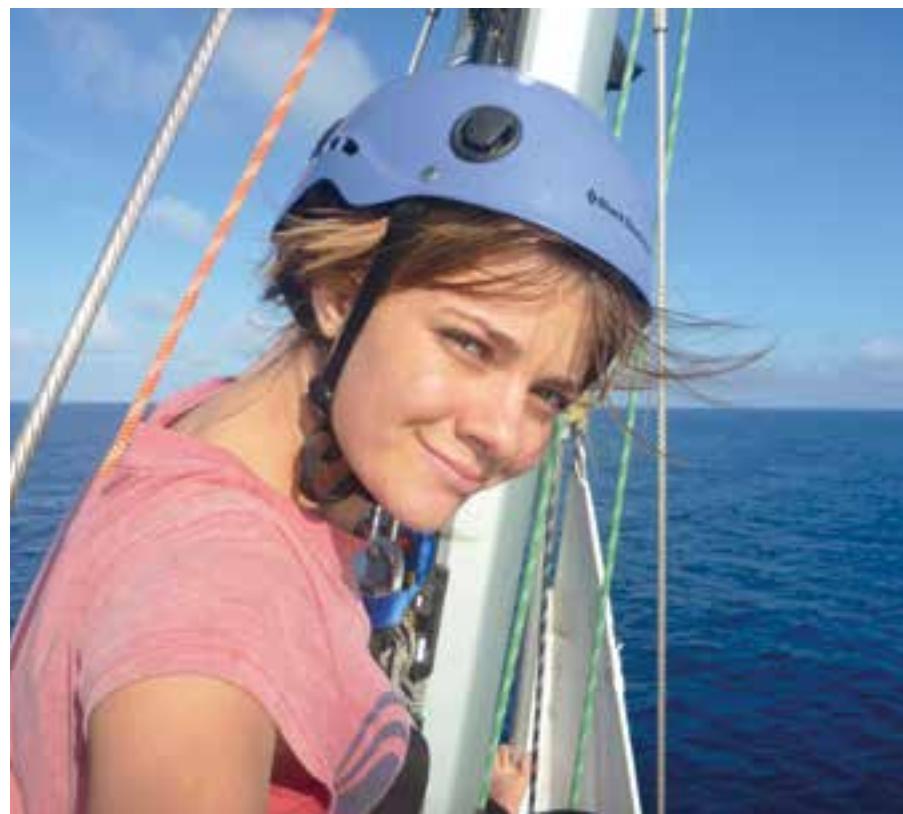
And one fine day, October 18, 2009, Jessica Watson left Sydney Harbour aboard her sailboat **Ella's Pink Lady**. To surpass Jesse, Jessica had to cross all the meridians, the Equator, skirt the three great capes of the southern hemisphere (Horn, Good Hope and Leeuwin), the Southeast Cape in Tasmania and travel at least 21,600 nautical miles, without receiving physical help on her route nor dock at any port. Almost nothing. What she could do was communicate by radio with her team and receive remote assistance. And publish updates on her blog that she served as a modern logbook.



LOS MESES FUERON PASANDO:

- El 13 de enero de 2010 el Ella's Pink Lady dejó atrás el cabo de Hornos
- El 24 de febrero el cabo de las Agujas, el punto más al sur del continente africano
- El 12 de abril sobrepasó el cabo Leeuwin

En ese punto, a Jessica le esperaba lo peor de su viaje, ya que fue alcanzada por una tormenta con **olas de hasta 12 metros** de altura que tumbaron su velero cuatro veces. Llegó incluso a volcar completamente y quedar temporalmente sumergido en el agua. Pero salió a flote y continuó su periplo.



THE MONTHS WENT BY:

- On January 13, 2010, Ella's Pink Lady left Cape Horn behind
- On February 24, Cape Agujas, the southernmost point of the African continent
- On April 12, she passed Cape Leeuwin

At that point, Jessica confronted the worst part of her trip, as she was hit by a storm with **waves up to 12 meters high** that rolled over her sailboat four times. She even capsized completely and was temporarily submerged in the water. But she came through it and continued her journey.



Tres días antes de cumplir 17 años, el 15 de mayo de 2010, Jessica alcanzaba Sídney y hacía realidad su sueño y propósito de vida. Había empleado **210 días** y se convertía en la persona más joven en dar la vuelta al mundo a vela.

A su entrada en Sídney la esperaban en puerto miles de personas. Unas 80.000 según periódicos locales, incluyendo Jesse Martin, con quien mantuvo contacto durante su viaje, y el primer ministro australiano de la época, **Kevin Rudd**, que le dedicó unas palabras que han hecho historia: “Enorgulleces a nuestra nación. Eres una heroína para los jóvenes australianos... y para las jóvenes australianas”; a lo que ella respondió con otras palabras que también han pasado a la posteridad: “No me considero una heroína, sino una persona común y corriente, que tuvo un sueño, trabajó duro para lograrlo y demostró que todo es posible”.

A pesar de la heroicidad de la gesta, el World Speed Sailing Record Council no reconoció su récord por ser menor de edad. En cambio, fue nombrada Joven australiana

del año 2011 y galardonada con la **Medalla de la Orden de Australia**.

Jessica transcribió su aventura en un libro titulado “True Spirit” publicado en julio de 2010, que es el que ha servido de base para la película de Netflix del mismo título, traducida al castellano como “Espíritu libre”. Hoy en día es **embajadora de la ONU** de su programa mundial de alimentos y da **charlas motivacionales y conferencias**. Además, ha publicado recientemente un segundo libro, “Índigo Blue”.

FINAL.



Three days before her 17th birthday, on May 15, 2010, Jessica reached Sydney and made her dream and life purpose come true. She had spent **210 days** and became the youngest person to sail around the world.

Upon entering Sydney, thousands of people were waiting for her at the port, some 80,000 according to local newspapers, including Jesse Martin with whom she maintained contact during her trip, and the Australian Prime Minister of the time, **Kevin Rudd**, who pronounced some famous words in her honour: "You make our nation proud. You are a hero to young Australians... and to young Australian women"; to which she responded with other words that have also passed down to posterity: "I do not consider myself a heroine, but rather an ordinary person, who had a dream, worked hard at it and proved that anything really is possible".

Despite the heroic feat, the World Speed Sailing Record Council did not recognize her record because she was underage. Instead, she was named 2011 Young Australian of the Year and awarded the **Medal of the Order of Australia**.

Jessica transcribed her adventure in a book titled "True Spirit" published in July 2010, which is what served as the basis for the Netflix film of the same title. Today she is a **UN ambassador** for the World Food Program and gives **motivational talks and conferences**. Additionally, she has recently published a second book, "Indigo Blue."

FINISH.



» HELICOBACTER PYLORI

POR | BY: DR. S. GIMÉNEZ ARTIEDA

El Helicobacter pylori (*H. pylori*) es una bacteria que **crece en el tubo digestivo** y suele adquirirse durante la infancia. Está presente en más de la mitad de la población mundial, por lo que su prevalencia es muy alta, y es causante con frecuencia de úlceras en el estómago.

La vía de transmisión es muy variable y va desde la saliva hasta el vómito o la materia fecal, pasando por los alimentos y el agua contaminada. Los síntomas más habituales son **la acidez y el dolor estomacal agudo**, así como náuseas, pérdida de apetito, eructos frecuentes e hinchazón.

Las consecuencias derivadas de esta infección se relacionan con **úlceras** o inflamación del estómago (gastritis), incluso **cáncer de estómago**, si no se trata.

Las formas no invasivas de realizar el diagnóstico son básicamente dos:

1. Prueba del aliento: *H. pylori* convierte la urea en CO₂, que se detecta en la respiración, si existe infección. Esta prueba se realiza para confirmar el diagnóstico y, un mes después del tratamiento, para confirmar la erradicación de la bacteria.

2. Detección de antígeno en heces.

Ambas pruebas pueden realizarse tanto para diagnóstico como para comprobar la erradicación de la bacteria tras el tratamiento.

Otra forma de detectarla, invasiva en este caso, es la **endoscopia**. Es una prueba que permite examinar el esófago, el revestimiento del estómago y parte del intestino delgado para observar si existen úlceras, linfoma MALT (un tipo de cáncer del sistema linfático asociado a mucosas) o cáncer.

Tras el correcto diagnóstico se procede al tratamiento, normalmente con antibióticos y medicamentos para calmar el dolor.

En las últimas décadas, se ha observado que la bacteria ha incrementado su resistencia a los antibióticos. Por eso, normalmente se recetan dos o más antibióticos junto con protector gástrico. Se llegan a recetar hasta cuatro productos distintos durante 10-14 días. En ocasiones se puede producir una reinfección, por la misma u otra cepa.

Si se siguen las pautas de medicación indicadas por el médico, la bacteria se elimina en un 90% de los casos, y no debe haber complicaciones a largo plazo.

El uso de **probióticos** (prescritos por el profesional sanitario) reduce los efectos secundarios de los antibióticos en la microbiota intestinal. *



Helicobacter pylori (*H. pylori*) is a type of bacteria that **grows in the digestive tract** and is usually acquired during childhood. It is present in more than half of the world's population, so its prevalence is very high, and it frequently causes stomach ulcers.

The route of transmission is very variable and ranges from saliva to vomit or faecal matter, including contaminated food and water. The most common symptoms are **heartburn and acute stomach pain**, as well as nausea, loss of appetite, frequent belching and bloating.

The consequences derived from this infection are related to **ulcers** or inflammation of the stomach (gastritis), even **stomach cancer**, if untreated.

There are basically two non-invasive ways to make the diagnosis:

1. Breath test: *H. pylori* converts urea into CO₂, which is detected in the breath, if infection exists. This test is performed to confirm the diagnosis and, one month after treatment, to confirm the eradication of the bacteria.

2. Detection of antigen in faeces.

Both tests can be performed for diagnosis and to check the eradication of the bacteria after treatment.

Another way to detect it, invasive in this case, is by **endoscopy**. It is a test that examines the oesophagus, the lining of the stomach, and part of the small intestine to see if there are ulcers, MALT lymphoma (a type of cancer of the lymphatic system associated with mucosa), or cancer.

After the correct diagnosis, treatment proceeds, usually with antibiotics and medications to relieve pain.

In recent decades, it has been observed that the bacteria have increased its resistance to antibiotics. Therefore, two or more antibiotics are usually prescribed along with a gastric protector. Up to four different products are prescribed for 10-14 days. Sometimes reinfection can occur, due to the same or another strain.

If the medication guidelines indicated by the doctor are followed, the bacteria are eliminated in 90% of cases, and there should be no long-term complications.

The use of **probiotics** (prescribed by a healthcare professional) reduces the side effects of antibiotics on the intestinal microbiota. *



DR. S. GIMÉNEZ ARTIEDA

URÓLOGO-ANDRÓLOGO | UROLOGIST-ANDROLOGIST

santos@uroandrologia.com



LBU OCEAN ECOSTRUCTURES, LA TECNOLOGÍA DE REGENERACIÓN DE LA BIODIVERSIDAD MARINA

THE TECHNOLOGY FOR REGENERATION OF MARINE BIODIVERSITY

Marina Greenwich alberga seis novedosos microarrecifes artificiales llamados Life Boosting Units, encargados de mejorar la calidad del agua y su biodiversidad.

Marina Greenwich is home to six innovative artificial micro reefs called Life Boosting Units, responsible for improving water quality and biodiversity.

ESPECIE: PAGURUS SP • FUENTE: OCEAN ECOSTRUCTURES





a startup catalana Ocean Ecostructures desembarcó en Marina Greenwich en julio de 2023 con la instalación de **seis estructuras dedicadas a la recuperación y mejora de la biodiversidad y calidad del agua**, y ubicadas en tres puntos diferentes del puerto.

Estas estructuras, denominadas Life Boosting Units (LBU), son micro arrecifes, de dimensiones en torno a 2 m², que replican el funcionamiento de los arrecifes naturales, combinando un sistema de atracción de microfauna, una cobertura de substrato natural y una estructura multicapa para generar espacios de cría y protección de alevines.

Trimestralmente se realizan muestreos para conocer la evolución de estas estructuras que ayudan a la regeneración y **pueden aumentar hasta en un 60% el número de especies que crecen dentro del puerto**. El último muestreo tuvo lugar en enero, coincidiendo con los seis meses desde su implantación. Y los resultados obtenidos son muy positivos. Los vemos brevemente atendiendo a tres indicadores: riqueza, biomasa generada y dióxido de carbono.

RIQUEZA DE ESPECIES

Se puede observar sobre la diferencia entre la riqueza de especies de las unidades LBU y las de la pared control. **Globalmente se han observado 38 especies en los LBU** y 20 en la pared. De estas 38 especies, 11 se han incorporado durante este último trimestre, y algunas de ellas son de especial relevancia, como los individuos del género *Lithophyllum*, ya que consolidan el substrato y sirven de base para el crecimiento de otras especies.

Existen 3 formas de clasificar a las especies: autóctonas (endémicas), alóctonas (estas especies no tienen que ser invasoras, simplemente no son originarias de la zona donde se han encontrado, no autóctonas) y de las que no se tiene de momento suficiente información. En las estructuras de Marina Greenwich se observa que, hasta la fecha de hoy, el 70% de las especies son autóctonas, mientras que únicamente un 3% son alóctonas y de un 24% no se tienen suficientes datos para clasificarlas.

BIOMASA GENERADA EN LAS UNIDADES LBU

El estudio de la biomasa permite conocer la cantidad de vida (expresada en kilogramos en peso húmedo) generada en las unidades LBU, además de poder compararla con la biomasa presente

en las paredes del puerto. La biomasa fluctúa estacionalmente, mostrando picos en primavera/verano y un descenso en otoño/invierno. Las estructuras LBU están en etapas iniciales de colonización, de forma que, con el paso del tiempo, cada vez más organismos las colonizarán. Esto hace que, aunque enero sea un mes habitualmente pobre en biodiversidad y biomasa en ecosistemas consolidados, en este ecosistema que aún se está formando se observan picos de crecimiento.

DIÓXIDO DE CARBONO EN LAS UNIDADES LBU

Las unidades LBU capturan CO₂ de forma proporcional a la cantidad de biomasa que albergan. En el primer muestreo las LBU ya fijaron más CO₂ que la pared control del puerto. Y en el segundo muestreo ha habido un incremento en la fijación de CO₂ con respecto al primero. De forma que todo marcha en la buena dirección.

Todos estos datos analizados hasta la fecha muestran una evolución positiva en cuanto a la mejora de la riqueza y de las condiciones de vida marina en el puerto. Durante los próximos meses se seguirán observando y analizando los cambios que irán surgiendo en estas plataformas y que en definitiva ayudan a la regeneración de ecosistemas degradados. *



ESPECIE: PAGARUS SP. • FUENTE: OCEAN ECOSTRUCTURES



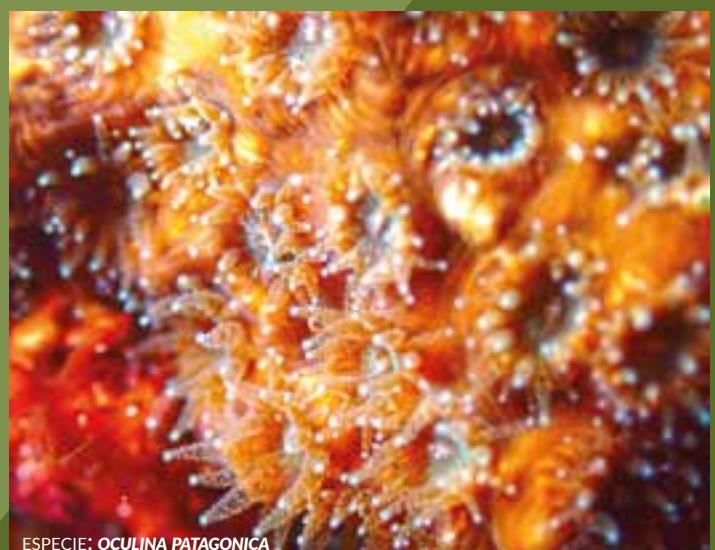
ESPECIE: *BOTRYLLUS LEACHI*



ESPECIE: *PARANEMOMIA CINEREA*



ESPECIE: *PENNARIA DISTICHA*



ESPECIE: *OCULINA PATAGONICA*

FUENTE: OCEAN ECOSTRUCTURES



ESPECIE: *BOTRYLLUS LEACHI*



ESPECIE: *CHROMIS CHROMIS*



The Catalan startup Ocean Ecostructures came into Marina Greenwich in July 2023 with the installation of **six structures dedicated to the recovery and improvement of biodiversity and water quality**, and they are located in three different points of the port.

These structures, called Life Boosting Units (LBU), are micro reefs, measuring around 2 m², that replicate the functioning of natural reefs, combining a microfauna attraction system, a natural substrate cover and a multi-layer structure to generate breeding and protection spaces for fry.

Sampling is carried out quarterly to understand the evolution of these structures that help regeneration and **can increase the number of species that grow within the port by up to 60%**. The last sampling took place in January, coinciding with six months since its implementation. And the results obtained are very positive. We see them briefly based on three indicators: richness, biomass generated and carbon dioxide.

GENERAL BIODIVERSITY

A difference can be observed between the species richness of the LBU units and those of the control wall. **Global- ly, 38 species have been observed in the LBU** and 20 on the wall. Of these 38 species, 11 have been incorporated during this last quarter, and some of them are of special relevance, such as individuals of the genus *Lithophyllum*, since they consolidate the substrate and serve as a base for the growth of other species.

