

MENORCA

Live the summer

MAGAZINE







SUMARIO

Content

Bienvenidos a Menorca · Welcome to Minorca / 06

Decálogo sostenible · Sustainable decalogue / 08

SPA LAGO Belleza y bienestar · SPA LAGO Beauty & wellness / 16

¿Cuál es la playa del día? · Which is the beach of the day? / 22

Talayots cercanos · Nearby talayots / 26

Langosta de Menorca · Menorcan lobster / 30

Entrevista a Sebastián Mesquida · Interview to Sebastián Mesquida / 36

Ronqueo del atún rojo · Quartering red tunny fish / 42

El origen de las ensaimadas · Ensaimadas, traditional pastries / 46

El vino de Menorca · Menorcan wine / 50

Entrevista a Christian Jaimez · Interview to Christian Jaimez / 54

Costa norte de Menorca · The north coast of Minorca / 58

Menorca desde el mar · Minorca from the sea / 62

Entrevista a Albert Torres · Interview to Albert Torres / 66

Entrevista a Toni Sabariego · Interview to Toni Sabariego / 70

Entrevista a Wally Lopez · Interview to Wally Lopez / 74

Fiestas de Sant Joan · The festivities of Sant Joan / 78

Experiencias · Experiences / 84

Entrevista a Tita Llorens · Interview to Tita Llorens / 88

La isla del deporte · An island of sports / 94

Best Meats

• **TORO NEGRO** •

STEAKHOUSE

EST. 1989



T. (+34) 971 387 175
Lago Cala'n Bosch

BIENVENIDOS A MENORCA

Welcome to Menorca

La UNESCO declaró Menorca como reserva de biosfera el 7 de octubre de 1993, atendiendo al alto grado de compatibilidad conseguido entre el desarrollo de las actividades económicas, el consumo de recursos y la conservación de un patrimonio y de un paisaje que ha sabido mantener. Aloja una notable diversidad de hábitats mediterráneos, en los que viven especies de animales y plantas exclusivas de la isla, algunas de ellas en peligro de extinción y con programas exitosos de repoblación como el del Milano Real.

El concepto de Reserva de la Biosfera es la idea de desarrollo sostenible. Son lugares en los que la actividad humana se desarrolla de forma compatible con la conservación de los recursos naturales y del patrimonio cultural. Desde LAGO RESORT MENORCA queremos hacer de este

On the 7th of October 1993 the UNESCO declared Minorca a Biosphere Reserve, due to the high level of compatibility obtained in the development of business activity, the consumption of resources, the conservation of cultural heritage and the preservation of the natural environment.

The island possesses a great diversity of mediterranean habitats, in which a number of exclusive endemic species of animals and plants can be found. Some of these species are in danger of extinction but thanks to successful programmes of repopulation many have been saved, such as is the case of the Red Kite.

The concept of the Biosphere Reserve is the idea of sustainable growth. Places where human activity develops in a manner compatible with conservation of natural resources and cultural heritage.





concepto un nuevo modelo de turismo donde ayudemos a nuestros clientes a acercarse tanto a la naturaleza de la isla como a su patrimonio histórico y a su vez ayudemos a preservar el entorno donde vivimos a través de una nueva política económica sostenible. Nuestro decálogo sostenible es nuestra guía para hacer del turismo algo donde no solo el cliente tenga una experiencia única durante su estancia, sino también nuestra aportación y nuestra apuesta a un mundo mejor para todos. Les invito a seguir leyendo para saber más sobre nuestro resort y al mismo tiempo les deseo una feliz estancia con nosotros.

Un saludo y muchas gracias.

Alejandro Alguacil
Director LAGO RESORT MENORCA

At the LAGO RESORT MENORCA by using an economic policy and sustainable development we would like to convert this concept into a new model of tourism in which we bring our clients closer to the natural environment and cultural heritage of the island and at the same time help preserve the natural resources where we live. Our sustainable decalogue is the guide we follow so as to create a form of tourism, which not only helps our clients enjoy a unique experience during their stay but also carry out our commitment to help make this world a better place. I would like to invite you to read a little more about our resort and at the same wish you a wonderful stay at our resort.

Kind regards and thank you

Alejandro Alguacil
Director LAGO RESORT MENORCA

LAGO RESORT MENORCA

Decálogo sostenible *Sustainable decalogue*



Nuestra isla, nuestro pequeño tesoro. Porque queremos apostar por un mundo más sostenible y cuidar nuestro entorno. Porque queremos participar en el proceso de cambio hacia un turismo concienciado por el ahorro energético y el reciclaje.

Our island, our little treasure. Because we want to bet on a more sustainable world and take care of our environment. Because we want to participate in the process of change towards a tourism aware of energy saving and recycling.

1. NUESTRA GUERRA CONTRA EL PLASTICO:

- Todas las aguas y refrescos del hotel se sirven en formato caja cartón reciclado o cristal retornable.
- Utilizamos pajitas de cartón reciclado para las bebidas.
- Nuestras bolsas de basura para habitaciones y baño e industriales son de papel reciclado o de fécula de patata 100% biodegradable, compostables y orgánicas con su distintivo correspondiente.

1. OUR WAR AGAINST THE PLASTIC:

- All of the hotel waters and sodas are served in recycled cardboard or returnable glass box format.
- We use recycled cardboard straws for drinks
- Our garbage bags for the rooms, bathrooms and industrial are made of recycled paper or 100% biodegradable potato starch, compostable and organic with its corresponding badge.
- We use bottles of gel, shampoo... in a large refillable format avoiding the creation of plastic waste.



- Apostamos por botellas de champú, gel,... en formato grande rellenable evitando la creación de residuos plásticos.
- Bolsas de lavandería de tela para ropa sucia. Cero uso de bolsas de plástico.

2. AHORRO EN RECURSOS HIDRICOS

- Disponemos de un sistema de recuperación de aguas grises residuales provenientes de duchas y lavamanos que mediante una decantación y depuración de agua se utiliza nuevamente para el riego de todos nuestros jardines.
- Los grifos tienen dos posiciones de apertura para garantizar un mejor consumo del agua y un sistema de apertura en frío haciendo que las calderas solo se encienden en cuanto se activa si se demanda agua caliente.

- Cloth laundry bags for dirty clothes. Zero use of plastic bags.

2. SAVING IN WATER RESOURCES

- We have a grey water recovery system from showers and sinks, which by decantation and purification of the water is again reused for the irrigation of our gardens.
- The taps have two opening positions to guarantee a better consumption of water and a cold opening system making the boilers only turn on when it is activated if hot water is required.
- The toilets have a dual flush cistern in order to achieve a reduction of the water consumption.

3. EFFICIENT LIGHTING

- The hotel has all its lighting based on low energy bulbs, lights regulated by photocells and presence detectors in the hallways in order to get a maximum efficiency.

- Los inodoros disponen de dos aperturas de descarga a fin de conseguir un menor consumo de agua.

3. ILUMINACION EFICIENTE

- El hotel dispone de toda su iluminación basada en bombillas de bajo consumo, luces reguladas mediante fotocélulas y detectores de presencia en los pasillos a fin de conseguir una máxima eficiencia.

4. SISTEMAS DE RECUPERACION DE AGUA CALIENTE

- Gracias a nuestra constante inversión en las instalación internas del hotel conseguimos una aportación de agua caliente proveniente del propio funcionamiento de la maquinaria de aire acondicionado. El calor generado por el proceso de creación de frío se reutiliza a fin de poder conseguir un agua caliente sanitaria con cero emisiones.

5. PISCINAS LIBRES DE CLORO

- Nuestros nuevos equipos de desinfección de piscinas consiguen a través de un proceso llamado hidrólisis tener un agua en perfecto estado sin la utilización de productos químicos añadidos al agua. La hidrólisis a través de unos ánodos de cobre-plata y mediante pequeñas descargas purifican de manera completa el agua y sin la utilización de ningún producto químico añadido.

4. HOT WATER RECOVERY SYSTEMS

- *Thanks to our constant investment in the internal installation of the hotel we got a contribution of hot water from the operation of the air conditioning machinery. The heat generated by the cold creation process is reused in order to achieve a sanitary hot water with zero emissions.*

5. CHLORINE-FREE POOLS

- *Our new pool disinfection equipment obtains water in perfect condition through a process called hydrolysis, avoiding the use of chemical products added to the pool water. Hydrolysis through copper-silver anodes and by means of small discharges completely purifies the water and without the use of any added chemical product.*

6. LOCAL PROVIDERS

- *The importance of Km0 food products and artisans for our customer is very essential. Our daily suppliers are from Menorca: fishmonger, fruits, eggs, cheese, wine...*
- *We work with a supplier of organic farming who provides us seasonal vegetables in an orchard just 2 km away from the hotel.*

7. EFFICIENT CONSTRUCTION

- *The constructions carried out have very important energy requirements.*



TROPIC

Bistró

T. (+34) 971 387 717
Lago Cala'n Bosch





6. PROVEEDORES LOCALES

- La importancia de productos alimentarios Km0 y artesanos para nuestros clientes es muy importante. Todos nuestros proveedores diarios son menorquines: pescadero, frutero, huevos, quesos, vinos..
- Trabajamos con un proveedor de agricultura ecológica que nos proporciona verdura de temporada en un huerto a tan solo 2 km del hotel.

7. CONSTRUCCION EFICIENTE

- Las construcciones realizadas disponen de unos requisitos energéticos muy importantes. Las paredes exteriores están envueltas de un material aislante que garantiza un máximo aislamiento y un uso energético eficiente. Las ventanas y correderas de la terraza gozan de una cámara de aire "climalit" que les da una capacidad aislante muy importante.

The outer walls are wrapped in an insulating material that guarantees maximum isolation and efficient energy use. The windows and sliding doors of the terrace enjoy a "climalit" air chamber that gives them a very important insulating capacity.

8. THE BREATHING HOTEL

- *The facade of the entire hotel is constructed of a material called KRION® Eco-Active. One of the most surprising features of this product that is capable of purifying the air. In fact, it has been proved that one square meter of this material can purify the air needed for 6,5 people to breathe clean air for a year.*

9. RECYCLING

- *The Hotel has both our guests and our workers using specific garbage bins to facilitate the separation of waste easily. All this is stored in lar-*



8. EL HOTEL QUE RESPIRA

- La fachada de todo el hotel está construida de un material llamado KRION® Eco-Active. Una de las características más sorprendentes de este producto es que es capaz de purificar el aire. De hecho, se ha acreditado que un metro cuadrado de este material puede llegar a purificar el aire necesario para que 6,5 personas respiren aire puro durante un año.

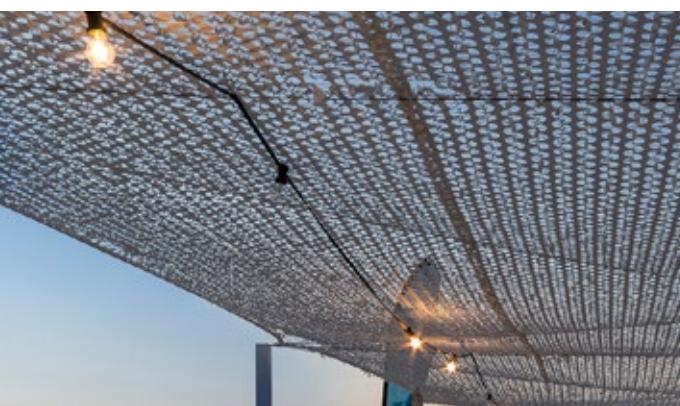
9. RECICLAJE

- El hotel dispone tanto para nuestros clientes como para nuestros trabajadores cubos de basura específicos para facilitar la separación de residuos de manera sencilla. Todo ello se almacena en grandes contenedores de materiales reciclados que se recogen por una empresa de reciclado diariamente. El aceite de las freidoras es también reciclado por una empresa especializada.

ge containers of recycling company on a daily basis. Frying oil is also recycled by a specialized company.

10. AWARENESS

- *Our work not only consists of putting all these points into practice, but also of making our whole environment aware of the importance of work towards the efficient use of natural energies and resources. We want to transmit this message and that are still more and more people following our steps.*



10. CONCIENCIACION

- Nuestro trabajo no solo consta en poner en práctica todas estas prácticas, si no de concienciar a todo nuestro entorno de lo importante que es el trabajo hacia el uso eficiente de las energías y recursos naturales. Queremos trasmítir el mensaje y que cada vez seamos más.





LAGO RESORT
MENORCA

CASAS DEL LAGO
HOTEL, SPA & BEACH CLUB *****



- Circuito termal
- Masajes y tratamientos

SPA LAGO

Belleza y bienestar
Beauty and wellness

Hoy en día, el ritmo de vida nos ha hecho preocuparnos más por nuestra salud, para lograr la mayor calidad de vida posible y desde el Spa Lago queremos darles la bienvenida a nuestras instalaciones.

Tratamos a cada cliente de manera individual para conseguir el mayor estado de bienestar para cada persona. Nuestro equipo multidisciplinar está preparado para aconsejar y tratar aspectos relacionados con el bienestar.

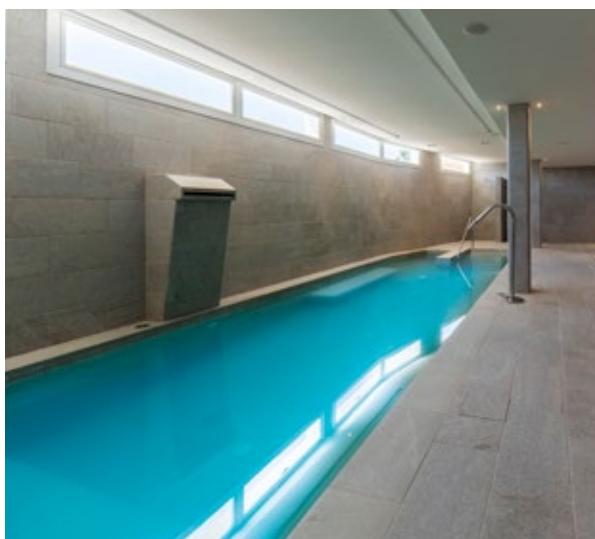
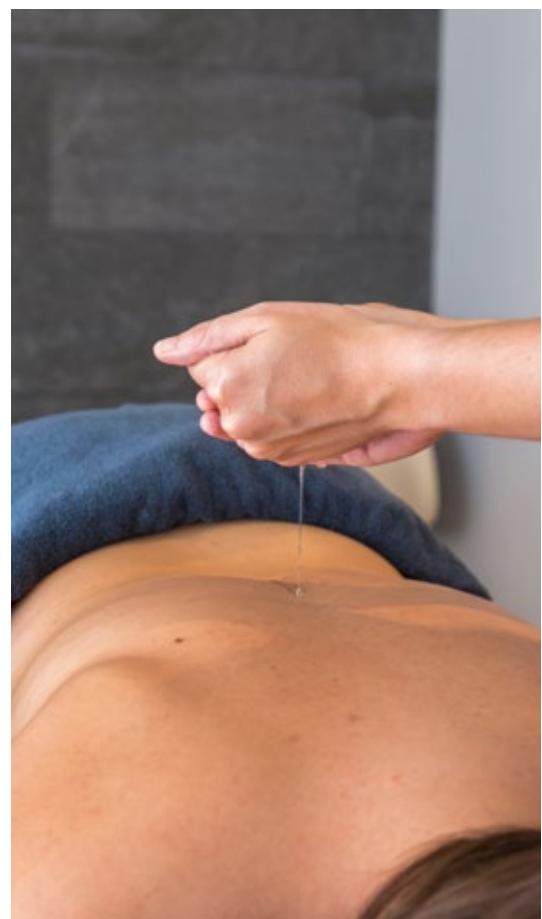
Nuestra zona húmeda consta de jacuzzi y piscina con diferentes chorros con presiones que varían para conseguir relajar la musculatura superficial y profunda de nuestro cuerpo. Duchas de contraste para tonificar y relajar el organismo activando la circulación linfática y venosa. Sauna y baño turco donde la alta temperatura hace que podamos liberar toxinas e impurezas mediante la sudoración y acelerar las funciones metabólicas.

