

REGATAS

1875
REVISTA DEL
CLUB DE REGATAS
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE

UN GRAN PASO

DESDE EL MES DE DICIEMBRE,
NUESTRA FILIAL SAN ANTONIO
CUENTA CON UN CAMPO DE GOLF
PITCH & PUTT, CATALOGADO
COMO UNO DE LOS MEJORES EN
SUDAMÉRICA.

ESPECIAL NUEVO CAMPO DE GOLF
20 24
CLUB DE REGATAS "LIMA"

ITZEL DELGADO EL CAMINO HACIA EL ORO MUNDIAL EN *STAND UP PADDLE* // **JEAN PAUL DE TRAZEGNIÉS** EL TRICAMPEÓN MUNDIAL DE VELA ES DE LA CASA // **PEDRO PABLO DE VINATEA** PILAR FUNDAMENTAL DEL PARABÁDMINTON Y BICAMPEÓN PANAMERICANO // **ARANTXA LAYSECA** BUSCA CUIDAR EL BOLSILLO DE NUESTROS NIÑOS // **CARLOS BERNASCONI** LA ÚLTIMA ENTREVISTA DEL ARTISTA.

PASIÓN DE EXPERTOS

Otto Kunz

EXPLORADORES,
ES MOMENTO
DE DISFRUTAR

**CHORIZO
PARRILLERO**

El exquisito sabor
de nuestro
tradicional chorizo
parrillero.





**ALTO EN
GRASAS
SATURADAS**

**ALTO EN
SODIO**

**EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO**

ÍNDICE

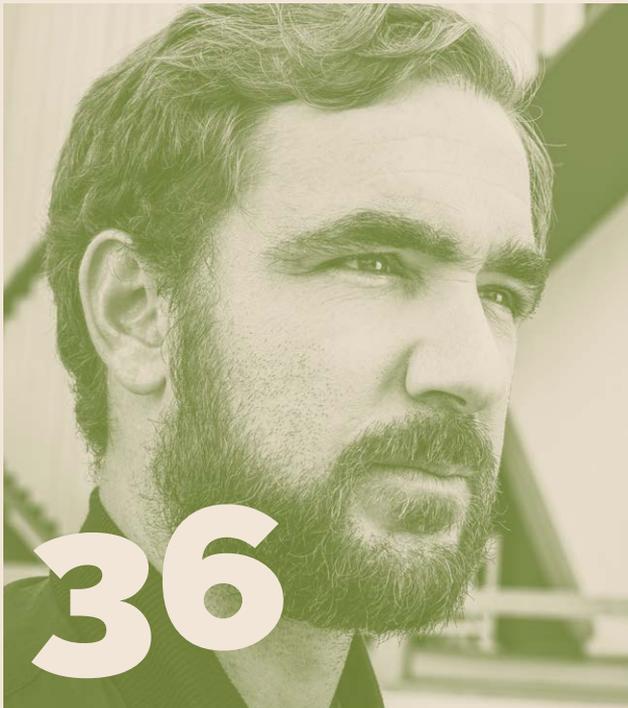
48

PITCH & PUTT: UN GRAN PASO

Conoce cómo es nuestra nueva cancha de golf en San Antonio y por qué podríamos ser sede del *tour* mundial.

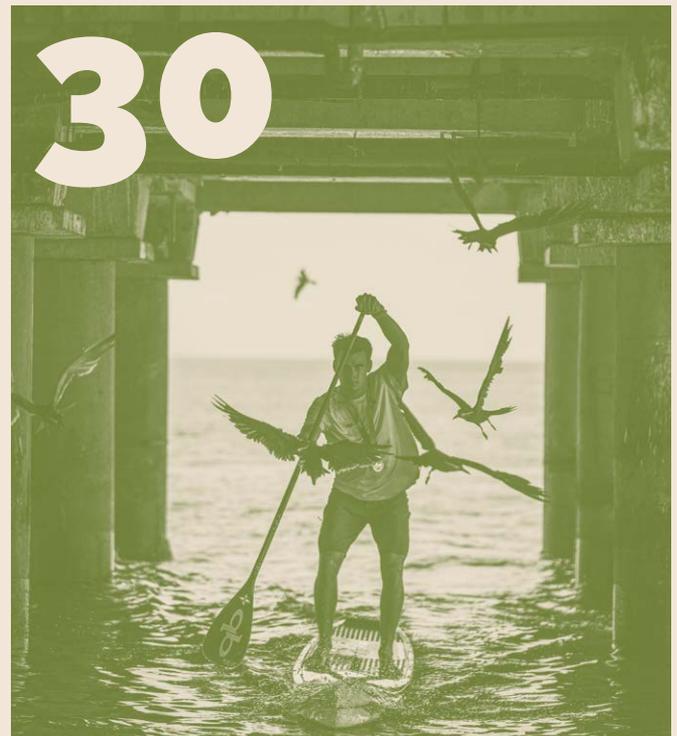
JEAN PAUL **EL TRICAMPEÓN**

Nuestro deportista ganó su tercer título en el mundial de *laser* y escribe una nueva página dorada en la vela nacional.



EN SU **MEMORIA**

Recordamos la última entrevista que dio el reconocido artista Carlos Bernasconi.



ITZEL **DELGADO**

El subcampeón mundial de *stand up paddle* busca el sueño dorado.



NUESTRA **ESTRELLA**

Michella Rodríguez es el futuro de la gimnasia aeróbica en el Club.

UN NUEVO COMIENZO

Estimados asociados:

Se nos fue un año más lleno de éxitos en nuestra institución, y empezamos el 2024 renovados y capaces de cumplir nuestros próximos objetivos en el ámbito deportivo, cultural e institucional.

Sin embargo, no puedo dejar de recordar aquellas noticias con las que despedimos un extraordinario 2023. Noticias como las de nuestros deportistas acuáticos Jean Paul de Trazegnies e Itzel Delgado. Nuestro velerista se consagró por tercera vez campeón mundial de *laser*, mientras que nuestro surfista alcanzó el subcampeonato mundial en *stand up paddle*. Estamos seguros de que el oro llegará muy pronto para él.

Asimismo, nos llena de orgullo contar en nuestra casa con deportistas como Pedro Pablo de Vinatea, que tras su reciente triunfo en los Juegos Parapanamericanos celebrados en Santiago de Chile, hoy es bicampeón de parabádminton.

En el ámbito institucional, no puedo dejar de felicitar a todos nuestros asociados, directores y colaboradores que hicieron posible que nuestra filial San Antonio cuente ahora con una cancha de *pitch & putt*, calificada como una de las mejores en Sudamérica. Noticias como estas me confirman que cualquier esfuerzo que damos por nuestra institución vale la pena.

Por mi parte, seguiremos comprometidos con todos ustedes, nuestros asociados, trabajando incansablemente para entregarles un club con espacios de primera calidad para el desarrollo del deporte, la cultura y el relax. ¿Podemos mejorar lo hecho hasta ahora? Por supuesto, porque así lo dicta nuestra historia.

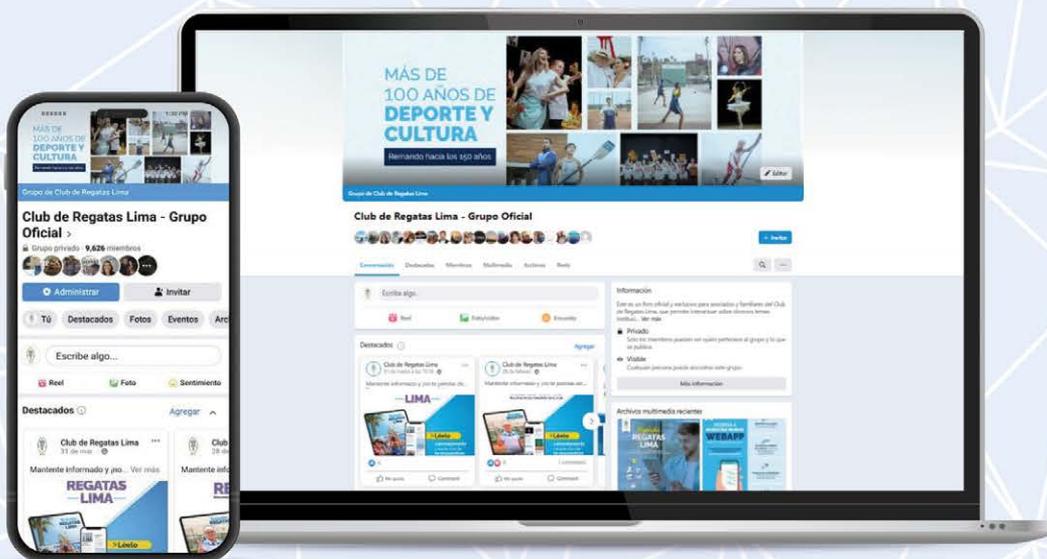
¡Viva el Club de Regatas "Lima"!



Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"

ÚNETE AL GRUPO OFICIAL REGATAS "LIMA"

Sigue los pasos para ingresar



1

Nombre
y apellido

2

N° de carnet

3

Fecha de
nacimiento
y DNI

4

Aceptar las reglas
del grupo.





CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE Jaime Cornejo Bustillo
VICEPRESIDENTE Carlos Francisco Ravettino Flores
DIRECTOR SECRETARIO Jorge Adrianzén Prato
DIRECTOR PRO-SECRETARIO Marie Anne Guinand Llosa
DIRECTOR TESORERO Luis Blomberg Flores
DIRECTOR DE REMO José Antonio Tord León
DIRECTOR DE DEPORTES NÁUTICOS Raúl Manuel Rachitoff Carranza
DIRECTOR DE DEPORTES Charles Cannock Sala
DIRECTOR DE DEPORTES Federico Valdez Calderón
DIRECTOR DE DEPORTES Jorge Jimeno Goicochea
DIRECTOR FILIAL LA CANTUTA Manuel Ignacio Otoyá Delgado
DIRECTOR FILIAL SAN ANTONIO Álvaro Sánchez Aizcorbe Alarcón
DIRECTOR FILIAL VILLA DEPORTIVA Ricardo Medina Carrasco
DIRECTOR VOCAL Eduardo Ruiz Gordon
DIRECTOR VOCAL Alejandro Gustavo Jiménez Morales
DIRECTOR DEL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR Pedro Olcese

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

PRESIDENTE Julio César Roca Fernández
MIEMBROS Diego Alonso Cateriano Bellido, Nicolás Carlos Pedro Samohod Rivarola, José Francisco Gianella Herrera, Juan Carlos Cicala Collazos, Silvana Tatiana Gallart Gallart, Ariosto Matellini Allison, Rómulo Víctor Assereto Jaymez

REVISORES DE CUENTAS

Luis Alberto Chinchilla Salazar, Alberto Hercilio Cabieses Gonzales, Arnaldo Alvarado Lozano

FE DE ERRATAS

En el artículo *Semillero en escena*, publicado en la edición 309 de la Revista Regatas, se hizo mención al actor Nicolás Darrigo, cuando el apellido correcto es Dorrego.



EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR Jaime Cornejo Bustillo
COMITÉ EDITORIAL Carmen María Noriega, Ricardo Medina, Silvana Naranjo
EDITOR DE COMUNICACIONES Mariano Olivera
EDITOR GENERAL Andrés Talavera
EDITOR FOTOGRÁFICO Fernando Lock
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Siles
REDACCIÓN Alejandra Travi, Manuel Coral, María José Caterina Vella, Fernando Alayo, Carlos Marroquín

CORRECCIÓN DE ESTILO Gustavo Alvizuri

FOTOGRAFÍA

Tamara Britto, Mario Zapata, Andrés Emiliano, Techi Fuentes Ysmodes, Julio Melendrez, Diego Moreno, Dan Apolinario Cruzado

PRODUCCIÓN

Alexa Carcausto

PUBLICIDAD

Contacto: Mariel Cartolín
 Celular: 987 731 601
 E-mail: mcartolin@clubregatas.org.pe

IMPRESIÓN

Quad/Graphics Perú S.A. - RUC: 20371828851
 Club de Regatas "Lima" - Av. Chachi Dibós 1201,
 Chorrillos, Lima, Perú

Tel. 213-4567 / Web: <https://www.crl.pe/>

REGATAS es una publicación oficial del Club de Regatas "Lima".

Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 310 - Enero 2024

Hecho el Depósito Legal N° 2001-2120 en la Biblioteca Nacional del Perú. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

«Una publicación destinada a vincular a sus asociados entre sí mediante la información directa y periódica sobre asuntos de interés común». --Julio Noriega Pazos, 1972



PUBLICIDAD

mcartolin@clubregatas.org.pe

Tel. 987 731 601





CONOCE NUESTRO

PORTAL REGATASLIMAonline

Entrevistas, actividades, campeonatos y todo acerca del Club.

»
CONÓCELO
AQUÍ





¡UNA SEMANA DE EMPRENDIMIENTO!

Del 26 de noviembre al 3 de diciembre, miles de asociados se dieron cita en el Club para compartir momentos de alegría y solidaridad en nuestra décima octava edición del Bazar Navideño. Un espacio de emprendimiento para la familia Regatas "Lima" que tuvo como fin contribuir al desarrollo social de la comunidad a través de donaciones.





Si quieres ver más fotos del Bazar Navideño en Chorrillos, entra con este código QR.



¡NAVIDAD NIÑO REGATAS LIMA!

Durante la tarde del sábado 16 de diciembre, nuestros engraidos de la casa disfrutaron de la fiesta de Navidad por adelantado. Compartimos con ellos una jornada con caritas pintadas, manualidades, juegos inflables, una chocolatada y los infaltables panetoncitos; además, cada uno de ellos llevó un regalo que fue donado a los niños de la comunidad chorrillana.





Si quieres ver más fotos de Navidad del niño Regatas, entra con este código QR.





¡BIENVENIDO, 2024!

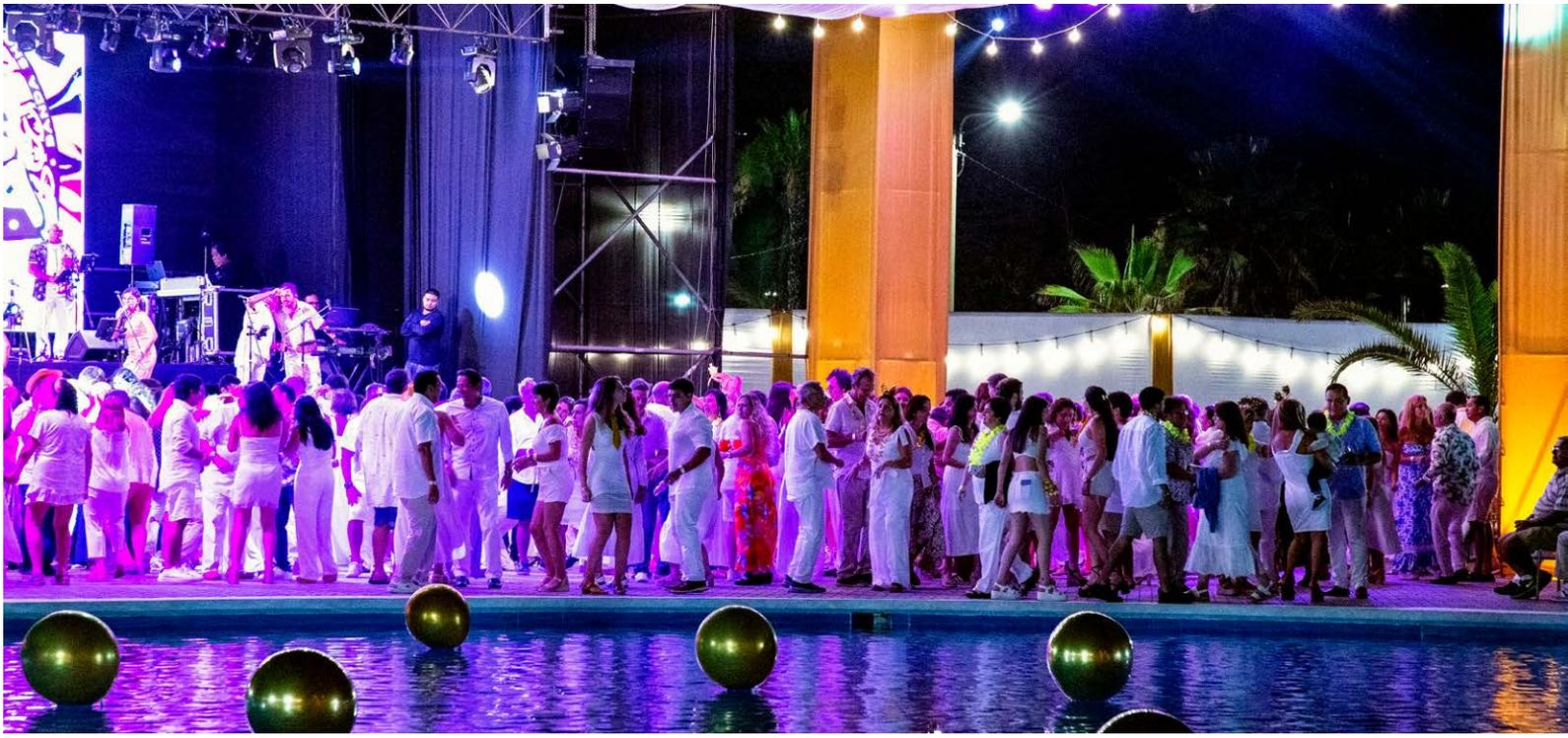
Con cientos de asociados reunidos en la Terraza 1 de nuestra sede, recibimos el nuevo año con una fiesta a todo dar en el Club de Regatas "Lima". Disfrutamos de una noche cargada de alegría, festejo y baile, acompañados además con la presentación musical de la orquesta Generación Latina.