There are 3 ways to classify species: autochthonous (endemic), allochthonous (these species do not have to be invasive, simply they are not from the area where they have been found) and those for which there is not enough information at the moment. In the structures of Marina Greenwich it is observed that, to date, 70% of the species are native, while only 3% are

non-native and for 24% there is not enough data to classify them.

BIO MASS GENERATED IN LBU UNITS

The study of biomass allows us to know the amount of life (expressed in kilograms in wet weight) generated in the LBU units, in addition to being able to compare it with the biomass present on the port walls. Biomass fluctuates seasonally, showing peaks in spring/summer and a decline in autumn/winter. LBU structures are in the early stages of colonisation, so as time goes by, more and more organisms will colonise them. This means that, although January is a month that is usually poor in biodiversity and biomass in consolidated ecosystems, growth peaks are observed in this ecosystem that is still being formed.

CARBON DIOXIDE IN LBU UNITS

LBU units capture CO₂ in proportion to the amount of biomass they contain. In the first sampling, the LBUs already fixed more CO₂ than the control port wall. And in the second sampling there has been an increase in CO₂ fixation compared to the first. So everything is going in the right direction.

All this data analysed show a positive evolution in terms of improving the wealth and conditions of marine life in the port. During the coming months, the changes that will arise on these platforms will continue to be observed and analysed. One thing is sure, they ultimately help the regeneration of degraded ecosystems. *



Nueva promoción en el puerto

¡En primera línea de mar!
El resort que quiere
la vida marina de tu puerto



¡ÚNETE A LA MISIÓN DE
RECUPERAR EL MEDITERRÁNEO
CREANDO VIBRANTES
OASIS AZULES!

*Nueva
promoción para
la biodiversidad
de tu puerto*



*¡Hagamos
juntos
un cambio
positivo!*

Entra ahora en OASISAZUL2030.es
y descubre estos auténticos
resorts 5 Estrellas para
la vida marina de tu puerto.



**SÚMATE AL
OASIS AZUL
2030**



Ocean
Ecostructures

¿Hijos o mascotas?

El concepto de familia sigue expandiéndose y no siempre asegura la continuidad de la especie

Children or pets?

The concept of family continues to expand and does not always ensure the continuity of the species





La pregunta parece trivial pero lo cierto es que cada vez más personas –tanto parejas como gente que no convive en pareja– se inclinan por **adoptar un perro o un gato en vez de apostar por la propia descendencia**. Hasta hace bien poco la cuestión era en cambio bien distinta: hijos y mascotas. No necesariamente en este orden, pero sí se trataba de una situación sumativa, es decir, una familia compuesta por hijos y mascotas.

Las sociedades cambian y no hay más que abrir los ojos para ver que en las grandes ciudades y según por qué zonas se ve a más dueños paseando mascotas que a padres con niños. La principal causa que “ayuda” a los jóvenes a tomar la decisión de prescindir de su paternidad es la económica. También **la pérdida de libertad y la anteposición de la carrera profesional frente a la creación de una familia**. Para ello tenemos que hablar de un nuevo concepto de familia, la **DINK**: dual income, no kids. Dos sueldos, sin hijos. Los DINK son parejas que deciden no tener hijos para poder mantener un bienestar económico que al tener descendencia no tendrían.

En todo caso, en esta elección de vida sin hijos también entra en juego un cambio cultural y generacional: las prioridades y estilos de vida están cambiando y a esto se suma unas **condiciones económicas nada halagüeñas** para las nuevas generaciones. Un paro juvenil que no baja del 20% y una vivienda cada vez más inaccesible

hacen que cada vez resulte más difícil independizarse y tener hijos.

Decantarse por las mascotas antes que por tener hijos es una tendencia que **afecta a todo Occidente**. Las personas que tienen perros les consideran como hijos y cubren ese hueco emocional sin sentir que la experiencia sea menos completa. Incluso ante divorcios, las mascotas ocupan un lugar preferente y sumamente importante, llegando a establecerse la custodia compartida.

En España, y según datos del INE, en 2021 nacieron 338.532 bebés, lo que supone una bajada del 0,6% respecto a 2020. Es la menor cifra registrada desde que se comenzó a tomar estos datos, en 1941. Hay otra cifra que es muy reveladora: en 2021 los hogares españoles contaban con **13 millones de mascotas frente a los poco más de 6,2 millones de niños menores de 14 años**.

Seamos más o menos partidarios de esta nueva tendencia demográfica, lo cierto es que la sociedad avanza y en este devenir hay un cambio de sensibilidad hacia los animales, tanto de compañía como salvajes. Especialmente en lo relacionado con el maltrato y el abuso por parte del hombre. Para actualizar y regular el asunto de la tenencia doméstica de animales en España, el 29 de septiembre de 2023 entró en vigor la **Ley de bienestar animal**. Su principal objetivo es implementar mecanismos legales para asegurar la protección animal y prevenir el alto grado de abandono de animales en nuestro país. *



Claves de la Ley de Bienestar animal 2023

- ✿ Prohibido dejar sola a una mascota más de 3 días, 24 horas en el caso de perros
- ✿ La venta solo pueden hacerla criadores autorizados
- ✿ Prohibido sacrificar animales por motivos económicos
- ✿ Esterilización obligatoria de gatos desde los 6 meses
- ✿ Microchip obligatorio también para gatos y hurones
- ✿ Curso obligatorio sobre tenencia de perros antes de su adquisición
- ✿ Los perros deben contar con seguro de responsabilidad civil a terceros
- ✿ Perros de caza, pastoreo o de fuerzas de seguridad quedan excluidos del cumplimiento de esta ley



The question seems trivial but the truth is that more and more people –both couples and people who do not live as a couple– are inclined **to adopt a dog or a cat instead of deciding to have their own offspring**. Until recently, the issue was very different: children and pets. Not necessarily in this order, but it was a summative situation, that is, a family made up of children and pets.

Societies change and you only have to open your eyes to see that in big cities and depending on which areas you see more owners walking pets than parents with children. The main cause that “helps” young people to make the decision to give up parenthood is economic. Also **the loss of freedom and the priority of a professional career over starting a family**. Along this line, we have to talk about a new concept of family, the **DINK**: dual income, no kids. Two salaries, no children. So DINKs are couples who decide not to have children in order to maintain an economic well-being that they would not have if they had children.

In any case, when taking this decision there is also a cultural and generational change that comes into play: priorities



and lifestyles are changing. And together with this, we can't forget the **unflattering economic conditions** that the new generations are facing. In Spain, a youth unemployment rate that does not drop below 20% and an increasingly inaccessible housing market make it very difficult for young people to become independent and have children.

Choosing pets over having children is a trend that **affects the entire West**. People who have dogs consider them as children and fill that emotional gap without feeling that the experience is less complete. Even in divorces, pets occupy a preferential and extremely important place, leading to shared custody being established.

In Spain, and according to data from the INE, 338,532 babies were born in 2021, which represents a drop of 0.6% compared to 2020. It is the lowest figure recorded since these data began to be taken, in 1941. There is another figure that is very revealing also: in 2021, Spanish households had **13 million pets compared to just over 6.2 million children under 14 years of age**.

Whether we are more or less supporters of this new demographic trend, the truth is that societies are advancing and in this development there is a change in sensitivity towards animals, being pets or wild. Especially in relation to mistreatment and abuse by mankind. To update and regulate the issue of domestic animal ownership in Spain, the **Animal Welfare Law** came into force on September 29, 2023. Its main objective is to implement legal mechanisms to ensure animal protection and prevent the high level of animal abandonment in our country. *

Keys to the Animal Welfare Law 2023

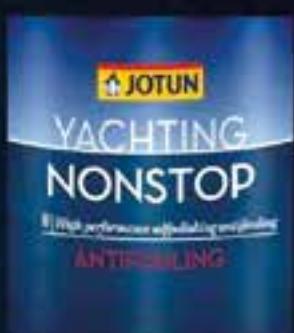
- 🐾 **It is prohibited to leave a pet alone for more than 3 days, 24 hours in the case of dogs**
- 🐾 **The sale can only be made by authorized breeders**
- 🐾 **It is prohibited to sacrifice animals for economic reasons**
- 🐾 **Mandatory sterilization of cats from 6 months**
- 🐾 **Mandatory microchip also for cats and ferrets**
- 🐾 **Mandatory course on dog ownership before acquiring it**
- 🐾 **Dogs must have third party liability insurance**
- 🐾 **Hunting, herding or security force dogs are excluded from compliance with this law**



TECMA *marine*

Suministros Náutica

Marina



Polygon industrial de Ondara, C/ constitución N° 68
03760 Ondara (Alicante).
Carrer Cap de la Nau Pla, 130
03730 Javea (Alicante).

Ondara:
Oficina: 663 809 469
Tienda: 663 809 468
Fax: 965 766 009

Javea:
625 962 317
965 793 886

MODA FASHION

Alexandra Federicca

PRODUCCIÓN | PRODUCTION : VILLARAZO MADRID — FOTOGRAFÍA | PHOTOGRAPHY : CUCO CUERVO
LUGAR | PLACE : [HTTPS : RIVERSIDE-CRUISES . COM](https://riverside-cruises.com)

Entrevista exclusiva para: Exclusive interview for:
MG Magazine

“La moda es una combinación
de actitud y estilo”



"Fashion is a combination of attitude and style"

She has five names although you will most likely know her as Alexandra Federicca, her artistic nickname in the fashion world and on social networks where she posts every day for her more than 300K followers on Instagram and her million TikTok fans.

Tiene cinco nombres aunque muy probablemente la conocerás como Alexandra Federicca, su apodo artístico en el mundo de la moda y en redes sociales (RRSS) donde se muestra cada día ante sus más de 300K seguidores en Instagram y su millón de fans de TikTok.



Se define como amante del yoga y uno de sus grandes secretos es que toca el saxofón desde los nueve años. Y aunque estudió "Diseño de interiores", quizás por su amor por los colores, las texturas y los tejidos, y; "Protocolo y organización de eventos", su pasión por la fotografía y la moda le llevó a dedicarse al mundo de las RRSS. Desde hace más de 10 años es creadora de contenido y comparte sus mejores estilismos y experiencias con sus seguidores, mientras colabora con marcas de prestigio internacional.

Si te cuelas en su rincón virtual (@afedericca) encontrarás algunas de sus prendas imprescindibles, como una blazer o un pantalón negro, pero siempre combinadas con las últimas tendencias de la temporada. Además, podrás conocer algunos de los locales de moda de Madrid o los destinos más inspiradores para tu próximo viaje.

En RRSS tu perfil es uno de los más veteranos. ¿Cómo y cuándo empiezas a trabajar en ellas?

Comencé hace poco más de 10 años con mi blog de la época, inicialmente compartiendo mi interés por la moda y desarrollando mi presencia en línea. Desde hace algo más de 3 años también estoy en TikTok, con más de un millón de seguidores.

¿Por qué decidiste centrar tu contenido en moda y lifestyle?

Sencillamente porque son áreas que me apasionan y que conectan con mi audiencia.

Más allá de lo que vemos en RRSS, ¿cómo es un día cualquiera en la vida de Alexandra Federicca?

Durante un día típico, me centro en la planificación de contenido para mis redes sociales, colaboraciones con marcas, sesiones de fotos, eventos, y en mantenerme al día con las últimas tendencias en el ámbito de la moda. Es un proceso que requiere organización y estar constantemente informado.

Te hemos visto colaborar con firmas como Calvin Klein... ¿Cómo preparas un shooting con una marca?

Me aseguro de que mi estilo coincide con la imagen de la marca y me informo de todos los detalles, como la localización donde se va a realizar, el tipo de prendas que se van a usar...

Las fotos de tus RRSS están muy cuidadas. En el caso de una sesión de fotos para tu muro, ¿es muy diferente?

En esas sesiones busco expresar mi estilo personal y la autenticidad, pero manteniendo una coherencia estética.

AF

En las producciones se dice que soléis ir con varias maletas y hacéis cambios en la calle, ¿qué hay de verdad en esto?

Las producciones con varias maletas y cambios en la calle son comunes; se busca diversidad y dinamismo en las imágenes.

¿Qué significa para tí la moda?

Una forma de expresión artística y una manera de transmitir confianza y estilo personal. La moda es una combinación de actitud y estilo, más que una simple aptitud.

El mundo de la moda está lleno de eventos y presentaciones,

¿cuál es el desfile de moda que más te ha impactado?

El de Saint Laurent Primavera Verano 2023.

Y, ¿cuál es el desfile de moda que sueñas vivir como invitada?

Sueño con vivir como invitada en el desfile de moda de Dior, de Chanel o de Saint Laurent.

¿Algún diseñador favorito? ¿Por qué?

Mi marca preferida es Loro Piana, por su compromiso con la excelencia en la calidad de los materiales, la artesanía impecable y su enfoque de "lujo silencioso". La marca representa elegancia atemporal y atención a los detalles, elementos que considero fundamentales en la moda de alta gama.

Tu estilo se basa en las últimas tendencias pero, ¿cuál es la prenda que nunca falta en tu armario?

La prenda que nunca falta en mi vestidor es una blazer y un pantalón negro.

Y si hablamos de calzado, ¿prefieres deportivas o stilettos?

Prefiero deportivas para la comodidad, pero no subestimo el impacto de unos stilettos para ocasiones especiales.

¿Un look que nunca pasará de moda?

Te podría decir que la elegancia atemporal del traje de chaqueta.

¿Cuáles son tus colores favoritos a la hora de vestir?

Mi color preferido es el rosa y también el beige, que transmite serenidad, elegancia y un toque de calidez.

A la hora de vestir, ¿arrugas sí o arrugas no?

Arruga sí o arruga no depende del contexto y del material de la prenda.

¿Cuál ha sido la moda que menos te ha gustado de los últimos tiempos?

Las botas shark.

¿Y la prenda que jamás pisarás tu vestidor?

Un pantalón de tiro bajo.

¿Cuál es la tendencia que veremos esta primavera/verano?

La tendencia que veremos esta primavera/verano incluirá colores vibrantes, tejidos ligeros y estampados florales. *





She defines herself as a yoga lover and one of her great secrets is that she plays the saxophone since she was 9 years old. And although she studied "Interior Design", perhaps because of her passion for colours, textures and fabrics, and "Event organisation and protocol", her passion for photography and fashion led her to focus herself on the social networks. For more than 10 years she has been a content creator and shares her best outfits and experiences with her followers while collaborating with international brands.

If you sneak into her virtual corner (@afedericca) you will find some of her essential garments, such as a blazer or black pants, but always combined with the latest trends of the season. In addition, you will be able to discover some of the fashionable places in Madrid or the most inspiring destinations for your next trip.

On social networks your profile is one of the most veteran. How and when did you start working on them?

I started my vintage blog a little over 10 years ago, initially sharing my interest in fashion and developing my online presence. For just over 3 years I have also been on TikTok, with more than a million followers now.

Why did you decide to focus your content on fashion and lifestyle?

Simply because they are areas that I am passionate about and that connect with my audience.

What is a typical day in the life of Alexandra Federicca like?

During a working day, I focus on planning content for my social media, brand collaborations, photo shootings, events, and keeping up to date with the latest trends in the fashion field. It is a process that requires organisation and being constantly informed.

We have seen you collaborate with fashion houses like Calvin Klein... How do you prepare a shooting with a brand?

I make sure that my style matches the brand's image and I find out all the details, such as the location where it will be done, the type of clothes that will be used...

The photos on your social networks are carefully chosen. In the case of a photo shoot for your wall post, is it very different?

In these sessions I seek to express my personal style and authenticity, but maintaining aesthetic coherence.

It is said that you usually go with several suitcases and make changes in the street during productions, what is true in this?

Productions with several suitcases and changes on the street are common; Diversity and dynamism are sought in the images.



What does fashion mean to you?

A form of artistic expression and a way to convey confidence and personal style. Fashion is a combination of attitude and style, more than just aptitude.

The world of fashion is full of events and presentations, what is the fashion show that has impacted you the most?

The one from Saint Laurent Spring Summer 2023.

And, what is the fashion show that you dream of experiencing as a guest?

I dream of living as a guest at the Dior, Chanel or Saint Laurent fashion show.

Any favorite designers? Why?

My favorite brand is Loro Piana for its commitment to excellence in quality materials, impeccable craftsmanship and its "quiet luxury" approach. The brand represents timeless elegance

and attention to detail, elements that I consider fundamental in high-end fashion.

Your style is based on the latest trends, but what is the item that is never missing in your closet?

In my wardrobe there is always a blazer and a pair of black pants.

Do you prefer sneakers or stilettos?

I prefer sneakers for comfort, but I don't underestimate the impact of stilettos for special occasions.

A look that will never go out of style?

I could tell you the timeless elegance of the suit.

What are your favourite colours when it comes to dressing?

My favorite colour is pink and also beige, which conveys serenity, elegance and a touch of warmth.

When it comes to dressing, creases yes or creases no?

Creases yes or creases no depends on the context and the material of the garment.

What has been your least favorite fashion trend in recent times?

The shark boots.

And the garment that will never set foot in your dressing room?

Low-rise pants.

What are the trends we will see this spring/summer?