Nowadays, the stress of daily life has made us become more aware that we need to take care of our health, and from the Spa Lago we would like to help you with this task and welcome you to our facilities and our spa circuit.

Each client is given a personalised treatment in order to obtain the best results for their well being. All the staff of our multidisciplinary team are highly qualified and all of them are able to give advice and attend to all the necessities of each client.

Our wet room area consists of a jacuzzi and a pool with different jet spouts, they all have different levels of pressure which helps to relax the muscles of our bodies . There are also contrast showers, with different jets which alternate hot and cold water, this system is invigorating and helps to tone and relax the organism at the same and improves circulation. As well as these installations we have a turkish bath







También nos ayuda a limpiar las vías respiratorias altas. Ducha de cubo fría para poder crear un contraste de temperatura. Para acabar con esta zona, tenemos dos hamacas calientes para que finalmente la relajación sea absoluta.

Tras esto, podemos disfrutar de las maravillosas vistas al puerto deportivo de Cala en Bosch mientras nos tomamos un té en la sala de relax. En esta zona, el cuerpo se habitúa a la temperatura ambiente mientras termina de relajarse.

Para poder completar todo esto, tenemos a disposición de los clientes una amplia variedad de masajes, desde el Masaje Menorca que se realiza con aceite de almendras natural con manzanilla menorquina, famosa por sus propiedades calmantes, hasta los más exóticos como el Hawaiano o el Japonés con bambú. Todos nuestros masajes se realizan con aceites de almendras con diversos aromas elegidos para cada masaje y fabricados a mano.

and sauna where the high temperatures help us to sweat and therefore enable us to free ourselves from toxins and impurities, and also accelerate our metabolism and cleanse our upper respiratory airways.

The last part of the circuit is a cold shower with icy water, the client pulls a chord and icy cold water falls from a bucket situated above their head.

And finally our clients can chill out on two heated loungers which completes the circuit, and we can assure you that the client will leave totally relaxed.

When leaving the spa, the client can sit and sip a cup of tea in the relax room whilst admiring the view of the sports port of Cala en Bosch. In this room as the client relaxes, the body slowly adapts itself to the temperature of the environment.

To complete the relaxation experience, we offer a wide variety of massages, we have

También realizamos tratamientos faciales y corporales de belleza para preparar y proteger la piel, para lograr su recuperación o como tratamiento reafirmante y reductor. Nuestra marca, puntera y natural para los tratamientos el Phytomer que aprovecha en gran medida, las propiedades que nos ofrece el ecosistema marino.

En nuestra zona de belleza, ponemos a su disposición depilaciones, manicuras y pedicuras acompañadas siempre de una atmósfera de relax que hará que sea toda una experiencia.

Disponemos de peluquería masculina y femenina para cubrir de esta forma, cualquier necesidad que pueda tener durante su estancia. El servicio de barbería también está disponible. Pueden disfrutar algunos de nuestros packs para caballeros que les harán disfrutar de una experiencia única.

Mimamos al detalle toda la experiencia del cliente, estimulando todos sus sentidos y enfocando cada elemento para conseguir un estado de relajación integral en cada uno de nuestros clientes.

Nuestro gimnasio, consta de cinco zonas; dos zonas de cardio equipadas con bicicletas, cintas, elípticas y máquina de remo, una zona de musculación, una multifuncional y nuestra sala de actividades.

the Minorcan experience which is carried out with natural almond oil and camomile, which is famous for its calming qualities, we also have more exotic massages such as the Hawain or the Japanese massage with bambu. Handmade almond oil combined with different aromas is used for all of our massages.

We also offer facial and body treatments to prepare and protect the skin, which can be either a recovery or slimming treatment. The leading brand we use, Pytomer, is made from natural marine products.

In our beauty zone, clients can enjoy manicures, pedicures and waxing, all of these treatments are carried out in a relaxing atmosphere which helps the client to enjoy the experience even more.





Para los amantes del deporte que no quieren perder el ritmo en las vacaciones, hemos diseñado clases para que puedan seguir activos o para los que quieran probar algo diferente.

Nuestras clases de yoga están enfocadas a lograr el equilibrio entre mente y cuerpo. Mediante las posturas mantenidas o asanas, conseguimos darle más flexibilidad al cuerpo y nos ayuda a tomar conciencia sobre él.

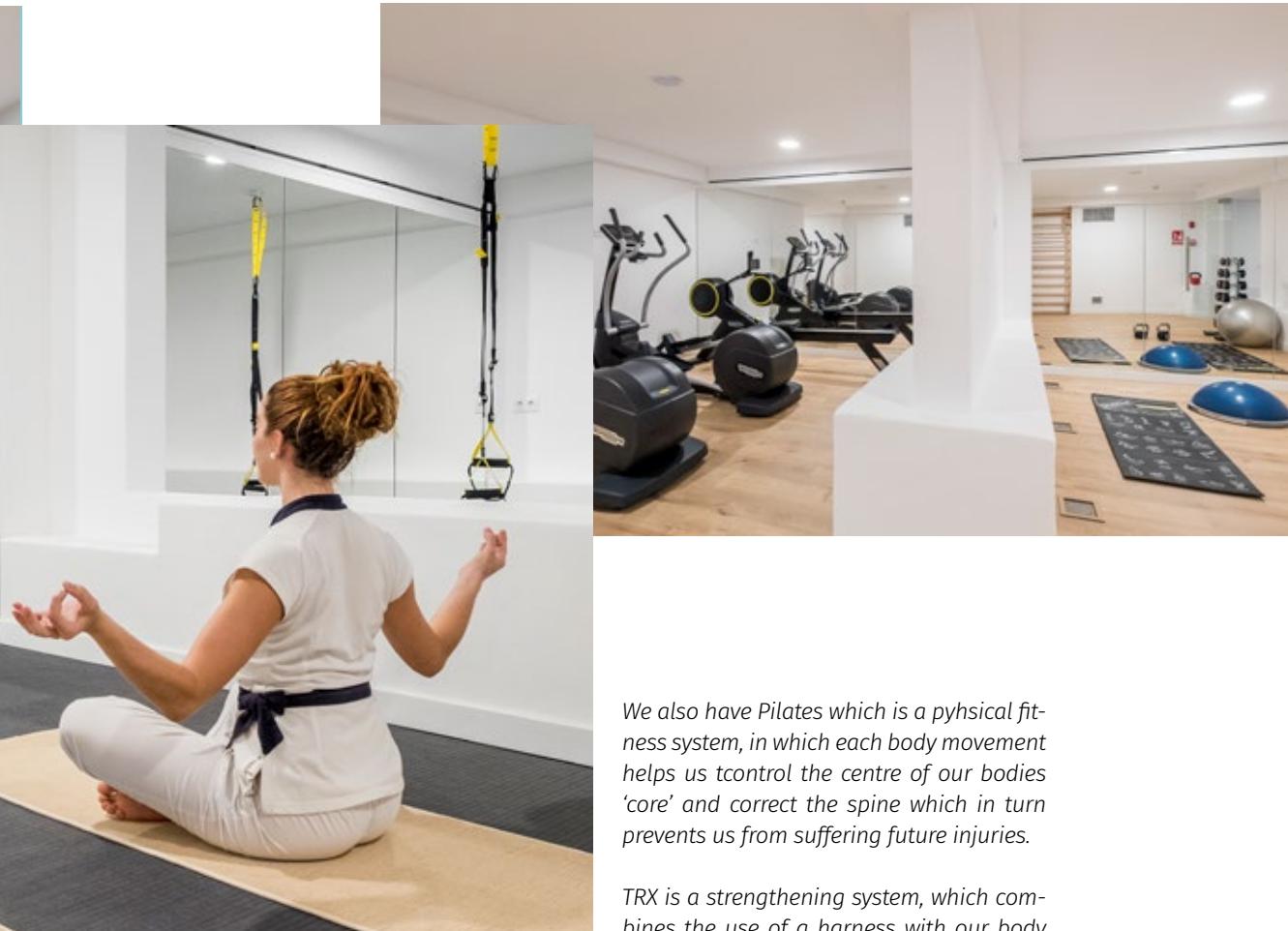
El Pilates se enfoca en el control de cada movimiento realizado por el cuerpo para lograr una buena economía funcional y un buen control del centro del cuerpo o "core". Nos ayuda corregir la espalda y a conseguir una buena higiene postural que nos evite futuras lesiones.

El TRX es para el fortalecimiento del cuerpo usando, mediante un arnés, el peso de nuestro propio cuerpo; son

We have at the clients' disposal a unisex hair salon and also a barber's service. We offer a selection of packs for gentlemen so that they can enjoy a unique experience. We do our upmost and take care of every detail so that our clients will be totally relaxed when leaving our facilities.

In our gym there are five distinct areas, two of them are fitted with cardio equipment, bicycles, treadmills, elliptical bicycles and a rowing machine. One is a muscle building zone, and we also have multifunctional area and our activity room.

For sports lovers who want to keep fit, or for those who would like to try out a new activity while on holiday, we have organised classes they can join. Our yoga classes are aimed at finding a balance between mind and body, and by practising yoga poses and asanas (body postures) one becomes more flexible and more wary of their body's needs.



We also have Pilates which is a physical fitness system, in which each body movement helps us to control the centre of our bodies 'core' and correct the spine which in turn prevents us from suffering future injuries.

TRX is a strengthening system, which combines the use of a harness with our body weight. The classes are more intensive and therefore aimed at smaller groups, the reason being is that when there are less people the instructor can check at all times if each client is doing the exercises correctly.

clases más intensas y con grupos más reducidos para poder corregir cualquier gesto que no se realice correctamente.

Cuando la temperatura lo permite, realizamos aquagym en la piscina exterior. Nos ayuda a fortalecer la musculatura, a relajarnos usando el agua como medio motor y son muy divertidas y dinámicas. Estas actividades se realizan de manera global o si lo desean, realizarlas individualmente.

Nuestra piscina externa también está equipada con dos bicis para los que prefieran realizar deporte al aire libre.

When the weather permits we organise aquagym classes in the outdoor pool. Aquagym helps to strengthen our muscles and by carrying these exercises out in the water they can be done with less effort. They are dynamic and great fun. And the good thing is that after a class you feel more relaxed. These activities can be done in groups or if you prefer in individual classes. There are also two bicycles in the outdoor pool for those who love to exercise outdoors.

¿CUÁL ES LA PLAYA DEL DÍA?

Which is the beach of the day?

Que Menorca es un paraíso para todos los amantes de las playas bonitas es sabido, pero una parte muy importante para disfrutar de sus playas es saber hacer una buena elección para poder disfrutar al máximo de ese día idílico: mar en calma y arenas de ensueño.

Lo primero que debemos hacer es saber la dirección del viento para huir de él. ¿Qué quiere decir esto? Siempre iremos a playas que estén al lado contrario de la dirección del viento, por ejemplo: si sopla Tramontana (viento con dirección norte) buscaremos ir a la costa sur de Menorca. De esta forma la playa que vayamos tendrá la protección de la Isla, haciendo que el viento no nos moleste y consiguiendo que el mar esté totalmente calmado.

Menorca fue declarada Reserva de la Biosfera desde 1993, entre otras muchas cosas por su notable diversidad de hábitats mediterráneos que podemos com-

It is well known that Minorca is a paradise for beach lovers, when you want to spend a day on a beach it is important to choose well which beach to visit in order to enjoy a wonderful day. One must take into account two factors, firstly, that the sea is calm and secondly, that the sand is perfect.

The first thing that we need to know is in which direction the wind is blowing on that particular day. Why? Because we should always try to visit beaches which are in the opposite direction to the wind stream. For example if the 'Tramontana' northern wind is blowing we should aim for the south coast of the island. This means that the wind won't bother us and the sea will be totally calm.

Minorca was declared Reserva de la Biosfera (Biosphere Reserve) in 1993, mainly because of the great diversity of the Mediterranean habitat which can be found between the north and the south of the

Cala Mitjaneta



Cala Algaiarens

probar en la diferencia notable entre el norte y el sur de la Isla. ¿Cuál es más bonito? Deberán descubrirlo ustedes mismos y sacar su propia respuesta.

El Norte es la parte más vieja de la Isla, donde podemos encontrar distintos colores de la arena y de las rocas. Desde un entorno rojizo de cala Pilar o cala Pregonda, a la arena blanca de cala Pudent, llegando hasta las rocas negras que forman los alrededores del cabo de Favaritx y acercarse caminando por el Camí de Cavalls a cala Presili para observar el imponente Faro del cabo. En la zona norte encontraremos menos árboles que en la zona sur, debido al fuerte viento que azota en invierno esta zona de la Isla, haciendo que la vegetación se haya adaptado viviendo a ras del suelo. Merece la pena hacer snorkel en la Reserva Marina del Norte y disfrutar de la inmensidad que ofrece el mar Mediterráneo.

island. But which is the most beautiful? Well we'll leave that up to you to decide.

The north is the oldest part of the island and where we can find different colours of sand and rocks. From the reddish surroundings at Cala Pilar or Cala Pregonda to the white sands in Cala Pudent, and the black rocks which surround the cabo de Favaritx. As we walk along the Camí de Cavalls we can observe the magnificent Faro del Cabo (lighthouse). There are far less trees in the north than in the south this is due to the powerful north wind which blows strongly during the winter months, the vegetation is also affected by the wind but has adapted itself to the harsh climate and grows close on the ground. It is well worth a snorkelling trip in the Marine Reserve of the North to enjoy the immensity of the Mediterranean Sea.

With regard to the south coast, if we look at a map of Minorca we can see that the out-



Platja de Binigaus



Cala Mesquida



Cala en Turqueta

En cuanto al sur, si observamos su silueta en un mapa de Menorca vemos que es casi una línea continua, sin cabos y bahías como el norte. En esta parte de la Isla se encuentran las playas más populares: cala Macarella y Macarelleta son parada obligada por el conjunto de la arena blanca y acantilados cayendo sobre el agua cristalina. Cala Turqueta ofrece un lugar donde descansar a la sombra de los pinos que rodean el agua clara del Mediterráneo. Si quieren conocer las playas más escondidas, haciendo una caminata para llegar hasta ellas la recomendación sería cala Escorxada o Trebaluger. Si quiere realizar largas caminatas por la arena su playa es Binigaus.

Cualquiera de las playas que salpican la costa menorquina hará las delicias de todos los visitantes de esta maravilla del mar Mediterráneo, solo queda decidir a cuál ir y vivir la experiencia de sumergirse en sus aguas cristalinas.

line of the coastline is a continued line, with no headlands or bays as in the north. The most popular beaches can be found on this part of the island, and without a doubt all visitors should visit Cala Macarella and Macarelleta so as to feel the fine white sand under their feet and admire the high cliffs and swim in the crystal clear waters.

One of the most beautiful beaches to visit is Cala Turqueta, where you can relax under the pine trees near the clear waters of the Mediterranean sea. If you want to discover the hidden beaches of the island you can take a short walk through the countryside until you arrive at these virgin beaches. Our recommendation would be Cala Escorxada o Trebaluger. If you prefer to take a longer walk then the beach of your choice would be Binigaus. Every beach on the island and the clear blue waters of the Mediterranean will take your breath away. All you have to do is choose which beach is the best for you, and enjoy a swim in the crystal blue sea.

TALAYOTS CERCANOS

Nearby talayots

Su clima sosegado y su vida tranquila hacen de Menorca una de las islas más especiales del Mediterráneo. La isla de Menorca está llena de pequeños lugares con mucho encanto en forma de playas, calas, pueblecitos y yacimientos arqueológicos. ¡Déjate embauchar por el ritmo sosegado de la isla!