Si quieres ver más fotos de
Año Nuevo en Chorrillos,
entra con este código QR.





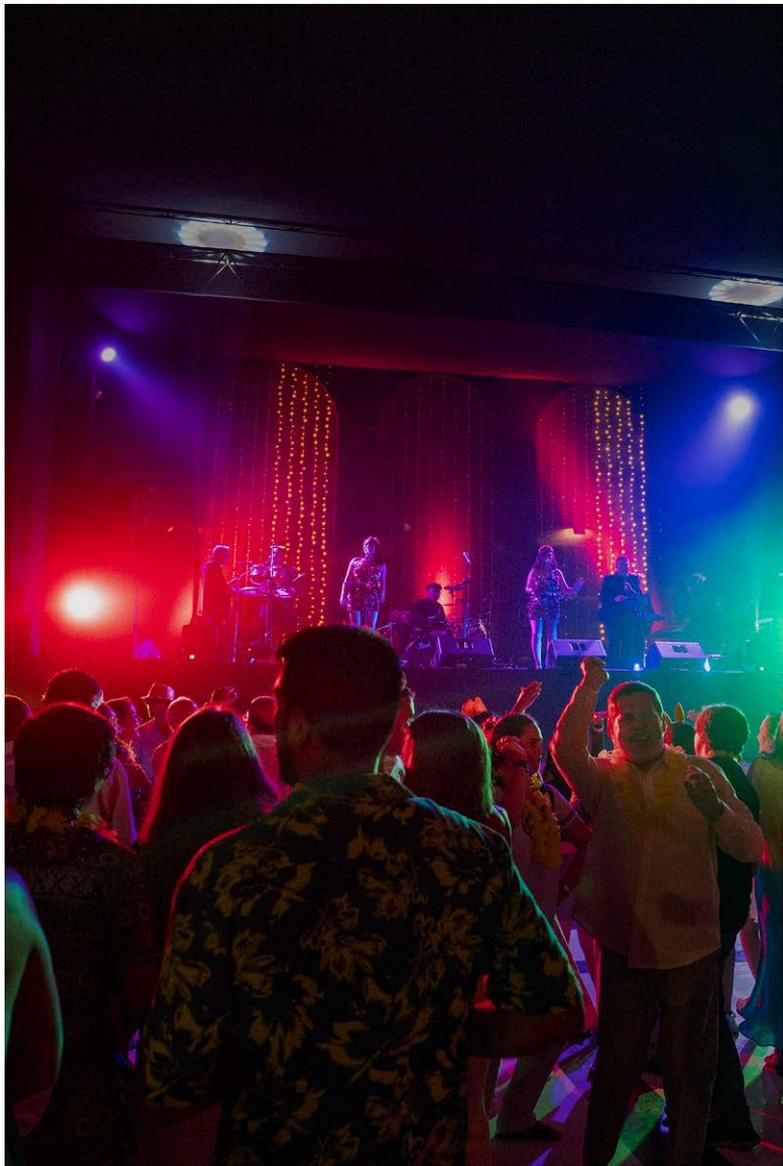
¡AÑO NUEVO EN SAN ANTONIO Y LA CANTUTA!

Nuestras filiales no estuvieron ajenas a las celebraciones para recibir el 2024. Es así que cientos de asociados decidieron pasar el fin de semana largo en nuestra filial veraniega de San Antonio, donde disfrutaron de una inolvidable fiesta alrededor de la piscina principal con el acompañamiento musical de la orquesta Escencia Banda Show. Otros, por su parte, eligieron festejar el Año Nuevo rodeados por la naturaleza en nuestra filial de La Cantuta, donde se divertieron con la presentación de la Orquesta B4 en la explanada principal.





Si quieres ver más fotos del Año Nuevo en San Antonio, entra con este código QR.





Si quieres ver más fotos del Año Nuevo en La Cantuta, entra con este código QR.



DESDE LA COCINA

CHUNG TONG: TRADICIÓN E INGENIO

DESDE LOS AROMAS DE LA INFANCIA HASTA EL RECONOCIMIENTO EN LA ESCENA GASTRONÓMICA LIMEÑA, AHORA LA FAMILIA TONG DESAFÍA SUS LÍMITES LLEVANDO EL CHIFA REGATAS AL MÍTICO SEXTO PISO DE NUESTRO CLUB.





Su niñez estuvo marcada por el golpe metálico del wok con los cucharones y por el aroma de las especias y salsas chinas tostándose en el fogón. Por muchos años, la cocina del chifa de los abuelos fue el patio de juegos de la tercera generación de la familia Tong. Ahí, los primos y primas trabajaban para ganarse la mesada del fin de semana, imaginando quizás, algún día, dirigir su propio restaurante cantonés.

Tuvieron que pasar un par de décadas para que el destino los volviera a reunir en una cocina, pero esta vez para hacer realidad sus sueños. En el 2016, tres familias se reunieron para abrir su primer restaurante: el Gran Chifa Chung Tong («chung» significa «el centro de todo»), ubicado en Surco. Es en este lugar donde el chef Chacyin Wu Tong se enfocó en reunir los sabores de la cocina china tradicional, aquellos con los que creció, con su propio estilo y técnicas. De su ingenio nacieron platos como el suy cao salteado, el chi jau kay picante y el tofu al vapor relleno de langostinos y bañado en salsa de ajos picantes.

«Confiamos en lo que hacemos y en lo que aprendimos desde que éramos pequeños. Abrimos con el sueño de gustar a nuestros clientes manteniendo siempre nuestra identidad y raíces. Esperamos seguir así, expandiéndonos y llegando a más familias», cuenta el chef.

Sus platos han recibido elogios en los últimos años por *foodies*, webs gastronómicas y creadores de contenido. En el 2023, Chung Tong formó parte de la lista de los diez mejores chifas



de Lima según los Premios Somos, de *El Comercio*. «Creo que el secreto se encuentra en la calidad de nuestra materia prima y el respeto a las texturas de los insumos», comenta Chacyin, quien también es ingeniero pesquero y apuesta por verduras hidrobiológicas para sus preparaciones, manteniendo además una relación cercana con sus proveedores.

«Regularmente, visito el Terminal Pesquero de Villa María del Triunfo o el de Ventanilla para elegir los mejores productos. Lo mismo ocurre con las demás carnes. Nosotros sabemos que la mejor carne de cerdo es de hembra y con un máximo de 70 kilos. Cocinamos nuestras proteínas y verduras al tiempo y



temperatura exactos, para que resulten tiernas y con una cocción externa precisa. Esos puntos son los que nos diferencian del resto», agrega.

Tras siete años de aprendizaje y logros culinarios, en el 2023 llegó el reto más grande de su trayectoria: el chifa Regatas por Chung Tong. En su segunda postulación, los Tong ganaron la licitación para tomar las riendas del chifa de nuestra sede. «La valla estaba alta, pero creo que hemos sabido dar la talla. Siempre decimos que la base de Chung Tong es la calidad, la sazón y una buena atención. Así todo fluye y el cliente regresa», asegura Chacyin.

Primero estuvieron en la Terraza 1, frente a la playa, con un aforo máximo de 80 personas, donde pudieron dar a conocer su estilo de cocina. Luego se trasladaron al mítico salón del sexto piso, donde hoy pueden disfrutar unos 300 comensales. Allí quisieron dejar su toque en el diseño con el arco chino y las mesas semiprivadas; y a la vez trajeron algunos recuerdos del emblemático chifa Regatas de los noventa, con su recordado bar pegado a la pared. El resto lo entrega la vista hacia el inmenso mar de Chorrillos.

Es precisamente en ese bar donde diariamente sirven cocteles de autor con y sin alcohol, que a su vez hacen maridaje con los platos cantoneses. Algunas bebidas llevan insumos chinos como la pimienta sichuan, la naranjita china, el laichi y el kion. Y, por si fuera poco, en el restaurante también se sirve café y té para los amantes del lonche al caer la tarde. «Contamos con tres cafés de especialidad con más de 90 puntos: dos procedentes del Cusco y uno de Cajamarca. Estos forman parte de combos con pasteles y bocadillos chinos, como la empanada china, el min pao y el tausapian. Además, ofrecemos diez variedades de tés chinos con distintas propiedades medicinales», relata Chacyin.

Chung Tong se disfruta a toda hora, y también en cantidad y variedad. Para aquellos asociados fanáticos de los *buffets*, el restaurante del sexto piso cuenta con este servicio de martes a sábado en el segundo turno de la tarde, de 6 p.m. a 10 p.m. u 11 p.m. (según el día). Ahí se presentan más de 12 variedades de entradas, más de 12 platos de fondo y entre 5 y 8 postres. «La familia Chung Tong sigue creciendo. Por nuestra parte, estamos enfocados en mantener la calidad de nuestra comida y el servicio que brindamos, con esa familiaridad que nos caracteriza», finaliza Chacyin.



Centro de CONTRAL

*¡Cuenta con nosotros las **24 horas!***



Escríbenos ante emergencias:

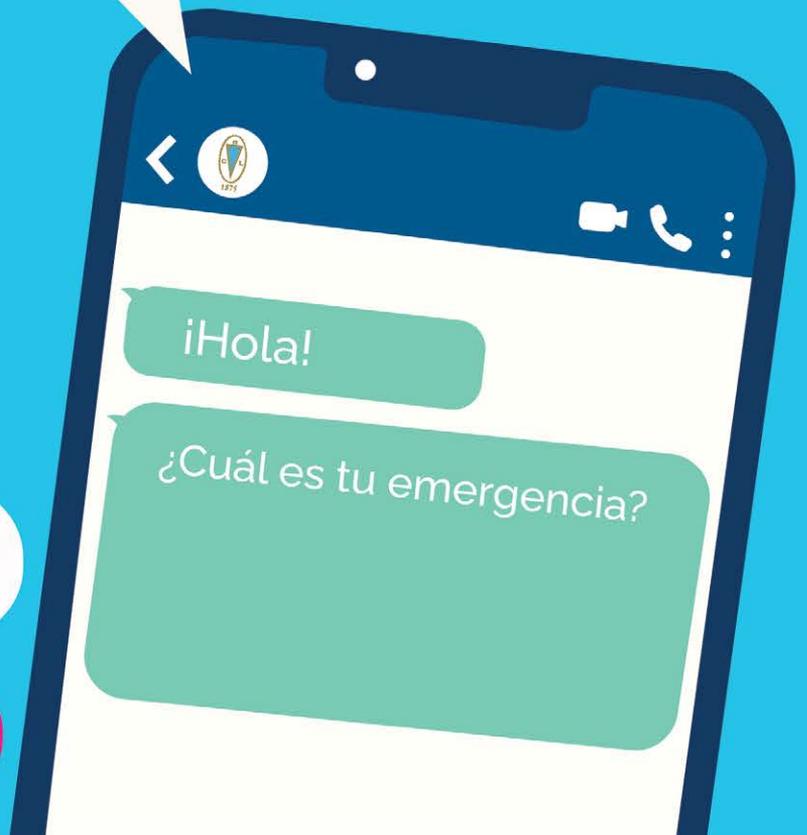
- **Seguridad**
- **Médicas**
- **Automotrices**
- **Pérdida de objetos**

**Llamadas
y WhatsApp**



985 641 373

Teléfono fijo: 213-4567
anexo: 1212



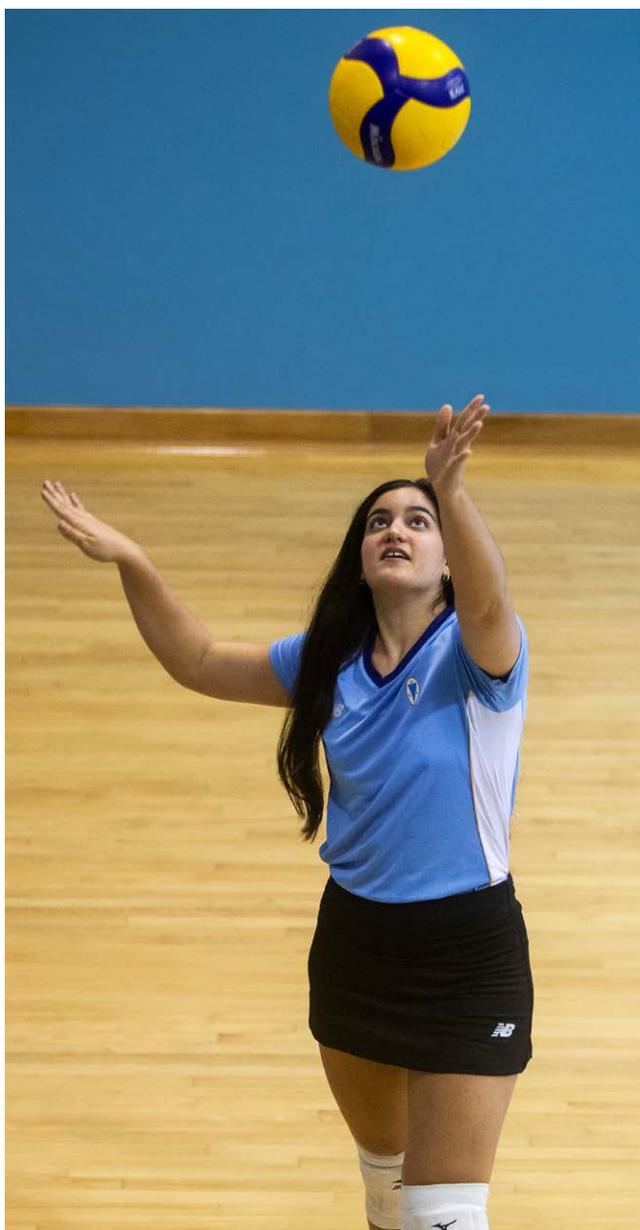
LECCIONES DE CAMPEONAS

**JIMENA VALLEJO (22)
Y KIARA MONTES (23)**
SON INTEGRANTES
DEL EQUIPO CAMPEÓN
DE VÓLEY SUPERIOR
FEMENINO, Y EN ESTA
EDICIÓN NOS EXPLICARÁN
LOS MOVIMIENTOS CLAVE
PARA EJECUTAR UN
SAQUE EFECTIVO Y UN
ATAQUE CERTERO.



—  —
**SAQUE Y
ATAQUE**
—  —

JIMENA VALLEJO



LA PREVIA. Establece tu propia rutina o ritual de saque. Se suele aplicar para agarrar más confianza y desarrollar tu sensibilidad con el balón previamente al saque. Para Jimena, la clave es dar dos golpes al balón hacia abajo; luego, cuatro botes con las dos manos, y, finalmente, con ambas manos, darle un par de giros. Pero, ojo, por reglamento solo tienes ocho segundos entre el silbato del árbitro y la ejecución del saque. No te pases de ese tiempo.