The new trends include vibrant colours, light fabrics and floral prints. *

AF

GEOMETRÍA DE COLOR

colour geometry

POR | BY: MARTA COPEIRO DEL VILLAR



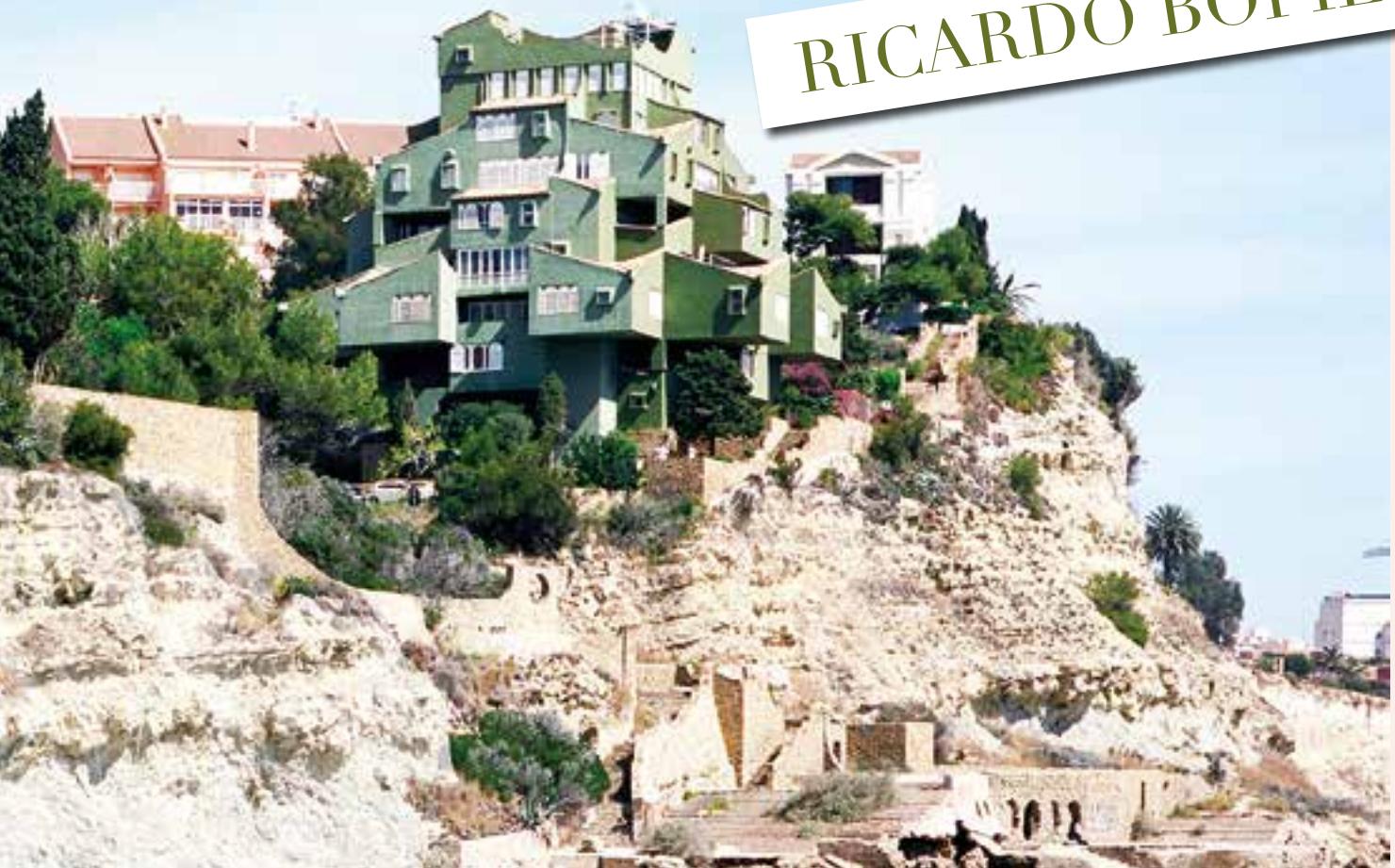
La historia detrás de los edificios más emblemáticos de Calpe se ha revivido en 2023 con el 50 aniversario de la construcción del **edificio más instagramable del país, La Muralla Roja**. El proyecto del que forma parte se llevó a cabo gracias a la amistad entre el matrimonio formado por Natalia Pérez Ortenbach y Manuel Palomar con Emilio Bofill y su joven hijo arquitecto, Ricardo.

El matrimonio poseía los terrenos de **La Manzanera**, un **anfiteatro natural asomado al mar y al peñón de Ifach**. Su idea de negocio no se basaba en la especulación y Bofill tuvo plena libertad creativa para desarrollar su proyecto **integrando la importancia del paisaje en la obra**. El entorno elegido era de una belleza innegable. Un paisaje mediterráneo de postal, con vegetación distribuida en bancales y unas calas entrecortadas por acantilados y con el peñón de Ifach de fondo.

La huella de Bofill en Calpe marca al municipio casi tanto como su peñón de Ifach y sus salinas.

Bofill's footprint in Calpe marks the municipality almost as much as its rock of Ifach and its salt flats.

RICARDO BOFILL



The story behind Calpe's most emblematic buildings has been revived in 2023 with the 50th anniversary of the construction of **the most Instagrammable building in the country, La Muralla Roja**. It forms part of a project that was carried out thanks to the friendship between the couple formed by Natalia Pérez Ortenbach and Manuel Palomar with Emilio Bofill and his young architect son, Ricardo.

The couple owned the land of **La Manzanera**, a natural amphitheatre overlooking the sea and the Rock of Ifach. His business idea was not based on speculation and Bofill had complete **creative freedom to develop his project, integrating the importance of the landscape in the work**. The chosen environment was of undeniable beauty. A post-card-perfect Mediterranean landscape, with vegetation distributed in terraces, coves intersected by cliffs and with the Rock of Ifach in the background.



MURALLA ROJA

Plexus fue el primer edificio del proyecto, en 1966. Un **complejo de viviendas unifamiliares de altura moderada**, de color arena y con unas chimeneas que parecen hacerle un guiño al estilo de Dalí. También poseen unas icónicas ventanas con persianas de madera y patios con arcos. Las viviendas están distribuidas de forma escalonada, inspirándose en el sistema de abancalamiento del terreno.

En 1971 llegaría **Xanadú**, "un **prototipo experimental de ciudad jardín en el espacio**". Cada uno de sus 18 apartamentos consta de tres cubos (salón, dormitorios y zona de servicios) agrupados en torno al eje vertical que es la escalera. Su fachada es irregular, creando un efecto espectacular de luces y sombras sobre sus paredes y en contraste con el paisaje, con el peñón de Ifach como telón de fondo.

La Muralla Roja fue la siguiente, en 1973. Con sus escaleras, patios y puentes nos **recuerda a los espacios laberínticos de las casbahs árabes y a las torres de adobe del norte de África**. El edificio juega con los colores para contrastar con el entorno, un poderoso rojo por fuera, y azules, morados y rosas en su interior, en busca del cielo y la calma. Posee 50 viviendas de 60, 80 y 120 metros cuadrados y en la azotea, una piscina con vistas.

El conjunto se completa con el **Anfiteatro** creado en 1983 y formado por 27 apartamentos con una piscina comunitaria y solárium. **Representa la visión más griega del proyecto**, por su forma de anfiteatro levantado sobre un promontorio asomado al mar.

Todo este conjunto se remataba con **un club social construido a los pies de Xanadú**, y al que accedía por una escalinata de piedra que llegaba hasta el mar. Poseía piscinas de agua de mar y espacios donde disfrutar del entorno

y tomar el sol. En 1989, la gestión por parte de la familia Ortenbach finalizó y desde entonces ha permanecido cerrado, degradándose año tras año. El ayuntamiento ha realizado diversos intentos de recuperar su esplendor a lo largo de las décadas. Pero todos ellos han resultado infructuosos, fundamentalmente por el impacto que su recuperación implicaría para la fauna y flora de la zona. Sin embargo, las últimas noticias apuntan a que podría hallarse próxima la fecha de su recuperación, sin afectar a sus zonas ubicadas bajo el mar.

La intención final del conjunto creado por Bofill no era otra que la de crear un "Jardín del Edén", un espacio cerrado y paradisiaco donde **vivir una versión idílica y bucólica del mundo**. Una idea con la que parecen coincidir quienes la han podido visitar o vivir de cerca. ✨





ANFITEATRO

Plexus was the first building of the project, in 1966. It is a **complex of single-family homes of moderate height**, sand-coloured and with chimneys that seem to reproduce the style of Dalí. They also have iconic windows with wooden shutters and patios with arches. The homes are distributed in a staggered manner, inspired by the terracing system of the land in this area.

In 1971 it was the turn for **Xanadú**, "an **experimental prototype of a garden city up in the air**". Each of its 18 apartments consist of three cubes (living room, bedrooms and service area) grouped around the vertical axis that is the staircase. Its façade is irregular, creating a spectacular effect of lights and shadows on its walls and in complete contrast with the landscape, with the Rock of Ifach in the background.

In 1973, **La Muralla Roja** followed, with its stairs, patios and bridges that **remind us of the labyrinthine spaces of the Arab casbahs and the adobe towers of North Africa**. The building plays with colours to contrast with the surroundings, powerful red on the outside and blues, purples and pinks on the inside, in search of the sky and peace. It has 50 apartments of 60, 80 and 120 square metres and on the roof, a swimming pool with views.



XANADÚ

The complex is completed with the **Anfiteatro** created in 1983 and made up of 27 apartments with a central community pool and solarium. It **represents the most Greek vision of the project**, due to its amphitheatre shape built on a promontory overlooking the sea.

This entire complex was finished off with **a social club built at the feet of Xanadú** that was accessed by a stone staircase that reached to the sea. It had seawater pools and spaces to enjoy the surroundings and sunbathe. In 1989 management by the Ortenbach family ended and since then it has remained closed, deteriorating year after year. Over the decades, the town hall has made various attempts to recover its splendour. But to date all of them have been unsuccessful, due to the impact that their recovery would imply for the local fauna and flora. However, the latest news suggests that the date of its recovery could be close, without affecting the sea environment.

The final intention of the complex created by Bofill was none other than to recreate a "Garden of Eden", a closed and paradiacal space where **to live an idyllic and bucolic version of the world**. An idea that those who have been able to visit it or live nearby seem to agree with. *



CLUB SOCIAL ANTES

NICOLÁS CORONADO

PRODUCCIÓN | PRODUCTION: VILLARAZO MADRID - FOTOGRAFÍA | PHOTOGRAPHY: CUCO CUERVO
LUGAR | PLACE: HTTPS: RIVERSIDE-CRUises.COM

*Entrevista exclusiva para: Exclusive interview for:
MG Magazine*

“Hay que hacer ayunos de
dopamina en nuestro día a día”

“*We must do dopamine fasts in
our daily lives*”

Centrado en su motivación artística y emocional, este joven de la saga Dominguín/Bosé se ha convertido en uno de los rostros más populares de la sobremesa de RTVE, como reportero del programa semanal “Ahora o Nunca”.

Focused on his artistic and emotional motivation, this young man from the Dominguín/Bosé saga has become one of the most popular faces of the RTVE after-lunch session, as a reporter for the weekly program “Ahora o Nunca” (Now or Never).





Nos encontramos a bordo del Riverside Mozart, el crucero fluvial más grande que recorre Europa, en la ruta que surca el Danubio, entre Viena y Krems. Y nos topamos con un tipo apuesto, sonriente y bastante alto frente a nosotros. Se trata de Nicolás Coronado González (Madrid, 1988), hijo del actor José Coronado y de Paola Dominguín, y por tanto, nieto del famoso torero Luis Miguel Dominguín y la actriz italiana Lucía Bosé.

Su presencia impacta. Pero su voz y su dulzura lo hacen aún más. Y como barco que fluye, Nicolás se deja llevar en nuestra conversación. “*Nicolás Coronado es el personaje que me ha tocado vivir en esta vida, con el que hago por tener una muy buena relación*”, comienza diciendo, dejando claro que es mucho más que el ‘hijo de’ o el ‘sobrino de’. Y añade: “*Yo tengo mucho orgullo y amor hacia mi familia y hacia mi linaje. Pero si me preguntan que si tengo más de mi familia paterna o materna, diré que tengo más de Nicolás*”.

Y es, precisamente, ese Nicolás, el más puro y real, el que se abre con nosotros en esta charla. “*Siempre me ha gustado toda la parte creativa que va unida a lo profesional, ya sea en la pintura, en la interpretación o incluso en la gastronomía. Pero, en cuanto a lo que yo destaco de mí mismo, va muy enfocado a la gestión emocional y al crecimiento personal*”. Es un proceso en el que se encuentra bastante cómodo y en el que lleva bastante tiempo trabajando. “*También he estado estos últimos 7 años muy involucrado en temas de empresas, en el mundo emprendedor. Ha sido muy bonito y me ha sumado mucho. Pero me estaba desviando de lo artístico*”. Tras este tiempo en el que ha decidido disfrutar del bosque y no centrarse en construir el castillo, ha encontrado esa paz mental que le refuerza.

Será vivir en el campo, en plena naturaleza, o será el trabajo constante con su terapeuta energética Heidi. La realidad es que, a día de hoy, Nicolás Coronado ha encontrado las herramientas necesarias para “*ser independiente a nivel emocional, siendo capaz de darme a mí mismo lo que necesito: el reconocimiento y el amor que siempre se suele buscar fuera*”.

LO ARTÍSTICO Y EMOCIONAL, EN LO PROFESIONAL

Esta faceta que nos descubre, en la que prima esa energía positiva y calmada, ha sido capaz de llevarla a lo profesional. De hecho, incluso a la televisión. Actualmente, Nicolás Coronado es reportero del programa de sobremesa ‘Ahora o Nunca’ de RTVE, haciendo reportajes de gastronomía y cultura por todo el mundo.

Y también está presente en redes sociales, donde conecta con su público a través de sus mensajes y su voz. “*Cuando empecé a crecer en redes, decidí que iba a compartir contenido de valor. Y el feedback que he recibido siempre me ha confirmado que era lo que la gente quería recibir de mí*”, nos explica Nicolás. Y añade: “*A veces es el mensaje que mando, a veces es la meditación, pero a veces, es simplemente la voz. Me repiten mucho que mi voz les calma*”.

De hecho, eso es lo que quiere transmitir, consciente del arma de doble filo que pueden ser las redes sociales. “*Las redes tienen una parte muy buena que te pueden conectar con el mundo y alimentar de lo que te gusta, arte, música o lo que sea. Pero al final es una herramienta que no para de subir contenido y navegar por ahí significa una saturación y sobre-estimulación intensa para el cerebro, que genera unos niveles de dopamina muy altos*”, matiza Nicolás. Él mismo pone un ejemplo que lo resume perfectamente: “*De repente, cosas tan sencillas como una puesta de sol que está llena de belleza, nos parece poca cosa*”.

La solución: “*Hay que hacer ayunos de dopamina. Cortando un poquito de redes sociales, cuidando también la alimentación, todo lo que son estímulos, consigues bajar tus niveles de dopamina para poder recuperar el disfrutar de las pequeñas cosas*”, apunta Nicolás.

Ahora mismo se encuentra sumergido en un proyecto personal que áuna todo su mundo. “*Estoy acabando un libro de gestión emocional en el que ayudo a la gente a adentrarse en esos ejercicios de meditación, de respiración... Va a ser una propuesta interactiva ya que el libro está unido a códigos QR que te conectan conmigo a través de audios en los que te guío para poner en práctica todo lo que hemos contado*”, nos adelanta Nicolás, irradiando alegría e ilusión del que será, seguramente, su trabajo más puro.





Conoce más a Nicolás Coronado...



UN PLATO. *He de reconocer, y tengo que ser honesto, que mi fetiche es la hamburguesa. Soy un gran amante de la hamburguesa, con o sin pepinillo, pero sin tomate. No tiene nada que hacer ahí, que me moja la hamburguesa.*

UN LIBRO. *Recomiendo a todo el mundo 'Ahora yo', de Mario Alonso Puig. Es de esos comunicadores de la vida que me emociona; lo siento como a mi abuelo cada vez que le veo. Creo que es un sabio al que además le respalda todo lo neurocientífico, pero luego trabaja con el corazón, con las emociones, con la psicología.*

UNA PELÍCULA. *Sin duda 'Captain Fantastic' de Viggo Mortensen. Es una película preciosa donde se muestra una opción diferente a nivel educativo para los hijos, mucho más en la naturaleza, recuperando cosas que se han perdido. Es 'preciosísima'. Y es como me gustaría a mí, idílicamente, criar a mis hijos, si algún día llegan.*

UNA AVENTURA O VIAJE. *Riverside Mozart, en su trayecto por el Danubio. Maravilloso tanto en invierno como en primavera. Y si además no conoces Austria, es una de las mejores opciones para moverte a través del país, disfrutando de sus pueblecitos. Y, sobre todo, disfrutando de buena comida a todas horas: en el desayuno, el brunch, la comida y la cena. Puro hedonismo. **

We're aboard the Riverside Mozart, the largest river cruise ship that travels through Europe, on the route that crosses the Danube, between Vienna and Krems. And here we ran into a handsome, smiling and quite tall guy in front of us.

This is Nicolás Coronado González (Madrid, 1988), son of the actor José Coronado and Paola Dominguín, and therefore, grandson of the famous bullfighter Luis Miguel Dominguín and the Italian actress Lucía Bosé.

His presence impacts. But his voice and his sweetness make it even more so. And like a flowing ship, Nicolás lets himself be carried away in our conversation. *“Nicolás Coronado is the character that I have had to live in this life, with whom I have a very good relationship”*, he begins talking, making it clear that he is much more than the 'son of' or the 'nephew of'. And he adds: *“I have a lot of pride and love towards my family and my lineage. But if you ask me if I have more of my paternal or maternal family, I will say that I have more of Nicolás”*.