Uno de los monumentos que más podemos encontrar en la isla de Menorca son los talayots, contando con alrededor de 300 ejemplares.

Un talayot es una construcción turriforme prehistórica de las islas Gimnesias (Menorca y Mallorca). Al ser el monumento prehistórico más abundante en las dos islas, dio nombre a una de las etapas más estudiadas de la prehistoria balear: la cultura talayótica.

El nombre «talayot» proviene del catalán talaiot y este del árabe hispano *ṭalāya*,

Minorca one of the most special islands in the Mediterranean thanks to its great climate and peaceful way of life. The island is filled with delightful places, beautiful beaches and coves, quaint villages and archaeological sites. Let yourself unwind and follow the peaceful pace of the island. (hotel web)

One of the abundant monuments we can find on the island are the 'talayots' approximately 300. A talayot is a prehistoric tower shaped monument found in the Gymnesian islands of Minorca and Majorca, built during the Talayotic period, one of the most studied in history.

The name Talayot originates from Catalan which in turn evolved from the Spanish Arabic Word, *talaya*, 'atalaya'. These moments due to their shape and their situation resemble watch towers.

The technique used to build these monuments



Talayot de Cornia



Sepulcro de Son Olivaret

‘atalaya’, pues, tanto por su forma como por su ubicación, estos monumentos parecen torres de vigilancia o defensivas.

Su técnica constructiva, a base de grandes piedras encajadas «en seco» o «a hueso», sin cemento ni argamasa, se denomina en la actualidad «técnica ciclopéa», en alusión a las construcciones micénicas de la Antigua Grecia. Este término debe distinguirse del término «megalítico», que caracteriza las obras de las diversas culturas constructoras de dólmenes. En la actualidad, una serie de monumentos prehistóricos de las islas son candidatos a ser declarados patrimonio de la humanidad por la UNESCO, conocidos como Menorca Talayótica.

Los talayots más cercanos al hotel son el Sepulcro de Son Olivaret, el Hipogeo de Torre del Ram, el poblado talayótico de Montefí, la famosa e icónica Naveta des Tudons y en Cala Morell encontramos el asentamiento costero y una necrópolis. Sin duda unas excursiones que te adentrarán en el mundo prehistórico poniéndole un poco de imaginación...

called the Cyclopean technique, as reference to the Mycean construction of Ancient Greece. Large stones are placed on top of each other without the use of mortar to hold them in place. However, this technique must be differentiated from the Megalithic technique, which was used by different cultures to build dolmens. At present a series of prehistoric monuments of the islands, known as Menorca Talayótica, are candidates for the heritage of humanity UNESCO awards.

The Talayots near the hotel are the Sepulcro de Son Olivaret, the Hipogeo de Torre del Ram, the talayotic settlement of Montefí, and the famous and iconic Naveta des Tudons and in Cala Morells a coastal settlement and necropolis can be found.

When on a visit to this prehistoric world with a little bit of imagination, one can imagine how life was then....



RENT A CAR

ALQUILER DE COCHES Y MOTOS

Oficinas en toda Menorca · Offices all around Menorca



INFO: T. (+34) 971 573 740
www.vallsrentacar.com

LANGOSTA DE MENORCA

Mucho más que caldereta

Minorcan lobster, is much more than a lobster stew

by Antonio Juaneda · www.cometemenorca.com

Uno de los tópicos con que cuenta Menorca es que el plato más reconocido de su gastronomía es la caldereta de langosta, una suculenta sopa marinera que tiene como base un buen sofrito. Un plato que, aunque se cocinaba antes, adquirió notoriedad y popularidad con el fenómeno turístico de los años 80. Pero la cocina de Menorca es mucho más que langosta, y la langosta es mucho más que caldereta.

La caldereta de langosta es un plato que cocinaban (en un caldero, de ahí su nombre) los pescadores en su propia barca, para el sustento mientras faenaban, con unas verduras, y con la langosta, que no era muy apreciada por la población. Fue el restaurante Can Burdó de Fornells, el más antiguo de Menorca, fundado en 1872 como “casa de comidas”, el que empezó a servir la caldereta a los pocos viajeros que se acercaban a este precioso pueblo de la costa norte

One of the best known dishes in Minorcan gastronomy is ‘lobster stew’ a tasty seafood soup whose main ingredient is a good ‘sofrito’ (a sauteed vegetable sauce made with tomatoes, red and green peppers, onions, tomatoes and a good virgin olive oil). This succulent stew, which by the way has been an old favourite for many years, became popular with tourists in the 80’s. However, Minorcan cuisine is far more than lobster and lobster is much more than a stew.

Originally lobster stew was cooked by fishermen in their boats in a cast iron cooking pot a ‘caldero’, (from which the stew’s name is derived), for their meals whilst they at sea . The ingredients were lobster, which was not much appreciated by the locals at the time, and vegetables. However, one of the oldest restaurants of the island Can Burdó in Fornells, founded in 1872 as a local eating house, began to serve the stew to those few travellers who

Caldereta de langosta



Restaurante Aquarium

de Menorca. A mediados del siglo pasado fue adquiriendo fama, sobre todo en los restaurantes de Fornells, aunque se degusta en muchos otros restaurantes de la isla. Nuestra caldereta favorita es la de los restaurantes Aquarium (puerto de Cala en Bosc y pureto de Ciutadella).

La temporada de la langosta roja empieza en abril, cuando un buen número de pequeñas embarcaciones salen a capturar este crustáceo de forma artesanal, y finaliza el 31 de agosto, pero gracias a los viveros propios, que tienen todos los restaurantes especializados, se puede seguir comiendo caldereta durante sep-

stopped to rest in this beautiful village on the north coast of the island. In the mid last century the dish became more and more popular and could be found on the menú of all the restaurants in the small village of Fornells and all over the island like in our favourite one cooked i Aquarium restaurants (Cala en bosc Marina and Ciutadella harbour).

The lobster season begins in April when a fleet of small fishing boats leave the ports in order to capture these crustaceans, using the old traditional form of fishing. The season ends on the 31st of August, however, many specialised res-



tiembre y octubre. A partir de octubre, tiene que ser langosta blanca, pescada por barcas de arrastre y menos sabrosa. Se dice que una buena caldereta tiene que tener, al menos, una langosta hembra, que son las más sabrosas porque traen huevos consigo, y todas las langostas tienen que estar vivas.

Lo suyo es hacerla en una cazuela de barro, preparar un buen sofrito, hecho con tiempo y cariño, una picada (por ejemplo, con las huevas de la langosta, ajo y perejil, galleta, almendras...) y el toque personal de cada chef. Unos le ponen un poco de chocolate, otros le añaden licor, piel de naranja, o alguna hierba... de tal

taurants have their own tanks where the lobsters are kept in optimal conditions therefore they are also able to offer the dish during the months of September and October, too. From the month of October only white lobster is available, these crustaceans are captured in nets by large trawlers. Due to this method of fishing the lobsters are less flavourful. It is said that to make a great lobster stew one of the ingredients should be a female lobster, which has far more flavour, mainly because she carries roe. And for a perfect stew it is important that all the lobsters are alive when cooked.

manera que en cada casa, y en cada restaurante, tienen su versión.

Ah, y es importante que repose, al menos 3 horas, para que vayan asentándose todos los sabores. Lo cierto es que la de Menorca es especialmente sabrosa, según dicen, por el hábitat, por las características de los fondos marinos donde habita.

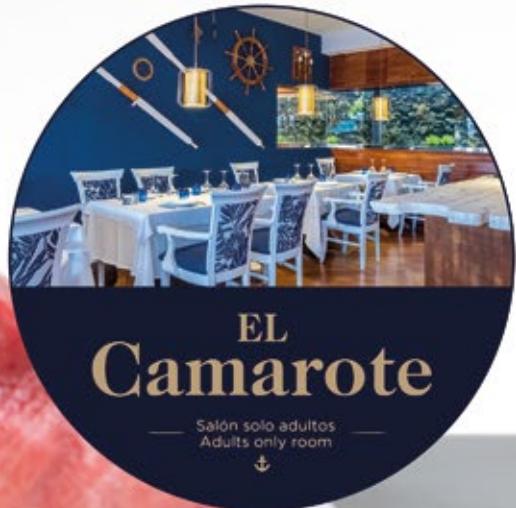
The best way to make the stew is by using a clay casserole pot, you need to prepare a good base with fresh products, a 'sofrito' using sauteed onion, red and green pepper, tomatoes and olive oil. You can then add, a 'picada', some chopped added ingredients, perhaps you could add some grounded lobster roe, or a mixture of garlic and parsley, or biscuit crumbs or grounded almonds. Some other unusual additions can be chocolate, liqueur, orange rind, or herbs, every chef has their own versión, even renowned chefs have their own secret final touch.

And the most important thing to remember is that you should leave the stew to stand for at least 3 hours, so that all the different ingredients blend together. The reason why Minorcan lobster stew is so flavourful is because of the quality of the lobster's hábitat. But as we said before Minorcan lobster is so much more than an ingredient for a stew. It is certain that lobster has been added to many recipes for many years,. In fact a manuscript still exists from the XVIII th century whose author is Fra Roger, a franciscan monk from the convent of San Francisco in Ciudadela, which includes recipes with lobster.





ESPECIALISTAS EN ARROCES Y ATÚN ROJO



Menú del día: Desde 19,50 € (Fin de semana 21,50 €) · **Plato estrella:** Bogavante con huevos rotos
PUERTO DE CALA'N BOSCH · RESERVAS T. 971 387 442

SEBASTIÁN MESQUIDA

Restaurante Aquarium
Aquarium Restaurant

Es usted el maître del restaurante Aquarium de Cala'n Bosch. Uno de los restaurantes con más prestigio dentro de la gastronomía de la Isla. ¿Cómo llegó hasta donde está ahora y cuáles fueron sus inicios?

Comencé a los 13 años en el puerto de Ciutadella. Hace unos 20 años que empecé en el Grupo Moga, yo trabajaba en un restaurante en Cala'n Bosch y Xec Barceló me ofreció trabajar con la empresa a través del señor Teodoro, y empecé con ellos en Gran Canaria, a los 2 meses me ascendieron a encargado de uno de sus restaurantes en Menorca, La Fontana, estuve 7 años, y al segundo año de abierto el Aquarium, me dieron la oportunidad de ser maître del mismo, hasta día de hoy, y ojalá por muchos años más.

You are the headwater at the Aquarium Restaurant in Cala'n Bosch, one of the most renowned establishments in the gastronomic circle of the island. Can you tell us how you arrived at the position you are in now and how it all began?

It all began when I was 13 years old and in the Port of Ciutadella, at that time I was working in a restaurant in Cala'n Bosch when Xec Barceló offered me the opportunity to work for the company and introduced me to Sr Teodoro, and thanks to him, I started working for the Grupo Moga 20 years ago. My first job was in the Canary Islands in Gran Canarias, and after 2 months I was promoted and given the position as manager of one of the company's restaurants in Minorca, La Fontana, where I worked for 7 years. Then two years after the opening of the Aquarium, I was offered the position as head waiter here, and have been here since then, and hopefully will be here for many more years to come.





¿Qué le recomendaría a las personas que empiezan en el sector de la hostelería?

Primero que les encante la hostelería, compromiso, dedicación, y que sepan disfrutar de esta profesión tan bonita y satisfactoria.

Al estar localizados en una zona de alta competencia, puesto que todo el lago de Cala'n Bosch está rodeado de restaurantes, ¿qué les diferencia a ustedes?, ¿cuál diría usted que es la característica por la que este destaca frente a los otros restaurantes?

Nos diferencia la profesionalidad, y destaco la gastronomía diferente y la calidad superior de nuestros productos.

El restaurante Aquarium se caracteriza por su marisco y platos típicos de la cocina menorquina. Pero no podemos hablar de la isla de Menorca y su gastronomía sin pasar por la langosta. ¿Cuáles son

What recommendations would you give to candidates who want to begin a career in the restaurant business ?

First of all, they should be eager to work in the sector, they should also be prepared to dedicate time to preparing themselves well and at the same time be predisposed to make the most out of working in such a satisfactory and gratifying trade.

As you are situated in an area where there are a lot of high quality restaurants around the Lago of Cala'n Bosch what makes your restaurant different to the rest? and what would you say is the main reason that your restaurant stands out from the others?

The main difference would be our professionalism and the superior quality of the products we serve. The Aquarium is well known for its seafood dishes and traditional Minorcan cooking, and of course it is impossible to talk about the island's gastronomy without giving lobster a special mention.



los platos estrella en que la langosta es protagonista y cuál sería el plato más demandado?

El plato de langosta más demandado, la langosta frita con huevos de corral, patatas naturales, y cebolla frita, y también lo hacemos con rape frito.

Aparte de la langosta, ¿puede decirnos qué otros platos destacan dentro de la cocina del Aquarium?

Los arroces de todo tipo, secos, melosos, caldosos, con un fume hecho con productos naturales y frescos. El atún rojo de Balfegó. La lubina a sal.

¿Cómo fidelizan a esos clientes que vuelven año tras año?

Con un trato personalizado e intentando sorprenderlos cada año con platos nuevos y por supuesto manteniendo la calidad del producto y el servicio.

What are the outstanding dishes in which lobster is the main ingredient and which dish do the customers request most?

The dish that clients order most is fried lobster with farmhouse egg, onion and french fries, and another would be fried monk fish.

Apart from lobster what other dishes are made and best liked in the kitchen of the Aquarium?

Above all rice dishes, whether they be dry, smoothy or stews, they are all elaborated with a fish broth made with fresh natural products. We also serve a lot of Red Balfego Tunny Fish and baked Sea Bass in salt.

How do you look after the loyal clients who return year after year to the restaurant?

We do our upmost to offer them a personalised customer service and we also try to surprise them each year with new dishes and of course we strive to maintain the high level of quality products that we present to our clients.



Acaban de abrir un restaurante en el puerto de Ciutadella por parte del grupo llamado Aquarium Port de Ciutadella. Entendemos que están buscando potenciar la marca Aquarium y exportar el modelo de cocina y de servicio a otros puntos. ¿Cree que el público de la Isla demandaban un Aquarium en la zona centro de Ciutadella abierto todo el año?

Sí, la verdad. Que mucha gente, sobre todo clientes, nos pedían que montáramos un restaurante en Ciutadella, yo personalmente estoy muy contento con la apertura del Aquarium en el puerto. Esto brindará la oportunidad de saborear nuestra gastronomía, ver la forma en que trabajamos, etc. No intentamos competir con nadie, solamente dar un toque de calidad en dicho lugar y darnos a conocer.

Your company has just opened a new restaurant in the port of Ciutadella called the Aquarium Port de Ciutadella. We understand that they want to promote the 'Aquarium' trademark and export their culinary techniques to other places. Do you think it was necessary to open a restaurant in the centre of the town of Ciutadella, and also for it to be open all year?

Yes, I do. A lot of our clients often asked us if we would open a restaurant in the town, and I personally am very pleased with the new project, because new clients will now be able to discover our cuisine, and the way we work. We are not in a competition with other restaurants to see who is the best, our only aim is to offer a good quality service and that more people get to know us.





LAfontana

RESTAURANT & CAFÉ



La Fontana es un restaurante familiar ubicado en el centro comercial de Cala'n Bosch (Ciutadella) y ofrece **cocina non-stop** durante todo el día.

El desayuno es muy popular por su gran variedad, destacando los huevos benedictine y el popular English breakfast. En las **especialidades** de la carta cabe destacar sus famosos escalopes y el cachopo, las pizzas caseras, los sandwiches gourmet, las **espadas de carne**, hamburguesas de Black Angus, pastas italianas y la gran tabla de carne.