LA TÉCNICA. Recuerda que en un saque válido no puedes pisar la línea de la cancha. Hazlo por fuera. Ahora, luego de preparar tu rutina, sostén el balón con tu mano izquierda, con el brazo estirado y hacia el frente, mientras que con la mano derecha envuelves el balón por la parte superior. Los pies mantenlos ligeramente separados: el pie izquierdo adelante y el derecho atrás. En este momento ya debes tener decidido el punto que deseas atacar. Apunta a la receptora más débil o a la zona de conflicto ideal (el espacio libre entre dos jugadoras).

EL BENEFICIO. Existen tres formas de realizar el saque: golpeando el balón de abajo hacia arriba, con un golpe tendido o el salto con golpe tendido; este último es utilizado por la mayoría de jugadores olímpicos. Recuerda que mientras más cerca y fuerte pase el balón la red, será más difícil la recepción para el rival.

EL GOLPE. Mantén el balón al nivel de tu vista y con la mano izquierda lánzalo ligeramente a una altura mayor a la de tu cabeza. En ese momento, abre el pecho y lleva el codo hacia atrás, a la altura del hombro, dejando la palma a la altura del rostro y el pulgar apuntando hacia abajo. Cuando el balón finalmente empiece a bajar y esté por llegar a la altura de tu mano, dale un golpe seco y recto, con toda la palma, y con el impulso lleva tu pie derecho hacia delante para finalmente ingresar al campo. Comienza el juego.

EMPEZÓ A JUGAR A LOS 8 AÑOS EN NUESTRAS ACADEMIAS E INGRESÓ AL EQUIPO SUPERIOR COMO CENTRAL A LOS 18. «EL SAQUE TIENE TRES CUALIDADES: LA DIRECCIÓN, LA VELOCIDAD Y LA FUERZA. DEBES DOMINAR LOS PRIMEROS DOS PUNTOS ANTES DE PASAR AL TERCERO Y HACER MÁS DAÑO».

KIARA MONTES



EL IMPULSO. En medio del juego, la armadora te acaba de servir un balón perfecto. Si estás atacando desde el lado izquierdo del campo, ten en cuenta el juego de pies para impulsarte: empieza con el izquierdo, luego el derecho con un paso más extenso y finalmente el izquierdo con un paso más corto que te sirva para darle impulso a tu cuerpo a la hora del salto. Si atacas por el lado derecho, el movimiento de pies es a la inversa. Y recuerda, en paralelo suelta tus brazos: mientras mayor alcance de braceo tengas al realizar este movimiento, mayor posibilidad de descarga tendrás en el mate.

EL GOLPE. Cuando llegas a la red, es momento de decidir: ¿atacamos con fuerza o la colocamos?, ¿direccionamos en diagonal o en línea recta? Si optamos por un golpe seco, al momento de saltar, lleva tu brazo izquierdo en diagonal hacia arriba, completamente estirado, mientras que el derecho lo llevas hacia atrás —como la forma de un check—, con el codo a la altura de tu rostro, la palma de la mano mirando al balón y el pulgar apuntando ligeramente hacia abajo. Utiliza la palma completamente para dar el golpe.

EL ERROR. Practica tu sensibilidad y distancia con el balón. Un error común en este momento del juego es no medir la fuerza de tu mate y que se termine yendo fuera del campo o que tu impulso no vaya en sincronía con el descenso del balón. Recuerda que el setenta por ciento de puntos en un partido viene del ataque.

LA COLOCADA. Esta técnica consiste en golpear el balón con suavidad, con la yema de tus dedos, encogiendo el brazo y luego empujándolo suavemente hacia el centro o detrás del bloque defensivo rival. La colocada perfecta es aquella en la que le das a entender al rival que vas a ejecutar un mate fuerte, realizando todos los pasos previos pero, sobre el final, optas por una colocada. Un lujo.

EMPEZÓ A JUGAR A LOS 10 AÑOS; PERO PROFESIONALMENTE, A LOS 14. SE UNIÓ A LAS FILAS DEL CRL EN EL 2021 Y SUELE PROMEDIAR 10 PUNTOS EN ATAQUE. «CON EL EQUIPO DEL REGATAS HE LOGRADO DESARROLLAR DISTINTOS FUNDAMENTOS QUE ANTES ME COSTABAN».



LA COPA REGATAS LIMA DE TRIATLÓN

EN NÚMEROS

DESMENUZAMOS LOS PRINCIPALES
DATOS QUE NOS DEJÓ ESTA COMPETENCIA EN
NUESTRA FILIAL PARACAS.

200

participantes se inscribieron en el certamen, superando la cantidad de inscritos en la edición del 2022. Los atletas nacionales e internacionales compitieron en las modalidades individuales y postas.



3

títulos suma nuestra institución en este certamen. Hemos celebrado tres ediciones y podemos afirmar que la copa de campeón nunca se fue de casa.

44

atletas tuvo el CRL en esta competencia: 8 mujeres y 36 hombres. Además, sus edades fueron variadas, fluctuando entre los 18 y los 70 años.

3

etapas tuvieron que completar nuestros deportistas para finalizar las pruebas. Primero nadaron 1900 metros por la bahía de Paracas, luego completaron 90 kilómetros de ciclismo alrededor de la reserva y los ambientes desérticos, y finalizaron con una carrera pedestre de 21 kilómetros hasta llegar a la meta.

3

fue el puesto en el que quedó David Melinchon en la tabla general, con una marca de 4 horas 25 minutos y 8 segundos. Del mismo modo, María Fernanda Novoa alcanzó la misma posición en la rama femenina con un tiempo de 5 horas 28 minutos y 47 segundos.

15

fueron los podios individuales que conseguimos a lo largo del torneo.





LA CARRERA DE SU VIDA

CON SU RECIENTE SEGUNDO LUGAR EN EL 2023 ICF SUP WORLD CHAMPIONSHIP, ITZEL DELGADO ESTÁ CADA VEZ MÁS CERCA DE SU OBJETIVO PRINCIPAL: SER CAMPEÓN MUNDIAL DE *STAND UP PADDLE*.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA ► **FOTOS** SANYIN WU

La primera vez que Itzel Delgado supo del *stand up paddle* fue en un certamen mundial celebrado en la playa La Pampilla, en el 2013. Quedó obsesionado con la modalidad *technicaly* desde ese momento sueña con ser campeón mundial. Diez años después, en la playa Pattaya, en Tailandia, nuestro deportista sintió que ese deseo estaba cada vez más cerca, tras el subcampeonato mundial obtenido en el 2023 ICF SUP World Championship.

En seis minutos con un segundo y once centésimas, el celeste completó la carrera de un kilómetro, que consistió en dar dos vueltas al circuito diseñado por los organizadores; cada una con cuatro giros. Tras un mal arranque en el que fue obstruido por dos competidores, Itzel tuvo que buscar una línea abierta al resto para ir adelantando posiciones y pasar del puesto ocho al puesto tres en la primera vuelta.

«Esta es una carrera llena de emoción, pues los competidores se adelantan unos a otros; algunos caen ya sea en el mar o en la arena», cuenta nuestro asociado. Tras una buena transición al llegar a la arena, correr y volver a entrar al mar, Itzel se mantuvo en el tercer puesto hasta el segundo giro, cuando fue sobrepasado por el español Antonio Morillo.

Ya a esas alturas, el estadounidense Connor Baxter había sacado suficiente ventaja en el primer lugar, mientras que en la pelea por el segundo puesto estaban Itzel, Antonio Morillo y el japonés Rai Taguchi.

Para llevar con éxito una carrera en esta modalidad, el nivel físico es muy importante; pero no es lo único. Así como su nombre lo indica, la técnica que complementa la potencia es vital para estar entre los top del mundo. Se trata de saber cómo competir ante deportistas de mayor nivel y solucionar cada detalle que se te presente en la carrera.

Los escenarios de competencia siempre son distintos en esta disciplina y entender las condiciones del viento y del mar en el circuito es clave. Así lo entendió Itzel semanas atrás, cuando decidió

simular el circuito de Tailandia en nuestro club, en la Playa 3. «Es una playa suave, pero hay que saber leerla y sacarles el juego a sus condiciones, ponerse a la velocidad de los tumbos y correr las olas. Si no logras engancharte con el ritmo del agua, terminas perdiendo velocidad o aceleración en los giros. Hay muchos detalles en una carrera como esta», cuenta.

Saliendo del último giro, Itzel demostró el resto físico y su técnica. «Desde que iniciamos la segunda vuelta, en mi cabeza ya tenía la medalla de plata; estaba enfocado y convencido de que yo era más bravo, que remaba con más fuerza y que los pasaría en los últimos 100 metros», recuerda.

Con el resultado sentenciado, nuestro deportista alcanzó nuevamente un podio mundial, mejorando el tercer lugar obtenido hace dos años en el mundial celebrado en Hungría y consolidándose como uno de los referentes de la modalidad técnica de carreras de SUP en el mundo. «Creo que todo esto está llegando a su tiempo. Si bien la pandemia retrasó todo un poco, pues en el 2019 ya había conseguido mis primeras medallas en un mundial y estaba listo para tener una supertemporada en el 2020, ahora estoy nuevamente a un ritmo en el que puedo mantenerme al más alto nivel», cuenta.

Para este 2024, los retos son mayores. Sus meses de competencia van de abril a noviembre, pero tiene ciertos eventos ya marcados con mayor énfasis: hará carreras de larga distancia, remando 50 kilómetros a mar abierto entre las islas de Moloká y Hawái. «Es una carrera con gran nombre y que no cualquier deportista la hace», confiesa. También buscará competir en Países Bajos, donde remarará durante cinco días —45 kilómetros por día— por los canales y luchará por el primer puesto.

Estos campeonatos «me ayudarán a conocer mejor mi cuerpo y saber cómo se siente cuando me expongo a este tipo de competencias», finaliza. Pero claro, luego llega el objetivo principal: participar en un nuevo mundial y cumplir el sueño que empezó hace diez años en la playa La Pampilla.

1



2



3



UNA VICTORIA EN ③ ACTOS

LA TEMPORADA PASADA NUESTROS BASQUETBOLISTAS DE LAS RAMAS MASCULINA Y FEMENINA DEMOSTRARON QUE CON PLANIFICACIÓN Y TRABAJO SE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS Y, CON ELLO, LLEGAR AL PODIO DE CAMPEONES.

① PRIMER ACTO.

Sábado 25 de noviembre, Chorrillos. Nuestros celestes de la categoría sub-13 se reúnen en el medio del campo. Uno de ellos hace la cuenta y todos gritan al unísono cuando llega a tres: «¡Regatas!». El público en las tribunas —entre familiares, amigos y asociados seguidores del básquet— aplaude. Se acaba de concretar nuestra primera victoria en la jornada de finales de la Liga de Basket de Lima con un triunfo sobre Lima Norte por 81 a 76.

Los dirigidos por Diego Martínez se valieron de la experiencia de haber vivido estas rondas en la temporada pasada y superaron a su rival en una final apretada. A pesar de iniciar el último cuarto por debajo en el marcador (53-54), fue gracias a actuaciones como las de Alessio Ferreccio (26 puntos, 5 rebotes y 3 asistencias), premiado como el MVP de la final, y Vasco Benel (35 puntos, 6 rebotes y 3 asistencias), que lograron remontar el marcador y sacar una diferencia de cinco puntos sobre los minutos finales.

Comienza a caer la tarde y con ella llega nuestro segundo trofeo de campeón de la jornada. Una cortesía de nuestras basquetbolistas de la sub-15, quienes superaron a su similar de Brother's School.

Posando para las cámaras junto a nuestro director de deportes, Charles Cannock, se encuentra la celeste Fabiana Oliveira sosteniendo su premio a mejor jugadora de la final antes de volver a juntarse con sus compañeras en el centro del campo

para recibir la última arenga del entrenador Carlos Vásquez. «Todo sacrificio, todo esfuerzo, tiene su recompensa. Esto es de todas; no solo de las que jugaron hoy: es de las que estuvieron en la tribuna alentando, las que estuvieron en el banco y no jugaron. Esto es de todas, las felicito», mencionó el Director Técnico.

La noche llegó. Es momento de disfrutar con la categoría superior femenina y una nueva edición del clásico ante el Real Club. Lo normal sería apostar por el pronóstico reservado, pero el nivel de compenetración de las celestes fue absoluto y despejó cualquier tipo de incertidumbre. «La base del equipo son las chicas que salieron campeonas sub-23 a inicios de año. A ese grupo se sumaron unas cuatro jugadoras de edad superior. Reforzamos la parte física y nos enfocamos en lo táctico para hacer un buen torneo», declaró el entrenador José Navarro para el portal *online* de la revista *Regatas*. El resultado, victoria de 83 a 71.

«Ganamos porque jugamos como equipo. Hemos trabajado durísimo todos estos meses, en la sub-23, preparándonos para este partido, que era el más importante del año», comentó Lucía Guerrero, una de las jugadoras con más proyección en el país y que ganó su primer trofeo MVP como parte de la máxima categoría. La celeste acumuló un total de 32 puntos, con 5 triples y 2 rebotes, y le dedicó el resultado a su mamá y a su papá, que la mira desde el cielo. Se cierra el telón.



② SEGUNDO ACTO.

Sábado 2 de diciembre, Chorrillos. La escuadra masculina de la categoría superior vuelve a encontrarse con Dinosaurios Basketball Club. Tras empezar los *play off* con una derrota, ganaron el segundo *game* 83 a 66, forzando el desempate con un tercer y último juego. Y los dirigidos por Carlos Zanellatto volvieron a salir victoriosos, ahora con un contundente 88-70 a favor.

«Estamos contentos por tener un título más», comentó Bruno Sambucetti, una de las figuras estelares del equipo. Y no es para menos, pues con este resultado el equipo masculino es el actual bicampeón de la liga. «Creo que la clave estuvo cien por ciento en la defensa. En el primer partido nos hicieron más de 85 puntos, mientras que en las otras dos finales no pasaron de los 70. Nuestra ofensiva estuvo bastante bien y haciendo los ajustes defensivos pudimos obtener el campeonato», agregó el armador.

«Esto hay que disfrutarlo; es para lo que trabaja uno todo el año: tratar de ganar y ser competitivo», dijo Carlos Zanellatto, entrenador del equipo, que para el segundo y tercer encuentro encontró la clave y la explotó, cargando el juego de ellos por el interior, plantándose más en la bomba de los tres segundos, ajustando la defensa y evitando que el ataque llegara desde el perímetro. «Ya en el primer partido el base nos hizo 20 puntos y otro, 14. Tratamos de que no nos convirtiera desde ahí y de que la carga ofensiva la llevara el interior de ellos», explicó.

Asimismo, elogió el papel de los más experimentados en el equipo, los llamados «líderes positivos». «Yo solo me tuve que preocupar de entrenar y dirigir sin estresarme por si había algún problema en el grupo, porque ellos solucionaban todo y empujaban al equipo hacia adelante. Me facilitan mucho el trabajo», finalizó.



③ TERCER ACTO.

Domingo 3 de diciembre, ya no somos locales. Sin embargo, nuevamente nuestra juventud nos llena de orgullo y consiguió el quinto trofeo para nuestras vitrinas, pues los chicos de la sub-15 acababan de derrotar nuevamente al clásico rival por 96 a 60.

«Ha sido un proceso muy largo; el trabajo de todo este año y del pasado también, en el que no se nos pudo dar. Lograrlo ahora significa todo para nosotros», comentó Leo Vildoso al finalizar el partido y tras ser premiado como el MVP de la final. «La confianza me la dio el equipo y el entrenador; hemos resaltado todos y al final este es el resultado del proceso que hicimos», agregó.

En esa misma jornada, al caer la noche, nuestra sub-17 femenina conquistó el sexto y último trofeo, superando a domicilio al Circolo Sportivo Italiano luego de estar 19 puntos abajo en el marcador y con una actuación superlativa de Valeria Fernández —alias «Chiki»— con 29 puntos, 7 rebotes y 1 asistencia, siendo la líder indiscutible del equipo. Así, se cierra el telón de una excelente temporada.