And it is precisely that Nicolás, the purest and most real, who opens up to us in this conversation. *“I have always liked all the creative part that is linked to the professional, whether in painting, acting or even gastronomy. But, as for what I highlight about myself, it is very focused on emotional management and personal growth”*. It is a process in which he is quite comfortable and in which he has been working for quite some time. *“These last 7 years I have also been very involved in business issues, in the entrepreneurial world. It has been very nice and has added a lot to me. But I was deviating from the artistic”*. After this time in which he has decided to enjoy the forest and not focus on building the castle, he has found that peace of mind which reinforces him.



Maybe it's the fact that he lives in the countryside, surrounded by nature, or maybe it's his constant work with his energy therapist, Heidi. The reality is that, today, Nicolás Coronado has found the necessary tools to *“be independent on an emotional level, being able to give myself what I need: the recognition and love that is always usually sought outside”*.

THE ARTISTIC AND EMOTIONAL SIDE INTO THE PROFESSIONAL

This side that reveals us, where positive and calm energies prevail, is the one that he takes into the professional level. In fact, onto the television. Currently, Nicolás Coronado is a reporter for the after-lunch program “Ahora o Nunca” (Now or Never) on RTVE, reporting on gastronomy and culture around the world.

And he is also present on social networks, where he connects with his audience through his messages and his voice. *“When I started to grow in networks, I decided that I was going to share valuable content. And the feedback I have received has always confirmed that it was what people wanted to receive from me”*, explains Nicolás. And he adds: *“Sometimes it is the message I send, sometimes it is the meditation, but sometimes, it is simply the voice. I'm told a lot that my voice calms them down”*.

In fact, that is what he wants to convey, aware of the double-edged sword that social networks can be. *“The networks have a very good part that can connect you with the world and feed you with what you like: art, music or whatever. But, in the end, it is a tool that does not stop uploading content and browsing there means saturation and intense overstimulation for the brain, which generates very high dopamine levels”*, Nicolás clarifies. He himself gives an example that sums it up perfectly: *“Suddenly, things as simple as a sunset that is full of beauty, doesn't feel as fulfilling as it should”*.

The solution: *“You have to do dopamine fasts by cutting off a little bit of social media, also taking care of your diet and everything that is stimuli, this is how you manage to lower your dopamine levels to be able to recover the enjoyment of the little things”*, says Nicolás.

Right now he is immersed in a personal project that brings together his entire world. *“I am finishing a book on emotional management in which I help people delve into those meditation and breathing exercises... It is going to be an interactive proposal since the book is linked to QR codes that connect you to me through audios in which I guide you to put into practice everything we have been talking about”*, Nicolás tells us, radiating joy and enthusiasm for what will surely be his purest work.



Get to know Nicolás Coronado more...



A DISH. I have to admit it, and I have to be honest: my fetish is hamburgers. I am a big lover of hamburgers, with or without pickle, but without tomato. It has nothing to do there, it's making my hamburger wet.

A BOOK. I recommend "Ahora yo" (Now me), by Mario Alonso Puig. He is one of those life communicators that excites me; I feel him like my grandfather every time I see him. I think he is a wise man who is also supported by neuroscience, but then he works with the heart, with emotions, psychology.

A MOVIE. Without a doubt 'Captain Fantastic' by Viggo Mortensen. It is a beautiful film that shows a different educational option for children, much more in nature, recovering things that have been lost. It is very beautiful. And it is how I would like, idyllic, to raise my children, if they ever arrive.

AN ADVENTURE OR TRIP. Riverside Mozart, on its journey along the Danube. Wonderful both in winter and in spring. And if you don't know Austria, it is one of the best options to move through the country, enjoying its small towns. And, above all, enjoying good food at all hours: breakfast, brunch, lunch and dinner. Pure hedonism. *

LA CUEVA DE LOS TAYOS





*La entrada a un fascinante mundo subterráneo en
plena cordillera de los Andes.*

*The entrance to a fascinating underground world in
the heart of the Andes mountain range.*

POR | BY: MARTA COPEIRO DEL VILLAR

THE TAYOS CAVE

Corría el año 1976 cuando un grupo de exploradores y científicos en representación de los gobiernos de Ecuador e Inglaterra emprendió una expedición de lo más misteriosa en la plena cordillera de los Andes, en el sureste de Ecuador. Debían adentrarse por la selva tropical, en la cadena montañosa del Cóndor. El objetivo era **investigar una formación geológica conocida por los indígenas de la tribu de los shuar**. Mucho se había hablado de aquel lugar durante el último lustro. Contenía secretos importantes sobre la Humanidad. Se trataba de la Cueva de los Tayos.

El nombre de este sistema de cavernas viene de un ave nocturna común en esta selva ecuatoriana, el tayo. Al igual que el ave, **esta cueva se adentra por la oscuridad más desconocida**, con una entrada de unos 70 metros de caída libre por la que solo se puede acceder haciendo rápel.

La cueva fue descubierta para Occidente años antes, en 1969, **por el espeleólogo argentino, Juan Moricz**. Él descubrió en sus profundidades lo que denominó "biblioteca metálica", a la postre unas hojas metálicas grabadas que recordaban a las pinturas de la civilización sumeria, y en las que se narraba lo que parecía ser la historia de las civilizaciones. Según cita del propio Moricz, "**una biblioteca de metal que contiene la relación cronológica de la historia de la humanidad**, el origen del hombre en la Tierra, y los conocimientos científicos de una civilización extinguida".

Por todo esto, la expedición de 1976 tenía una **misión épica: investigar esos grabados y el origen de las placas metálicas**. Y por si la cosa no fuera ya de por sí lo bastante inaudita, **entre los participantes de la misión se hallaba el astronauta Neil Armstrong**, atraído por las teorías que aseguraban que el lugar había sido habitado por seres de otros mundos.

Las preguntas sin respuesta son varias. ¿Qué extensión tienen estas galerías? ¿Qué función tenían? ¿Quiénes dejaron esos tesoros allí? ¿Por qué se parecen a los trabajos realizados por los sumerios en Medio Oriente?

A Moricz le invitaron a formar parte de la expedición de 1976, pero yendo bajo la batuta de los británicos. Él rechazó la oferta y anticipó: "los científicos de la expedición llegarán a interesantes conclusiones y, con un poco de suerte, darán con algunas piezas estimables. Pero lo principal, la biblioteca metálica, dudo mucho que la encuentren". De hecho, la cueva presenta muchas galerías, pasadizos y túneles por los que es fácil perderse. Y a pesar del esfuerzo de la expedición británico-ecuatoriana, **la supuesta "biblioteca metálica" no apareció**. O al menos eso es lo que trascendió a la opinión pública.

Moricz, que siempre huyó de la fama y la codicia, concedió sin embargo algunas entrevistas que han dejado muchas puertas abiertas al misterio. Por ejemplo, **comparando los enigmas de la Cueva de los Tayos con las líneas de Nazca**, insistiendo en que "bajo los Andes hay un mundo subterráneo", pues "existen túneles que conectan las cuevas con Cusco, Machu Picchu, y que incluso salen al mar".

En 2016 se realizó una expedición gubernamental para filmar un documental con el fin de atraer el turismo de aventura en la zona. Sin embargo, muchos estudiosos sugieren la realización de nuevas expediciones científicas que puedan revelar los secretos de los Tayos. *



It was 1976 when a group of explorers and scientists representing the governments of Ecuador and England undertook a most mysterious expedition in the middle of the Andes mountain range, in the southeast of Ecuador. They had to enter the tropical jungle, in the Condor mountain range. The aim was to **investigate a geological formation known to the indigenous people of the Shuar tribe**. Much had been said about that place during the last five years. It contained important secrets about Humanity. It was the Cueva de los Tayos.



The name of this cave system comes from a common nocturnal bird in this Ecuadorian jungle, the Oilbird. Like the bird, **this cave enters the most unknown darkness**, with an entrance of about 70 meters of free fall that can only be accessed by rappelling.

The cave was discovered for the West world years before, in 1969, by the **Argentine speleologist, Juan Moricz**. He discovered in its depths what he called a "metal library", ultimately some engraved metal sheets that were reminiscent of the paintings of the Sumerian civilisation, and in which it was narrated what seemed to be the history of civilisations. According to Moricz himself, "**a metal library that contains the chronological relationship of the history of humanity**, the origin of man on Earth, and the scientific knowledge of an extinct civilisation."

For all this, the 1976 expedition had an **epic mission: to investigate these engravings and the origin of the metal plates**. And if things were not already curious enough, we have to add the fact that **among the participants in the mission was the astronaut Neil Armstrong**, attracted by the theories that claimed that the place had been inhabited by beings from other worlds.

There are several unanswered questions. How extensive are these galleries? What function did they have? Who left those treasures there? Why do the engravings resemble those done by the Sumarians in the Middle East?

Moricz was invited to be part of the 1976 expedition, but under the leadership of the British. He rejected the offer and anticipated: "the scientists on the expedition will come to interesting conclusions and, with a little luck, they will find some valuable pieces. But the main thing, the metal library, I highly doubt they will find it." In fact, the cave has many galleries, passages and tunnels through which it is easy to get lost. And despite the efforts of the British-Ecuadorian expedition, **the supposed "metal library" did not appear**. Or at least that is what was disclosed to public opinion.

Moricz, who always shied away from fame and greed, nevertheless gave some interviews that have left many doors open to mystery. For example, **comparing the enigmas of the Cueva de los Tayos with the Nazca lines**, insisting that "under the Andes there is an underground world", since "there are tunnels that connect the caves with Cusco, Machu Picchu, and that even go out to the sea".

In 2016, a government expedition was carried out to film a documentary in order to attract adventure tourism in the area. However, many scholars suggest carrying out new scientific expeditions that could reveal the secrets of the Tayos. *

EL RINCÓN DEL LECTOR



TÍTULO: La ciudad y sus muros inciertos

AUTOR: Haruki Murakami
ED: Tusquets

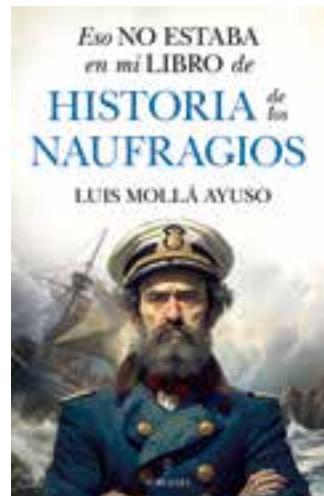
Todo es posible en el asombroso universo que propone Murakami, en el que amor, sueños y sombras fluctúan y escapan a los rígidos límites de la lógica.



TÍTULO: Tu cerebro tiene hambre

AUTOR: Boticaria García
ED: Planeta

Aborda la pérdida de peso desde una óptica divulgativa y divertida, recurriendo a los mejores endocrinólogos y estudios científicos para acabar con los mitos acerca del sobrepeso.



TÍTULO: Eso no estaba en mi libro de Historia de los Naufragios

AUTOR: Luis Mollá Ayuso
ED: Almuzara

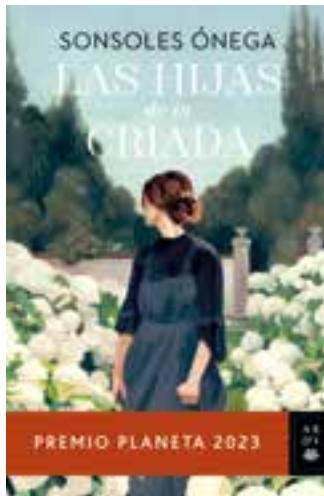
Desde los antiguos griegos y romanos hasta los más recientes desastres en alta mar, descubrirás tragedias y hazañas heroicas ocultas bajo las olas.



TÍTULO: La rebelión de los buenos

AUTOR: Roberto Santiago
ED: Planeta

Galardonada con el Premio de Novela Fernando Lara 2023, Santiago reinventa la novela negra con una trama absorbente que desafía el poder de los amos del mundo.



TÍTULO: Las hijas de la criada

AUTOR: Sonsoles Ónega
ED: Planeta

Ganadora del Premio Planeta 2023, esta novela nos sumerge en un apasionante relato sobre dos hermanas en un remoto pazo de Galicia a comienzos del siglo XX.



TITLE: Indigo Blue

AUTHOR: Jessica Watson
PUBLISHER: Hachette Australia

A captivating novel about fate, friendship and finding yourself. It unites maritime adventure and a strong female protagonist with a splash of romance and fantasy.



Fran Ares: "Glocally ha hecho una inversión muy significativa en tecnología para conseguir ser los líderes en este área"

Diplomado en Publicidad y muy cercano al mundo de la sociología, **Fran Ares Torres** (Madrid, 1972) lleva ocho años al frente de **Glocally**, agencia de medios de la que es CEO y fundador.

Antes de adentrarse en su propio proyecto, Ares estuvo "pivotando" en diferentes compañías, con diferentes responsabilidades: desde el departamento de ventas de El Corte Inglés hasta el área de eventos de *Meta Image*, empresa de marketing deportivo, en la que pudo aunar dos de sus pasiones – la publicidad y el deporte -. De hecho, su imponente metro noventa de estatura –y su habilidad con el balón – le abrió las puertas para debutar en la liga ACB.

Tras pasar por Leche Pascual y por Havas Media Group, empresas en las que fue puliendo su perfil profesional, y tras graduarse en Marketing Digital en IE y en Alta Dirección de Empresas en IESE, en 2026 Fran Ares da el paso y funda Glocally.



• ¿Qué es Glocally? ¿Cuál es su valor diferencial?

Glocally es el producto de una reflexión por la que yo personalmente que había lanzado compañías para terceros - Proximia para Havas Media Group -, decidí dar un paso y buscar la financiación y emprender mi propia compañía. Consideraba que el mercado necesitaba una compañía con esa especialización y había un hueco para un tipo de necesidad, que yo pensaba que podía ocupar.

Las marcas tienen necesidades nacionales o globales que atienden con un tipo de campaña de comunicación que abarca todas las provincias por igual. Sin embargo, esas mismas marcas tienen un comportamiento comercial, sus propios productos, que no tienen nada que ver si miramos desde más cerca. No funciona igual la venta de un coche en el norte de España, que en el sur y esas necesidades se tienen que atender desde la cercanía. De nada sirven ni es digerible, grandes inversiones en medios, para problemas en una zona geográfica concreta. Esa es la necesidad – existente – que cubrimos en Glocally.

• ¿Cómo de importante es estar presente en "lo local"?

Nosotros reproducimos el comportamiento local de cualquier marca que venda sus productos a través de puntos de venta en toda España: se mira y analiza sus ventas, su NPS de manera individual y se hacen los ajustes necesarios para mejorar día a día. Y además, le añadimos una estructura de comunicación "en frente de sus tiendas" a menos de 1H y 30 Min de cualquier punto de venta en toda España, que entiende sus necesidades y atiende y trabaja en lo más importante para ellos: la obtención de clientes a través de campañas publicitarias en sus medios de comunicación digitales o tradicionales.

• ¿Cómo jugáis con la parte geo?

Hemos hecho una inversión muy significativa en tecnología para ser una PYME, para conseguir ser los líderes en este área tan relevante para nosotros, pero también para nuestros clientes. Tenemos herramientas como la suite LastMile® que combinan datos procedentes de teleoperadoras, de más de 20 millones de smartphones en España, todos protegidos por la GDPR y con permiso de usuario. Esto nos convierte en empresa cookieless. Esta apuesta nos permite ser muy respetuosos con la privacidad de los usuarios, en línea con las normativas europeas y con la sensibilidad de nuestros clientes, y también ser muy precisos en nuestras recomendaciones, que siempre estarán muy argumentadas por la fortaleza del dato.

JACQUES

Ha pasado a la historia por ser el precursor del submarinismo moderno y por contagiar a varias generaciones su pasión por los océanos y la vida submarina, concienciando de paso al mundo sobre la necesidad de cuidar dichos hábitats.



EL AQUA LUNG INVENTADO POR JACQUES COUSTEAU 1963

Cousteau

He has gone down in history for being the precursor of modern scuba diving and for passing on his passion for the oceans and underwater life to several generations, raising awareness in the world about the need to take care of these habitats.



Jacques Cousteau es el “biólogo marino” más célebre de todos los tiempos, y en realidad no llegó a estudiar biología en ninguna universidad. Nació en 1910, en el pueblecito de Saint André de Cubzac, muy cerca de Burdeos. Durante su infancia, Cousteau se caracterizó por tener una salud muy delicada, y la natación fue una de las rutinas que tuvo que incorporar para reforzarla. Esto **despertaría su amor por el mar y el buceo, a lo que se uniría más adelante su pasión por grabarlo todo**. Sin embargo, antes de dedicarse plenamente a la exploración marina se alistó en la Academia Naval francesa y estuvo en el frente durante la Segunda Guerra Mundial, donde desempeñó un papel tan valorado que le valió condecoraciones como la Legión de Honor.

Al acabar la guerra, la marina francesa organizó una expedición submarina en las costas de Túnez en busca de un barco romano, el Mahdia, que había naufragado en el siglo I a.C. Fue la primera expedición arqueológica subacuática de la historia y la marina francesa quiso aprovechar los conocimientos de buceo de Cousteau y sus dotes de inventor. Para ello emplearon un novedoso aparato autónomo de inmersión, el **Aqua Lung** (pulmón acuático), diseñado conjuntamente entre Jacques y el ingeniero francés Émile Gagnan. Se trataba del primer regulador autónomo para la respiración submarina, basado en un tanque con aire comprimido en su interior. Este invento marcó el inicio del submarinismo actual con la imagen del “hombre rana”.