El restaurante tiene una **zona chill out** con sofás para tomar un cóctel, un café frappe o una cerveza. Los más pequeños tienen una **carta especial para niños** y sitio para bailar en la plaza con música en vivo cada noche. La fontana es ideal para toda la familia a cualquier hora.



T. (+34) 971 387 442
LAGO CALA'N BOSCH



AQUARIUM

Ronqueo del atún rojo

Quartering red tunny fish



En el restaurante Aquarium Cala'n Bosch de LAGO RESORT MENORCA, tenemos el placer de presenciar y de dar a conocer el ronqueo del atún rojo al público de Menorca y a nuestros clientes que puedan estar alojados para presenciarlo.

El ronqueo se hace de manera tradicional y con un maestro japonés traído especialmente a la Isla para la ocasión y después se dan a degustar diferentes platos que se pueden hacer con este manjar. Recomendamos siempre la reserva por anticipado llamando directamente al hotel para información del día exacto de la jornada y reserva de mesa.

¿EN QUÉ CONSISTE EL RONQUEO DEL ATÚN?

Básicamente, el ronqueo del atún es el despiece del animal. Este nombre tan curioso le viene dado del sonido que

At the beginning of each summer season the Aquarium restaurant at the LAGO RESORT MENORCA has the pleasure in presenting the Japanese Art of quartering red tunny fish to all the clients who are staying at our hotel and the public in general.

The Japanese chef, who we invite to the island especially for the occasion, gives a demonstration of how it is done and then the guests can try different dishes in which the main ingredient is red tunny fish. Our recommendation is for all those who would like to come along is to book a table in advance, they can phone the hotel for information about the date and at the same time make a booking.

WHAT EXACTLY IS THE TECHNIQUE USED?

It is basically the technique of skinning and quatering the fresh red tunny fish .



produce el cuchillo al entrar en contacto con el espinazo del mismo. Esta técnica, que en Japón se practica desde hace más de 3.000 años, requiere de precisión y es altamente espectacular.

Capturadas las piezas de atún, antes de proceder a su ronqueo, es necesario dejarlas reposar de cuatro a cinco días para que pierdan dureza y rigidez. Previo también al despiece del cuerpo es el corte de la cola, que permite comprobar la calidad de la carne de la pieza así como la cantidad de grasa que la recubre, la retirada de las aletas y, por último, la cabeza, para lo que es necesario el uso de sierra.

Una vez hechos los preliminares, se da paso al despiece del cuerpo en sí. La gama de cortes es muy amplia, sólo de la cabeza se obtienen seis despieces, algu-

The reason it is called 'ronqueo' (hissing sound) is due to the noise the knife makes when it comes into contact with spine, a kind of hiss. This technique , which in Japan has been practised for over 3.000 years, requires great precision and is truly spectacular.

Once the fish has been caught and before it is skinned and quartered, it is left four or five days untouched so that it loses its rigidity and stiffness. Before the process the tail is cut off, this allows us to check the quality of the meat as well as the quantity of oil which covers it, then the fins are removed and lastly the head is sawn off.

Once the preparation is carried out, the quartering begins. There is a wide number in the range of cuts, six fillets are obtained from the head alone , and we have been

nos de ellos, tal y como nos contaron, excepcionalmente tiernos y sabrosos como son las áreas que rodean los ojos y la carne de las mejillas. Del cuerpo se obtienen dos lomos negros, que son las partes superiores del cuerpo del atún, y dos lomos blancos, las zonas inferiores. De cada una de estas cuatro piezas se obtienen otras tantas, de entre las que seguro que conocéis la tan apreciada ventresca que, por su alto contenido de grasa infiltrada, se compara con el mejor cerdo ibérico. No en vano al atún rojo se le llama el cerdo del mar.

Nada se desperdicia del atún. Como ocurre en España con el cerdo, también se aprovecha la casquería: huevas, corazón, hígado, buche y otras interioridades, algunas de las cuales, al igual que la mojama, se someten a un antiguo proceso de salazón. Llama especialmente la atención que los restos de carne que quedan adheridos al espinazo se retiren con una cuchara y que den lugar al que quizás sea el bocado más succulento del animal: las migas.

Además del atún, los otros protagonistas de este apasionante arte son el maestro cortador, quien ha de reunir fuerza, destreza y conocimiento de la anatomía del atún para conseguir dominar el arte del ronqueo, y las herramientas que se utilizan para el corte, cuchillos varios y sierra, que han de ser limpios y precisos.

told that some of them are exceptionally tender and tasty, specially those from the areas which surround the eyes and the cheeks.

Two black loins are cut from the superior part of the fish and two white loins from the inferior part. From these four loins other cuts are made, and one of the most well valued pieces is the belly fillet, which due to its high level of oil can be compared to the best Iberian cured ham. This is probably the reason why red tunny fish is nicknamed 'pig of the sea'

Nothing is wasted from a tunny fish, everything is used in cooking, the offal, the roe, the heart, the liver, some of which is then salted and, dried. One curious fact is that the meat left on the bone is scraped off with a spoon and is probably one of the finest delicacies.

But without an excellent technique used by the master chef, who not only needs to use strength, dexterity and great precision, also has to have an exceptional knowledge of the anatomy of the fish and in order to carry out the perfect quartering. Moreover, he needs to dominate the use of the knives and saw in order to make perfect clean and precise cuts.



ESPECIALISTAS EN
ARROCES Y ATÚN ROJO

Sea
you
soon

PUERTO DE CIUTADELLA · RESERVAS T. (+34) 971 386 700

EL ORIGEN DE LAS ENSAIMADAS

Ensaimadas, traditional pastries

A pesar del *saïm*, la manteca de cerdo que le dio su nombre y su sabor característico, los hay que aseguran que esta deliciosa espiral tiene orígenes judíos, mientras que otros los atribuyen a los árabes. Lo cierto es que este dulce y esponjoso postre, que se ha convertido en símbolo mallorquín y balear, y del que se cuenta que en cada vuelo viajan hasta 40 ensaimadas hacia la Península, viene de muy antiguo y debió ser de inspiración oriental. Lo más probable es que en un principio no estuviera la manteca entre sus ingredientes, sino que fuera incorporada con posterioridad.

Se tiene constancia de que ya por el s. XVII se elaboraban las conocidas ensaimadas en las islas Baleares, concretamente en Mallorca. Aunque en esa época la harina de trigo se usara mayoritariamente para la elaboración de pan, cuando había fiestas y celebraciones, también se usaba para elaborar ensaimadas.

In spite the fact that the main ingredient of these traditional pastries, saïm (lard) gave this pastry its name and its characteristic flavour, it is believed that the original recipe for this delicious spiral pastry was written by the Jews, and did not include lard in the elaboration. Although others believe that it was first made by the Arabs. It is believed that lard was probaly incorporated into the recipe at a later date.

One thing is certain, for many years this sweet and spongy dessert has been associated with Mallorca and the Balearic Islands, and is still a strong favourite with many visitors to the islands, so much so that many flights leave the islands with a great number of 'ensaimadas' aboard, according to some old wives' tales as many as 40 of these pastries have been placed into overhead compartments on one flight alone.

There is proof that these pastries were first made in the 17th century in the Balearic



Originariamente era un pan dulce que preparaban para el sabbath, su día sagrado que comienza el viernes y concluye el sábado, una suerte de pan brioche sin grasa de cerdo, por supuesto. Algo similar a los panes que hoy denominan jalá o challah para esa jornada.

A partir de 1492 y desde el momento en que se produce la expulsión de los judíos por los Reyes Católicos, los conversos que permanecieron en Mallorca, igual que en el resto de España se vieron obligados a exteriorizar su fe cristiana ingiriendo alimentos prohibidos por su religión, entre ellos el cerdo.

En los Autos de Fe del Santo Oficio abundan los testimonios exculpatorios de aquellos que habían sido acusados de criptojudíos y que en su defensa alegaban la ingestión de alimentos propios de cristianos, tabúes para la Torá hebrea. Fue así como aquellos descendientes

Islands, to be exact in Mallorca. At that time wheat flour was mainly used to make bread, however, when there were festivities or celebrations, the flour was also used to make these sweet pastries 'ensaimadas'.

The ensaimada was originally a sweet type of bread which was prepared for the sabbath, a sacred day which began on a Friday and ended on a Saturday, a sweet bread roll without lard, similar to breads which nowadays are called jalá or challah.

From 1492 when the Catholic Monarchs drove the Jews from Spain, those Jews who remained on the island of Mallorca and on mainland Spain, were forced to exteriorise their Christian faith and eat food that was forbidden by their religion, such as pork.

Furthermore, in records of the Holy Office there are abundant exculpatory testimonials by those who had been accused of

chuetas, estigmatizados en la Isla, cristianizaron un dulce tradicional añadiendo una grasa impura.

En la isla de Cerdeña, las comunidades judías elaboran ensaimadas sin mantequilla con formas idénticas. Y también en Salónica en Grecia y Esmirna, en Turquía. A pesar de que la ensaimada haya sido un producto típicamente de Mallorca, en las demás islas, sobre todo en Menorca, se ha cuidado y promocionado esta típica receta.

Por ello te recomendamos que no te pierdas las ensaimadas fabricadas en INPAN. El compromiso principal de INPAN es ofrecer el saber hacer en sus productos, utilizando ingredientes de calidad para la elaboración artesanal de todos ellos. Puedes realizar pedidos de ensaimadas de diferente tamaño y relleno.

being clandestine Jews, in their defence they pleaded that they had consumed Christian food products, which went against the hebrew Torah. Therefore, the few descendants of the Jews resident on the island added lard to the ingredients in order to christianize this traditional sweet pastry, On the island of Sardinia members of the Jewish community elaborated traditional sweet pastries in practically the same way but without the lard. The recipe can also be found in Salonica, Greece and Esmirna in Turkey.

Despite the fact that the ensaimada is known as a typical Mallorcan product, it has also become popular on the other Balearic islands, especially in Minorca where the traditional recipe has been preserved and promoted.

Without a doubt our recommendation to all visitors would be to try the ensaimadas made by INPAN. Their main commitment is to offer their customers traditional well made products, with high quality ingredients. By the way you can place an order with them for ensaimadas, and choose from is a selection of sizes and fillings.



EL VINO DE MENORCA

Menorcan wine

En el siglo XIII consta que Menorca ya producía vino, época en la cual residían musulmanes y obsequiaban con vino al rey Jaume I. En el siglo XVIII la producción viñera empezó a crecer debido a la dominación británica que sufrió la Isla. Por ello se conoce que el momento más álgido de producción de vino se produjo durante el siglo XVIII, ya que se habían cultivado alrededor de 1500 hectáreas viñeras. A finales del siglo XIX, cuando ya Menorca volvía a estar en manos españolas, la producción de vino volvía a ser escasa a causa de la plaga de la filoxera. Motivo por el cual solo se producía vino para el autoconsumo.

A partir de este momento se implantaron varias iniciativas para volver a recuperar la producción viñera, consiguiendo así un proceso gradual de recuperación, pero efectivo, ya que en el año 2002, al fin se consigue el sello de calidad “Vi de la Terra Illa de Menorca”.

It is known that in the XIIIth century wine was produced in Minorca, a time when resident Muslims presented wine as a gift to King Jaume the First. In the XVIIIth century the British occupants of the island planted more vines on the island and increased the production of wine, it is believed that there were approximately 1500 acres of vineyards on the island. At the end of the XIXth century when Minorca was once again Spanish, the production of wine decreased due to a plague of phylloxera, and wine was only made for self consumption.

From this moment on several initiatives were introduced in order to restore the production of wine, and slowly but surely there was a gradual increase in production- In the year 2002, the seal of quality of ‘Vi de la Terra Illa de Menorca’ (Wine of the land of the Island of Minorca) was obtained. This seal of quality ensures the quality and origin of the wines produced here.





Este sello de calidad asegura la calidad y origen de los vinos.

Los vinos más característicos de Menorca son los tintos, de los cuales podemos encontrar el Cabernet Sauvignon, Uva de Merlot, Monastre. También podemos encontrar vinos blancos como el Chardonnay, Malvasía, Macabeo y Moscatell.

En la actualidad podemos encontrar varias bodegas alrededor de la Isla, que ofrecen la posibilidad de conocer la forma de elaboración del vino, además de poder catarlos.

De entre las bodegas dedicadas a la producción viñera, recomendamos visitar "Binitor", bodega creada en el año 2007, localizada en la zona sur de Ciutadella de Menorca. Sus bodegas están construidas subterráneamente, provocando así un mínimo impacto en el paisaje. Poseen un viñedo con una extensión de 5 hectáreas, produciendo así variedades de vino tinto (Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Merlot y Syrah) y vino blanco (Chardonnay y Macabeo). Tras pasar un largo periodo de experimentación, han conseguido sacar al mercado una línea de vinos de alta gama, representando así la restauración de la larga tradición vitivinícola menorquina.



The most characteristic wines produced in Minorca are the red wines, and we can find Cabernet Sauvignon, Merlot and Monastre. We can also find white wines such as Chardonnay, Malvasia, Macabeo and Moscatell.

Nowadays, there are several vineyards around the island, which offer you the possibility of seeing how the wine is elaborated, and tasting sessions. If you would like to visit one of these vineyards, we suggest you visit Binitor, which was founded in 2007 and is situated on south coast of Ciutadella.

Its cellars are built underground, so as to cause a minimum impact on the environment. The vineyard spreads over 5 acres of land, and produces a variety of wines, reds (Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Merlot and Syrah), and whites (Chardonnay and Macabeo). This winery following the after a long period of experimentation has managed to produce and sell a range of high quality wines, and has carried on with the tradition of winegrowing in Minorca.

FIESTA

- Cocina mejicana • Americana
- Asiática • Italiana • Española

Una amplia variedad en el ambiente más divertido de Cala'n Bosch.
Zona infantil, carta especial para celiacos y para vegetarianos.



ESPECIALISTAS EN
TEX MEX
Fajitas & Ribs



CHRISTIAN JAIMEZ

Cocktails

Desde bien pequeño sabía que iba a ser camarero, no tenía ninguna duda. Me gustaba hacer disfrutar al espectador.

Así es como yo denomo a nuestros clientes. Mi trabajo es analizar las sonrisas y emociones, entender su carácter. Eso es lo que diferencia a un camarero de un profesional.

Mi primer trabajo fue en una pizzería en Valladolid. Aquí empecé a desarrollar el amor por este oficio.

Después estuve un tiempo trabajando en varias coctelerías en Valencia. Cuando decidí volver a mi ciudad, allí conocí a Lucas García Montaner. Creía que lo sabía todo y en aquel instante, cuando le conocí, me di cuenta de que tenía un largo recorrido de aprendizaje por delante.

From an early age in my mind I knew that in the future I would be a waiter. I enjoyed making people happy, I regarded them as my audience.

And nowadays, I consider our clients as members of my audience. Part of my job is to analyze the clients' smiles and emotions, and try to understand their personality. This is what distinguishes a professional waiter from others.

My first job was in a pizzería in Valladolid, and it was there that my love for this kind of work flourished.

It was followed by several jobs in cocktail bars in Valencia. When I went back to my hometown I met Lucas García Montaner, at the time I thought I knew everything about being a waiter, but after meeting Lucas I realised that I still had a lot to learn.



Él me trajo a Menorca y allí empecé a trabajar en uno de los restaurantes de la cadena. El Aquarium de Calan Bosch. Gracias al maître, Sebastián Mesquida, fui formándome en limpieza de pescados, normas y protocolo en la sala... En definitiva, hacer disfrutar a los clientes cuidando cada detalle. Reconozco que fueron años muy duros, pero sin duda muy gratificantes y que han dado sus frutos profesionalmente".