EL MAR ES SUYO



ENTRE EL 5 Y EL 10 DE DICIEMBRE DEL AÑO PASADO, NUESTRO RECONOCIDO NAVEGANTE JEAN PAUL DE TRAZEGNIES COMPITIÓ EN EL 52º CAMPEONATO MUNDIAL DE SUNFISH 2023, REALIZADO EN EL COCONUT GROVE SAILING CLUB, UBICADO EN MIAMI, FLORIDA. ALLÁ SE CONSAGRÓ CAMPEÓN MUNDIAL POR TERCERA VEZ EN SU CARRERA DEPORTIVA. CONVERSAMOS CON ÉL PARA CONOCER MÁS ACERCA DE ESTE HITO EN LOS DEPORTES NÁUTICOS DEL PERÚ.

► ESCRIBE MANUEL CORAL

La última vez que Jean Paul de Trazegnies compitió en Miami fue en el torneo Orange Bowl, cuando aún pertenecía a la clase *optimist*. «No navegaba allí desde que era chico. Ahora que volví me sentí acompañado por la cercanía de mis familiares, amigos y mi novia. Además, las condiciones climatológicas me gustaban; eso hizo que me sintiera cómodo y pudiera dar lo mejor de mí», recuerda nuestro asociado.

Tras este regreso, el celeste se consagró en el Mundial de Sunfish entre cien veleristas de diecisiete nacionalidades, obtuvo 42 puntos en doce regatas y se coronó tricampeón mundial. En los años previos, triunfó en Wrightsville 2018 (Estados Unidos) y en Lago di Garda 2022 (Italia). Sin embargo, este nuevo certamen puso a prueba su resiliencia, ya que enfrentó desperfectos técnicos con su embarcación durante el primer y último día de competencia.

«El primer día tuve una rotura en el bote durante la segunda regata, en la que iba ganando con buena diferencia. Eso hizo que estuviera en puestos muy bajos de la tabla de puntuaciones. La verdad es que tuve un bajón emocional. Sin embargo, gracias al trabajo psicológico que hice, al día siguiente pude revertir la situación y sacar lo mejor de mí para volver a la pelea. A partir de ese momento, comencé a subir como la espuma», recuerda Jean Paul.

Durante el último día de competencia, ocurrió lo impensado: la linga de su embarcación se rompió. Jean Paul estuvo a punto de no competir y perder la oportunidad de obtener el campeonato mundial. Sin embargo, el destino jugó a su favor. «Era imposible arreglar la embarcación en ese momento. Estaba resignado. Pero de pronto apareció una persona que creo que es mi ángel. Era una señora que no iba a competir ese día y tenía un bote nuevo. Ella vio todo lo que me ocurrió. Se acercó y me dijo: "Si quieres, puedes usar mi bote". Entonces, pedí a los jueces cambiar de embarcación y aceptaron. Yo pensé que ya no llegaba a la partida; pero cuando estuve ahí me dije: "Todo se ha alineado porque Dios quiere que esté aquí". Y navegué como siempre lo he hecho: dándolo todo en el mar», recuerda Jean Paul, quien sigue buscando a la mujer que lo ayudó en ese momento.

Luego de terminar la décimo segunda regata, el celeste se consagró campeón del mundo dejando en segundo lugar al ecuatoriano Jonathan Martinetti y en tercer puesto al estadounidense Conner Blouin. «Este campeonato ha significado mucho para mí. Más que un aprendizaje deportivo, siento que ha sido un aprendizaje humano. Me siento muy contento por haber superado todos estos inconvenientes; y lo que me pasó al final fue realmente increíble», cuenta nuestro asociado lleno de alegría. Y para completar una jornada así, no encontró un mejor momento para comprometerse con su novia, María Pía Días Escudero, durante la premiación. «Fue muy especial. Lo recordaré siempre».

A su arribo al Perú, representantes del IPD lo recibieron en el aeropuerto Jorge Chávez, donde sintió el afecto popular. «Fue muy gratificante recibir los aplausos de las personas que estaban en ese momento. Me llené de energía y sentí la buena vibra. Fue bastante especial».

PRÓXIMAS COMPETENCIAS

Este año no habrá competencias del circuito olímpico, por lo cual Jean Paul tiene definido su objetivo principal: ganar nuevamente el Mundial de Sunfish. «Ese es mi objetivo principal. Pero también están los campeonatos nacionales para sumar puntos en el *ranking* nacional y

el Campeonato Nacional Norteamericano, que es superimportante».

Tras haberse convertido en un referente nacional de los deportes náuticos, el celeste tiene claro sus próximos pasos a seguir. «Sé que puedo ser un ejemplo para muchos. Eso me encanta, y cada vez que pueda ayudar, lo voy a hacer. Ahora quisiera acercarme a los jóvenes navegantes para ayudarlos en su camino deportivo», finaliza el tricampeón mundial peruano.



A SU ARRIBO AL PERÚ, REPRESENTANTES DEL IPD LO RECIBIERON EN EL AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ, DONDE SINTIÓ EL AFECTO POPULAR. «FUE MUY GRATIFICANTE RECIBIR LOS APLAUSOS DE LAS PERSONAS QUE ESTABAN EN ESE MOMENTO. ME LLENÉ DE ENERGÍA Y SENTÍ LA BUENA VIBRA. FUE BASTANTE ESPECIAL».

BICAMPEÓN PERUANO

Álex Zimmermann Novoa es otro de los navegantes que volcó su talento y experiencia en el Mundial de Sunfish de Miami. Tras navegar doce regatas, obtuvo 202 puntos en la tabla general de la categoría *grand masters* para consagrarse nuevamente campeón del mundo. El año anterior logró el campeonato mundial de su categoría realizado en Lago di Garda, Italia. «En este último mundial hubo veinticinco competidores en mi categoría; mucho más que en Italia. El nivel era mucho más alto porque gran parte de los competidores de mi categoría son de los Estados Unidos», remarca Zimmermann Novoa. «Este año, además, me sentí mucho mejor físicamente», agregó.

Tras cuatro días de competencia, nuestro asociado pudo superar al estadounidense Richard Chapman, a quien considera su referente deportivo. «He par-

ticipado en muchas competiciones con él. A veces ganaba él; otras, yo. Siempre hemos estado parejos. Este año yo comencé muy bien en el primer día, pero en el último él lo hizo de manera extraordinaria; a tal punto que pensé que me había ganado. Pero haciendo los cálculos, le gané solo por un punto», recuerda con orgullo.

Para este 2024 la agenda competitiva de Álex ya está establecida: participará en el próximo mundial que se realizará en el mes de octubre en Rush Creek, Texas, y en el sudamericano de *laser* que se realizará en Buenos Aires, Argentina, en el mes de noviembre. Ambos en la categoría *grand masters*. «Estos son los retos más importantes del año. Me siento igual de cómodo en ambas disciplinas, así que voy con todo», resalta el bicampeón mundial peruano.





Conéctate con el

VERAN





RODRIGO SUAZO: «CUALQUIER PERSONA CON UN POQUITO DE ENTRENAMIENTO PUEDE AGUANTAR TRES MINUTOS BAJO EL AGUA»»

NUESTRO ASOCIADO Y MIEMBRO DE LA COMISIÓN DE APNEA EN EL CLUB NOS BRINDA DETALLES SOBRE ESTA NUEVA ACADEMIA Y CÓMO ESTA DISCIPLINA BENEFICIA AL DEPORTISTA.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA ► **FOTOS** SANYIN WU

Durante el mes de noviembre, nuestra institución fue sede de un torneo que, hasta hace un año, nos era ajeno: el 1er Campeonato Interclubes de Apnea. Este certamen empezó a organizarse en el mes de agosto, cuando se formó la primera academia de apnea del Club, que albergó a deportistas de las categorías *junior*, *máster* y *senior* de clubes como Punta Rocas, Rasca Playa, Apnea Perú, Circolo Sportivo Italiano y Torasub.

En esta entrevista, nuestro asociado y miembro de la comisión del mencionado deporte, Rodrigo Suazo, nos brinda mayores alcances sobre lo que significa esta disciplina, sus beneficios para quien la practica y el plan que tienen para masificarla en el Regatas "Lima".

¿Cuáles son las condiciones que una persona necesita para practicar la apnea?

Lo principal es que te guste el mar o la piscina, saber nadar y ponerle ganas. No hay mucho requisito, y con el paso de los entrenamientos irás viendo si tienes aptitud para alcanzar récords o si simplemente lo haces por salud. Este es un deporte que finalmente va a cambiar tus hábitos y que te brindará una vida mucho más sana.

¿Cómo considera que nos fue en el campeonato interclubes que se llevó a cabo en noviembre en nuestra sede?

Tuvimos buenas marcas; los chicos del CRL lo hicieron bien. Hubo dos miembros del equipo de natación, Rafaella Fernandini y Ricardo Espinosa, que participaron en una de las cuatro modalidades de piscina que se disputó. Además, contamos con uno de los chicos que está en la academia, Andrew Gibbon, y la idea es que poco a poco se vayan integrando más personas del Club.

¿Cómo se ha desarrollado la academia desde su creación en agosto?

Actualmente, la academia tiene cuatro chicos entrenando las cuatro modalidades en el nivel básico. La idea es tener gente nueva, chicos que naden entre los 14 años y hasta los 75. Sin embargo, si es que hay alguno que haya practicado antes o que ya es buzo y quiere ir más allá, se puede hacer un entrenamiento de nivel más avanzado.

¿Cuáles son las modalidades que se practican y en qué consisten?

Tenemos la apnea dinámica, por ejemplo, que se divide en

dos: con aletas y sin aletas. En la apnea con aletas tenemos la opción con monoaleta, la más rápida y que te conviene, «en teoría», para las pruebas de velocidad; y la bialeta, que son las más largas y se usan en cada pie.

¿Por qué en teoría?

Porque siempre depende de cómo lo trabajes. Puede ser más rápida la modalidad en monoaleta, pero tener mayor velocidad hace que consumas más oxígeno. El tema acá es tener la técnica y luego conocer tu cuerpo, que se acostumbre a una velocidad óptima para hacer la mayor distancia sin consumir oxígeno.

¿Qué otras modalidades se practican?

Hay otra modalidad que es con tiempo y con distancias de 50 metros de ida y vuelta, donde tienes que hacer ambos recorridos aguantando la respiración. Aunque también existe la opción de terminar los primeros 50 metros, respirar el tiempo que necesites y volver a recorrer los siguientes 50 metros. En el campeonato tuvimos a un deportista peruano de gran nivel como Diego Warton, que el año pasado estableció un nuevo récord panamericano de apnea dinámica en Guayaquil, recorriendo más de 200 metros.

Además, tenemos la apnea estática, que, a pesar de no tener mayor ciencia, es una de las mayores atracciones porque desafía nuestra capacidad pulmonar. Es una modalidad que puedes practicar flotando o bajo el agua, pero siempre con la cabeza metida. En esta modalidad, el récord nacional lo tiene Aldo Montero, con casi siete minutos bajo el agua. Diego es un ejemplo del entrenamiento constante, pues empezó a practicar esta disciplina hace unos tres años y ni siquiera sabía nadar.

En la apnea estática, el récord mundial le pertenece al francés Stéphane Mifsud, con 11 minutos y 35 segundos.

¿Cómo llegar a un nivel así?

Más que entrenar muchos años, creo que es un tema de persistencia y de tener la actitud. Cualquiera persona con un poquito

de entrenamiento debería de aguantar tres minutos bajo el agua, y con trabajo constante podrías llegar incluso a los siete minutos. Lo siguiente es cuando gozas de cualidades distintas, sin dejar el entrenamiento. Personas con marcas por encima de los siete minutos practican mucho yoga, están entrenando la respiración constantemente, en su cama, antes de dormir, al despertar, etc.

En una disciplina como esta, en la que desafiamos a nuestro propio cuerpo, ¿cuáles son las señales que este nos manda?

La primera señal está en la garganta, como cuando pasas saliva. Ahí el cuerpo te dice que ya estás llegando al último cuarto del «tanque» de tus pulmones, y con los entrenamientos vas a saber hasta dónde puedes llevar tu cuerpo. Claro, lo ideal es nunca llevarlo al límite; acá no estamos disputando un campeonato mundial ni nada. Aun así, en todas las competencias tenemos gente de seguridad (uno o dos) viendo a los competidores; y si alguien está entrenando, entra con alguien que lo mire. A veces uno cree que por estar en la piscina no pasa nada; pero no debemos confiarnos.

¿Esta práctica se complementa con algún otro deporte?

Con todos, porque finalmente la apnea te da herramientas para que tu cuerpo se oxigene más rápido y tengas más aire; aparte de generar salud y resistencia física. Así, tu cuerpo descansará y se recuperará más rápido.

¿Cuáles son las proyecciones en esta academia para el 2024?

El año pasado, como parte de la directiva de la Federación de Actividades Subacuáticas, arrancamos con la apnea oficialmente, y durante el invierno tuvimos una academia con 20 a 30 personas. Durante el verano del 2023 ese grupo pasó a los 400 inscritos. Tras esa experiencia, en un club como el Regatas "Lima", con la cantidad de gente que le gusta el mar, la piscina y los deportes acuáticos, creemos que también crecerá de la misma manera. Acá solo la Academia de Natación alberga a mil personas, con sacar el cinco o el diez por ciento de ese grupo estaremos satisfechos.



ACADEMIAS & TALLERES

REGATAS LIMA 2024

Tu mejor verano comienza aquí:
aprende y diviértete con nosotros.



INICIO DE INSCRIPCIONES:
QUINCENA DE CADA MES



INICIO DE CLASES:
1RA SEMANA DE CADA MES

MÁS INFO **AQUÍ**





HÉROE DEPORTIVO

EN LOS ÚLTIMOS JUEGOS PARAPANAMERICANOS EN SANTIAGO DE CHILE, PEDRO PABLO DE VINATEA SE CONSAGRÓ BICAMPEÓN PANAMERICANO DE PARABÁDMINTON, CON LO QUE MARCÓ UN HITO DEPORTIVO PARA EL PERÚ. CONVERSAMOS CON ÉL PARA CONOCER MÁS DE SU HISTORIA, SUS MOTIVACIONES Y LOS PLANES QUE TIENE PARA SU FUTURO.

► **ESCRIBE** MANUEL CORAL ► **FOTOS** SANYIN WU

No hay duda de que Pedro Pablo de Vinatea es un referente y pionero del parabádminton en el Perú. En el 2014, luego de unos años de competir por su cuenta en distintos torneos internacionales y ver cómo otros equipos del continente aumentaban su número de jugadores y equipo de trabajo, tuvo la iniciativa —con el apoyo del Club, la Federación Deportiva Peruana de Bádminton (FDPB) y la Confederación Panamericana— de realizar una convocatoria para que más personas con discapacidades físicas conozcan y practiquen este deporte.

«Esto sucedió el 20 de septiembre del 2014», recuerda con precisión. «A las canchas del Estadio Nacional vinieron alrededor de veinticinco personas y fue bastante simpático. A partir de ese momento, la federación se comprometió con nosotros a prestarnos las canchas y trabajar con un entrenador una vez por semana. Ese fue el comienzo del parabádminton institucionalizado en el país», recuerda.

Desde entonces, el talento deportivo peruano no ha dejado de crecer y destacar a nivel internacional. «Hemos ganado campeonatos mundiales y panamericanos, y siempre conseguimos medallas para el Perú. A nivel mundial estamos solo detrás de los países asiáticos, y a nivel americano puedo decir que somos potencia. Los resultados que conseguimos como equipo nos respaldan», afirma nuestro asociado, principal impulsor de este logro nacional.

BICAMPEONATO PANAMERICANO

Conseguir el bicampeonato panamericano ha sido el hito más importante de su carrera deportiva. Hoy, Pedro Pablo tiene 36 años y está consciente de que el ritmo físico que posee no es el mismo de competencias anteriores. «El bádminton es un deporte bastante demandante para el cuerpo; sobre todo, si usas una prótesis. Por eso, todo el 2023 me preparé con miras a los parapanamericanos. Durante el año tuve resultados buenos y no tan buenos, pero di lo mejor de mí en cada partido. Eso es lo que yo aspiraba a realizar para llegar con el mejor ritmo posible a Santiago», cuenta.