SUBMARINO ANOREP 1 CONSTRUIDO | BUILT 1966



EL CALYPSO RENOVADO HOY EN DÍA | THE CALYPSO HOW IT LOOKS RESTORED TODAY

Otro momento clave en su vida ocurrió en Malta, en 1950. Allí quedó prendado del viejo dragaminas que acabó siendo el **bueque insignia del oceanógrafo durante 45 años**. Lo llamó **Calypso**, la ninfa de La Odisea. Tras remodelarlo y transformarlo a su gusto se convirtió en su propio hogar. Contaba con la tecnología más moderna de su tiempo: laboratorio móvil, helipuerto, cámaras subacuáticas y vehículos de propulsión para buceo.

La primera misión del Calypso fue el estudio de los corales del mar Rojo y, de 1968 a 1975, estas apasionantes

misiones oceanográficas llegaron a los hogares de todo el mundo gracias a la serie documental **"El mundo submarino de Jaques Cousteau"**. De hecho, Jacques fue pionero también en la realización de películas submarinas para acercar su pasión a todos los hogares. En la serie, Jacques y su tripulación del Calypso, exploraban los rincones más desconocidos de los mares del planeta mostrando al público la diversidad y complejidad del mundo submarino y la vida de los océanos. Nunca hasta entonces se había puesto todo el interés en descubrir **los misterios de la vida bajo el mar...**

En 1974 Jacques fundó junto a dos de sus hijos, la **Sociedad Cousteau**, dedicada a la protección de la vida oceánica. Desde esta plataforma denunció los devastadores efectos de la pesca abusiva, promovió movilizaciones contra la energía nuclear y advirtió sobre los problemas derivados de la superpoblación.

Hasta el final de su vida, el 25 de junio de 1997, mantuvo una actitud proactiva y divulgadora de la vida marina. Como él decía, "en el mar no hay pasado, presente o futuro, sólo paz". *



Jacques Cousteau is the most famous "marine biologist" of all time, and he never actually studied Biology at any university. He was born in 1910, in the small village of Saint André de Cubzac, very close to Bordeaux. During his childhood, Cousteau was characterized by having very delicate health, and swimming was one of the routines that he had to incorporate to strengthen it. This would awaken **his love for the sea and diving, which would later be joined by his passion for recording**

everything. However, before devoting himself fully to marine exploration he enlisted in the French Naval Academy and was at the front during World War II, where he played a role so valued that it earned him decorations such as the Légion d'Honneur.

At the end of the war, the French navy organized a submarine expedition off the coast of Tunisia in search of a Roman ship, the Mahdia, which had been shipwrecked in the 1st century BC. It was the first underwater archaeological expedition in history and the French navy wanted to take advantage of Cousteau's diving knowledge and his inventor skills. To do this, they used a new autonomous immersion device, the **Aqua Lung** designed jointly by Jacques and the French engineer Émile Gagnan. It was the first autonomous regulator for underwater breathing, based on a tank with compressed air inside. This invention marked the beginning of current scuba diving with the image of the "frogman."

Another key moment in his life occurred in Malta, in 1950. There he fell in love with the old minesweeper that ended up being **the oceanographer's flagship for 45 years.** He named her **Calypso**, the nymph from The Odyssey. After remodelling and transforming it to his liking, it became his own home. It had the most modern technology of the time: mobile laboratory, hel-

iport, underwater cameras and diving propulsion vehicles.

The first mission of the Calypso was the study of the corals of the Red Sea and, from 1968 to 1975, these exciting oceanographic missions reached homes around the world thanks to the documentary series "**The Underwater World of Jaques Cousteau**". In fact, Jacques was also a pioneer in making underwater films to bring his passion closer to every domestic home. In the series, Jacques and his Calypso crew explored the most unknown corners of the planet's seas, showing the public the diversity and complexity of the underwater world and the life of the oceans. Never before had been placed so much interest in discovering **the mysteries of life under the sea...**

In 1974, Jacques founded, together with two of his children, **the Cousteau Society**, dedicated to the protection of ocean life. From this platform he denounced the devastating effects of abusive fishing, promoted mobilizations against nuclear energy and warned about the problems derived from overpopulation.

Until the end of his life, on June 25, 1997, he maintained a proactive and informative attitude in everything related to marine life. As he liked to say, "in the sea there is no past, present or future, only peace." *



La auténtica e inolvidable cocina del Restaurante

Club Náutico

Descubre los exquisitos sabores que el Restaurante Club Náutico trae para esta temporada, donde cada plato es una sinfonía de frescura y riqueza culinaria.



*The authentic and unforgettable cuisine of
the Restaurante Club Náutico*

Discover the exquisite flavours that the Restaurante Club Náutico brings for this season, where each dish is a symphony of freshness and culinary richness.

Empezando por sus deliciosas entradas y haciendo un exhaustivo recorrido por sus tentadores platos principales comprobamos que toda su nueva carta está diseñada para cautivar a los paladares más exigentes. La elección se hace complicada. Y esa es la intención, pues la idea detrás de cada uno de sus platos es sumergir al comensal en una experiencia gastronómica única.

Starting with its delicious starters and taking an exhaustive tour of its tempting main dishes, we see that its entire new menu is designed to captivate the most demanding palates. The choice becomes complicated. And that is the intention, because the idea behind each of its dishes is to immerse the diner in a unique gastronomic experience, inviting them to be seduced by the aromas and flavours.



*Las entradas son el
prolegómeno
de una buena comida.
Su importancia es crucial.
La experiencia gastronómica
puede empezar con...*



TARTAR DE SALMÓN SOBRE COLCHÓN DE RUCULA, SALSA DE OSTRAS Y VINAIGRETA DE 3 SESAMOS
SALMON TARTAR ON A MATTRESS OF ROCKET, OYSTER SAUCE AND 3 SESAME VINAIGRETTES



ENSALADILLA DE MERLUZA • HAKE OLIVIER SALAD



*The starters are the prelude
to a good meal. Its importance
is crucial. The gastronomic
experience can start with...*

TARTAR DE ATÚN ROJO SOBRE ABANICO DE AGUACATE CON CREMAS DE KIMICHI Y WASABI
RED TUNA TARTAR OVER A FAN OF AVOCADO WITH KIMICHI & WASABI CREAMS



LUBINA A LA SAL • SEA BASS IN SALT



ARROZ DE PRESA IBERICA CON SETAS • IBERIAN PORK RICE WITH MUSHROOMS

*Con lo mejor de la huerta mediterránea, y los ingredientes del mar y la montaña, entre sus platos principales destacan propuestas como la **Carrillera de ternera sobre puré de boniato** y el **Rodaballo a la plancha sobre puré de apio nabo y verduras de temporada**.*

Una armonía perfecta de sabores y texturas para crear platos que fusionan técnicas tradicionales e innovadoras.



*With the best of the Mediterranean vegetable garden, and ingredients from the sea and the mountains, its main dishes include proposals such as **Veal cheek on sweet pure mash** and **Grilled turbot over celery & turnip mash and seasonal vegetables**. A perfect harmony of flavours and textures to create dishes that fuse traditional techniques with innovative ones.*



Conviene siempre dejar un hueco para el postre, para terminar por todo lo alto una experiencia inolvidable.

It is always a good idea to leave room for dessert, to end an unforgettable experience on a high note.

Pequeños placeres que hacen grande la experiencia gastronómica, con sabores que perduran en la memoria.

Small pleasures that make the gastronomic experience worthy, with flavours that last in the memory.

NUESTRA TORRIJA BROCHE CON HELADO DE LECHE MERENGADA • BRIOCHE TORRIJA WITH MERINQUE MILK ICE CREAM

DADITOS DE MANGO CONFITADO CON ESPUMA DE LIMA
CANDIED MANGO DICES WITH LIME FOAM



EARTH 300

Earth 300, una ciudad científica flotante

Un yate de lujo para abordar los desafíos climáticos del planeta

El mundo de los yates de lujo no para de evolucionar y sorprendernos. Prototipos realmente impresionantes por su **diseño futurista** son ya bastante habituales en los puertos más exclusivos del planeta. Ahora, lo último que ha acaparado la atención de la prensa especializada se llama Earth 300 y previsiblemente surcará los mares en 2025. Se trata de la propuesta del especialista en superyates **Iván Salas Jefferson**, mallorquín residente en Barcelona, y del empresario **Aaron Olivera**, nacido en Gibraltar y residente en Singapur.

El superyate Earth 300 contará con propulsión nuclear y una de sus características más llamativas será una **gran esfera de 13 cubiertas que albergará 22 laboratorios de última generación** donde se estudiarán los océanos; una enorme plataforma de observación en proa y un helipuerto.

Por supuesto, será una embarcación de lujo, con un diseño atrevido, una



eslora de casi 300 metros y una manga de 46. Un lugar donde llevar a cabo investigaciones científicas contando con la última tecnología (IA, robótica, drones submarinos y un ordenador cuántico) y grandes dosis de aventura, pero sin perder un ápice de clase ni comodidad. A bordo podrán viajar hasta **200 científicos, estudiantes y personalidades relevantes**, junto a **165 miembros de la tripulación** y **40 pasajeros VIP** que dispondrán de suites de lujo por las que pagarán entre **uno y tres millones de euros** para participar en estos cruceros científicos de entre 10 y 30 días. Este dinero servirá para financiar parte del proyecto científico.

De hecho, Earth 300 requerirá de grandes inversiones, empezando por su coste de construcción, que Olivera estima que asciende a los **700 millones de dólares**. Entre sus patrocinadores iniciales se encuentran IBM, el Grupo RINA (líder internacional en seguridad marítima), el fabricante de submarinos Triton Submarines y la empresa de expediciones náuticas de lujo, Eyos Expeditions.

Inicialmente, el Earth 300 utilizará combustibles sintéticos ecológicos, pero realizará una transición para ser completamente libre de emisiones contaminantes. Y es que Olivera planea utilizar un **reactor nuclear de sal fundida**, un sistema que proporcionará energía limpia y sostenible. Este reactor será desarrollado por la firma británica Core Power en colaboración con TerraPower, empresa de Bill Gates. Con este sistema sería posible que el yate permaneciera en el mar indefinidamente, con **total autonomía energética**.

De momento habrá que esperar aún un poco para poder ver al Earth 300 surcando los mares pero, sin duda, el proyecto resulta fascinante tanto por su puesta en escena como por su misión, que en palabras de Olivera define así: "nuestra ambición es construir la **antorchas olímpica de la ciencia global**, ampliar nuestro conocimiento y comprensión del universo, **tanto por encima como por debajo de la superficie del océano**".



Earth 300, a scientific floating city

A luxury yacht to address the planet's climate challenges

The world of luxury yachts never stops evolving and surprising us. Truly impressive prototypes due to their **futuristic design** are already quite common in the most exclusive marinas on the planet. Now, the latest project that has attracted the attention of the media is called Earth 300 and is expected to set sail in 2025. It is the proposal of the superyacht specialist **Iván Salas Jefferson**, a Majorcan resident in Barcelona, and the businessman **Aaron Olivera**, born in Gibraltar and resident in Singapore.

The Earth 300 superyacht will have nuclear propulsion and one of its most striking features will be **a large 13-story sphere that will house 22 state-of-the-art laboratories** where the oceans will be studied; a huge observation deck in the bow and a helipad.

Of course, it will be a luxury vessel, with a daring design, a length of almost 300 meters and a beam of 46. A place where scientific research can be carried out using the latest technology (AI, robotics, underwater drones and a quantum computer) and large doses of adventure, but without losing a single touch of class or comfort. Up to **200 scientists, students and relevant personalities** will be able to travel on board, along with **165 crew members** and **40 VIP passengers** who will have luxury suites for which they will pay between **one to three million euros** to participate in these scientific cruises between 10 to 30 days. Money that will be used to finance part of the scientific project.

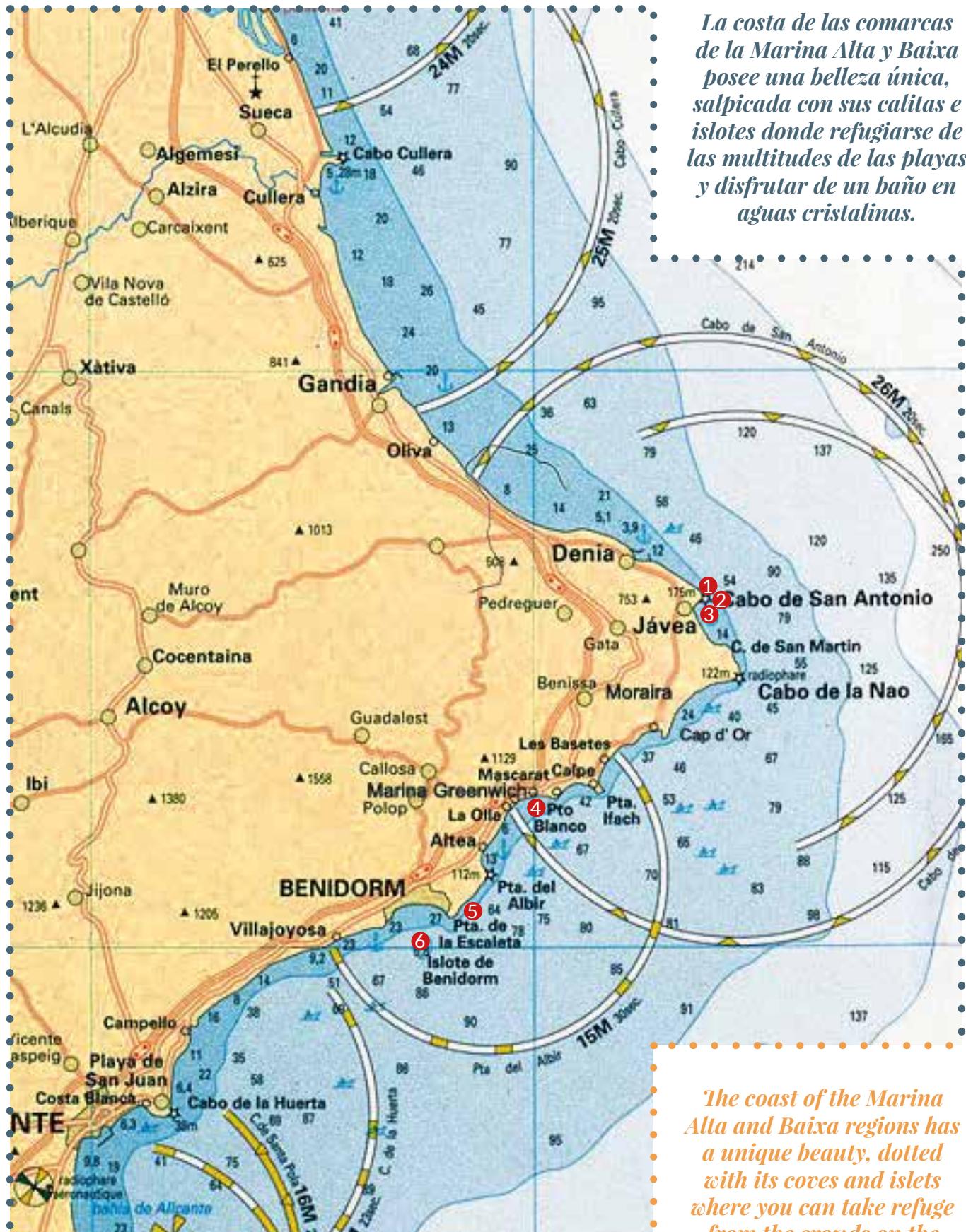
In fact, Earth 300 will require large investments, starting with its construction cost, which Olivera estimates amounts to **700 million dollars**. Its initial sponsors include IBM, RINA Group (an international leader in maritime

security), submarine manufacturer Triton Submarines and luxury nautical expedition company, Egos Expeditions.

Initially, the Earth 300 will use environmentally friendly synthetic fuels, but will transition to being completely emission-free. And Olivera plans to use a **molten salt nuclear reactor**, a system that will provide clean and sustainable energy. This reactor will be developed by the British company Core Power in collaboration with TerraPower, a Bill Gates' company. With this system it would be possible for the yacht to remain at sea indefinitely, with **total energy autonomy**.

For now we will have to wait a little longer to see the Earth 300 sailing the seas but, without a doubt, the project is fascinating both for its design idea and for its mission, which in Olivera's words defines like this: "our ambition is to build the **Olympic torch of global science**, expanding our knowledge and understanding of the universe, both **above and below the surface of the ocean**." *



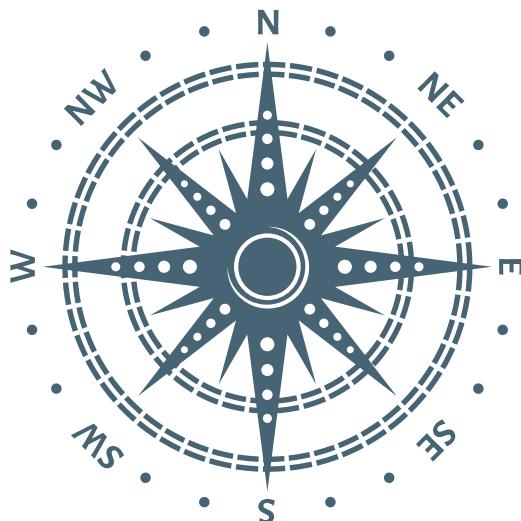
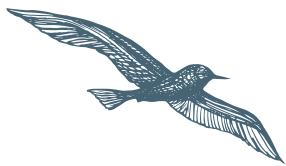


La costa de las comarcas de la Marina Alta y Baixa posee una belleza única, salpicada con sus calitas e islotes donde refugiarse de las multitudes de las playas y disfrutar de un baño en aguas cristalinas.