En 2015 me fui a Madrid a trabajar en la cocktelería Belmondo para especializarme en gin-tonics y cocktails. Un año más tarde, me trasladé a Escocia, donde trabajé en el hotel Barony Castle. Allí pude perfeccionar el inglés y ampliar mis conocimientos sobre atención al cliente y su protocolo.

En el verano de 2017 volví a Menorca. Pero esta vez, como encargado de uno de sus establecimientos. El Medbar, en el Lago de Calan Bosch. Entonces aprendí la importancia del control del almacén y gestión de personal. Tengo la suerte de tener un gran equipo que me responde y quienes tienen claro los conocimientos técnicos para trabajar. Nuestro personal se rige por unos manuales de trabajo, donde nuestro objetivo más inmediato es transmitir felicidad e ilusión en todo lo que hacemos para que el cliente se lleve la mejor experiencia posible.

Sabemos que no existe la perfección y por ello, estoy agradecido de cada una de las críticas y de los errores que me han hecho mejorar a lo largo de mi carrera profesional.

Ése, es el éxito en Grupo Moga.

He brought me to Menorca and I begin working at the Aquarium restaurant in Calan Bosch and Sebastian Mesquida, our head waiter taught me how to clean fish, and restaurant protocol, and how to look after the clients. I realise now that they were difficult times but also very rewarding and have helped me grow professionally.

In 2015 I went to Madrid and worked at the Cockteleria Belmondo where I became specialized in gin tonics and cocktails. A year later I moved to Scotland and worked at the Hotel Barony Castle and also improved my english, and widen my knowledge of customer service.

In the summer of 2017 I came back to Minorca as manager of the Medbar in Lago Calan Bosch, and this is where I became aware of the importance of stock control and personnel management. Fortunately I have a great professional team by my side., who know exactly what they are doing. Our staff are friendly and happy in order and do their upmost best in order to assure that our clients have a wondful time.

We are aware that perfection doesn't exist so I am always pleased when I receive cristiscm because then I can correct my mistakes and become better at my job.

And this is what makes the Grupo Moga so successful.

menorca **medbar**

food • cocktails • friends



Med Bar es una coctelería ubicada en Cala'n Bosch (Ciutadella), con una terraza pegada al puerto deportivo. Su especialidad son los cócteles de calidad y las copas bien preparadas que se pueden acompañar de una sisha para fumar.

Medbar tiene también un **fast food** que ofrece hamburguesas, kebabs y finger food para tomar en la terraza o bien para llevar con el servicio take away. Otra parte muy famosa y consumida es su quiosco de helados, freakshakes y crepes caseros hechos frente al cliente al momento. Medbar es sin duda el local más divertido e informal del lago, punto de reunión para amigos y parejas que quieren tomar algo y escuchar buena música, cualquier tarde o noche un momento especial.

T. (+34) 971 387 385
Lago Cala'n Bosch

COSTA NORTE DE MENORCA

The north coast of Minorca



El viento dominante es la tramontana, que hace más agradables las temperaturas en verano, no tan altas como en el resto de las islas Baleares.

Mientras que en el interior podremos encontrar numerosos yacimientos arqueológicos, muchos de ellos en buen estado de conservación, en la costa norte podremos descubrir playas, rincones y pueblos con mucho encanto que no debemos perdernos en nuestra visita a Menorca.

Las playas de la costa norte de Menorca suelen estar situadas en bahías o calas a refugio de los temporales de tramontana, que azotan los increíbles acantilados durante los meses de invierno. Las arenas son de grano más grueso que en las playas del sur y de color dorado y rojizo.

El norte de Menorca tiene un encanto especial. Es una zona mucho menos masificada, repleta de rincones por explorar.

The predominant wind of the North is the 'Tramuntana', which helps to cool the hot air of the summer months, which by the way in Minorca isn't as hot as the temperatures reached on the rest of the Balearic islands.

Eventhough we can discover many interesting sights in the interior of the island, for example we can come across numerous archaeological sites, many of which are well conserved, but on the north coast we can discover marvellous beaches, quaint villages and other places with great charm, which are not to be missed on our visit to the island.

The beaches on the north coast of the island are usually found in bays or coves, sheltered from the strong north 'tramuntana' wind, which blows hard against the incredible cliffs during the winter months. The red and gold coloured sand is thicker and coarser than the sand found on the beaches situated on the south coast.



Cala Pregonda

En él podremos encontrar los lugares más bonitos de la Isla.

El mar en el norte obtiene tonalidades entre el azul intenso y el verde turquesa, el fondo marino más rocoso y repleto de fauna es muy atractivo para practicar snorkel.

En la zona nordeste se encuentra el único parque natural de la Isla, el parque natural de S'Albufera des Grau, que cuenta con más de 5000 hectáreas y es uno de los puntos clave de la Reserva de la biosfera menorquina. Cerca de Es Grau está situada s'illa den Colom, cala presili, cala Tortuga y el faro de Favaritx.

En la zona noroeste, encontramos el faro de Punta Nati, cala Morell, las playas de Algaiarens (También conocida como La Vall) y cala Pilar.

En la zona central protegida por la reserva marina declarada en junio de 1999 que

The North of the island has a special magnificence, moreover, it is less crowded and there are many more beautiful places to explore during your visit.

The colour of the sea in the north changes from dark blue to turquoise green, and the seabed is rocky and the sea is filled with fauna, it is a brilliant place to go snorkelling.

The only natural park of the island is also situated in the north, S'Albufera des Grau, it covers more than 5000 acres of land and it is one of the key points of the Minorcan Biosphere Reserve. The island den Colom, near Es Grau, Cala Presili, Cala Tortuga have wonderful beaches and the lighthouse and beach at Cavalleria are well worth a visit. Also in the north west we can discover the lighthouse at Punta Nati, Cala Morell, the virgin beaches at Algaiarens, (also known as La Vall) and Cala Pilar.

hace de este paraje un lugar increíble, y de los más bonitos de la Isla, se encuentran dos de las playas más emblemáticas de la Isla, cala Pregonda y la playa de Cavalleria.

En lo alto de los impresionantes acantilados encontramos el faro cap de Cavalleria, el punto más septentrional de las Baleares, desde él podremos disfrutar de un entorno perfecto para disfrutar de las puestas de sol y observar una de las bahías más conocidas y bonitas de la Isla, la bahía de Fornells.

Un paraje único y maravilloso. En esta encontraremos un pueblo de cultura marinera, casas blancas y abrazado por unos rincones increíbles. En Fornells encontramos una zona única y especial tanto en flora como fauna, un lugar increíble que nos ofrece una amplia oferta de ocio en el sector náutico y donde podremos disfrutar de restaurantes de gastronomía local, siendo sin duda, un lugar que debemos visitar sin falta en nuestras vacaciones en Menorca.

Fornells es uno de los puntos más apropiados para escoger una excursión en kayak o excursión en barco para descubrir más sobre la costa norte de Menorca.

The central area is protected and was declared a marine reserve in 1999 thus making it an incredible place, and probably one of the most scenic areas on the island. In addition, you will come across two of the most emblematic beaches, Cala Pregonda and the Beach at Cavallaria.

The lighthouse of the cape of Cap de Cavalleria stands majestically on the high cliffs, on the most septentrional point of the Balearic Islands, where we can marvel at the landscape and sit and enjoy the most wonderful sunsets and also from this spot we can look upon one of the most well known bays of the island, the bay of Fornells.

Fornells is a unique and wonderful place where we can find a small picturesque village filled with maritime culture, small white houses hidden away in narrow streets, and a number of restaurants in which we can savour the local gastronomy. The countryside is filled with splendid flora and fauna.

It is a delightful place with an extensive offer of water activities, for example you can try an excursion by kayak or by boat and explore the north coast even more and learn more about this rugged side of the island.

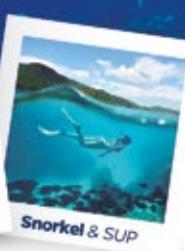
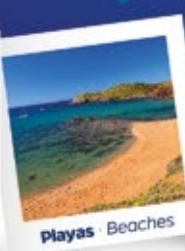
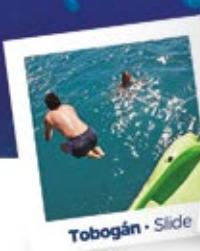


BOAT TRIP

Discover the amazing
Northern Beaches

EXCURSIÓN EN BARCO POR LA COSTA NORTE

Fornells · Sanitja · Cavalleria · Pregonda



Menorca Nord

PORT DE FORNELLS · MENORCA
T.653 876 134 [f](https://www.facebook.com/menorcanord) [@](https://www.twitter.com/menorcanord) [@](https://www.instagram.com/menorcanord/) [y](https://www.youtube.com/menorcanord)
www.menorcanord.com



TICKETS AQUÍ · TICKETS HERE

PRECIO EXCURSIÓN · TRIP PRICE

ADULTOS ADULTS	NIÑOS (-12) CHILDREN	GRATIS (-2) BABIES
30€	22€	GRATIS FREE
ADULTOS ADULTS +TRANSFER	NIÑOS (-12) CHILDREN +TRANSFER	GRATIS FREE
43€	35€	GRATIS FREE

Salidas diarias · Daily departures:
• 10.00 a/ to 13.30 • 14.00 a/ to 17.30

Ruta · Route:
1. Fornells · 2. Cap de Cavalleria
3. Sa Nitja · 4. Cavalleria
5. Cala Mica · 6. Cala Pregonda



Ven a disfrutar de una increíble excursión de tres horas y media por la costa norte de Menorca descubriendo las mejores playas vírgenes de la reserva marina de la Isla. Podrás nadar y hacer snorkel. Usar nuestra tabla de paddle Surf. Tomar el sol en nuestro solarium o saborear alguno de nuestros exquisitos cocktails.
[Compra tu ticket ahora!]

Come and enjoy an amazing three and half hours trip along Menorca's north coast, discovering the best natural beaches of the island's marine reserve. You'll swim and snorkel. Use our paddle surf board. Enjoy the sun on our upper deck or taste our exquisite cocktails. **Buy your ticket now!**

MENORCA DESDE EL MAR

Menorca from the sea

¿CUÁLES SON LAS MEJORES CALAS PARA VISITAR CON UN BARCO?

Las playas de Menorca tienen un encanto especial tanto desde la arena como desde el agua, pero ¿quién no quiere llegar a esos rincones de ensueño con un barco y fondear cerca de esas playas?

Tanto si tiene titulación como patrón como si es la primera vez que se monta en un barco, en Menorca hay diversas opciones para recorrer su costa navegando. Debido a la imposibilidad de llegar en coche en los meses de verano, entre las playas más recomendables para llegar en barco encontramos cala Macarella y Macarelleta.

Aproveche para hacer snorkel en sus aguas cristalinas que bañan unos acantilados de ensueño. Puede aprovechar esta visita para acercarse a playas sólo accesibles caminando o en bici como son Trebaluger

WHICH ARE THE BEST BEACHES TO VISIT BY BOAT?

All the beaches in Minorca have a special charm due to their crystal clear waters and clean sand, but there are some that are hard to reach on land or others which in summer are crowded with people and cars, so the best way of getting to these beaches is by boat.

There is nothing more enjoyable than to drop anchor near one of these beautiful hidden beaches. There are many different options of boat hire in Minorca, whether you have captain's license or not. So choose the best option for you and set sail to the most wonderful beaches of the island, such as Macarella and Macarelleta, two beaches well worth a visit.

Take a swim or perhaps do a bit of snorkelling in the clear blue sea, surrounded by high cliffs, and grab the opportunity to visit



o Escorxada. Debido al largo recorrido que hay que realizar para acceder a ellas son un oasis de tranquilidad.

Un poco menos conocidas pero también accesibles sólo desde barco son Mongofre y S'Enclusa. De muy difícil acceso por tierra, encontraremos una duna espectacular única en la isla de Menorca. Cercanas a Fornells encontramos dos calas preciosas cala Pudent y cala Turqueta, donde el color de agua cristalina nos invitará a nadar en sus aguas mientras desde la costa nos saluda alguna cabra.

Existen infinidad de rincones cercanos a los acantilados, que aún sin arena, dejarán con la boca abierta a todo aquel que los visite con un barco. Cercano a Ciutadella el imponente Pont D'en Gil, un agujero natural en el acantilado que podremos cruzar si vamos en una embarcación pequeña o mediana. Entre Son Bou y Calan Porter encontramos cala San Llorenç, lugar increíble donde encontrarse solo y relajarse escuchando el sonido del mar. ¡Cómo olvidarse del punto más al norte de la Isla! Pasar navegando el cabo de Cavalleria con sus espectaculares acantilados te hará ver una de las vistas más bonitas de la costa menorquina. Y ya que te encuentras en esta zona por qué no acercarte y navegar dentro de la bahía de Fornells y conocer calas sólo accesibles por mar como son Cabra Salada o S'Arenalet.

Sin duda disfrutar de Menorca con la opción de un barco será una experiencia que nunca olvidarás.

beaches which are only reachable on foot or by bike, such as Trebaluger or Escoxada. It is a takes a little bit of time to get there, but once you do, you will find a true oasis of tranquility.

Some of the other virgin beaches which are less known and can only be reached by sea are Mongofre and S'Enclusa, where we will find a dune which is the only one on the island, even though, it is a little complicated to get there. Near Fornells, we find Cala Pudent and Cala Turqueta, where the clear blue sea invites you to swim whilst from the shore you may be observed by a lonely goat.

There are a large number of sheltered coves near the cliffs, with no sand, nevertheless, you will be amazed when you visit them by boat. Near Ciutadella you can discover the Pont d'en Gil, a natural hole in the rocks and if you are travelling in a small or medium size boat you can sail through it. Between Son Bou and Calan Porter you can visit the small bay of San Llorenç, where you can relax, all you need to do is lay back and listen to the sound of the waves. But we mustn't forget the north coast of the island. A stop off at Cavalleria is a must, and you will be amazed by the high cliffs there, it is probably one of the most beautiful places on the Minorcan coastline. And while you are in the area, call in at the bay of Fornells and check out small coves such as Cabra Salada or S'Arenalet.

Without a doubt an excursion by boat will be an unforgettable experience.

DESCUBRE MENORCA
DESDE EL MAR



ALQUILER DE BARCOS SIN TITULACIÓN BOAT RENTING WITHOUT LICENSE

VIVE TU SUEÑO EN MENORCA - LIVE YOUR DREAM IN MENORCA

Nacimos como una pequeña empresa familiar con la única ilusión de acercar a todas las personas que nos visitan la experiencia de vivir Menorca como lo hacemos nosotros, desde antaño.

We were born as a small family company with the hope of showing everyone the experience of living Menorca as we do since long ago.



SIN TITULACIÓN
EMBARCACIONES 4, 5 Y 6 PERSONAS
NO LICENCE REQUIRED
BOATS 4, 5 & 6 PERSONS

+ RÁPIDAS
LANCHAS TITULACIÓN MÍNIMA
FASTER
MINIMUM LICENCE REQUIRED

CON PATRÓN TITULADO
BARCOS Y YATES
WITH SKIPPER
SHIP & YACHT

TIENDA
BEBIDAS, CATERING, PADDLE SURF, EQUIPOS DE SNORKEL,
PAREOS, BOLSAS ESTANCIAS, PROTECTOR SOLAR...
SHOP
DRINKS, CATERING, PADDLE SURF, SNORKEL,
SWIMMING BAG, SUN CREAM...

EMBARCACIONES CON GPS PARA LOCALIZAR EN CASO DE EMERGENCIA
EMBARCACIÓN DE SOPORTE CONTINUA EN EL MAR
BOATS WITH GPS SYSTEM TO TRACE YOU IN CASE OF EMERGENCY
SUPPORT BOAT ON SEA FULL TIME

BOOKINGS / RESERVAS

WWW.IGUANABOATS.COM
650 84 00 90 - 971 38 19 99

ALBERT TORRES

Entrevista Interview

Es uno de los mejores deportistas menorquines de siempre. Ha sido olímpico, campeón del Mundo y de Europa en diferentes modalidades, y también de España. Charlamos con Albert Torres, medalla de plata en el Campeonato del Mundo que se celebró en Holanda el año pasado.