Sin embargo, cuatro semanas antes de viajar a competir a Chile, tuvo un desgarro del músculo psoas, ubicado en la cadera y que puso en duda, por un momento, su participación. Para revertir la situación, tuvo que fortalecer su mente para no caer en la desesperación mientras esperaba una pronta recuperación. «La verdad es que llegué con las justas. Es más, aún no me recupero por completo. No tenía el físico que esperaba; pero a estas alturas de mi vida, mi fortaleza no es el físico ni necesariamente la fuerza, sino la experiencia y la tranquilidad para manejar situaciones de presión. Ese fue el diferencial para poder ganar el oro», explica De Vinatea, quien disputó cuatro partidos y enfrentó en la final al canadiense William Roussy durante más de una hora de juego.

Perder el primer set 21-11 fue complicado. El celeste debía remontar lo mental y lo físico. Y lo logró. Pudo sobreponerse y ganar los dos sets restantes por parciales 21 a 18 y 21 a 15. «Esta final me ha dado mucho sentido de realización, porque he logrado algo tremendamente difícil. Este ha sido, de lejos, el partido más trascendente que he tenido en los últimos años por todo lo que se jugaba», dice el bicampeón peruano.

EXPECTATIVAS PARA EL FUTURO

«Si hoy me preguntan si voy a llegar a los próximos Juegos Parapanamericanos, probablemente diría que no», confiesa De Vinatea, para quien la vida ha comenzado a tomar otro rumbo: el de realización personal luego de haber alcanzado la gloria deportiva. «Y no lo digo con resignación. Es una decisión madura y voluntaria. Yo quiero retirarme del bádminton y no que este me retire a mí», reflexiona.

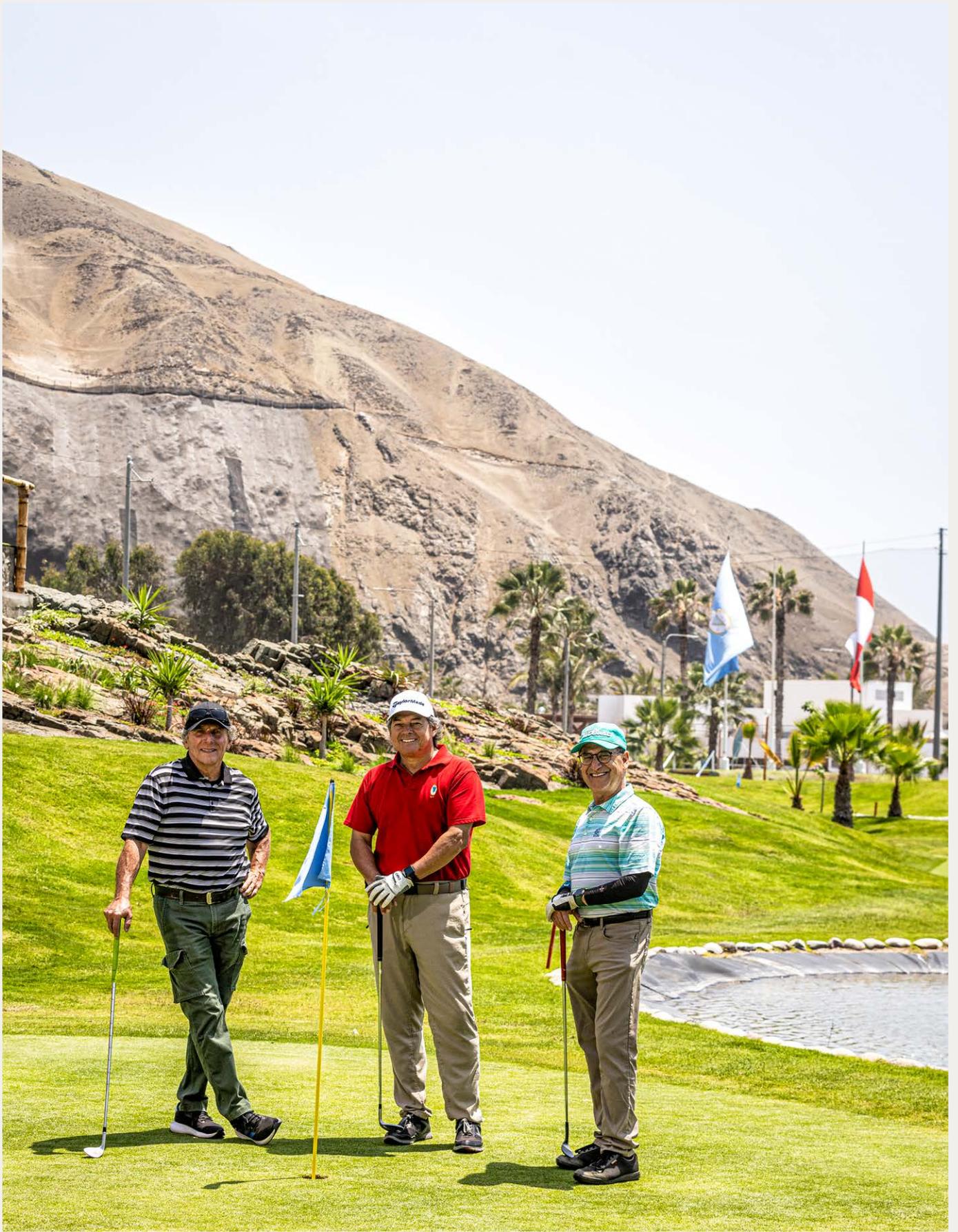
Mientras piensa en su futuro fuera de las canchas, Pedro Pablo sigue entrenando de lunes a viernes en dos sesiones diarias en la Videna, pues su próximo reto deportivo será el mundial en Tailandia a fines de febrero. «Mi objetivo es quedar en un buen puesto en el *ranking* para poder recibir una invitación a los Juegos Paraolímpicos que se celebrarán en París este año», comenta. Tal vez su último gran objetivo como jugador.

UN GRAN PASO

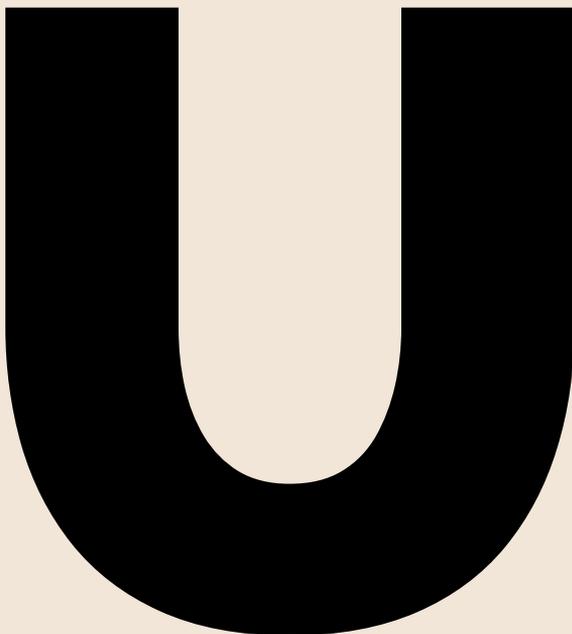


ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA FOTOS SANYIN WU

DESDE EL MES DE DICIEMBRE, NUESTRA FILIAL SAN ANTONIO CUENTA CON UN CAMPO DE GOLF *PITCH & PUTT*, CATALOGADO COMO UNO DE LOS MEJORES EN SUDAMÉRICA. ¿CÓMO SE CONCRETÓ ESTE PROYECTO EN NUESTRA FILIAL?



NUESTRO TORNEO TUVO REPERCUSIÓN EN MEDIOS INTERNACIONALES DE ESTADOS UNIDOS (GOLF BUSINESS NEWS Y THE GOLF WIRE) Y ESPAÑA (GOLFINDUSTRIA.PE), DONDE ESTÁN LOS MEJORES JUGADORES DE *PITCH & PUTT*.



na cancha de golf es la única obra de arte en la que puedes jugar», le dijo Agustín Pizá a Álvaro Dammert a inicios del 2023. Agustín es mexicano, oriundo de Tijuana, y es reconocido como el único latinoamericano colegiado con el máximo nivel de excelencia *senior member* del Instituto Europeo de Arquitectos de Golf. Dammert, asociado del Regatas "Lima", lleva veinticuatro años jugando este deporte y es el actual coordinador de golf en el Club. También es quien confió en Agustín Pizá para concretar el sueño de muchos en San Antonio: que la filial cuente con una cancha de golf de nivel internacional.

«En San Antonio ya contábamos con una cancha de tres hoyos antes de iniciar el proyecto —gracias al trabajo de los entonces coordinadores Miguel García Echecopar, José Antonio Cacho Souza y Nicolás Polastri—, pero era insuficiente para poder organizar un campeonato. Entonces, Agustín trabajó sobre esos tres hoyos e hizo el diseño para agregar otros seis», comenta Álvaro Sánchez Aizcorbe, director de la filial que inició sus funciones en mayo del año pasado, coincidiendo con el inicio de las labores del campo.



«ACTUALMENTE CONTAMOS CON 136 JUGADORES QUE JUEGAN POR NUESTRA INSTITUCIÓN Y QUE CONOCEN ESTA CANCHA; PERO AÚN HAY MÁS DE 500 ASOCIADOS GOLFISTAS QUE PRACTICAN ESTE DEPORTE EN DIFERENTES CLUBES Y QUE AÚN NO SABEN QUE, EN NUESTRA FILIAL, CONTAMOS CON UNA CANCHA EN PERFECTAS CONDICIONES»», ASEGURA ÁLVARO DAMMERT.





La tarea de la construcción quedó en manos de Mauro Peña, y tras siete meses de trabajo, en diciembre el sueño se concretó. Nuestra filial ya contaba con una cancha única de *pitch & putt*: un campo de juego corto que puedes recorrer en dos horas y media; compacto, con *greens* bien diseñados, caídas, ondulaciones y lagunas que ofrecen un grado de dificultad al juego.

El estreno fue a lo grande, con un torneo internacional en el que recibimos una delegación de veinte golfistas chilenos, además de contar con la visita de los vicepresidentes de la Federación Chilena de Pitch & Putt y la Federación Internacional de Pitch & Putt: Pablo Caviedes y Patricio Rubel. Además, nuestro torneo tuvo repercusión en medios internacionales de Estados Unidos (Golf Business News y The Golf Wire) y España (Golfindustria.pe), donde están los mejores jugadores de esta modalidad.

«Solo en Cataluña hay 90 canchas de *pitch & putt* y 152 clubes asociados a la federación internacional, mientras que en Sudamérica los chilenos son los que llevan la delantera con treinta años de experiencia jugando en estas canchas.

Por eso es que el contacto para realizar este torneo fue con ellos», comenta Dammert. Como anfitriones, el servicio del Club fue completo: cancha, hotelería, comida, buen clima y cercanía al mar.

«Como asociado del Club, estoy orgulloso de ver que finalmente se hizo realidad un sueño. Tener un torneo internacional fluido, divertido, con cuarenta deportistas y con hoyos complicados. Estoy muy satisfecho con lo logrado», dijo Pedro Carranza, Capitán de Cancha en la Comisión de Golf del Regatas "Lima", quien tiene catorce años dedicado a este deporte. En dicha comisión, el Club también cuenta con el apoyo de asociados como Manuel Ferrer, Muki Palacios, José Miguel More, José Antonio Pereyra y Jorge Rojo.

El plan maestro

Ahora, con una cancha propia y catalogada como una de las mejores en Sudamérica, el plan de la comisión es captar la mayor cantidad de asociados para el equipo del Club.

«Actualmente contamos con 136 jugadores que juegan por nuestra institución y que conocen esta cancha; pero aún hay

más de 500 asociados golfistas que practican este deporte en diferentes clubes y que aún no saben que, en nuestra filial, contamos con una cancha en perfectas condiciones», asegura Álvaro Dammert.

Por otro lado, entre los objetivos de este año también está el fortalecer la academia de golf. Para ello, ya cuentan con un *head pro* ideal: Huber Nieto, campeón latinoamericano que se formó en la academia de golf de San Bartolo —única cancha pública del Perú— y que planea llevar sus estudios de ingeniería civil al mantenimiento de canchas de golf.

Finalmente, estamos a pocos días de certificar esta cancha, lo que nos permitirá ser sede del *tour* mundial con una o dos fechas para el presente año. «Para este 2024, esperamos contar con otro torneo internacional, un torneo interno para nuestros asociados, un interclubes, uno de damas, otro con

los miembros de la Asociación de Golfistas Seniors del Perú (Agosep) y un internacional. Creo que podríamos hacer un torneo cada dos meses en nuestra filial», agrega Dammert. Por el momento, las primeras tres fechas de torneos ya están programadas: 27 de enero, 24 de febrero y 23 de marzo.

Tras meses de intenso trabajo, la familia del golf asegura que este 2024 será un éxito, gracias a la colaboración de un equipo cien por ciento nacional y con nuestros colaboradores de la filial, quienes entregaron un trabajo con muchísimo amor para captar fielmente lo que Pizá quiso proyectar en su diseño. «Recuerdo que, en nuestras primeras conversaciones, Pizá me preguntó con cuánto terreno contábamos para trabajar. Le dije que dos hectáreas, y me respondió: "¿Ahí quieres construir nueve hoyos? Okey, vamos a ver qué hacemos". Y mira ahora la maravilla que tenemos», finaliza.

LA GESTIÓN EN SAN ANTONIO

Si bien celebramos la inauguración de una cancha única en el Perú, los trabajos en nuestra filial no se detuvieron a lo largo del 2023. Y es que otro de los objetivos de la actual gestión fue contar con todos los espacios del Club habilitados para nuestros asociados.

«Existía un proyecto para construir 28 nuevos *bungalows*; pero al iniciar la gestión nos dimos cuenta de que teníamos 22 cerrados por mantenimiento, 12 cabañas cerradas desde hace algunos años y 2 *bungalows*, el 2 y el 22, cerrados por (fallas en la) estructura», explica nuestro director.

Así, los esfuerzos se enfocaron en recuperar aquellos espacios que se estaban desperdiciando. Se aplicó el mantenimiento respectivo y se repararon los *bungalows* con problemas estructurales. De esta forma, ahora la filial cuenta con el cien por ciento de sus recintos habilitados para el descanso.

Por otro lado, en la zona del Aquapark se inauguró una nueva piscina de 25 metros de largo por 10 de ancho. Esta fue construida pensando en nuestros asociados



mayores, pues la zona solo contaba con piscinas para los más pequeños, lo que dejaba sin espacio a nuestros asociados mayores para descansar mientras sus hijos juegan en los toboganes.

Al contar con estos espacios en perfectas condiciones, se logró potenciar la oferta de nuestra filial y se aseguró el éxito de la celebración por el nuevo año con todos los *bungalows* reservados, al igual que las zonas de carpas y de casas rodantes. Sin duda, desde el fin de la pandemia, este es el verano esperado por nuestros asociados en San Antonio.





¡ESTRENO DEL PITCH & PUTT!

Durante tres días consecutivos fuimos testigos, en nuestra filial de San Antonio, del estreno de nuestra nueva cancha de golf en la Copa Internacional de Pitch & Putt. Del 1º al 3 de diciembre, asociados e invitados del extranjero tuvieron la oportunidad de demostrar su talento en esta disciplina y en un campo calificado como uno de los mejores en Sudamérica.





Si quieres ver los resultados de este torneo internacional, ingresa con este código QR.





Z A R

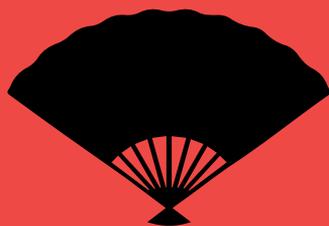
UN CLÁSICO DE FIN DE AÑO

► **ESCRIBE** CARLOS MARROQUÍN ► **FOTOS** MARIO ZAPATA

Z U E

**NUESTRO ELENCO PRESENTÓ EL
ESPECTÁCULO *ESTAMPAS DE ZARZUELA*
EN EL AUDITORIO.**

L



A



¿Cuál sería la reacción que tendría usted si un día abre la sesión de Zoom de su clase de zarzuela y del otro lado aparece Plácido Domingo mandando saludos? Probablemente, mucha emoción o asombro. Casi un sueño hecho realidad. Esas fueron algunas de las sensaciones que vivieron los integrantes del Elenco Zarzuela CRL, quienes recibieron esta sorpresa en el 2022, cuando la pandemia aún estaba presente.