The coast of the Marina Alta and Baixa regions has a unique beauty, dotted with its coves and islets where you can take refuge from the crowds on the beaches and enjoy a swim in crystal-clear waters.

Carta Náutica

Nautical Chart



Islas e isletes de la Marina Alta y Baixa

Islands and islets of the Marina Alta and Baixa

1. ISLA DE PORTITXOL (JÁVEA)

Está situada entre Jávea y el Cabo de la Nao, frente a la cala con la que comparte nombre. Es un paraíso submarino y su exterior ocupa una superficie montañosa de 8,3 hectáreas que se puede visitar. Un buen modo de acercarse es en kayak desde la vecina cala de la Barraca, donde se alquilan estas embarcaciones.

2. ISLA DEL DESCUBRIDOR (JÁVEA)

Queda al sur del cabo de la Nao, frente a la Torre y la cala de Ambo-lo. Posee un hermoso perfil alargado y no es aconsejable acceder a ella pues es muy pedregosa, pero bordearla en kayak es fácil desde la playa de La Granadella.

3. ISLOTE EL CALO (JÁVEA)

Unos 400 metros de la anterior, resulta ideal para bucear y disfrutar de su pequeña y desconocida cala de El Calo.

4. ISLA DE LA OLLA (ALTEA)

Su entorno es de postal y sus fondos invitan al baño. Está dentro de los dominios del Parque Natural de la Sierra Helada y su tráfico a motor está controlado, pero desde Marina Greenwich se puede acceder en kayak o en paddle surf.

5. ISLA MITJANA (BENIDORM)

Resulta hermosa por su carácter aislado y agreste, en mitad de la Sierra Helada. En este punto es muy frecuente el avistamiento de delfines. Sus coordenadas son 0°04,422'W y 38°32,203'N.

6. ISLA DE BENIDORM (BENIDORM)

A unas 2 millas náuticas de la localidad se puede observar la isla que representa uno de sus símbolos. Sus 400 m² gozan de gran interés paisajístico y medioambiental, y es un punto codiciado de inmersiones.

1. ISLAND OF PORTITXOL (JÁVEA)

It is located between Jávea and the Cabo de la Nao, in front of the cove with the same name. It is an underwater paradise and has a mountainous surface of 8.3 hectares that can be visited. In the neighbouring cove of La Barraca there is a kayak rental point.

2. ISLAND OF THE DISCOVERER (JÁVEA)

It is south of the Cabo de la Nao, in front of the Tower and the Ambolo cove. It has a beautiful elongated profile and it is not advisable to access the beach as it is very stony, but it is easy to border it in kayak from the beach of the Granadella.

3. ISLET EL CALO (JÁVEA)

At about 400 metres from the previous one, it is ideal to dive and enjoy its small and unknown cove of El Calo.

4. ISLAND OF THE OLLA (ALTEA)

Its setting is a picture postcard and its sea beds invites you to take a swim. It is within the domains of the Sierra Helada Natural Park and its marine motor traffic is controlled, but from Marina Greenwich one can reach it by kayak or paddle surf.

5. MITJANA ISLAND (BENIDORM)

It is beautiful because of its isolated and rustic character, in the middle of the Sierra Helada. Here dolphin sighting is very frequent. Its coordinates are 0°04,422'W and 38°32,203'N.

6. ISLAND OF BENIDORM (BENIDORM)

At about 2 nautical miles from the town you can see the island that represents one of its symbols. Its 400 m² enjoy great scenic and environmental interest, and is a coveted diving spot.



¿DEBO PINTAR MI EMBARCACIÓN?



SHOULD I PAINT MY BOAT?

For the maintenance of our boat it is necessary to consider when is the appropriate time to paint its deck, superstructure or sides.

La decisión de pintar los costados, la cubierta o la superestructura de un barco es importante a la hora de tener en cuenta el mantenimiento de nuestra embarcación.

La pintura influye en la apariencia y en la integridad estructural del propio barco. Así es que saber cuándo es el momento adecuado para pintarlo y reconocer los indicadores clave que lo justifican, resulta esencial para preservar la calidad, el rendimiento y la vida del barco.

Uno de los indicadores más evidentes de que ha llegado el momento de renovar la superficie es la aparición de **daños visibles en el gelcoat** existente. La existencia de escamas o desprendimientos, la pérdida de brillo, la decoloración o incluso pequeñas grietas, son signos claros de desgaste en el gelcoat. Estos problemas no solo afectan a la estética del barco, también indican que la protección que los materiales tienen en composición ha disminuido, dejando el barco vulnerable a los elementos marinos, la intemperie y la corrosión.

Las **ampollas en la pintura** son otro indicador visible y a menudo se forman cuando la humedad se filtra en las capas de pintura, debilitando la adherencia de estos materiales y haciendo peligrar la integridad estructural de la superficie. Si no damos importancia a estos problemas, nos pueden llevar a daños más profundos y costosos a largo plazo, ya que la penetración de humedad será constante y producirá futuras reparaciones más costosas.

La **frecuencia de uso del barco** también desempeña un papel importante en su mantenimiento. Los barcos que navegan con regularidad o permanecen amarrados todo el año es probable que experimenten un desgaste más rápido en la pintura que si el barco no pasa largos períodos en el agua.

Por último, el **tipo de pintura** usado en nuestra embarcación es importante. Pinturas marinas de alta calidad, incluyendo esmaltes de dos componentes, ofrecen una mayor durabilidad y resistencia a las condiciones marinas adversas. Optar por estos

productos puede proporcionar una protección más completa y prolongada, justificando la inversión en el proceso de mantenimiento del barco.

En resumen, la decisión de pintar un barco debe basarse en indicadores claros de desgaste, como **descamación, pérdida de brillo, decoloración y ampollas en la pintura**. Además, la frecuencia de uso, las temporadas en el agua y las condiciones climáticas son también factores clave. Mantener una vigilancia regular de inspección en las superficies y actuar ante los signos de deterioro, garantizará que el barco conserve su apariencia óptima a lo largo del tiempo y no se vea afectada ninguna de sus funciones.

Puedes asesorarte al respecto en las oficinas de varadero Marina Greenwich, donde te proporcionarán la información necesaria para tomar la decisión acertada en cuanto a las necesidades de mantenimiento que se precisan en cada caso. *

Paint influences the appearance and structural integrity of the boat itself. So knowing when is the right time to paint it and recognizing the key indicators that justify it, is essential to preserve the quality, performance and life of the boat.

One of the most obvious indicators that it is time to resurface is the **appearance of visible damage to the existing gelcoat**. The existence of flakes or detachments, loss of shine, discoloration or even small cracks are clear signs of erosion on the gelcoat. These problems not only affect the aesthetics of the boat, they also indicate that the protection that the materials have in their composition has decreased, leaving the boat vulnerable to the marine elements, weather and corrosion.

Paint blisters are another visible indicator. They are often formed when moisture seeps into paint layers, weak-



ening the adherence of these materials and jeopardizing the structural integrity of the surface. If we do not give importance to these problems, they can lead to deeper and more expensive damage in the long term, since the penetration of moisture will be constant and will produce more expensive future repairs.

The **frequency of use** of the boat also plays an important role in its maintenance. Boats that sail regularly or remain moored year-round are likely to experience faster paint erosion than if the boat does not spend long periods in the water.

The **paint used** in our boat is very important. High-quality marine paints, including two-component enamels, offer greater durability and resistance to adverse marine conditions. Opting for these products can provide more complete and longer protection, justifying the investment in the boat maintenance process.

In the end, the decision to paint a boat should be based on clear indicators of erosion, such as **peeling, loss of gloss, discoloration, and blistering of the paint**. Additionally, frequency of use, seasons on the water and weather conditions are also key factors. Maintaining regular inspection surveillance of the surfaces and acting on signs of deterioration will ensure that the boat retains its optimal appearance over time and that none of its functions are affected.

You can get advice on this at the Marina Greenwich shipyard offices, where they will provide you with the necessary information to make the right decision regarding the maintenance needs required in each case. *



VARADERO MARINA GREENWICH



ANTIFOULING · MECÁNICA · **PINTURA** · POLIÉSTER · **ÓSMOSIS** · JARCIAS
ACASTILLAJE · **ELECTRICIDAD** · ELECTRÓNICA · **TAPICERÍA** · INVERNAJES

ANTIFOULING · MECHANICS · **PAINTING** · COMPOSITES · **OSMOSIS** · RIGGING · **CHANDLERY**
ELECTRICITY · ELECTRONICS · **UPHOLSTERY** · WINTERIZING

Edificio Capitanía **MARINA GREENWICH** | T. +34 965 842 200 | varadero@marinagreenwich.com
T. Emergencias **24 horas** +34 676 980 898

SERVICIO DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE EMBARCACIONES

MARINA GREENWICH

CLEANING AND MAINTENANCE OF BOATS

BALDEOS DE CUBIERTA ANUALES:

- 36 servicios de baldeo de cubierta.
- 1 limpieza a fondo de la teca.
- 2 limpiezas de todo el acero inoxidable.

SERVICIOS ADICIONALES INCLUIDOS:

- 10 servicios de colocación o retirada de toldos y colchonetas.
- Puesta en marcha de motores y generador.
- Comprobación y puesta en marcha de todos los equipos accionados desde el panel de mando.
- Revisión Pre-ITB y material de seguridad.
- Envío de informe mensual de trabajos realizados en el barco e incidencias.

DECK WASH DOWNS ANNUALLY:

- 36 deck wash downs.
- 1 thorough cleaning of the teak deck.
- 2 cleanings of all stainless steel.

ADDITIONAL SERVICES INCLUDED:

- 10 services to remove or replace covers, canopies and sun beds.
- Start-up of motors and generators.
- Testing and start-up of all equipment operated from the control panel.
- Pre-ITB review and safety material.
- Monthly report on work carried out and incidents.

YACHT MANAGEMENT

T. +34 658 618 427

E. valentin@marinagreenwich.com

www.marinagreenwich.com

¿ES MEJOR QUE NUESTRO BARCO TENGA UNO O DOS MOTORES?

IS IT BETTER FOR OUR BOAT TO HAVE ONE OR TWO ENGINES?

Al adquirir una embarcación es normal que nos asalten dudas y en estas líneas vamos a tratar de ir aclarando puntos para que la elección resulte lo más sencilla posible.

When purchasing a boat it is normal to have doubts and along these lines we are going to try to clarify points so that the choice is as simple as possible.

En el anterior artículo abordábamos la disyuntiva entre el tipo de combustible a elegir a la hora de adquirir una embarcación, y ahora vamos a centrarnos en la elección de su motor. Ya sean fueraborda o dentro-fueraborda, ¿es mejor uno o dos motores?

Tanto si son diesel como gasolina, nos vamos a centrar en las embarcaciones comprendidas entre los 6 y 12 metros de eslora, ya que en esloras superiores es prácticamente necesario e inevitable la instalación bimotor para dotar a estos barcos de la potencia suficiente para navegar de forma efectiva. Y también dejamos al margen las embarcaciones a vela, dada la poca necesidad de potencia que precisan para una buena navegación.

Es lógico pensar que la mejor opción es instalar la máxima potencia autorizada, pero consecuentemente también será la opción más cara. Dos motores de 200 hp nos darán una potencia en popa de 400 hp, aunque si pensamos en el aumento de peso que supone la doble instalación, se calcula que existe una pérdida de alrededor de un 30% de potencia efectiva, nos quedarían unos 280 hp reales para mover el barco. Entonces, ¿por qué no optar por un solo motor de 300 hp?

PRINCIPALES VENTAJAS DE INSTALAR UN SOLO MOTOR:

- » En primer lugar, el ahorro en mantenimiento es considerable. En dobles instalaciones, cuando un componente de los motores falla siempre se recomienda sustituir la otra pieza del motor gemelo. Y si se diera el caso de tener que remotorizar la embarcación, el coste se duplica.
- » La amplitud de espacio en la sala de máquinas es otro de los factores beneficiosos, ya que, en muchas ocasiones, las salas de máquinas quedan prácticamente ocupadas por los motores.

En definitiva, apostar por uno o por dos motores vuelve a ser un tema muy personal. Hay que evaluar bien ambas opciones y los apuntes que hemos hecho en estas líneas pueden ayudarnos a tomar la decisión acertada.

Desde el departamento de brokerage de Marina Greenwich estarán encantados de ofrecerle su ayuda y experiencia tanto para la adquisición de una embarcación nueva o de ocasión. *

PRINCIPALES VENTAJAS DE UNA INSTALACIÓN BIMOTOR:

- » Nos aportarán mayor seguridad, ya que, en caso de avería en uno de ellos, tenemos el otro para seguir funcionando y poder llegar a puerto o lugar seguro. Aunque esto no siempre es viable, por ejemplo, cuando la avería se produce por culpa del combustible, que afectará normalmente a ambos motores.
- » Una maniobrabilidad mucho más fácil. Resulta más sencillo realizar las maniobras de atraque con una embarcación bimotor, especialmente a la hora de moverse en lugares con poco radio de giro.



In the previous article we addressed the dilemma between the type of fuel to choose when purchasing a boat, and now we are going to focus on the choice of its engine. Whether outboard or sterndrive, is one or two engines better?

Whether they are diesel or gasoline, we are going to focus on boats between 6 to 12 meters in length, since in greater lengths it is practically necessary and inevitable to install a twin-engine to provide these boats with sufficient power to navigate safely and effectively. We also leave sailing boats aside, given the little need for power they require for good navigation.

It is logical to think that the best option is to install the maximum authorized power, but consequently it will also be the most expensive option. Two 200 hp engines will give us a stern power of 400 hp, although if we think about the increase in weight that the double installation entails, it is estimated that there is a loss of around 30% of effective power, so we would have about 280 hp left to move the boat. So, why not go with a single 300 hp motor?

MAIN ADVANTAGES OF A TWIN-ENGINE INSTALLATION:

- » They will provide us with greater security, since, in the event of a breakdown in one of them, we have the other to continue functioning and be able to reach a safe port. Although this is not always feasible, for example, when the breakdown occurs due to fuel, which will normally affect both engines.
- » Much easier maneuverability. It is easier to carry out docking maneuvers with a twin-engine boat, especially when moving in places with a small turning radius.



MAIN ADVANTAGES OF INSTALLING A SINGLE ENGINE:

- » First of all, the savings in maintenance are considerable. In double installations, when one component of the motors fails, it is always recommended to replace the other part of the twin motor. And if it were the case that the boat had to be re-powered, the cost doubles.
- » The amount of space in the engine room is another beneficial factor, since, in many cases, the engine rooms are practically occupied by the engines.

In short, choosing one or two engines for our boat is once again a very personal issue. Both options must be carefully evaluated and the points we have highlighted along these lines can help us make the right decision.

The Marina Greenwich brokerage department will be happy to help you and guide you both in the acquisition of a new boat or a secondhand one. *



Medidas extraordinarias para la Copa América

Extraordinary measures for America's Cup



SA
Sáez Abogados
Despacho legal Valencia

POR • BY ARTURO SÁEZ
despacho@saezabogados.com • T. 91 395 22 39

La Copa América es el trofeo deportivo más antiguo del mundo. Está considerada, por su duración y relevancia social y mediática, uno de los acontecimientos con mayor repercusión, generando un importante impacto positivo en el país de celebración.

En Valencia se celebraron la XXXII y XXXIII ediciones de la Copa América, en los años 2007 y 2010 respectivamente. Este año la organización del trofeo vuelve a España, pues Barcelona ha sido designada como ciudad sede de la XXXVII edición, y el evento ha sido declarado acontecimiento de excepcional interés público. La competición tendrá lugar entre agosto y octubre de 2024. No obstante, desde meses antes se realizarán regatas y actividades preparatorias de la competición.

Por este motivo, el Gobierno aprobó en diciembre de 2023 una serie de normas de navegación marítima y aérea durante el evento (Real Decreto 1124/2023).