¿Qué pasó para no ser campeón del Mundo?

Ganar un mundial es una cita difícil de ganar, están los mejores... El objetivo era ganar, pero es verdad que una medalla de plata es para estar satisfechos. Los alemanes fueron mejores. Sobre todo, Roger Kluge demostró un nivel altísimo.

¿Pista o ruta?

Las dos modalidades me gustan, es verdad que la pista me ha dado muchas alegrías pero a día de hoy intento compaginar las dos cosas. Con el objetivo de Tokio 2020 voy a priorizar la pista, este

He is one of the all time best Menorquin sportsmen. He has been in the Olympics, World and European champion in different categories, and also in Spain. We chat with Albert Torres, recently awarded the Silver medal in the World Championship which was celebrated in Holland.

What happened that you weren't World champion?

Winning a World Championship is very difficult to do, the best are there.. The objective was to win, But really a Silver Medal is very satisfactory.

The Germans were the best, above all Roger Kluge showed a very high standard.

Track or trail?

I like them both, track has given me more satisfaction but nowadays I try to balance them both. With a view towards Tokyo 2020 I am going to prioritise track In this Olympic cycle as in August 2018



ciclo olímpico porque en agosto de 2018 empieza la clasificación para los JJOO.

Actualmente tienes 29 años,

¿hasta cuándo crees que puedes competir?

Personalmente creo que puedo tener una carrera deportiva longeva. Los últimos 10 años he ido paso a paso sin castigar el cuerpo pensando en tener un buen rendimiento a largo plazo. Todo dependerá de los resultados deportivos y de la motivación personal para nuevos retos.

Vives en Mallorca, donde entrenas, ¿sueles venir a Menorca? ¿Qué sueles hacer cuando vienes por aquí?

Sí, llevo media vida residiendo en Mallorca, suelo entrenar por la sierra de Tramontana y cuando tengo alguna competición de pista hago bastantes sesiones de pista en el velódromo Palma Arena.

Sinceramente me gustaría venir más a Menorca, pero por el calendario de competiciones se me hace difícil, suelen venir más mis padres a Mallorca o a verme en alguna carrera. Siempre voy a pasar las Navidades a Menorca y cuando termino temporada intento disfrutar una semana de la familia, amigos y de las playas. Siempre se me hacen cortas.

¿Es Menorca una buena isla para ir en bicicleta?

Depende... deportivamente, para mí, Menorca se me queda pequeña para hacer entrenamientos, hay poca montaña, solamente Monte Toro y también no disponemos de un velódromo o alguna instalación similar para poder entrenar.

Menorca está genial para hacer excursiones en BTT, recorrer la isla por Camí de Cavalls disfrutando de los paisajes únicos que tenemos en Menorca.

the classifications for the Olympics start.

At the moment you are 29, up to what age do you think you can compete?

I personally think that I can have a long sports career. The last 10 years I have taken things step by step without asking too much of my body, thinking of having efficient performance in the long run. It all depends on the sporting results and the personal motivation for new challenges.

You live in Mallorca where you train, Do you often come to Menorca? What do you usually do when you are here?

Yes I have spent half my life living in Mallorca, I usually train in the Tramontana mountain range and when I have a track competition I do a lot of sessions on the track of the Velodrome at Palma Arena.

I really would like to visit Menorca more but with my calendar of competitions it is difficult, my parents come more to Mallorca or to see me in a race. I always spend Christmas in Menorca and when the season finishes I try to enjoy a week with the family, friends and the beaches. The time is always too short.

Is Menorca a good island for cyclists?

It depends... for a sportsman like me Menorca is too small for my training, There aren't any mountains only Monte Toro and also there isn't a Velodrome or something similar for training.

Menorca is great for BTT excursions, round the island on the Camí de Cavalls enjoying the scenery which we have in Menorca.

CAFÉ
VENEZIA



RISTORANTE ITALIANO

- **PASTAS:** HAZ TU PROPIO PLATO (PASTA+SALSA)
- **PIZZAS:** DE CALIDAD Y DIFERENTES



TONI SABARIEGO

Dj del Beach Club
Beach Club Dj

¿Qué tipo de música ofreces a los clientes del beach club de Casas del Lago?

La música en el beach club de Casas del Lago suele variar durante la temporada, aunque siempre gira en las mismas directrices (soul, jazz, funk, lounge, downtempo, chill out, deep house, brazilian beats, ethnic) en definitiva, música que no saturé, que no sea estridente y que le permita a los clientes desconectar de su rutina.

Durante los meses de mayo, septiembre y octubre, los clientes suelen ser más relajados y adultos, así pues, pueden escuchar clásicos de los 60, 70, y 80's mientras toman un cóctel o se dan un baño. En el caso de los meses de junio, julio y agosto, los clientes suelen buscar ocio y son más jóvenes, es el momento de cambiar de registro a sonidos más actuales, para que los clientes puedan disfrutar de la música mientras toman un mojito, bailan o simplemente descansan.

What type of music do you play for the clients at the beach club Casas del Lago?

The music at the beach club at Casas del Lago usually follows the same guidelines, (soul, jazz, funk, lounge, downtempo, chill out, deep house, brazilian beats, and ethnic) although it usually varies during the season, but I try to make sure that it doesn't become boring or ear piercing, and that it helps clients to disconnect from their routines.

During the months of May, September and October, the clients who stay at the hotel are usually more relaxed and older, so they enjoy music from the 60's, 70's, and 80's while they have a swim or a cocktail by the pool. With reference to the months of June, July and August we get a younger type of client, so I need to change the rythm and play more modern songs while they sip a mojito, dance or relax.





Lo más importante en el beach club de Casas del Lago es que todos los clientes queden satisfechos con la música que escuchan.

Menorca se va abriendo a este concepto del dj en los hoteles, parece que vamos avanzando...

A veces resulta peligroso asociar conceptos... Nos encontramos en una isla muy especial, en mi opinión Menorca goza de buen nivel musical para la superficie que tiene y el turismo que nos llega. Hay que cuidar lo que se ofrece para que no pase como en otros sitios turísticos; si nos vamos a lugares de costa más saturados o islas más concurrencias, o más grandes, es fácil encontrar djs en hoteles, pero hay que preguntarse si ofrecen calidad musical, si hay buen sonido en el hotel, o si el dj tiene un repertorio de canciones comerciales para que todo el mundo las conozca.

Our aim is that whatever the age the client may be at the beach club of Casa del Lago is that they will enjoy with the music they hear.

Minorca is getting more and more used to the concept of djs in hotels, so it looks as though we are moving forward...

Sometimes associating concepts can me dangerous... We are on a very special island, in my opinion in Minorca, considering the size of the island and the tourism that visits it, there is a good level in music. But we must take care of what we offer so that we don't fall into the same situation as in other crowded touristic areas on the other islands or mainland where it is easy to find djs in hotels, who tend to play more marketable stuff, but we should ask ourselves if this type of music is quality music, if the sound is good, or if the dj has a play list of marketable songs just because they are well known.



Para mí es más factible sorprender al cliente ofreciéndole una experiencia musical que quizás no conoce. Cada año se acercan clientes para preguntar por temas que suenan e interesarse por saber cuáles son los nombres de los artistas que están escuchando. Eso quiere decir que se interesan por lo que oyen, que les gusta, y que están descubriendo algo nuevo.

Sinceramente pienso que es mejor que el concepto de “dj y hotel” no se expresa si no se va a asociar con calidad, y que no se “avance” de cualquier manera.

¿Qué tipo de cliente suele buscar estas experiencias?

El cliente que viene a Casas del Lago es un cliente muy variado, hay adultos, jóvenes, personas de edad avanzada, parejas de todas las clases, grupos de amigos y amigas que vienen a descubrir la Isla y alojarse en un lugar privilegiado y con encanto, pero todos tienen algo en

For me it is more feasible to surprise the clients by offering them a musical experience with a selection of tracks that they may not have heard before, and every year clients come over to me and ask me things about the music that's playing and the names of the artists, this means that not only do they like what they are listening to, but also are keen to discover more, and it helps them become familiar with new tracks and artists.

Quite honestly I think that the concept of dj and hotel shouldn't be overplugged if not the idea will become less attractive as the quality of the music will drop to a lower level, and this for me is not progress.

What type of client usually looks for this type of experience?

All the clients who stay at the Casas del Lago are distinct, there are adults, teenagers, senior citizens, couples, and groups of friends who come to the island, but they all have one thing in common, they all

común, buscan calidad y tranquilidad. Las personas que vienen a un hotel para adultos, vienen a relajarse, salir de la rutina, tengan hijos o no. Sobre todo, quien llega a Casas del Lago busca la experiencia de estar en una isla maravillosa y en un hotel como que le ofrezca diferentes servicios.

¿Cómo empezaste en el mundo de la música?

Desde pequeño me interesé por las artes escénicas, aunque fue la música lo que finalmente me terminó de conquistar.

En el año 95 comencé a organizar pequeños eventos en mi ciudad natal, fueron mis primeras apariciones como dj, aunque fue durante mi estancia en Inglaterra donde comencé a tomármelo en serio y a comprar discos. Desde aquel año, ha llovido mucho. He vivido en varias ciudades y la industria musical ha mutado durante todos estos años, así como los locales donde se programan eventos musicales. Ha habido temporadas mejores para la industria y para mí como dj, y años peores para la industria y los artistas, pero es el precio que tienes que pagar en esta profesión, aunque hay algo que tengo claro pese a todo lo anterior, la vida sin música no tendría sentido.

want to stay in a special place, a place with charm, and they all seek high class surroundings and tranquility.

Clients who stay at an adults only hotel, want to chill out and forget their daily routines, work etc., Above all, those who stay at the Casas del Lago hotel are looking for a hotel which offers unique services on an idyllic island like Minorca

How did you begin in the music scene?

Since I was a child I was interested in performing arts, but in the end music won me over.

In the year 1995 I began to organise small events in my home town, and began to dj, but I really got into the dj business when I spent some time in England and it was then I began to take things seriously and started to buy records for my collection. A lot has happened since then. I have lived in several different cities, and things have changed a lot on the music scene during the last couple of years, as well as the establishments where music events are held. There have been good times and bad times in the music industry and also for me as a dj, but that's the price you have to pay in this profession. But there is one thing I am sure about and that is that without music life would have no meaning.



WALLY LOPEZ

Entrevista Interview

Es uno de los dj's más mediáticos de nuestro país, y este verano lo podrás disfrutar como el año pasado en nuestro beach club. Más de 25 años al pie del cañón hace de este característico dj uno de los más carismáticos, gracias a su imagen icónica con gafas y flequillo, y sobre todo, a sus sesiones tan marchosas. Habituales son sus apariciones en TV, además de ser un personaje que se mueve con todo el "faranduleo"...el padrino de su hijo es el mismísimo Guti... aunque la mayoría de sus amigos futbolistas sean los del Atlético de Madrid. Entrevistamos a Wally López.

¿En qué fase de tu proyecto como dj te encuentras?

Pues en uno de madurez. Por un lado de saber lo que quiero más que nunca y por otro lado como de volver a empezar... La industria ha cambiado tanto que es emocionante seguir en la lucha después de tantos años.

He is one of the most famous djs of the country, and this summer will once again be playing at our beach club. This charismatic dj has been in the music industry for more than 25 years, and is recognized for his glasses and fringe, and above all for his lively sessions. He is often seen on TV, and is also well known in the Spanish jet set, his son's godfather is Guti, ex Real Madrid player, however, most of his football friends are from the rival team Atletico de Madrid.

In what phase of your dj project are you at now?

Well with age you gain knowledge and know exactly what you want, but on the other hand I wouldn't mind starting all over again. The music industry has changed so much and for me it is truly exciting to be still on the scene after so many years.



Parece que la electrónica repunta de nuevo después de la irrupción del EDM y a pesar del reguetón...

Puede ser, pero no hay que confiarse y seguir apretando mucho más; las industrias del EDM y el reguetón vienen con unos presupuestos gigantes en marketing que les hacen imbatibles; a nosotros solo nos queda seguir nuestro camino de calidad y constancia como sello de identidad.... somos el sonido de una gran generación y eso no hay que olvidarlo nunca.

¿Para cuándo lentillas en vez de gafas?

Pues es parte de mi seña de identidad, aunque últimamente me está cambiando la graduación y mientras que me he ido adaptando he subido fotos sin gafas a mis redes y la gente no se ha dado mucha cuenta. Antes me las quitaba en plan Clark Kent para pasar desapercibido, pero ya, ¡ni sin gafas! Además me gustan mucho como elemento estético y las lentillas me dan sueño... o sea que NUNCA.

Has estado varias veces por Menorca, ¿qué sueles hacer por aquí cuando vienes?

Disfrutar de la energía de la Isla, sus gentes y su maravillosa gastronomía que me tiene loco.

El año pasado te alojaste en Casas del Lago y pinchaste en el Beach Club, ¿qué sensaciones te llevaste?

¡¡¡Brutal!!!! Me parece un sitio sensacional que le da un “puntazo” a la Isla, hotelazo de calidad donde espero repetir cada año en su beach club.

It looks like electronic music is once more on the scene after years of EDM and reggaetón.

It may seem that way like but you can't be sure, after all the EDM AND reggaetón industries use a lot of publicity, making them practically unbeatable, so all we have to do is carry on with what we were doing before and continue to play quality music –our generation boasts of great sounds and we must never forget that.

Tell me when are you going to get contact lenses and ditch the glasses?

Everybody recognises because of my glasses, they're my trademark, however, my eyesight is constantly changing and while I have been getting used to the new graduation I have posted a couple of photos on social media without them, I don't think anybody realised that I wasn't wearing them. Before I used to take them off so that people wouldn't recognise me, like Clark Kent, but now it wouldn't make much difference. What's more is that I like wearing glasses, and contacts lenses make me tired... so it looks like I'm never going to ditch them.

You have been to the island several times, what do you usually do while you're here?

I enjoy the energy of the island, the people and I'm mad about Minorcan cuisine.

Last year you stayed at the Casas del Lago resort and played at the Beach Club, what was this experience like for you?

Awesome!!! I think it's a great quality resort and real highlight for the island, and hopefully I will be able to return for many more years to its beach club.



MIAU
OUTLET STORE

Es Cós de Gràcia, 10 · Mahón
T. 971 14 17 85



EMPORIO ARMANI

BIKKEMBERGS

MICHAEL KORS

NAPAPIJRI

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM COUTURE

HOGAN

VERSACE JEANS

FIESTAS DE SANT JOAN

Ciutadella de Menorca
The festivities of Sant Joan

Las fiestas de Sant Joan en Ciutadella son únicas y espectaculares. Durante unos días la ciudad de Ciutadella se transforma en un lugar donde cada vez más gente celebra unas fiestas muy divertidas y familiares.

Las fechas de Sant Joan se han convertido a lo largo de los años en un reclamo turístico cada vez más popular.

La historia de las fiestas es bastante desconocida por la mayoría de los asistentes foráneos. Se trata de una festividad cuyo origen se remonta al siglo XIV, y tiene motivaciones religiosas (aunque no se puede verificar con total seguridad). Con el paso del tiempo se le han añadido algunos actos que difieren de la celebración original para darle un toque diferente a la fiesta.

Una de las particularidades más curiosas de la fiesta es la representación de los diferentes estamentos sociales de la

The 'festivals' festivities of Sant Joan in Ciutadella are unique and spectacular. For a few days the town of Ciutadella is transformed, and locals and visitors celebrate these joyful days with their families.