«Fue un momento muy lindo e irreplicable», expresa Laura Rey de Ugarte, coordinadora general de este elenco. «Esos meses fueron muy complejos, oscuros; pero dentro del grupo siempre hubo esa motivación para mantenernos activos con nuestras obras, haciendo lo que podíamos desde nuestras casas. Ese saludo fue motivador, nos emocionó bastante

y nos dio la energía necesaria para continuar y pensar que esta situación iba a cambiar en algún momento», agrega.

¿Y cómo es que Plácido Domingo tuvo esta delicadeza? Sucede que el tenor español es el presidente de honor vitalicio de la Asociación Zarzuela por el Mundo, organización que tiene como finalidad preservar y mantener vivo este género musical. Ahí es donde aparece la presencia de la maestra Caridad Herrera Marrero, directora de la Asociación Zarzuela Perú y que lleva catorce años como directora general del Elenco Zarzuela CRL.

Entre sus metas está que la zarzuela recupere la vigencia que alguna vez tuvo y, sobre todo, que el elenco del Club de Regatas "Lima" siga brillando dentro de la escena nacional. Por eso, también mantiene vivo ese optimismo con sorpresas, como



por ejemplo, la de Plácido Domingo. «Este elenco tiene la mejor proyección que hay en el país», expresa la gran maestra. «En lo personal, pienso que es un lujo que el Club lo tenga. Por eso, se debe preservar siempre. Hay que mirarlo como una joya a la que tenemos que cuidar mucho para que brille con luz propia. Me siento feliz de apoyarlos, ver su desempeño y crecimiento».

UN GRAN CIERRE DE TEMPORADA

Como es ya una tradición, el Elenco Zarzuela CRL realiza tres presentaciones en diferentes momentos del año. Precisamente, la última del 2023 se dio en diciembre y llevó por nombre *Estampas de zarzuela*. Tuvo lugar en el Auditorio y se definió como una perfecta antología donde se presentaron divertidos y jocosos pasajes de obras clásicas como *Los Gavilanes* y *La rosa del azafrán*.

«El grupo todavía está en proceso de formación; pero estoy muy contenta porque sacamos adelante un gran trabajo en unidad y que tuvo eco en la gente que pudo apreciarlo. Para este año tenemos como meta que el elenco siga creciendo a nivel profesional. Otro objetivo que guardo es lograr mayor interés en las personas por un género tan lindo como la zarzuela. Y lo estamos logrando. Hay que recordar que esta expresión es muy rica porque afronta una simbiosis interesante entre la música y el teatro lírico. Eso da como resultado una de las tradiciones más lindas entre el acompañamiento —no protagónico— de una orquesta y el actor que está en escena, encargado de poner su voz al servicio del personaje que le toque interpretar en ese momento», concluye la maestra *mezzosoprano*.



LA RUTA DEL CAJÓN

LA FUNDADORA DEL GRUPO A TODO CAJÓN DEL CLUB, CECILIA COTTLE DE CALDERÓN, JUNTO CON SU ESPOSO, MAX, REPASAN LOS MEJORES MOMENTOS DEL 2023 Y CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE LA COMISIÓN PARA ESTE AÑO.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA ► **FOTOS** JULIO MELÉNDEZ

En septiembre del 2005, Cecilia Cottle de Calderón aceptó el reto de armar un espectáculo en grande para la inauguración de las Regatiadas Culturales. Ella ya contaba con un elenco de teatro musical, el cual fundó el mismo año junto con Federico Valdez, y la idea era empezar con ellos. *El baile a través de la historia* fue el título que le dio a su presentación, y trabajó el guion en su totalidad.

A la mitad de dicha presentación, los relatores Claudia de las Casas y Julio Salazar proclamaron: «Qué barbaridad, cómo cambiaron los bailes; y continuaron, sí, y de la misma manera Lima cambió mucho». Aquella frase fue el hilo conductor para pasar del baile al ámbito criollo, a los pregones —donde participó Hugo Pazos—, a décimas como *La pelona*, y cerrando con la aparición, por primera vez, de 50 cajones en escena. ¡Y todos del Club!

«Venía un papá trayendo a su hijo, ¡y terminaban sentados los abuelos, los padres y el niño!», recuerda Cecilia dieciocho años después.

Terminada aquella actuación, el grupo de cajoneros no se ha separado hasta el día de hoy. Entre ellos, al lado de Cecilia, estaba su esposo, Max Calderón, con quien comparte esta afición musical. «Yo toco el cajón desde los 16 años, pero nunca lo había hecho de manera grupal ni con coreografías. Muchos creen que es fácil; pero no es así cuando estás en grupo. Se necesita mucha disciplina, concentración, coordinación, memoria y práctica», explica nuestro asociado.

Incluso en medio de una pandemia, el grupo no dejó de tocar.

«YO TOCO EL CAJÓN DESDE LOS 16 AÑOS, PERO NUNCA LO HABÍA HECHO DE MANERA GRUPAL NI CON COREOGRAFÍAS. MUCHOS CREEN QUE ES FÁCIL; PERO NO ES ASÍ CUANDO ESTÁS EN GRUPO. SE NECESITA MUCHA DISCIPLINA, CONCENTRACIÓN, COORDINACIÓN, MEMORIA Y PRÁCTICA», DICE MAX CALDERÓN.

Y si bien hasta antes del 2020 contaban con un promedio de veinticuatro presentaciones anuales, durante la cuarentena se enfocaron en llevar a cabo las prácticas por Zoom. «Ya se imaginan cómo tuvimos que trabajar para aprender; pero logramos un promedio de diez presentaciones cada año de la pandemia; cada uno se grababa y luego se hacía la edición completa», comenta Cecilia.

El 2023 fue el año en el que oficialmente volvieron a sus presentaciones habituales, y si bien no fueron tantas como en los tiempos de prepandemia, cada una fue importante. «Una (pre-



sentación) que nos gustó mucho, en la que también participó el grupo de marinera, fue en el Puericultorio Pérez Aranibar. Invitamos a unos seis chicos a ensayar con nosotros en el Club y nos presentamos con ellos en un gran evento. Fue una experiencia increíble», comenta la coordinadora.

Para este año, el objetivo es seguir participando y llevando los ritmos peruanos a donde los inviten, porque les encanta hacerlo y disfrutan representando al Regatas "Lima", sobre todo en presentaciones de apoyo social, como la del pasado mes de diciembre, cuando tocaron para un sector del Inabif (Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar). «Quisiéramos también hacer un espectáculo completo, con canto, baile y percusión. Tendremos que ir viendo cómo se va desarrollando. No es muy fácil, pero nos encantan los retos; igual que a nuestro profesor, Antonio "Toño" Vílchez», agrega Cecilia.

Y es que tanto para esta pareja como para el resto de la comisión, el cajón significa traer de vuelta parte de nuestra historia. «El aporte afroperuano ha sido fantástico; se ha logrado que este instrumento sea conocido a nivel mundial e incorporado en muchos grupos musicales de otros países. Paco de Lucía fue el primero en llevarse un cajón a España y ahora lo usan en muchísimos espectáculos», cuenta Max.

El grupo, desde aquella presentación del 2005, se fue consolidando, formando una familia. Por supuesto, algunos llegan y

«MUCHOS LLEGAN CON PROBLEMAS O CARGAS DE ESTRÉS, PORQUE LA VIDA ES ASÍ; PERO SALEN DE SUS CLASES Y ENFOCAN ESAS DIFICULTADES DESDE UNA PERSPECTIVA DISTINTA. VERDADERAMENTE, EL ARTE Y LA MÚSICA UNEN»», NOS DICE CECILIA COTTLE DE CALDERÓN.

otros se van; pero lo que se mantiene es su amor por la música peruana. «Muchos llegan con problemas o cargas de estrés, porque la vida es así; pero salen de sus clases y enfocan esas dificultades desde una perspectiva distinta. Verdaderamente, el arte y la música unen», finaliza Cecilia, no sin antes invitar a todo aquel que quiera formar parte de esta familia. Los pueden encontrar los martes a las 6:30 de la tarde en la Playa 3.

ENTÉRATE DE

todas nuestras
ACTIVIDADES
—Y EVENTOS—



**INSCRÍBETE
AQUÍ**





RUEDA LA VIDA

► FOTOS SANYIN WU



TRAS CONQUISTAR LA LIGA DE SAN ISIDRO EN EL 2022 Y EN EL 2023 Y LLEGAR HASTA LOS OCTAVOS DE FINAL DE LA COPA PERÚ DISTRITAL, NUESTRO EQUIPO DE LA CATEGORÍA LIBRE DE FÚTBOL VOLVIÓ A LOS ENTRENAMIENTOS PARA UNA NUEVA TEMPORADA. Y CON ELLOS, EL LENTE DE NUESTRA CÁMARA LLEGÓ HASTA LA CANCHA DE VILLA DEPORTIVA, A LAS SEIS Y MEDIA DE LA MAÑANA, PARA CAPTAR ESE REGRESO DE NUESTROS CELESTES AL CÉSPED, AL SISTEMA TÁCTICO, A LA MARCA FÉRREA, AL AMAGUE Y AL GOL.





TIEMPO

BARCELONA
LONDON
MILAN
PARIS
ROMA
TORINO
VENICE













ARANTXA LAYSECA

CUIDA EL BOLSILLO DE TUS HIJOS

A RAÍZ DE SUS DOS LIBROS PUBLICADOS, *GIVER Y SUS AMIGOS* Y *MUCHI, LA VAQUITA EMPRENDEDORA*, NUESTRA ASOCIADA SE CONSOLIDA COMO PIONERA EN LA EDUCACIÓN FINANCIERA INFANTIL.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA

► **FOTOS** SANYIN WU

Durante el año 2023, hubo en el Perú un colegio que inició un proyecto de educación financiera para niños como parte de su plan lector. Era el único en el país en ese entonces, y en su biblioteca contaba con dos cuentos como apoyo para llevar a cabo este proyecto: *Giver y sus amigos* y *Muchi, la vaquita emprendedora*. Ambos son los primeros libros que abordan este tipo de educación para niños en el país, y la autora es nuestra asociada Arantxa Layseca.

Hoy la Ley 31900, que convierte este tema en un asunto de interés nacional para llevar la educación financiera a la malla curricular de los colegios, es una realidad que celebra Arantxa, o Ara Retadora, como se la conoce en sus redes sociales. «Es como si me hubieran hecho la mejor publicidad de la vida», comenta nuestra asociada, hoy certificada como *coach* PNL.

Luego de lanzar su primer libro, *Giver y sus amigos*, en noviembre del 2021 Arantxa empezó a investigar sobre este rubro sin referentes en el país. Los encontró en España, pero había que ejecutar lo aprendido a partir de nuestra idiosincrasia. «No tenemos cómo validar a quienes trabajan en este rubro con seriedad, pues en los colegios por el momento la educación financiera parte solo como iniciativa de algunos profesores; tampoco había una institución que lo hiciera de manera regulada, y si bien existen *influencers* que hablan de educación financiera con contenido potente, no se ha trabajado una metodología para llegar a los niños», comenta.

Con ese vacío en el panorama es que, en diciembre del 2022, fundó Edufina, un emprendimiento social para promover la educación financiera en niños y adolescentes en Latinoamérica de una forma lúdica y en un entorno fácil de aplicar; y meses después, en mayo del 2023, publicó su segundo libro: *Muchi, la vaquita emprendedora*.

A diferencia de su primera entrega, en la que abordó conceptos generales, con este segundo libro Arantxa se dispuso

a abordar de una forma más profunda la relación con el dinero presentando la generación de ingresos desde la perspectiva del trabajo y el emprendimiento, narrando además los errores y aciertos de la protagonista principal. Como le sucedió a la autora.

Para llegar a ser una experta en la finanzas personales, nuestra asociada tuvo que aprender de sus propios fracasos. «Tuve muy claro todo el tiempo el concepto de esfuerzo-recompensa, pero nada del administrativo. Además, me reconocía como alguien mala para las matemáticas y eso se proyectó en mi adultez, pues nunca intenté ser mejor. Era organizada, pero eso no me garantizó cumplir un plan de gastos y ahorros», recuerda.

Ese contexto fue el que la llevó a utilizar todos sus ahorros, destinados para los estudios de especialización en moda en Londres, en pagar la deuda contraída con su tarjeta de crédito. «Cuando terminé la universidad le dije a mi mamá que no me diera más. Sabía que mis expectativas eran altas y quería demostrarle que yo podía hacerme cargo. Empecé a ahorrar para irme a estudiar diseño de modas en Londres, y cuando llegó el fin de año, me di cuenta de todo lo que debía por el uso de la tarjeta. Le había fallado a mi mamá y a mí misma», cuenta.

Fue así que de la frustración nació el reto: «Un año sin compras». Anotó todos sus gastos del año y marcó con rojo todo lo que no era de primera necesidad: zapatos, ropa, accesorios. Se propuso no gastar en nada de eso durante el siguiente año. El resultado: logró conseguir el dinero para viajar en el 2018 a Londres y estudiar.

Hoy, cinco años después, nuestra asociada sabe que la educación financiera no se trata solo de saber sobre finanzas: abarca mucho más. Tiene que ver con la disciplina, los valores, saber decir no y utilizar tu talento para incrementar tu propuesta de valor. Con sus cuentos, Arantxa no solo les habla a los niños

del dinero; les habla sobre las herramientas y recursos que cada uno posee y que permitirán lograr lo que deseen optimizando el tiempo para lograr sus objetivos. «El intercambio de tiempo por dinero está más aterrizado en el segundo libro», explica.

Ahora el reto es lanzar el rubro de capacitaciones en Edufina, revisado por financieras corporativas expertas, profesoras de primaria, especialistas en psicopedagogía de habilidades de aprendizaje y psicólogas. Además, a finales del año pasado lanzaron la certificación financiera para docentes, con la cual brinda herramientas para que puedan concretar este tema en cada grado escolar. Las primeras dos semanas el foco está en las finanzas personales, que puedan interiorizar antes de enseñar. «Hay un trabajo completo por hacer con los niños, los profesores y los papás, a quienes también queremos formar para que puedan complementar en casa las actividades que los chicos aprenden en el colegio», explica.

Para nuestra asociada, encargarse de este rubro era una necesidad, y saluda que ahora llegue de manera oficial a los colegios. «Cuánto nos hemos equivocado a lo largo de nuestra vida por no

aprender esto de pequeños, y cuánto vamos a ahorrarle a las nuevas generaciones al tomar decisiones desde niños», afirma sin esconder lo gratificante que ha sido para ella encontrar un trabajo que le permita trascender y dejar una huella. «No sé si Edufina será la escuela de educación que yo quisiera o si mis libros seguirán siendo los únicos en un tiempo; pero creo que estoy dejando un precedente bastante importante», finaliza.

TRES DATOS QUE DEBES CONOCER SOBRE ARANTXA

- 1 Su primer emprendimiento fue a los 5 años, vendiendo limonadas a sus familiares. Luego, en el colegio, vendió lapiceros a sus compañeros y en quinto de secundaria inició un emprendimiento de accesorios que duró siete años y con el que terminó liquidando ocho mil soles.
- 2 Un libro con el cual se identifica es *Segunda oportunidad*, de Robert Kiyosaki. «No está dirigido para quienes están aprendiendo sobre finanzas, sino para quienes fallaron en el proceso».
- 3 Su mamá es administradora y su papá, marquetero, ambos con vena de profesores que han enseñado en posgrado e institutos. De ella aprendió la forma de gestionar el dinero, lo importante de ahorrar y ser cautos con las recompensas a corto plazo; de él fue que encontró el interés por ver videos de *speakers* motivacionales.