La Capitanía Marítima de Barcelona será competente para aprobar las medidas de seguridad pertinentes. Entre estas medidas, se encuentra el establecimiento de una zona de exclusión permanentes y diarias, señalizadas por balizas, y el establecimiento de zonas de fondeo específicas. *

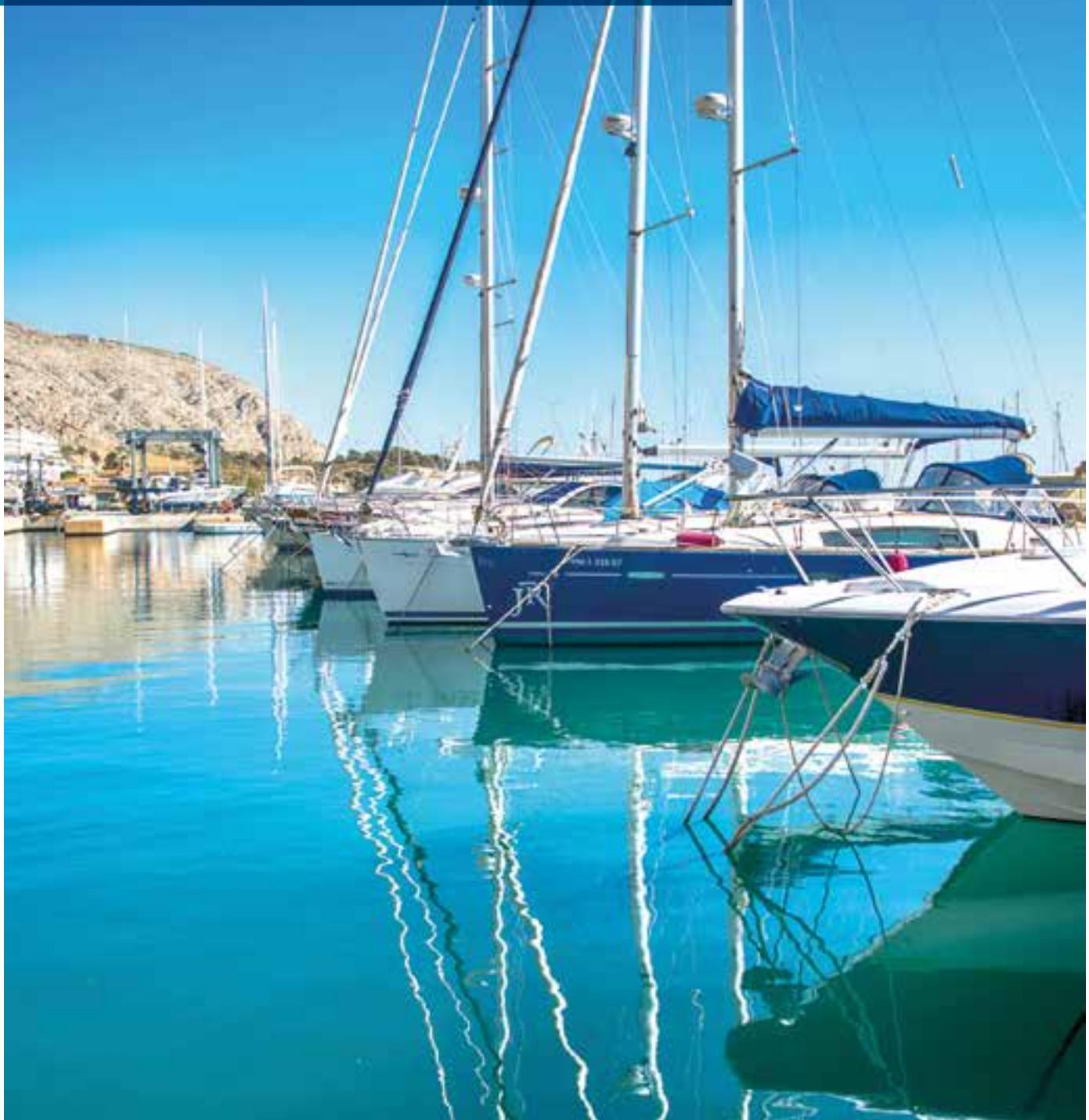
America's Cup is the oldest sports trophy in the world. It is considered, due to its duration and social and media relevance, one of the events with the greatest impact, generating a significant positive impact in the country of celebration.

Both the 32nd and 33rd America's Cup were held in Valencia, in 2007 and 2010 respectively. This year the organisation of the trophy returns to Spain, as Barcelona has been designated as the host city of the 37th edition, and the trophy has been declared an event of exceptional public interest. The competition will take place between August and October 2024. However, regattas and preparatory activities for the competition will be held months before.

For this reason, in December 2023, the Spanish Government approved a series of maritime and air navigation regulations during the event (Royal Decree 1124/2023).

The Barcelona Maritime Captaincy will be competent to approve the relevant security measures. Among these measures we find the establishment of a permanent and daily exclusion zone, marked by beacons, and the establishment of specific anchoring areas. *

Noticias News



MARINA GREENWICH

*Las noticias más destacadas de la marina y alrededores
The latest news around and about the marina*



GREENWICH WOMEN'S CUP, PRIMERA GRAN CITA DE MARINA GREENWICH CON LA VELA DE ALTA COMPETICIÓN

El pasado 9 de marzo Marina Greenwich organizó la primera regata de la Comunidad Valenciana conmemorando el día de la mujer, y para ello contó con las mejores tripulaciones femeninas de España.

La jornada estuvo marcada por las duras condiciones de viento, con rachas de más de 30 nudos, lluvia y olas de dos metros. A pesar de esto, se pudo completar la regata realizando una sola prueba en flota con los seis barcos monotipos, Tom 28.

El RCN Calpe, con la embarcación de Marina Greenwich y liderado por Sarah Moreau se alzó con la victoria. Tras el equipo calpino, la siguiente tripulación en llegar fue la andaluza, con el equipo del RCM Marítimo y Tenis Punta Umbría. Por último, el bronce se lo llevaron las representantes de la región de Murcia, con el equipo del RCR de Cartagena.





La ceremonia de entrega de trofeos, celebrada en las instalaciones de la marina, contó con la presencia de figuras destacadas del ámbito deportivo e institucional, reafirmando el apoyo y el reconocimiento al deporte femenino, y a la vela en particular.

Pedro Piqueras, en su papel de maestro de ceremonias, puso el broche de oro a un evento que, a pesar de las adversidades, brilló por su espíritu de superación y excelencia deportiva.

Este evento ha establecido un precedente valioso para el futuro del deporte náutico femenino, prometiendo más emociones y triunfos en las ediciones venideras. De hecho, la Greenwich Women's Cup ha dejado una marca imborrable, no sólo por la competición en sí misma, sino por la demostración de que, incluso en las condiciones más duras, la pasión y el esfuerzo colectivo pueden llevar a alcanzar las metas más altas.





GREENWICH WOMEN'S CUP, MARINA GREENWICH'S FIRST MAJOR EVENT WITH HIGH-COMPETITION SAILING

On March 9, Marina Greenwich organised the first regatta in the Valencian Community commemorating Women's Day, and for this it had the best female crews in Spain.

The day was marked by harsh wind conditions, with gusts of more than 30 knots, rain and two-meter waves. Despite this, the regatta was completed by carrying out a single fleet test with the six one-design boats, Tom 28.

The winner was RCN Calpe, with the Marina Greenwich boat led by Sarah Moreau. After them, the next crew to arrive was the Andalusian, with the RCM Marítimo and Tenis Punta Umbría team. Finally, the bronze went to the representatives of the Murcia region, with the RCR team from Cartagena.

The trophy presentation ceremony, held at the marina facilities, was attended by prominent figures from both the sporting and institutional sphere, reaffirming support and recognition for women's sports, and sailing in particular.

Pedro Piqueras, in his role as master of ceremonies, put the finishing touch to an event that, despite adversity, shone for its spirit of achievement and sporting excellence.

This event has established a valuable precedent for the future of women's sailing sports, promising more emotions and triumphs in future editions. In fact, the Greenwich Women's Cup has left an indelible mark, not only for the competition itself, but for the demonstration that, even in the toughest conditions, passion and collective effort can lead to achieving greater goals.

Noticias News



"Marina Greenwich aprovecha estas líneas para agradecer la colaboración y ayuda de todos sus patrocinadores, que han sido una pieza fundamental de esta regata". ¡Gracias!

"Marina Greenwich would like to take this opportunity to thank the collaboration and help of all its sponsors who have been a fundamental part of this regatta". Thank you.





BROKERAGE



VISITA EL SALÓN DE DÜSSELDORF

Un año más, el personal del departamento de Brokerage de Marina Greenwich ha estado presente en el Salón Náutico de Düsseldorf, celebrado el pasado mes de enero. Se trata de la mayor y principal feria náutica de Europa, y una de las más importantes a nivel mundial. Toda la cadena de valor de la industria y los servicios náuticos se dan cita en este evento anual que atrae cada año a profesionales y compradores de todo el mundo.

Se trata de una excelente ocasión para establecer contactos y conocer de primera mano todas las novedades del sector, tanto en embarcaciones a motor como a vela.

VISIT TO THE DÜSSELDORF BOAT SHOW

Once again, the staff of Marina Greenwich's Brokerage Department was present at the Düsseldorf Boat Show, held last January. It is the largest and main nautical fair in Europe, and one of the most important worldwide. The entire value chain of the nautical industry and services come together at this annual event that attracts professionals and buyers from all over the world every year.

This is an excellent opportunity to establish contacts and learn first-hand about all the latest developments in the sector, both in motor and sailing boats.



Greenwich Village



En Greenwich Village te ayudaremos a encontrar la casa de tus sueños, 33 años en la zona nos avalan.

www.inmogreenwich.com



EN CAMPOMANES “MARINA GREENWICH” PRESTANDO NUESTROS SERVICIOS INMOBILIARIOS DE ALQUILER Y VENTA.

SOLARIS POWER CELEBRA SU 50 ANIVERSARIO EN DÜSSELDORF

Durante el pasado salón náutico de Düsseldorf, el reconocido astillero Solaris Power, con el que mantenemos una buena colaboración, celebró su 50 aniversario bajo el lema "dal 1974 per chi navega". Y aprovechando esta ocasión, presentó su nuevo modelo Solaris 52 Coupé. En breve se podrán visitar algunos de los modelos de este astillero en Marina Greenwich.



SOLARIS POWER CELEBRATES ITS 50TH ANNIVERSARY IN DÜSSELDORF

During the last Düsseldorf Boat Show, the Solaris Power shipyard, with whom we maintain a good collaboration, celebrated its 50th anniversary under the motto "dal 1974 per chi navega". And taking advantage of this occasion, they presented their new model Solaris 52 Coupé. Shortly, visitors to Marina Greenwich will be able to see some of the models from this shipyard.





THE OPEN SERIES

SP40 | SP44 | SP48 | SP52 | SP60

SINCE 1974 FOR SAILORS ONLY

Open and Coupé yachts, baring the hallmark of seaworthiness, functionality, technique and safety. They combine top standards for extended durability and the traditional solaris care and craftsmanship for details and finishing.

THE NEW
SP52



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA ESPAÑA Y PORTUGAL

SOLARIS POWER SPAIN & PORTUGAL - Nautica Mengual SL
Tel: +34 965741211 | Mov: +34 630101461 | Email: solaris@nauticamengual.com

solaris **POWER**
PER CHI NAVIGA

II MUESTRA NÁUTICA MARINA GREENWICH

Desde el 1 de mayo y hasta el día 5, el puerto acogerá la segunda edición de su Muestra Náutica Marina Greenwich. Tras la buena acogida que tuvo el evento en 2023 y ante la creciente demanda por parte de empresas del sector náutico de nuestra zona, este año se va a ampliar el espacio destinado a la exposición y venta de embarcaciones, así como de expositores que ofrecerán sus productos y servicios relacionados con el sector náutico.



II MARINA GREENWICH NAUTICAL SHOW

From May 1 until May 5, the port will host the second edition of its Marina Greenwich Nautical Show. Following the good reception that the event had in 2023 and given the growing demand from companies in the nautical sector in our area, this year the space for the exhibition and sale of boats will be expanded, as well as exhibitors who will offer their products and services related to the nautical sector.

The top left corner features the Marina Greenwich logo, which includes a circular emblem with a blue and yellow striped flag, the text "MARINA GREENWICH", and "000°00'00"".

II MUESTRA NÁUTICA

Del 1 al 5 de mayo de 2024
Horario de 12 a 20h
Viernes y sábado hasta las 23h
MARINA GREENWICH

AMPLIA EXPOSICIÓN Y VENTA DE EMBARCACIONES NUEVAS Y DE OCASIÓN EN VENTA PARA ENTREGA INMEDIATA

EXPOSICIÓN Y VENTA DE ROPA, ARTÍCULOS NÁUTICOS

TALLERES Y ACTIVIDADES DE OCIO

A QR code is located in the bottom left corner of the collage.

The collage itself shows various scenes from the event: a wide shot of many boats docked at a marina; a closer view of several white yachts; a view of a marina with white tents and people; and a view of a marina with a white car parked under a tent.



Descárguesela
en formato digital
You can download
in digital format

www.marinagreenwich.com

MG MAGAZINE

Nº27 PRIMAVERA 2024 | EDITED ALSO IN ENGLISH

Jacques Cousteau
La pasión por el mar

Noruega
NATURALEZA EN ESTADO PURO

Pedro Piqueras
Se nos va de las manos

Especies marinas INVASORAS

TURISME COMUNITAT VALENCIANA

Greenwich Women's Cup

MG MAGAZINE

000°
00'
00"

Entrevistas
Adriana Abenia
Nicolás Coronado
Alejandra Federicca

Jacques Cousteau
La pasión por el mar

Noruega
NATURALEZA EN ESTADO PURO

Pedro Piqueras
Se nos va de las manos

TURISME COMUNITAT VALENCIANA

MG MAGAZINE

Nº27 PRIMAVERA 2024 | EDITED ALSO IN ENGLISH

Jacques Cousteau
La pasión por el mar

Noruega
NATURALEZA EN ESTADO PURO

Pedro Piqueras
Se nos va de las manos

Especies marinas INVASORAS

TURISME COMUNITAT VALENCIANA

Greenwich Women's Cup

WINDWARD *Yacht Services*



WWW.WINDWARDYACHTSERVICES.COM

Puerto Deportivo Luis Campomanes
Marina Greenwich
03590, Altea, Alicante
+34 647 856 183 ES
+34 643 959 336 EN

los Weekends

DE MARINA GREENWICH

VUELVEN "LOS WEEKENDS DE MARINA GREENWICH"

Marina Greenwich celebra esta temporada su segunda edición de "Los Weekends de Marina Greenwich", una serie de eventos que dan a conocer las mejores propuestas que reúne tanto el puerto como las empresas náuticas, de restauración y turísticas emplazadas en la misma. Se trata de unas jornadas que se distribuyen a lo largo de diferentes fines de semana y en las que tanto visitantes como clientes de la marina pueden descubrir las nuevas propuestas de esta temporada. Se trata de varias citas náutico deportivas, lúdicas y de ocio.

El primer evento de este año ha sido la **Greenwich Women's Cup** celebrada el pasado 9 de marzo. La siguiente cita de la primavera será la **II muestra náutica que tendrá lugar del 1 al 5 de mayo**. En esta ocasión se han inscrito ya más expositores y embarcaciones que en la pasada edición, con lo que el éxito está asegurado.

Marina Greenwich seguirá informando puntualmente de todos los eventos y detalles de las próximas citas de estas jornadas, a través de su revista, sus redes sociales y la oficina del puerto.



"THE MARINA GREENWICH WEEKENDS" ARE BACK

This season, Marina Greenwich celebrates its second edition of "Marina Greenwich Weekends", a series of events that presents the best proposals brought together by both the port and the nautical, restaurants and tourism companies located there. These are days that are spread over different weekends and in which both visitors and clients of the marina can discover the new proposals of this season. They are sporting, nautical, recreational and leisure events.

The first event of this year was the **Greenwich Women's Cup** held on March 9. The next spring event will be the **II nautical show that will take place from May 1 to 5**. On this occasion, more exhibitors and boats than in the last edition have registered, so success is assured.

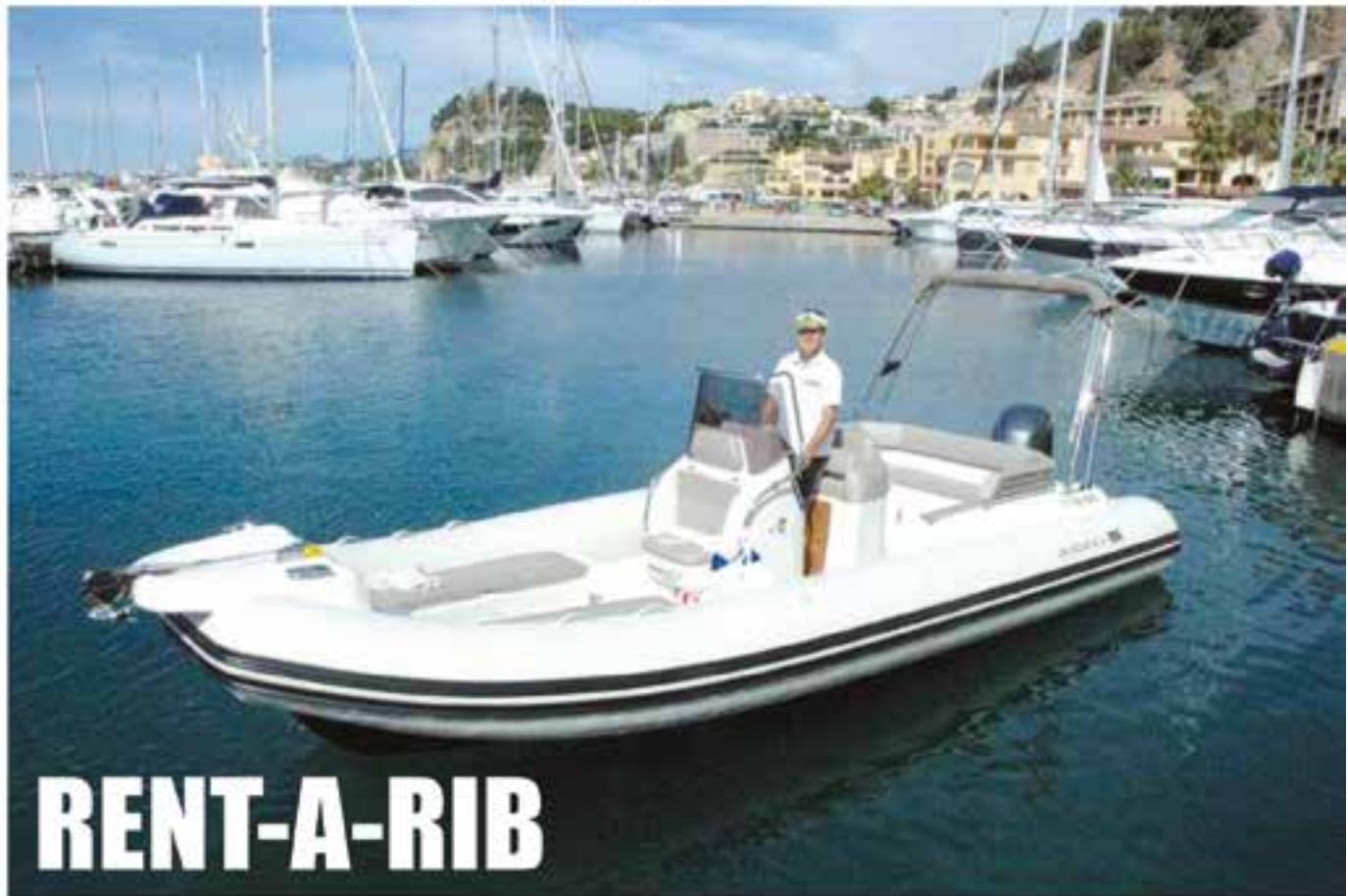
Marina Greenwich will continue to promptly report all the events and details of the upcoming dates, through its magazine, its social networks and the ports office.