Nowadays, these festivities attract more and more tourists and have become a popular well known event.

However, many of the visitors know very little about the history of this festival. The festival originated in the XIVth century, and was a religious festival (although there is no definite proof of this fact). Over the years the festivities have evolved and some new additions have been added to the celebrations.

One of the most curious distinctive features of the festivities is the representation of the distinct social classes of the era. The 'Caixer Senyor' (master rider) represents the nobility, the 'Caixer Capellà' (the priest)





sociedad de la época. El Caixer Senyor representa a la nobleza, el Caixer Capellà representa al clero, los Caixers Pagesos representan a los payeses y los Caixers Menestrals representan a los artesanos.

Las fiestas de Sant Joan constan de una serie de actos distribuidos a lo largo de aproximadamente una semana (en realidad hay 5 días claves). Los días más concurridos son el 23 y el 24 de junio, pero también son interesantes la vetlla des Be i el día des Be.

El sábado anterior al día de Sant Joan, un cordero, preparado a conciencia para las fiestas, es velado durante toda la noche. Es espectacular ver lo blanco e impoluto que está el cordero.

Los miembros de la Junta de Caixers se reúnen en casa del caixer Senyor. En este día se puede ver a l'Homo des Be, que representa a Sant Joan Baptista, recorrer

represents the church, the 'Caixers Pagesos' (riders from farms) represent the farmers and the 'Caixers Menestrals' (tradesmen) represent the artisans, and it is interesting to note that all the riders are men.

The festivities of Sant Joan consist of a series of events spread over approximately a week (in reality there are five principal days of events). The festivities begin a week before the main event with the 'vetlla de Be' the night vigil of the sheep and the 'día des Be' the day of the sheep.

On the Saturday before the festivities of Sant Joan (23rd-24th of June), a vigil of the sheep is organised by the locals, the sheep is chosen from a local farm and is taken to a selected home in the centre of the town. It is washed and brushed until its wool is spotlessly clean and white, it is then placed in a wooden cage and the townspeople visit the house to see the sheep. This act goes on until dawn.



descalzo las calles de Ciutadella con el cordero blanco a sus hombros. Por la tarde, a las 20:00 aproximadamente, hay una «guerra» de avellanas en l'Avinguda de la Constitució.

El 23 de junio es la víspera de Sant Joan. Ciutadella ya está a rebosar de visitantes de todas partes. A las 14:00 el fabioler (montado en un ase, y con un fabiol y un tambor), visita la casa del caixer Senyor para iniciar el repliegue de los cavallers.

A las 18:00 tiene lugar el «Caragol des Born», uno de los primeros actos multitudinarios con cierto riesgo para los asistentes: los caballos dan vueltas a la plaça des Born al ritmo de la música en directo tocada por una orquesta. Si en algún momento se detiene la música en seco, es que alguna persona puede haberse hecho daño. Cuando acaba el caragol, hay otra «guerra» de avellanas en la Contramurada.

The following day all the members of the 'Junta de Caixers' the members of the riders committee meet at the house of the 'Caixer Senyor', the master rider. All through the day a young man who represents Saint John the Baptiste known as the 'l'Homu des Be' (the sheep man) walks barefooted around the streets of the town, carrying the white sheep on his shoulders. In the evening at approximately 20:00h the locals hold a battle of hazelnut shells, when they throw hazel nuts shells at one another, in the Avinguda de la Constitució.

On the 23rd of June, the eve of the festivities the town is already bustling with locals and visitors. At two o'clock the tin whistle player 'es Fabioler' mounted on a donkey arrives at the Master Rider's house, he dismounts and goes into the house and stands on the staircase and asks the Master Rider for permission to announce the beginning of the festivities, and to begin the parade through the town with all



Por la noche se puede ver el Caragol de Santa Clara, donde los jinetes y los caballos dan vueltas por las calles de Ciudadella y entran en las casas de la gente. Es un momento adecuado para todas las edades.

El 24 de junio es el día de Sant Joan y es la culminación de las fiestas. A las 08:00 de la mañana el fabioler se presenta en casa del Caixer Senyor para empezar con las celebraciones. Durante la mañana se realizan ensayos de los Jocs des Pla, a los cuales nunca he tenido el placer de asistir.

Alrededor de las 17:00, verás cómo las calles con vistas a Es Pla se empiezan a masificar. La gente se prepara para uno de los actos más espectaculares de todas las fiestas: els Jocs des Pla, que tendrán lugar a partir de las 19:00 sin tener en cuenta los más que posibles retrasos. Els Jocs des Pla son uno de los actos más divertidos y entretenidos de todas las fiestas.

the riders and horses. Once the Master Rider acknowledges his petition, he begins to play a traditional tune with his tin whistle and drum.

At six o'clock the riders parade through the main square of the town 'Es Born' this is one of main multidinous events of the festivites. Vistors are warned to be cautious when in the square as there is a high number of horses there all at one time. The riders ride around the square and rear the horses up on their hind legs, while the municipal band plays different tunes. If at any moment someone is injured in the square, the band automatically stops playing until the person has been evacuated from the square. The parade of horses then makes its way to Sant Joan de Missa, a small church on the outskirts where they attend mass. Meanwhile another battle of hazelnut shells in the Contramurada takes place.

Foto: Pilar Pons



Durante las Carotes, dos jinetes cabalgan en paralelo y mientras uno de ellos sostiene una careta, el otro la intenta romper con una piedra. Intenta estar lejos cuando se rompa la careta, ya que la gente se abalanzará de forma brutal sobre los restos que caigan al suelo para intentar conseguir un pedazo de ese gran trofeo. Normalmente se regala a tu amada...

En el joc de la Ensorolla, los jinetes cabalgan al galope y con una lanza en la mano desde un extremo de es Pla. Al otro extremo se puede ver una anilla o ensorolla que cuelga de un cable. El jinete tratará de acertar con su lanza la anilla, de unos pocos centímetros de diámetro. La dificultad de la prueba es extrema, y cada vez que un jinete acierte sonará la música en directo y la gente empezará a bailar con alegría.

Later at night the parade of horse riders and horses return to the centre of the town and ride through the narrow main streets near the convent of Santa Clara, this is called the Caragol de Santa Clara. Some of the brave riders even take their horses into the halls of people's homes. Children and adults alike enjoy this event.

The culmination of the festivities takes place on the 24th of June, the day of Sant Joan. At 8 a.m the 'fabioler' tin whistle player once again comes to the Master Rider's house and requests permission to begin the festivities. During the morning the riders make their way down to the port, to the sandy part of land near the water's edge 'Es Pla' and practise for the medieval games that will take place in the evening. I have to admit that I have never had the pleasure of attending these games.

At approximately 17:00h people start to pour into the streets overlooking Es Pla, which in a short time become crowded. Everyone is eager to watch the games which start at approx19:00h, however, sometimes they have a later start due to unexpected circumstances.

The 'Jocs des Pla' are considered the most exciting and entertaining events of the festivities.

During the races of the 'Carotes' (the race of painted wooden shields), an artist chosen by the authorities paints these shields with familiar faces of well known characters from the town).In this race two riders gallop along a narrow corridor formed by the public. One of the riders carries a shield and the other a stone, as they gallop along the rider with the stone hits the shield in order to break it into small pieces which fall onto the floor. Members of the public go crazy and fight each other just to get a small piece of the shield. And the lucky ones who manage to get a piece cling to it as if it were a well won trophy, and everyone looks at them with admiration. In the past young men gave this trophy to their girlfriends to show their love for them...

The following races are called the 'Joc de la Ensorolla' (hooking the ring) this is another medieval game in which the rider carries a lance and has to gallop along and thrust the end of the lance through a small wooden ring which hangs from a rope. This needs great dexterity and precision, and is an extremely difficult task. If the rider is successful and hooks the ring, the band begins to play well known music and all the crowd jumps and dances with joy.



EXPERIENCIAS

Experiences

Si quiere exprimir al máximo su estancia en Lago Resort Menorca, déjenos que le asesoremos en cómo disfrutar sus vacaciones viviendo las experiencias que mejor se adapten a su persona.

Para saber qué hacer, dónde ir... Lo mejor que nuestros huéspedes pueden hacer es preguntar a nuestro Guest Experience Manager, diseñará y les aconsejará el plan diario para todo tipo de gustos. Dónde ir caminando, gastronomía, actividades culturales, fiestas populares... nada se le escapará para vivir al máximo Menorca.

Si quiere conocer la costa de Menorca y disfrutar de sus aguas cristalinas, la mejor opción es a través del barco propio del hotel. Una neumática de lujo en la que podrás conocer las playas más populares e inaccesibles de Menorca como Macarella o Trebaluger de la mano de nuestro patrón Bernat, gran conocedor

If you want to make the most of your stay at the Lago Resort Menorca, allow us tell you about different experiences which will make your stay here even better.

In order to discover interesting places to visit, the best thing you can do is ask our Guest Experience Manger who will guide you and give you information about where to go, gastronomy, cultural events, and local festivities, all of which will help to make your stay a unique experience.

If you want to discover the Minorcan coastline and enjoy time at sea, your best option would be by boat. We offer trips in the hotel's own boat with captain Bernat who is a great connoisseur of the island. Once aboard he will take you to the most popular virgin beaches, such as Macarella or Trebaluger, which are unreachable on foot. For all those of you who want to feel the sea breeze on their face and swim in the crystal blue water, there is a great offer of activities for you to do.





de toda la costa menorquina. Varias opciones esperan a todo aquel que desee sentir la brisa del mar y sumergirse en rincones de agua cristalina.

El huésped que quiera realizar una pequeña exploración a la vez que realiza un poco de actividad física puede elegir entre Kayak o Stand Up Paddle (SUP). Con ambos pueden partir desde la playa de Cala'n Bosch a escasos metros del hotel y decidir remar hasta la maravillosa Cova Dels Pardals o llegar hasta el Faro de Artrutx.

En cuanto a los aventureros terrestres, diversas opciones como recorrer los caminos cercanos a Cala'n Bosch en bicicleta para llegar hasta Ciudadela o Son Saura. Para más velocidad qué tal recorrer Menorca en moto. Uno de los motivos por el cual te recomendamos ir en moto es que la sensación de visitar la Isla al aire libre, hace que puedas disfrutar mucho más

For those clients who want to explore the coast and at the same time practise sport, you can try an excursion by kayak, or stand up paddle (SUP). There is a kiosk a few metres away from the hotel where you can book these excursions, the most popular are to the Cova des Pardals o to the Faro de Artrutx.

And for all of you who prefer to keep their feet on the ground there are several options of activities, for example a nice walk along country paths near Cala'n Bosch, or you can hire a bike and ride to Ciudadela o Son Saura. If you prefer a little more speed then we suggest you hire a motorbike, and visit the places of your choice.

One advantage of hiring a motorbike is that you have the freedom to go where you want when you want, another advantage is that you can park almost everywhere without any problems, which is a plus at

del trayecto vayas donde vayas. Además, el simple hecho de poder evitar el tráfico y la larga búsqueda de parking en los meses de temporada alta, ya supone una gran ventaja y menos preocupación. Con gran tradición en Menorca, recorrer el Camí de Cavalls a caballo es una experiencia que le hará conocer de forma relajada la Isla. Podrá realizar diversas rutas subido a lomo de este animal tan importante para la cultura menorquina.

Y después de un día de sol y agua, relájese en nuestro Spa. Este oasis del relax y tranquilidad completará su experiencia en Lago Resort Menorca. Ya sea sólo disfrutando de su circuito termal o disfrutando alguno de sus tratamientos tradicionales de diversos lugares con productos naturales. Spa Lago dejará su cuerpo en calma y sintonía con la tranquilidad que se respira en Menorca.

Para finalizar este pequeño recorrido por las experiencias que Menorca les puede ofrecer, podremos terminar el día degustando la gastronomía local. Queso de Mahón regado con algún vino de la Isla como antesala del plato estrella la Caldereta de Langosta.

Todas estas y muchas experiencias más podrás vivirlas durante tu estancia en Lago Resort Menorca, sólo tienes que elegir cuándo y nosotros te diremos el dónde, cómo y qué.

the height of the summer season. And for horse lovers there are organised excursions with horses which take you along the Camí de Cavalls, a traditional and relaxed way to enjoy the view. Feel like a real Minorcan as you ride along this historical path, just as many locals have done in the past.

To end the days' activities relax in our Spa. This oasis of tranquility will complete your experience in the Lago Resort Menorca, whether it be in the thermal circuit or a traditional treatment with natural products. We guarantee that after a session in the spa you will feel relaxed and calm.

After your spa treatment you can try some local cuisine. Perhaps some Minorcan cheese with a glass of white Minorcan wine followed by lobster stew.

All these experiences and many more are available at the Lago Resort Menorca, all you have to do is choose when, and we will tell you what, where, and how.



VEN Y
CONÓCENOS



COME AND
MEET US!

BARCOS DE ALQUILER



MAX: 4 PAX

4 h - 130 € 10.00 - 14.00 h / 14.30 - 18.30 h
8 h - 200 € 10.00 - 18.00 h



MAX: 5 PAX

4 h - 140 € 10.00 - 14.00 h / 14.30 - 18.30 h
8 h - 220 € 10.00 - 18.00 h

SIN TITULACIÓN
WITHOUT LICENSE

BEACH EXPLORER



MAX: 8 PAX

50 € pax (Max: 8 pax)

CATAMARAN



Alquiler / Rent 1 h - 35 € / 5 h - 160 €
Clases / Lessons 3 C. - 135 € / 6 C. - 240 €

WINDSURF



Alquiler / Rent 1 h - 20 € / 5 h - 80 €
Clases / Lessons 4 C. - 145 € / 6 C. - 195 €

KING SUP



Max: 10 pax / Min: 4 pax
Alquiler / Rent 1 h - 50 € / 2 h - 70 €

KAYAK



Pregúntale por nuestras excursiones
Ask about our excursions

1 h - 10 € / 2 h - 17 € / 3 h - 22 €
1 h - 15 € / 2 h - 25 € / 3 h - 32 €

PADDLE SURF



Pregúntale por nuestras excursiones
Ask about our excursions

1 h - 10 € / 2 h - 17 €
Clases / Lessons: 1 h - 30 €

BANANA BOAT



12 € pax

STEP SUP



Alquiler / Rent
1 h - 20 € / 2 h - 30 €

CÓMO LLEGAR FIND US!

CAP D'ARTRUIX



PUERTO CALAN BOSCH



SON XORIGUER



BÚSCANOS
FIND US!

(+34) 971 38 71 05

www.surfsailmenorca.com

info@surfsailmenorca.com

(+34) 659 959 312 / (+34) 629 749 944

Reservas barcos / Boats bookings: (+34) 606 742 680



TITA LLORENS

Entrevista Interview

Tenemos el placer de entrevistar a la nadadora Tita Llorens, premiada recientemente como la nadadora más perseverante del mundo en aguas abiertas... con 50 años.

¿Cómo te entrenas?

Mis entrenos suelen ser en piscina y los fines de semana voy al mar. En invierno intento ir un día a la semana al mar y el resto en la piscina. Normalmente es todos los días, hay semanas que descanso un día y semanas que ninguno. En verano suelo ir sábados y domingos al mar y aprovecho para hacer más volumen de kilómetros. Mis entrenos se dividen en trimestres.

1º sería de 27km a 37km semanales

2º de 37km a 50km

3º de 50km a 65,70km

Normalmente hago dos o tres días de doble sesión y cuando estoy en los últimos meses, los fines de semana, como he di-

We have the pleasure of interviewing the swimmer Tita Llorens, recently awarded with the prize for most determined swimmer in open waters, at 50 years old.

How do you train?