DENISE DIANDERAS

**TRANSFORMANDO
IDEAS EN ÉXITO**

DE CRECER EN UN AMBIENTE CULTURAL A LIDERAR RECONOCIDAS CAMPAÑAS PUBLICITARIAS, DENISE DIANDERAS NOS MUESTRA CÓMO SU CAPACIDAD CREATIVA HA CAMBIADO LAS REGLAS DE JUEGO EN EL MUNDO DEL *MARKETING*.

► **ESCRIBE** ALEJANDRA TRAVI

► **FOTOS** DIEGO MORENO

Una mente creativa es aquella capaz de cuestionar el funcionamiento del mundo y sus normas. La poseen aquellas personas que piensan de forma auténtica, alejándose del típico razonamiento lineal. Denise Dianderas es una de ellas. Administradora con un máster en *marketing* digital, ha dedicado más de quince años de su vida a dirigir y crear campañas de publicidad en educación superior; muchas de ellas premiadas por su originalidad.

Lo suyo es algo innato. Desde pequeña, estuvo rodeada de arte y fue testigo de los procesos creativos de su madre, Mariza Marques Barbosa. «Cuando era niña, mi mamá pintaba y trabajaba como agregada cultural en la embajada de Portugal. Además, fue profesora de literatura y teatro en el colegio Pestalozzi, donde yo también estudiaba. Recuerdo haberme quedado hasta tarde viéndola enseñar teatro; eso me nutría muchísimo», dice nuestra asociada. Además, su papá, Carlos Dianderas, asociado vitalicio del Club y administrador como ella, le enseñó a ser disciplinada a través del deporte, a emprender y reinventarse ante los cambios. Por ello, no resulta extraño que haya pasado por disciplinas diversas como bádminton, *windsurf*, tenis, tenis de mesa y paleta frontón.

Creer en un mundo cultural, artístico y de libre pensamiento aportó a que Denise se convirtiera en una de las mentes más creativas del *marketing*. A lo largo de su carrera, ha recibido nueve Cannes Lions, dos WARC Prize for Innovation y tres Effie Awards Perú, entre otros más de catorce premios. Además, ha logrado acelerar el posicionamiento de la Universidad de Ingeniería y Tecnología (UTEC), ha liderado con éxito la experiencia de marca y producto en la Universidad Continental y, desde hace poco más de un año, encabeza la gerencia de marca y comercial en Toulouse Lautrec.

«Me interesa mucho que los jóvenes encuentren su propósito. Es por eso que me dediqué al *marketing* educativo, para que más personas puedan descubrir oportunidades y conectarse con su verdadero propósito, y así encuentren sus talentos», explica la creativa.

En Toulouse Lautrec desarrolló el festival Materia Creativa por el Día Mundial de la Creatividad en el Perú, en el que reunió más de 800 mil personas en el parque Kennedy en abril del año pasado. También creó Inspirasound, una herramienta sonora que desbloquea la creatividad en las personas, con lo que une ciencia y creatividad.

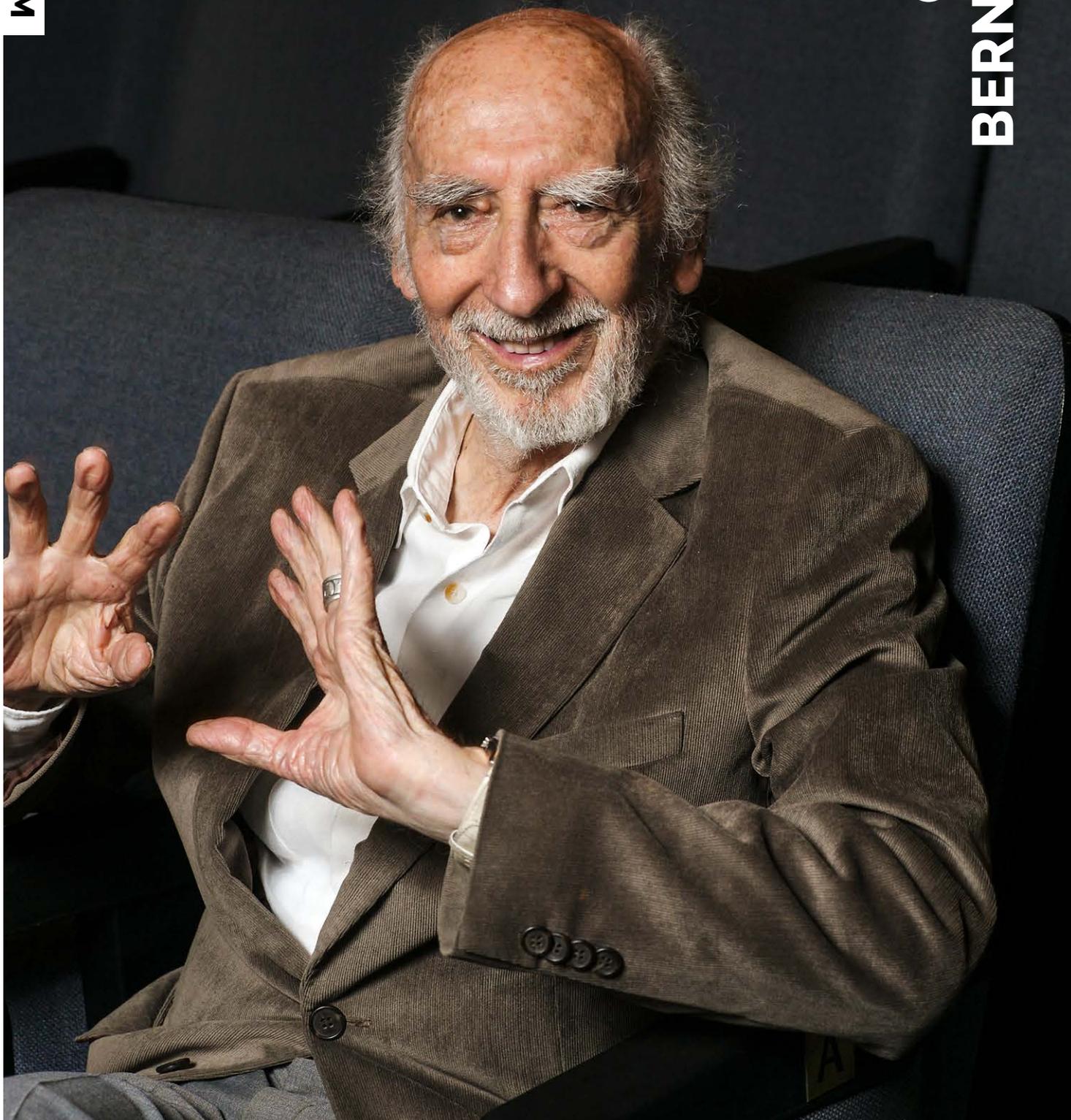
Su última invención fue la campaña Nación Creativa; concepto que posicionó a la mencionada casa de estudios como lugar que acoge y articula las mentes creativas del país. El símbolo que identifica a la Nación Creativa es una estrella de mar. «Nos inspiramos en la creatividad de los peruanos prehispánicos, que, a través de la innovación, lograron cambiar sus entornos. Queríamos que el agua sea el ente integrador, ya que el Perú tiene lagunas, ríos y mares. Y, luego, llegamos a que debía ser un elemento marino porque el mar, justamente, es el que nos une con el mundo». Con la cultura Nazca y sus geoglifos en mente, trazaron el símbolo de la estrella de mar en un terreno privado en la localidad de Bella Unión, a hora y media de Nazca.

Denise transforma todo lo que toca en proyectos brillantes. Para crear una campaña exitosa, empieza haciendo mucho *research*, para luego «jugar» con equipos multidisciplinarios. «Me apasiona nutrirme de diversos perfiles y puntos de vista, pues creo mucho en las personas. Ser tan distintos es una bendición porque nos permite ver las mismas cosas de diferentes maneras», reflexiona. Además, cuenta con un espacio donde siente seguridad para liberarse y abrir su mente. Practica yoga y medita todos los días dos veces —al despertar y antes de acostarse— para incrementar la receptividad y la reactividad al estímulo.

Nuestra asociada, gracias a su personalidad curiosa y exploradora, no solo ha dejado una marca imborrable en el *marketing* peruano, sino que también ha roto las convenciones para convertirse en una verdadera líder de la creatividad. «Tengo la convicción de que no hay gente muy creativa ni poco creativa. Todos podemos serlo y tenemos un potencial infinito para ello. Solo hay que atreverse y confiar en uno mismo», finaliza.

IN MEMORIAM

**CARLOS
BERNASCONI**



RECUERDOS AL ATARDECER

A LOS 99 AÑOS, EL ARTISTA MULTIDISCIPLINARIO QUE CONTINUABA TRABAJANDO TODOS LOS DÍAS EN SU TALLER, CUENTA SU VIDA EN LA QUE SERÍA SU ÚLTIMA ENTREVISTA.

► **ESCRIBE** CATERINA VELLA ► **FOTOS** ÁLVARO DÁVILA, ANAMARÍA MCCARTHY, CATERINA VELLA.

Carlos Bernasconi tuvo talento para dibujar desde niño. En el colegio Champagnat retrataba a sus profesores, a los curas con sotana y compañeros de clase. «Se morían de risa al ver mis cuadernos llenos de garabatos», recuerda lúcido y vital a sus 99 años, mientras conversamos en su departamento frente al mar de Miraflores.

En las paredes, sobre estantes, repisas y una mesa de centro, hay obras de arte hechas por él a lo largo de su vida. Cuadros al óleo y acrílico, delicadas esculturas de cerámica de caballos con o sin jinetes, grabados, xilografías, dibujos a lápiz o carboncillo y coloridos floreros dan vida a su espacio personal. Incluso una lámpara de bronce que da luz a la mesa del comedor es hecha por él: un artista multidisciplinario que nunca dejó de crear, aunque al comienzo la tuvo difícil.

Su destino era ser médico como su padre. ¿Artista? «Ni lo pienses», le contestaban su abuelo materno y las tías con las que vivió, pues su madre murió cuando él tenía un año y su padre cuando Carlos cumplió los 13.

«No sé qué mataperrada hice que me botaron del Champagnat; así que mi abuelo me mandó al Colegio Nacional San Ramón, de Cajamarca, donde tenía la hacienda La Granja», recuerda. Era el año 1938, Carlos tenía 14 años e hizo solo una travesía que hoy parece imposible. «Viajé durante tres días en un vapor hasta Pacasmayo, donde dormí en un hotel. Al día siguiente, abordé un ferrocarril que te llevaba por el valle de Jequetepeque hasta Chilite. Allí tomé un automóvil que en ocho horas te dejaba en Cajamarca. Otro mundo. Estuve dos años allí. Ojalá llegues a leer mi libro sobre esa historia. Voy a tratar de reeditarlo», me dice. Sí, además de prolífico artista, tiene dos libros publicados.

Al volver a Lima ingresó al colegio Raimondi, donde dibujaba inspirado en los arrieros, pájaros, árboles y espantapájaros de la campiña cajamarquina. A pesar de su notable habilidad

para el dibujo, la presión familiar para que estudiara medicina continuó; tanto así que en las vacaciones de cuarto y quinto de media trabajó en el Hospital Dos de Mayo. Allí se dio cuenta de que no podía ser médico y que prefería apostar por el arte en los años cuarenta, una época en la que no existía ni una galería de arte en Lima.

DE SAN MARCOS A BELLAS ARTES

Para complacer a su abuelo ingresó a la carrera de letras en San Marcos, donde estuvo dos años que le despertaron interés por la literatura. «Al morir mi abuelo la abandoné. Me fui a Bellas Artes a estudiar pintura. Mis tías me dijeron que si continuaba en la universidad todo seguiría igual; pero si iba a Bellas Artes, solo tendría casa y comida. Imagínate, la primera enamoradita sin un centavo en el bolsillo. ¿Qué hago? Necesito dinero», recuerda.

Aunque se considera tímido, fue en busca de Armando Pareja, grabador oficial de la Casa de Moneda, a quien conocía por ser amigo de su familia. «Le dije que necesitaba trabajo. "Ven primero a aprender", me respondió». Así, por las mañanas iba a Bellas Artes y por las tardes aprendió a grabar sobre acero; y como alumno aplicado, poco después hizo su primera medalla sobre Cesar Vallejo, dejando una buena impresión en la Casa de Moneda.

«Me contrataron con buen sueldo y la ventaja de poder seguir estudiando pintura», cuenta feliz. Se pone de pie, ágil, y muestra la medalla de Vallejo. Alto, delgado, dinámico, vestido con *jean*, camisa blanca y chaleco de lana azul, Carlos sigue siendo, por su pinta, ganas de crear y divertirse, un joven a sus 99 años.

¿Has pensado hacer algo por tus 100 años?, le pregunto. «Es un poco triste pues quisiera estar con mis amigos que ya no están. Pero hay varios tipos que sé cómo piensan y que me gustaría invitar. No para hacer una fiesta, sino para conversar. A una fiesta de intelectuales le pones música y se acaba todo», comenta irónicamente.

1. Caballos de bronce hechos con la técnica de cera perdida. 2. Esculturas de madera diseñadas y talladas por el artista. 3. Carlos Bernasconi creando en su taller.

1.



2.



3.



Siguiendo con su historia de vida, al graduarse de Bellas Artes ganó una beca en España. Recibía un dólar diario, pero en aquel Madrid deprimido de posguerra alcanzaba para pensión y comida. Al terminar la beca trabajó seis meses como obrero en Francia, hasta que sus tías vendieron la hacienda de Cajamarca y le enviaban 80 dólares mensuales con los que vivió cuatro años en Europa.

Estudió medalla y grabado en la Escuela Secca de Roma y también viajó mucho: llegó a Finlandia. Compartió su pasión por el arte con personajes como el pintor Emilio Rodríguez Larraín, el escultor Joaquín Roca Rey, el escritor Julio Ramón Ribeyro, el poeta José Ruíz Rosas e incluso conoció a Salvador Dalí y a una jovencísima Sophia Loren. «Asistí a una exposición de Dalí en Roma, adonde lo llevaron en una urna de cristal cargada por hombres negros desde su hotel hasta la galería. Un espectáculo», cuenta.

SU REGRESO AL PERÚ

A su retorno al Perú volvió a trabajar en la Casa de la Moneda, pero se dio con la sorpresa de que Armando Pareja había sido reemplazado por un francés que le hizo la vida imposible. «Me vio como a un competidor; tuve que renunciar porque nos íbamos a agarrar a trompadas».

Por esa época se enamoró de la actriz de teatro Lucía Irurita. Se casaron y viajaron a Ayacucho, donde el artista fundó la

escuela de bellas artes. Tiempo después partirían a Italia, donde Lucía obtuvo una beca. Bernasconi aprovechó para estudiar cerámica a la par que xilografía en madera. «Hay que hacer de todo», aconseja.

Fiel a esa filosofía, además de dibujante, pintor, ceramista y grabador, fue por veinte años profesor de arte en la UNI, incursionó en el mundo de la orfebrería realizando joyas maravillosas, fundó el taller Billar-T con Félix Oliva y César Ruíz La Rosa e hizo escenografías para las obras de Lucía Irurita y sus hijas Cécica y Sandra, reconocidas actrices fundadoras del Teatro de Lucía.

La luz del atardecer entra por las ventanas de su casa indicando que es hora de despedirnos. Dinámico y atento, me acompaña al ascensor. Quedamos en que lo visitaré en su taller. Va todos los días de 7:30 a.m. a 12:30 p.m., siempre con ideas nuevas. Creando se olvida de los dolores en las piernas que lo aquejan. Me cuenta que acaba de terminar de esculpir cuatro caballos en cera que le gustaría mostrarme.

Ese encuentro nunca llegó a concretarse. Carlos Bernasconi murió a los 99 años el 19 de noviembre del 2023 —solo 27 días después de nuestra conversación—, con los dedos manchados de pintura azul, creando, divirtiéndose, sin miedo.



Tu BUZO

Ahora **llega** a la
puerta de tu casa

*¡Lleva
**los colores
del CRL**
siempre contigo!*

*Más info **AQUÍ***





ALC
ALC
ALC

STUDIO
COCINA

ALACOCINA tv

RODRIGO EGÜES

EL BOOM DE ALACOCINA TV

NUESTRO ASOCIADO RODRIGO EGÜES, CREADOR Y PRESIDENTE DE ESTE CANAL, NOS CUENTA LA RECETA QUE UTILIZÓ PARA ENDULZAR A LA AUDIENCIA CON SU PROPUESTA.