J.B.I. Maritieme S.L.

BSC



**JOKER
BOAT**



RENT-A-RIB



- MAINTENANCE
- EX/IMPORT BOATS
- YAMAHA OUTBOARDS & PARTS
- SPECIALIST IN REPAIRING
- INFLATABLE BOATS
- SAFETY STORAGE

RESERVATION RENT BOAT

desde / from 5-6mtr-10mtr - con / sin licencia - with and without license
Desde / From 80€ - p / hour

J.B.I. Maritieme S.L.

Puerto Marina Greenwich - Altea Mascarat - 03591 Alicante - Spain

Import BSC by J.B.I. Yamaha and parts

Shop. +34 965 013 344 | Sam. +34 646 140 068 | Klaas. +34 679 198 842

info@jbiboats.com |

PRIMAVERA: tecnología para alergias



Los alérgicos solo activan sus alarmas sensoriales en primavera, época en la que el polen optimiza todo su potencial y se convierte en el mayor enemigo de estos afectados. Por suerte, la tecnología, en esta ocasión en forma de 'gadget', te ayudará a crear un hogar más saludable.

Se trata del *Medidor de Calidad de Aire Interior Inteligente de Netatmo*, marca francesa de dispositivos Smart Home. Este producto mide la calidad del aire, los niveles de humedad, la temperatura y el ruido en tiempo real para controlar el estado de confort y bienestar de tu casa.

Cuando la calidad del interior disminuye, el usuario recibe una notificación en su smartphone. De esta forma, ya está en alerta para ventilar la habitación, una de las medidas más recomendables y sencillas para los alérgicos y que con frecuencia olvidan. Ahora, gracias a este dispositivo y su aplicación móvil, podrás hacer un seguimiento de los parámetros de tu hogar.



A la izqda., el Medidor de Calidad de Aire Interior que mide la temperatura, la calidad del aire, la humedad y el nivel sonoro del hogar. Abajo, el módulo interior de la Estación Meteorológica que analiza el ambiente interior y exterior en tiempo real.



Domótica contra la alergia

Dentro del catálogo de productos de la marca francesa, aparece también la *Estación Meteorológica Inteligente de Netatmo*, que también sirve para analizar el confort interior y crear un ambiente óptimo, en esta época, para los alérgicos. No obstante, este producto está más centrado en el análisis exterior, ofreciendo una visión global del entorno en un momento determinado.

Este producto mide, por tanto, la temperatura y la humedad interior y exterior, y también el nivel de ruido, la calidad del aire interior y la presión atmosférica con una precisión única. Los datos sobre las previsiones meteorológicas provienen de organismos específicos, lo que permite adaptar cualquier actividad exterior. En este caso, lo que los alérgicos buscan son los datos de temperatura y de calidad del aire interior para conseguir una casa más agradable y saludable.





Nuestro combustible eres tú

Gasóleos
a domicilio



900 105 106
pedidos@zarcar.net



MAREMOTO RECIBE UN PREMIO A LA PROMOCIÓN TURÍSTICA

El jurado de los **XLII premios José Marsal Caballero** ha otorgado a **Maremoto** el galardón de promoción turística, calificando a la empresa como “ejemplar por el escrupuloso celo en el cumplimiento de las normas náuticas”. Durante la gala de entrega de premios, **Maremoto**, además de agradecer a la organización por tan distinguido reconocimiento, quiso realzar valores como la responsabilidad, la sostenibilidad y el respeto por el entorno de la Costa Blanca, teniendo como principio rector la responsabilidad. También dio las gracias a Marina Greenwich, “sin cuya colaboración, la actividad diaria de la empresa, simplemente, no sería posible”.



MAREMOTO RECEIVES AN AWARD FOR TOURISM PROMOTION

The jury of the **XLII José Marsal Caballero Awards** has recognised **Maremoto** with the tourism promotion award, describing the company as “exemplary for its extraordinary enthusiasm in compliance with nautical regulations.” During the awards gala, **Maremoto**, in addition to thanking the organization for such a distinguished recognition, wanted to highlight values such as responsibility, sustainability and respect for the environment of the Costa Blanca, taking responsibility as their guiding principle. They also thanked Marina Greenwich, “without whose collaboration, the daily activity of the company would simply not be possible.”



La Bocana
PADDLE SURF KAYAK WATERSPORTS
www.labocanasailingpoint.com



Más info | more info: www.labocanasailingpoint.com

ARRANCA UNA NUEVA TEMPORADA LLENA DE DEPORTE Y DIVERSIÓN

La Bocana Sailing Point celebra sus **14 años de experiencia** en la bahía de Altea con una serie de **promociones especiales para parejas, familias y grupos de amigos**. Por ejemplo, en las excursiones guiadas en las que participen cuatro personas del mismo grupo o familia, una de ellas lo hará gratis. Y aquellos que contraten un curso o ruta guiada tendrán un descuento del 50% en un posterior alquiler de material. Para contratarlo, solo hay que hacer referencia a la página de “novedades” de su web al realizar la reserva telefónica o en el mismo centro de actividades.

A NEW SEASON BEGINS FULL OF SPORT AND FUN FOR EVERYONE

La Bocana Sailing Point celebrates its **14 years of experience** in the bay of Altea with a series of **special promotions for couples, families and groups of friends**. For example, on guided excursions for groups or families of four members, one of them will do so for free. And those who book a course or a guided route will have a 50% discount on subsequent rental of material. To hire it, you just have to refer to the “news” page on its website when making the reservation by phone or at the activity centre itself.



SEADOO

#VIVE MAREMOTO EXPERIENCE



NUESTRAS BASES

ALTEA

Marina Greenwich

JAVEA

Marina Nou Fontana

DENIA

Marina de Dénia

TORREVIEJA

Puerto Dep. Marina Salinas

ALQUILER •
EXCURSIONES •
EVENTOS •

maremotosports.com

NUEVO •
OCASIÓN •
ESTANCIAS •

maremoto.center



INFO: 633 947 532 / 690 73 76 26
www.motosdeaguataltea.com · @acrojet f

EXCURSIONES EN
MOTO ACUÁTICA
ALQUILER DE
EMBARCACIONES



LICENCIA
DE NAVEGACIÓN
en **6H** Y SIN
EXAMEN

ACRONÁUTICA

INFO: 690 737 626 / 622 832 198 · www.acronautica.com · @acronautica

Cafeteria Campomanes
Cafeteria del puerto

tel: 642 813 500

Abierto los 7 días de la semana de 8 am



Café Tapas Bar

Cafeteria | Bolleria | Desayunos | Bocadillos | Sandwich
Ensaladas | Platos Combinados | Tapas | Postre | Mojito



Puerto Luis Campomanes, nr.1, Local 3, ALTEA
E-mail: cafeteriacampomanes@yahoo.es



euronáutica

Calpe

Desde

1988

EN EL SECTOR NÁUTICO Y 14.000m² A TU SERVICIO

For all your boating needs



Invernaje interior o exterior
a partir de **61€ x mes + IVA**

Ofertas para largas temporadas,
consúltenos.



**LICENCIA DE
NAVEGACIÓN**

4H PRÁCTICAS + 2H TEÓRICAS

SIN EXAMEN

RESERVA TU PLAZA!

VENTA, ALQUILER Y MANTENIMIENTO DE BARCOS

WWW.EURONAUTICA.COM



Oficina y exposición: Euronáutica Calpe S.L. Ctra. N-332, KM 169, 03710 Calpe - Tel: +34 965 834 147

QUICKSILVER

BAYLINER

DaVinci

de antonio

TOHATSU

VOLVO PENTA

MERCURY

MerCruiser

Download *our* *Free App now!*





Dale vidilla
a tu jardín

GARDEN DECO
ALTEA HILLS



C/ Norai, 17
Urb. Altea Hills
Tel. 965 842 023
www.grupogardendeco.es



La Calidad Humana Nos Diferencia



(+34) 699 785 467
michelle@unikaspain.com
www.unikaspain.com



SE ALQUILA

Velero de Lujo

For rent

Luxury sailing boat



SALIDAS DIARIAS / DAYTRIPS

desde MARINA GREENWICH - Altea



Lo que si es seguro
es que no encontrará
MEJORES precios para
su seguro



Primera compañía aseguradora
mundialmente

COMPAÑÍA DE CONFIANZA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES
DE PUERTOS DEPORTIVOS Y TURÍSTICOS

- Puertos Deportivos
- Barcos
- Hogar
- Salud
- Seguros Accidente
- Automóvil
- Comercio e Industria
- Vida

T. +34 639 690 375 / E-mail: hita.aseguradores@agencia.axa-seguros.es



A MEDIDA • CUSTOM



TOLDOS
AWNINGS

LÍNEA BLANCA
SHEETS, TOWELS...

ESPUMAS Y COJINES
FOAMS & CUSHIONS

ESTORES Y CORTINAS
BLINDS & CURTAINS

MANTELERÍA Y SERVILLETTAS
TABLE LINEN & NAPKINS

MUCHO MÁS... MUCH MORE...



CÓDIGO: MG27ED
DESCUENTO 10%

+34 622 009 068
www.mhhtextil.com



PRODUCCIÓN PROPIA

CAFETERIA



MINI MARKET



La Claudia

LICORERÍA - SHOP - BAR



PUERTO DEPORTIVO CAMPOMANES, EDIFICIO COMODORO LOCAL 56, ALTEA (ALICANTE)

WWW.KRDRINKS.COM

IRCA e INMOA pioneros en el tratamiento combinado de radioterapia con ZAP-X e hipertermia electromodulada

El Instituto Médico de Oncología Avanzada (INMOA) y el Instituto de Radiocirugía Avanzada (IRCA) se convierten en los primeros centros en ofrecer un tratamiento estándar basado en la combinación de la radioterapia con ZAP-X y la hipertermia-electro modulada (oncotherapy) al paciente oncológico con recidivas de tumores en cabeza y cuello.

Si se combinan ambas tecnologías, se une una radioterapia más eficaz con dosis menos elevadas y altamente precisa, lo cual aumenta las posibilidades de control tumoral a la vez que preserva la calidad de vida de los pacientes. La hipertermia, en combinación con radioterapia en tumores de cabeza y cuello, cuenta con evidencias totalmente demostradas (tipo I) tanto en Europa como en España y así consta en la propia información que transmite la SEOR (Sociedad Española de Oncología Radioterápica) en su página web, en la sección de hipertermia.



La Dra. Elisabeth Arrojo, de INMOA y el Dr. Kita Sallabanda, de IRCA

La estrecha colaboración entre IRCA e INMOA permite no solo mejorar el control tumoral y reducir las necesidades de cirugías - como por ejemplo la laringectomía -, sino también optimizar los tiempos de estas terapias; un aspecto muy importante para conseguir los mejores resultados y calidad de vida para el paciente.

Caso de éxito

La radioterapia combinada con hipertermia en tumores de cabeza y cuello cuenta con evidencias totalmente demostradas (tipo I). De hecho, en España ya se puede hablar del primer caso de éxito. Se trata de una paciente de 52 años que en 2020 fue diagnosticada de un cáncer de mama derecha. Tras varios años arrastrando dolor de cabeza constante, finalmente se le diagnosticó una metástasis bastante grande en la zona cerebral que se manifestaba con cefaleas focalizadas en la región frontal y también mareos.

Hace un año, en marzo de 2023, con solo 3 sesiones de radioterapia y 5 de hipertermia - apenas 6/8 semanas de tratamiento -, ya había obtenido una respuesta positiva, donde el tumor apenas aparecía. Y sin ningún efecto secundario, una de las cosas más importantes.

Este caso demuestra que la combinación que se está llevando a cabo en IRCA e INMOA, de radiocirugía con hipertermia potencia las posibilidades de respuesta de los pacientes ya que, al aumentar la oxigenación dentro del tumor, aumenta también la respuesta de la radioterapia.

ROYAL SERVICE



Llámanos para contratar cualquier servicio
T. +34 965 842 200



T. +34 965 842 200



Las escapadas de ensueño para tus vacaciones

Decidir el próximo destino que quieras visitar puede resultar una tarea emocionante a la par que desafiante. Sin embargo, tan importante o más resulta escoger dónde pasar tu estancia.

Islas Canarias: Donde el sol, el mar y la gastronomía se encuentran en un abrazo eterno

Descubrir las Islas Canarias es sumergirse en un paraíso único de belleza natural que nos ofrece un clima excepcional durante todo el año. Una experiencia que se eleva al más alto nivel cuando la completas con una estancia en uno de los maravillosos hoteles de Seaside Collection.



Hotel Seaside Palm Beach

Desde el Seaside Los Jameos en Lanzarote al Grand Hotel Residencia, Seaside Palm Beach o Seaside Sandy Beach en el sur de Gran Canaria. Cada uno de los hoteles cuenta con su propia personalidad pero todos tienen el mismo objetivo, cuidar de sus huéspedes y hacer de su estancia en las islas una experiencia inolvidable.



Hotel Seaside Los Jameos

Seaside Collection ofrece a quienes los visitan una amplia oferta para relajarse y desconectar en un entorno idílico mientras disfrutan de una gastronomía del más alto nivel elaborada por los mejores chefs y basada en el cuidado del producto local de gran calidad.

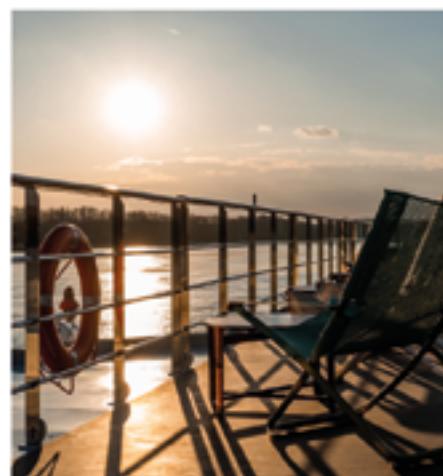


Grand Hotel Residencia

Un crucero fluvial por los ríos más icónicos de Europa

Por qué elegir un destino cuando puedes disfrutar de varios durante el mismo viaje. Unas vacaciones en un crucero fluvial es sumergirse en una experiencia única que combina la comodidad de un lujoso alojamiento mientras conoces algunas de las ciudades más pintorescas de Europa.

De la mano de Riverside Luxury Cruises podrá descubrir pintorescos pueblos y ciudades que bordean las orillas fluviales mientras experimenta el más alto nivel navegando por los ríos Danubio, Rin, Ródano o Saona, degustando la mejor gastronomía basada en las culturas locales de cada zona.





GRAND LUXOR
HOTEL SPA & SUITES

Grand Luxor Hotel, una nueva mirada al Mediterráneo

300 habitaciones, piscinas infinitas y amplias terrazas con unas vistas privilegiadas al sky line de la Costa Blanca hacen del complejo, un entorno idílico para disfrutar del lujo y del relax.

RESERVAS 966 81 67 00 • www.grandluxorhotels.com





FLANDRIA YACHTS



Navegue entre el lujo y la aventura con Flandria Yachts
Sail into luxury and adventure with Flandria Yachts



Calpe Fotos®



ESTUDIO
PHOTOGRAPHY
ART & VIDEO

www.calpefotos.es





actual
altea

TU TIENDA DE
PRIMERAS MARCAS EN
ALTEA

NEW
COLLECTION

VISÍTANOS



CARRER MARE NOSTRUM, 1 | 03590 ALTEA - ALICANTE | TEL. 965 844 107



actualaltea@gmail.com

BOSS
HUGO BOSS

ck
Calvin Klein

TOUS
GUESS

HACKETT
LONDON
ECOALF

TOMMY HILFIGER
UNDERWEAR
A X
ARMANI EXCHANGE

EA
EXPANSION ALTA
HH
Helly Hansen





Contact Sam van de Bunte for more information or sea trials +31 6 30 94 80 49 sam@wajer.nl www.wajer.com

JOIN THE FAMILY



WAJER

RESTAURANTE



Club Náutico

000° 00' 00"

Marina Greenwich



Puerto Deportivo
Marina Greenwich
(Campomanes) 03599
ALTEA · ALICANTE · ESPAÑA
T. +34 965 087 972