My training is usually done in a swimming pool and at the weekends I go to the sea, in Winter I try to go once a week to the sea and the rest of the time in the pool. Normally every day, there are weeks when I rest for a day and weeks when I don't. In Summer I usually go to the sea on Saturdays and Sundays and I make the most of it to do more volume of Km. My training periods are divided into quarters.

First series of 27 km. To 37 km weekly

Second series of 37 km to 50 km

Third series of 50 km to 65.5 km

I usually do two or three days of double sessions and in the final months, at weekends, as I said before, I do one day of 10, 12 and





Fotos: Tita Llorens

cho antes, hago un día de 10, 12 y otro de 15 más o menos. Siempre hablo de kilómetros y esto traducido en horas son unas cuantas. Los kilómetros de piscina o mar nada tienen que ver con los que puedas hacer corriendo o con la bicicleta.

¿Algún sueño por realizar a nado?

Sí, muchos, me gustaría hacer la isla de Manhattan a nado, asistir a algún campeonato del mundo, másters de piscina o de aguas abiertas, campeonatos en aguas gélidas y alguna travesía en lagos que no me tenga que preocupar por las medusas.

Hay nadadores como David Meca, que están patrocinados y desde fuera parece que haya un componente económico, pero Tita Llorens, ¿por qué lo hace?

Yo lo hago porque disfruto y sufro a la vez, no nos vamos a engañar pero la balanza dice que disfruto más que sufro. Claro que me gustaría ir patrocinada pero

another of 15 more or less, I always talk in km and that translated into hours is quite a few, the km in the pool or the sea are like the ones you can do running on riding a bike.

Any dreams to fulfil in swimming?

Yes, lots, I would like to swim round the island of Manhattan, go to a world masters championship in pool or open water, championships in icy waters and lake crossings, where I don't have to worry about jellyfish.

There are swimmers like David Meca, who are sponsored and it seems like there is an economic component, but Tita Llorens, why does you do it?

I do it because I enjoy it and I also suffer, let's not deceive ourselves, but the balance says that I enjoy it more than I suffer. Of course I would like a sponsor but I have a couple of handicaps, one is that I am a WOMAN and the other is AGE, in a few months I will be 50 and that doesn't sell

tengo un par de hándicaps, uno es ser MUJER y el otro es la EDAD, me faltan meses para cumplir los 50 y eso parece que no vende, y la verdad no lo entiendo. Yo creo que mis retos por lo complejos que son se tendrían que vender solo por cómo son, no por quién los hace. He hecho dos de las travesías más largas a nivel nacional, pero... lo he hecho yo, una mujer de casi 50 años. Ah!, y lo mejor, sin neopreno.

¿Cuál es el peor enemigo para estas hazañas? ¿Mente? ¿Animales? ¿Corrientes?

La climatología es un factor muy importante y más en ese tipo de travesías que requieren más de 24h. Las medusas igual, al ser travesías largas no puedes evitar la noche y en el Mediterráneo tenemos la plaga noctiluca que es un tipo de medusa que vive en las profundidades, por la noche sube a la superficie a comer plankton y ahí es cuando me las encuentro yo. La mente la entrenas lo demás no...

Sabemos que tienes una canción motivadora muy curiosa...

¿Te refieres a la cucaracha? Esta canción de "la cucaracha, la cucaracha ya no puede caminar..." la cantaban unas mujeres que iban a rehabilitación por una cruel enfermedad como es el cáncer, la cantaban en el vestuario de la piscina y cuando las escuché cantar se me pusieron los pelos de punta como diciendo "con todo lo que han pasado y mira cómo están de contentas". Y se lo comenté a mis compañeros, les dije "en momento de crisis me cantáis esta canción" y eso hicieron, pero la verdad es que yo con tanta medusa que me rodeaba ni me enteré, me lo contaron después y nos reímos de la situación, pobrecitos mis compañeros, qué haría yo sin ellos, todo lo que hago, sin ellos, no sería posible.

well, really I don't understand it. I think my challenges for their complexity are the ones which should sell the most if only for what they are, not for who does them. I have done the two longest crossings nationally, but..I did them me, a woman of nearly 50, and of course without neoprene.

What is the worst enemy for these feats? Mind? Animals? Currents?

The weather is a very important factor and more so in this kind of crossing which require more than 24 hours, jellyfish also, as they are long crossings you can't avoid the night and in the Mediterranean we have pelagia noctiluca which is a type of jellyfish which live in the deep sea, and at night-time they rise to surface to feed on plankton, and that is where I find them Your mind you can train, the rest no..

We know you have a very strange motivational song....

You are talking about the Cockroach?. That song about, "la cucaracha la cucaracha ya no puede caminar" Some women who went to physical therapy used to sing it for a cruel disease like cancer, they sung it in the changing rooms at the pool and when I heard them singing I got goose bumps, as if they were saying "with all we have been through look how happy we still are", I told my team-mates, I said "in moments of crisis you sing that song" and that is what they did, but actually with so many jellyfish surrounding me I didn't even realise they were singing it, they told me later and we laughed at the situation, my lovely team-mates what would I do without them, everything I do wouldn't be possible without them.

This year I have asked my 6 year old nephew to make me a song accompanied

GUARDAMOS TU BARCO



Marina Seca Ciutadella

Ctra de Calan Blanes · T. 971 480 309 - 638 373 320
info@marinasecaciutadella.com · www.marinasecaciutadella.com



Para este año le he pedido a mi sobrino de ocho añitos que me haga una canción acompañada del violín. Es su primer año de violinista, siempre me graba mensajes de voz para las travesías y para este año me hará una canción.

La música es muy importante para mis travesías, no puedes llevar auriculares pero sí tararear tú las canciones, o si estoy de bajón cuando paro a comer que es medio minuto o menos, igual me pone mensajes o ellos me cantan canciones.

¿Que significa para ti que la piscina municipal de Ciutadella lleve tu nombre?

Pues es un regalo que me han hecho a mí, pero yo se lo he hecho a mis padres en vida y quiero que estén orgullosos de mí y es una manera de devolver el sufrimiento en alegría. Y claro está, también por mi marido y mi hija, parte fundamental en todo esto.

with the violin, it's his first year playing one, he always records messages for me to listen to during the crossings and this year he will do me a song.

Music is very important for my crossings, you can't wear headphones but you can hum the tunes, or if I am a bit down when I stop to eat, which is for half a minute more or less they play the messages or they sing songs to me.

What does it mean to you that the Municipal Pool in Ciutadella is called after you?

It is a gift they have given me but I have dedicated it to my parents as I want them to be proud of me and it is a way of returning the suffering and happiness. And of course to my husband and my daughter the basic parts of my life.



“ CARNE AL GRILL EN
ESPADAS TRINCHADAS EN
SU PROPIA MESA.
MEAT IN SWORDS AT
THE GRILL CUT IN FRONT
OF YOU AT YOUR TABLE. ”



Puerto de Cala'n Bosch



MENORCA

La isla del deporte

An island of sports

Para cualquier apasionado del deporte, Menorca es el paraíso, debido a su entorno, clima e infinitud de posibilidades para realizar la actividad deportiva que más le guste.

Sin duda, si desea hacer deporte y disfrutar de los mejores lugares de Menorca, su opción es el Cami de Cavalls. Este sendero incluido dentro de las rutas de Gran Recorrido europeas (GR223) es un sendero histórico diseñado para la defensa de la Isla. Totalmente señalizado a lo largo de sus 185 km de longitud, recorre las playas más bonitas de la Isla. Tanto por etapas, como realizando tramos, es posible realizar el Cami de Cavalls en bicicleta de montaña o caminando. Para los que deseen hacerlo con bicicleta de montaña encontrarán cómo gran parte requiere un nivel técnico medio-alto, por lo que hará las delicias del biker más exigente. Este

Minorca is a paradise for all of those who are passionate about sports, thanks to its great climate and the infinite possibilities to practise the sport you like most.

Without a doubt if you love sports and enjoy doing them in beautiful surroundings then you must try the Cami de Cavalls. This trail, which is included in the Great European Trails (GR223) is a historical hiking trail which was originally designed as a defence path for the island. It is 185km long and borders some of the most beautiful beaches of the island. It is well sign posted, and you can follow this trail on foot, or on a mountain bike, either by stages or routes. For those who want to follow the trail by mountain bike you need to know that it requires an intermediate to high level of expertise, but for those trained bikers we are certain that they will enjoy every moment of this experience. This





camino pasa por la puerta de Lago Resort Menorca, sólo tiene que coger su material deportivo y hacer kilómetros por esta maravilla de Menorca. Para deportistas que deseen practicar ciclismo por lugares menos exigentes hay infinidad de carreteras con poco tránsito o caminos de tierra en los que disfrutar conociendo tanto el interior como la costa de la Isla.

Para cualquier amante del ciclismo Lago Resort Menorca, tiene sus instalaciones adaptadas y certificadas mediante el sello “Cycling Friendly Gold”, máxima distinción para complejos hoteleros adaptados al cicloturismo. Rutas personalizadas, alquiler de bicicletas, taller de reparación... entre otros muchos servicios, harán sentirse mejor que en casa a los amantes de las dos ruedas.

¡Qué decir de los deportes acuáticos!

trail runs alongside the Lago Resort Menorca, so all you need to do is grab your sports gear and follow this marvellous trail. For people who would prefer to take a more comfortable route, there are lots of country roads where you can cycle at your own pace and without traffic and discover hidden places in the interior and on the coast of the island.

For all biker fans here at the Lago Resort Menorca you will find adapted facilities which are certified with the seal of ‘Cycling Friendly Gold’ the maximum distinction for hotel groups which are prepared for cycling tourism. There are personalised routes, bicycle rental, a repair workshop as well as many other services. Any lover of bikes will be in their element.

And for fans of water sports being on an island is the best place to be. You can sail,



Estando en una isla, cómo no disfrutar de alguna de las disciplinas acuáticas. Si lo que quieres es navegar sobre la superficie del mar Mediterráneo, velero, kayak, SUP o moto de agua entre otras muchas te harán sentir el esfuerzo de ir devorando milla a milla. Para los amantes de la natación, las aguas tranquilas y transparentes son una de las mejores experiencias que puede ofrecer Menorca. Y si queremos adentrarnos en el mundo submarino, ya sea mediante el Snorkel o Buceo, las praderas de Posidonia y toda la vida que hay a su alrededor dejarán a todo deportista con la boca abierta.

Todos estos deportes se pueden realizar de manera recreativa o bien compitiendo en alguna de las pruebas repartidas a lo largo de todo el año en Menorca. Para corredores de montaña la Otso Trail Menorca Camí de Cavalls CdC con sus distintos

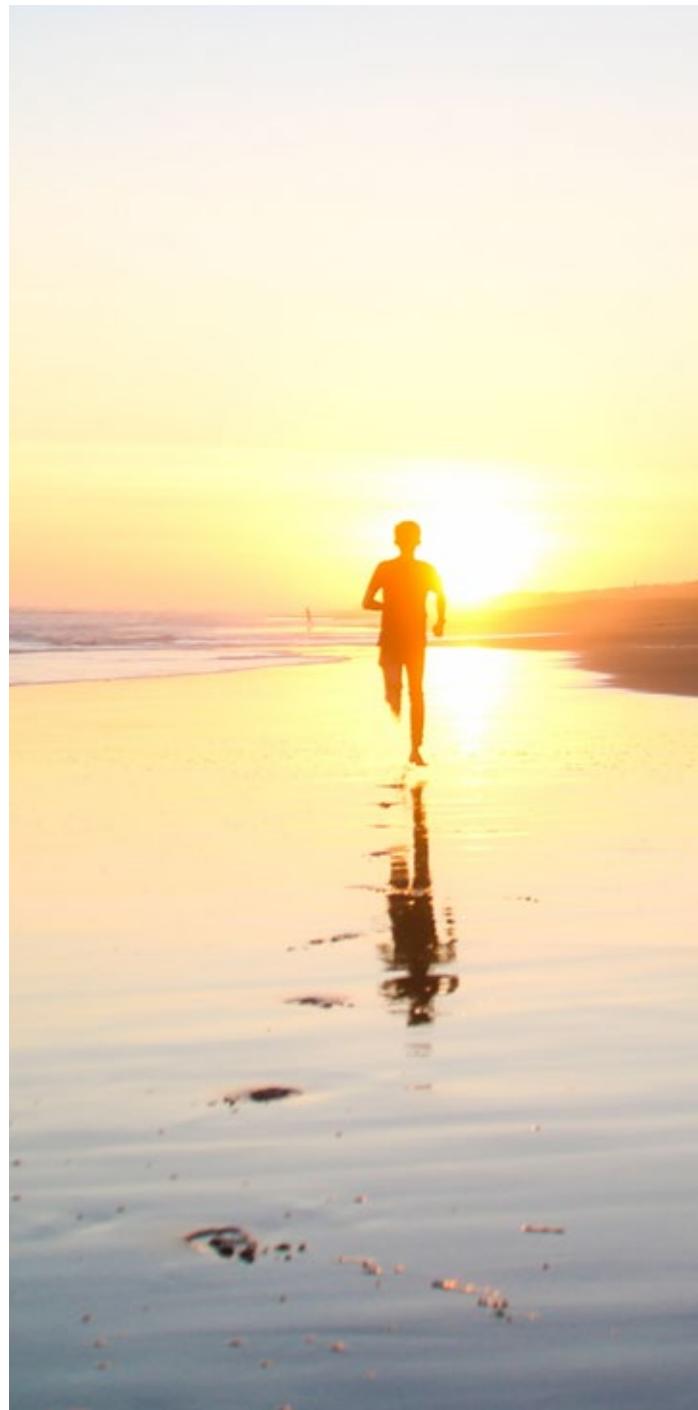
row in a kayak, SUP or ride a water ski in the Mediterranean sea, and feel the water move under you. For swimming lovers, the clear blue waters are undoubtedly the best natural swimming pool you can find. If you prefer to be underwater rather than above it, we recommend Deep Sea Diving or Snorkelling, you will be amazed when you see the green carpet of Posidonia below you. You will be able to either practise these sports recreationally or perhaps compete in one of the organised events that are held throughout the year.





recorridos satisfará al atleta más exigente. En cuanto a natación, la travesía Swim in Menorca Marathon es una de las travesías más duras de España. Para la bici de montaña, a través de la Volta a Menorca BTT conocerás los lugares más escondidos de la Isla, ya que cada año cambia su recorrido pasando por caminos privados que de otra manera no sería posible transitar.

Por todo ello Menorca se ha bautizado como la Isla del Deporte. Con una infraestructura de instalaciones deportivas variadas y moderna, no dejará de practicar su deporte favorito durante sus vacaciones. ¡Ya no hay excusa para seguir moviéndose!





nao

CATEDRAL

BOUTIQUE HOTEL



Viva la experiencia de hospedarse en un navío en el centro de Menorca. Un equipamiento actual y único en un entorno agradable del que disfruten por igual clientes de ocio como de negocios, en habitaciones que imitan a la cabina de un barco. Nao Catedral Boutique Hotel está situado en pleno casco antiguo de Ciudadela, a pocos metros de la catedral y muy cerca de su pintoresco puerto.

Live the experience of staying on a ship, but in the center of Menorca. Modern equipment and open treatment in a pleasant environment enjoyed by leisure customers as well as business in rooms that mimic the cabin of a ship. Nao Catedral Boutique Hotel is located in the heart of Ciudadela's old town, a few steps away from the Cathedral and close to the picturesque port.



Josep María Quadrado, 29 · 07760 (Ciudadela de Menorca) · www.hotelnaocatedral.com
T. (+34) 971 385 389 · (+34) 971 387 831 · (+34) 620 683 956 · info@hotelnaocatedral.com



...live
THE summer!



Cala'n Bosch · Ciutadella de Menorca · T. 971 387 831 · reservas@lagoresortmenorca.com