► **ESCRIBE** CARLOS MARROQUÍN

► **FOTOS** SANYIN WU

Rodrigo Egües entendió desde muy joven que para tener éxito hay que pensar en ser distinto al resto. Por eso, la idea de crear Alacocina TV llegó desde la innovación. Aunque, para ser exactos, desde su casa. A su esposa no le llamaba la atención la cocina y a él sí; pero lo que ambos compartían era el gusto por ver mucha televisión, sobre todo *realities* donde los participantes se divierten dentro de un espacio tan personal y creativo como la cocina.

«Nos dimos cuenta de que el *boom* de este tipo de *shows* no tenía fines utilitarios, sino de entretenimiento. Me parecía muy interesante (ver) cómo estos programas se conectaban con mi esposa sin ser ella una amante de la cocina. Entonces, influenciados por esta idea, hicimos algunas modificaciones y conservamos el mismo objetivo: ser un canal *foodie* donde el público no ame cocinar, sino que busque entretenerse; en donde no encuentre recetas, sino sana diversión».

Rodrigo empezó a trabajar desde los 18 años en el mundo de la publicidad, escribiendo guiones y realizando comerciales para televisión. La tenía clara y así es como abrió, hace casi 20 años, su primera empresa, Nuevaventura Films, que es el soporte audiovisual y estratégico de todos sus proyectos hasta la actualidad. Con ella hizo varios *spots* publicitarios, pero su primera apuesta de contenido fue la creación del Canal J. Gracias a esa experiencia es que, en el año 2016, funda Alacocina TV, donde emite contenido gastronómico personalizado las 24 horas, los 365 días del año y bajo la premisa de servir experiencias divertidas.

A la fecha, Alacocina TV se emite por la señal de cable a través de Claro TV y DirecTV. En este último, ya se posicionó

como el canal número uno en la categoría «estilo de vida». En YouTube cuenta con más de 1 millón de visitas mensuales, en promedio. Incluso, hace poco llegaron a sumar más de 100 mil suscriptores.

Para este 2024, Rodrigo y todo su equipo persiguen dos metas: «Volvemos un canal relevante para las marcas, porque para la audiencia ya lo somos, y que la señal de Alacocina TV sea vista en otros países de la región, como es el caso de Colombia, Panamá, Nicaragua, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Guatemala, Bolivia y Paraguay. En cada uno ya hay un preacuerdo firmado. A ello hay que sumarle que nos ven en líneas aéreas como Latam y Copa Airlines y plataformas OTT disponibles en Estados Unidos para el mercado hispano», finaliza. La receta para el éxito ya la tiene apuntada.





EDUARDO TABINI

UN LEGADO DE AMOR POR LA NATACIÓN

DESDE SUS INICIOS COMO ESPECTADOR, HASTA SU PAPEL CRUCIAL COMO DIRECTOR EN EL CLUB DE REGATAS "LIMA" Y LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN, EDUARDO TABINI HA DEJADO UNA HUELLA IMBORRABLE EN EL MUNDO ACUÁTICO; PASIÓN QUE AHORA VIVE EN LA NUEVA GENERACIÓN DE SU FAMILIA.

► **ESCRIBE** ALEJANDRA TRAVI ► **FOTOS** JULIO MELÉNDEZ

Eduardo Tabini aún recuerda cuando se enamoró de este deporte. Fue un día de 1998, cuando caminaba a paso ligero hacia la piscina olímpica del Country Club "El Bosque". En aquel entonces, se estaba desarrollando el proceso selectivo para la Copa Pacífico de Natación. Con la mirada fija en el agua y los oídos atentos a la narración de la carrera, pasó entre los demás espectadores. En ese preciso momento, su hija María del Carmen, de 20 años, estaba nadando en estilo espalda.

«Llegué justo cuando iba ganando la carrera. Era la primera vez que la veía competir», cuenta el asociado de 71 años. Con la emoción de la victoria en el pecho, Eduardo pudo sentir la calidez y alegría que se vivía dentro del equipo del Club de Regatas "Lima". Era como si se tratara de una gran reunión familiar: los padres alentaban junto con el entrenador Orlando Moccagatta, y los jóvenes nadadores, agotados, se abrazaban entre sí.

Luego de aquella experiencia, Eduardo decidió colaborar con la oficina de natación del CRL. «Comenzó ayudando voluntariamente en programas de natación y viendo a los chicos en una que otra competencia; hasta que decidió formar parte de la comisión y sin recibir nada a cambio. Recuerdo que casi no lo veía porque todos los días iba de la oficina al Club», relata su esposa, María del Carmen de Tabini. Mientras trabajaba para la fábrica Soldimix en Industrial Beta, nuestro asociado, conocido por los nadadores como «tío Lalo», se desempeñó como coordinador y tesorero de natación en el Club, para luego ser director durante seis años.

Este cargo *ad honorem* le permitió acompañar a su hija, junto con decenas de deportistas y sus familias, a torneos interclubes y copas internacionales. «Regatas siempre ha sido campeón nacional. Los mejores nadadores del Perú salen de aquí», comparte Eduardo.

Su impecable labor en nuestro club hizo que sea llamado por la Federación Deportiva Peruana de Natación en el 2017, donde perteneció a la plana directiva hasta finales del 2021. Con el equipo nacional, viajó por Sudamérica, Europa y Asia representando a la bicolor. Además, estuvo presente junto con nuestra delegación en el XVII Campeonato Mundial de Natación en Gwangju (Corea del Sur) y los Juegos Panamericanos Lima 2019.



Hoy, retirado del mundo de la gestión deportiva, aún rememora aquella época en el Club en la que hizo amistades para toda la vida. «Fueron años muy bonitos», dice en una mesa del restaurante La Comitiva, donde sus amigos y compañeros de natación le rindieron un homenaje por su trabajo. El año pasado también recibió un reconocimiento de la Federación Deportiva Nacional de Natación por ser un generoso colaborador en esta disciplina para el Perú.

Tanto su hija María del Carmen como él se han alejado de las piscinas, de los torneos y del ambiente deportivo. Pero, uno

de los más pequeños de la familia Tabini, Eduardo Pablo (10 años), nieto del exdirector, heredó la pasión por el deporte y ahora es toda una promesa de esta disciplina como actual subcampeón nacional de pecho en su categoría.

Los Tabini siguen llevando con determinación la camiseta del club de sus amores y entregando parte de su vida al deporte acuático más completo del mundo.



“VALORES
que nos definen,
acciones que nos identifican”



#ValoresCRL



MAURICIO BOCK Y SU LABORATORIO DEL LIDERAZGO

NEUROPSICÓLOGO DE PROFESIÓN Y CURIOSO DE VOCACIÓN. MAURICIO BOCK LLEVA VARIOS AÑOS PROMOVRIENDO SU MODELO *LÍDER COACH*, QUE, A TRAVÉS DE UN MÉTODO CIENTÍFICO, PERMITE TOMAR DECISIONES ACERTADAS EN EL ENTORNO LABORAL, FAMILIAR Y PERSONAL.

► **ESCRIBE** FERNANDO ALAYO

Mauricio Bock se define como un curioso. Y esa curiosidad lo ha llevado a viajar por más de veinte países conociendo las culturas locales y entendiendo las dinámicas sociales de cada lugar. Aunque sigue cruzando fronteras y recorriendo el mundo, hace dos décadas aterrizó en Lima para quedarse. Con nuestra capital como lugar de residencia, nuestro asociado se dedicó por completo a su actual labor profesional: la neurociencia aplicada a las relaciones humanas y corporativas. Así creó el modelo *líder coach*, que promueve en el Institute of Neurocoaching y con la docencia universitaria.

Mauricio nació en Santiago de Chile en 1976; pero, siendo niño, viajó a Francia. Desde allí emprendió un camino que tendría diferentes rutas: culminó su licenciatura y maestría en ingeniería del *management* en la Universidad de París, cursó estudios en Australia, trabajó en Israel y volvió a Latinoamérica para reencontrarse con su pasado. Fue contratado por una empresa multinacional que le permitió viajar a Argentina, Brasil, Colombia, Estados Unidos y el Perú.

En paralelo, cursó un máster en neuropsicología en la Universidad de Alcalá de Henares (España). Esto cambió su enfoque de vida. «La neuropsicología combina el entendimiento del cerebro y el comportamiento. La tecnología te permite ver qué es lo que está ocurriendo en tiempo real en tu cabeza; se logra un mapeo de los lóbulos que se activan y podemos ver cómo impulsar cambios más duraderos. La retórica puede instaurar en las personas nuevas formas de expandir sus creencias, pero también se pueden romper algunas de ellas, siempre que se entienda el funcionamiento del cerebro», agregó.

Vinculado siempre con el mundo corporativo, Bock decidió unir ambos intereses. Elaboró entonces un modelo de aprendizaje a partir de la neurociencia que al mismo tiempo se pueda aplicar al *management* para ayudar a los líderes

a tomar decisiones más acertadas. A esta propuesta la denominó *líder coach*, que —según explica— se sustenta en una metodología científica y en un estudio del contexto y entorno social a intervenir.

«Cuando no existe confianza, no hay relación. A partir de esa idea, desarmé todo el sistema de confianza a nivel de psicología del desarrollo para saber cómo llegar a los demás. En el laboratorio probamos diferentes formas para realizarlo, con electroencefalogramas, *face readers* y *eye trackers*. Usamos toda la tecnología para definir el mejor método de intervención con herramientas potentes del mundo del *coaching*».

Hoy, su método no solo es aplicable en el mundo empresarial, sino también en el entorno familiar. Nuestro asociado explicó que el primer objetivo de un *líder coach* es la autoconfianza para poder liderar sobre uno mismo. Luego, se debe confiar en los demás. Con esa seguridad personal y en el equipo, se logra una inteligencia social, la cual abrirá paso a una inteligencia creativa con la que se pueden desarrollar nuevas ideas y oportunidades. Como asociado del Club de Regatas "Lima" desde que llegó a Lima, indicó que el *neurocoaching* también puede ayudar a la convivencia dentro de esta comunidad: «El Club debe representar para nosotros un espacio seguro; no solo físicamente sino emocionalmente».

Entre sus planes a corto plazo están el culminar su doctorado por la Universidad de Buenos Aires y escribir un libro de *neurocoaching* para padres de familia. En tanto, sigue dedicándose a la docencia universitaria, a capacitar nuevos *líder coaches* en su instituto y a mantener su rumbo personal y profesional con un lema que considera esencial: «La calidad de nuestra vida depende de la calidad de preguntas que nos hacemos».



MICHELLA RODRÍGUEZ

NUESTRA GIMNASTA SE LLEVÓ LA MEDALLA DE ORO EN EL PANAMERICANO DE CLUBES, PERO SU PLAN PARA EL 2024 ES MÁS GRANDE: QUIERE VOLVER A CLASIFICAR A UN MUNDIAL.

► **ESCRIBE** ANDRÉS TALAVERA ► **FOTO** TAMARA BRITTO

No hay momento más estresante para Michella que esos minutos, tal vez segundos, en los que espera de pie a que se escuche su nombre y apellido; y, después de ese llamado, dirigirse a la zona en la que desarrollará su rutina. Tampoco suele ver la presentación de sus competidoras previas, pues en su mente solo debe haber espacio y tiempo para hacer un repaso mental.

Así sucedió durante el Campeonato Panamericano de Clubes, celebrado en el mes de noviembre en la Videna. Tras clasificar tercera entre las mejores ocho, llegó su turno para presentar su rutina. Durante los 40 minutos de calentamiento previo, su mente se mantuvo hermética; y ya esperando el inicio, podía ver a los jueces y escuchar los gritos de apoyo que llegaban desde la tribuna; sabía que eran de sus papás, de su hermana, sus abuelos, de sus tíos y de su prima Alessia Rodríguez, también gimnasta. Pero ella prefirió no mirar.

A sus 16 años ha desarrollado ese nivel de concentración previo a una competencia. Lo viene entrenando desde el 2014, cuando empezó a practicar la gimnasia aeróbica con 7 años en la categoría niveles. Su interés empezó luego de ver las competencias de su prima Alessia. «Al inicio no me salían las cosas, pero me gustaba, me divertía; me motivaba hacer las cosas que hacía mi prima y las gimnastas de mayor edad». Dos años después pasó a la categoría élite y a formar parte del equipo del Regatas "Lima"; y, al siguiente año, llegó a su primera final compitiendo en un torneo sudamericano.

El ritmo de entrenamiento es fuerte: tres horas de lunes a viernes en nuestra filial Villa Deportiva, incluyendo los sábados cuando se acerca alguna competencia. De hecho, la rutina que presentó en el Panamericano de Clubes la ensayó durante dos años. Fuera del Club, a veces refuerza sus entrenamientos con su hermana; mira sus videos sola, analiza sus movimientos y hace apuntes que va tachando

conforme va mejorando. En sus ratos libres también suele correr o nadar.

Así, después de un minuto y medio, el jurado estaba listo para deliberar. Fueron 17.95 puntos para la celeste y una medalla de oro para estallar de júbilo. Recién en ese momento Michella decidió mirar al público, corrió para abrazarse con su hermana, lloraron juntas y luego celebró con sus amigas de equipo y sus familiares en la tribuna. «Este ha sido mi mejor resultado. Antes ya había quedado subcampeona sudamericana, pero nunca fui campeona en un panamericano», comenta la celeste. Sin embargo, ella busca más. «Creo que aún no lo hago a la perfección; pero la de este campeonato ha sido una de mis mejores pasadas», confiesa.

Ahora, para este 2024 tiene una revancha especial: quiere volver a clasificar a un mundial. No es un resultado desconocido para ella, pues en el 2020 clasificó en una categoría previa al certamen que se llevaría a cabo en Azerbaiyán. Sin embargo, la pandemia forzó la cancelación del evento y, tiempo después, cuando se reprogramó, ella no pudo participar.

Ahora, el reto en su último año, como parte de la categoría *junior*, es rendir en los tres controles del 2024 para ganar el boleto al mundial en Italia. Y si bien ahora no clasifica solo una por país, sino tres, la valla sigue alta para nuestra celeste. «Siento que estoy más preparada; y aunque probablemente sea una nueva rutina, creo que ahora soy mejor en los elementos. Sé que será difícil, pero quiero intentarlo».

Trabajo en equipo



Dedicación



Limpieza de movimientos



Fuerza en la rutina



→ Viene de la página 16. Más fotos de nuestra celebración por el Año Nuevo.



MEMBRESÍA

Entérate de los últimos cambios en la membresía con nuestros nuevos asociados, hijos, nietos y viudas de asociado, así como los sensibles fallecimientos entrando al siguiente código QR.

<https://revista.regataslima.pe/membresia/>





ESTE VERANO EL SOL ESTÁ DE TU LADO

Afílate a **REPSOL MÁS**
y ahorra hasta **s/1.00** por
galón de combustible.



Para afiliarte escanea el código QR
o escribe a estos correos:

- anthonydaniel.lopez@repsol.com
- crystina.contreras@repsol.com

¡Recuerda! Tu código de identificación
es tu código de asociado.



Ahora cada titular puede gestionar
hasta 3 suscripciones adicionales.

*Beneficio válido solo para asociados del Club de Regatas Lima.

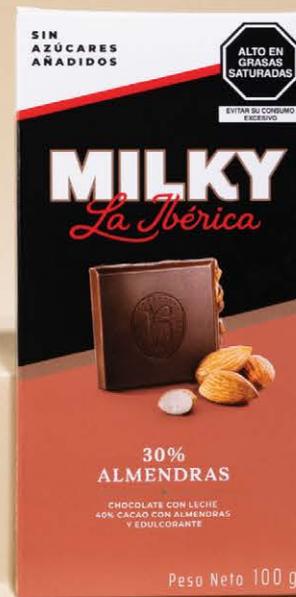
NUEVAS

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO

TABLETAS MILKY *La Ibérica*

SIN AZÚCARES AÑADIDOS



22% PECANAS Y 30% ALMENDRAS

Date un gusto