

# REGATAS

1875  
REVISTA DEL  
CLUB DE REGATAS  
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE

ESPECIAL  
JUEGOS SANTA  
MARTA

**LAURELES  
SOBRE EL  
MAR**

JEAN PAUL DE TRAZEGNIES,  
ITZEL DELGADO Y RENZO SANGUINETI  
RECIBIERON EL MÁXIMO RECONOCIMIENTO  
DEPORTIVO DE NUESTRA NACIÓN.





**LA ENERGÍA**  
Q U E N E C E S I T A S  
**PARA DAR EL 100%**

N U E V O

**FONDY DARK**

**62% CACAO**  
C H U N C H O

DESDE 1909

AUTÉNTICO  CHOCOLATE

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
AZÚCAR

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO



ENCUÉNTRALO EN NUESTRAS  
TIENDAS FÍSICAS Y TIENDA VIRTUAL

PÍDELO AQUÍ





**ÍNDICE****56****LAURELES  
SOBRE EL  
MAR**

¿Qué resultados permitieron que Jean Paul de Trazegnies, Itzel Delgado y Renzo Sanguinetti recibieran los Laureles Deportivos?





# 21 FILIALES SEGURAS

Nuestras filiales La Cantuta y San Antonio toman medidas de seguridad ante la llegada de El Niño.



# MUJER REGATAS

Un ensayo fotográfico sobre el significado del Día de la Mujer Regatas Lima.



# GUSTAVO LORES

El supernadador que superó sus propios límites y conquistó la Triple Corona de las Aguas Abiertas tras cruzar el canal de la Mancha, el canal de Catalina y circunnavegar la isla de Manhattan.



# GABRIEL MOSTO

A sus 15 años, ya batió dos récords nacionales. Ahora se prepara para superar sus propias marcas en la Copa Pacifico en Cali y el Sudamericano Juvenil en Buenos Aires.



# NUESTRO ESCUDO EN EL MUNDO

Estimados asociados:

En estas páginas queremos entregarles nuevas historias de éxito de nuestros asociados, aquellos que llevan nuestro escudo y bandera a distintos puntos del mundo y nos representan de la mejor manera en cada evento o competencia.

En esta edición, podremos conocer resultados espectaculares como los de nuestros navegantes Jean Paul de Trazegnies, Itzel Delgado y Renzo Sanguinetti, quienes, hace algunas semanas, recibieron los Laureles Deportivos: el máximo reconocimiento que da el Estado a quienes ganaron un campeonato o un subcampeonato mundial.

Asimismo, felicitamos a nuestro asociado Gustavo Lores por su reciente obtención de la Triple Corona, un galardón que otorga la Asociación Mundial de Aguas Abiertas a los nadadores que completan tres duras pruebas: el canal de la Mancha, el canal de Catalina y el Manhattan Island Marathon Swim. Con especial agrado, puedo contar que Gustavo nos obsequió una bandera de nuestra institución, la cual llevó a cada uno de estos puntos en los que compitió. Este es un recuerdo de la grandeza de nuestro club y de lo lejos que es capaz de llegar con el esfuerzo de sus asociados y deportistas.

Por otro lado, en el mes de agosto celebramos el Día de la Mujer Regatas "Lima" en nuestra sede con una fiesta que reunió a nuestras asociadas en una jornada de amistad y camaradería. Sin embargo, también nos encargamos de agradecer a nuestras asociadas que, desde sus áreas, ayudan al desarrollo de nuestro país.

Sin duda, por esta y muchas más razones, sintámonos orgullosos de pertenecer a esta gran familia del Club de Regatas "Lima".



**Jaime Cornejo Bustillo**  
Presidente del Club de Regatas "Lima"



Ven a tu Club  
y disfruta de las  
**PROMOCIONES  
REGATAS**



**25 % de Dcto.** usando el **código: PROMOFREZYDERM** en productos seleccionados.  
**Válido hasta: 30/09/2023**



**15 % de Dcto.** usando el **código: REGATAS15** en la web o en tiendas físicas mostrando su carnet de asociado.  
**Válido hasta: 30/09/2023**



**25 % de Dcto.** usando el **código: REGATASALUDABLE** en la web.  
**Válido hasta 30/09/23**



**Crédito a bordo de \$200.00 por suite.**  
Aplica para todas las salidas 2023.



INTERNET 100% FIBRA ÓPTICA

**Adquiere un kit deportivo:**  
**(tomatodo / toalla / bolsito)** Llamar al 641-6666  
e indicar el **código: NUBYXCRL23**



**10% de Dcto. adicional** en tus compras del supermercado. Usando el **código: CUPONREGATAS2W23**  
Beneficio exclusivo en **WONG APP**

Conoce los T&C  
escaneando el código:







## 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 Otoya 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 VOCAL** Fernando Miguel Zavala Claux  
**DIRECTOR DEL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR** Pedro Olcese

## JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

**PRESIDENTE** Julio César Roca Fernández  
**MIEMBROS** Guillermo de la Puente de la Borda, Diego Alonso Cateriano Bellido, Nicolás Carlos Pedro Samohod Rivarola, José Francisco Gianella Herrera, Juan Carlos Cicala Collazos, Silvana Tatiana Gallart Gallart, Ariosto Matellini Allison

## REVISORES DE CUENTAS

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

## 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 Mellado, Johara García

**CORRECCIÓN DE ESTILO** Gustavo Alvizuri

**FOTOGRAFÍA** Tamara Britto, Manuel Tito, Techí Fuentes Ysmodes, Dan Apolonario 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.crLpe/>

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

Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 308 - Septiembre 2023

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](mailto:mcartolin@clubregatas.org.pe)

Tel. 987 731 601







**PROSEGUR  
ALARMS**

Protege lo que  
más valoras  
**con los Pro**  
en seguridad

Obtén  
**70%**  
DSCTO\*  
en tu alarma



Exclusivo para asociados del Club De Regatas "Lima"



Videovigilancia  
en tiempo real



Respuesta en  
menos de  
45 segundos



Aviso a la  
policía 24h



Vigilantes  
motorizados  
Acuda®



\*Aplica T&C

Escanea el código





# ¡CELEBRAMOS AL PERÚ!

En nuestra sede adelantamos las Fiestas Patrias con una jornada de puro entretenimiento nacional. En la tarde del sábado 22 de julio, más de tres mil asociados llegaron a la Terraza 1 para disfrutar de un diverso programa de actividades, especialmente preparado para la familia del Regatas "Lima", con *stands*

gastronómicos, una animación infantil a cargo de la Marina de Guerra del Perú, nuestro cuentacuentos, las presentaciones de los grupos A Todo Cajón, Grupo de Marinera Regatas y danza fusión de Gaby Avilés, así como el fin de fiesta con la Orquesta Internacional «Los Primos» y el *show* de La Picante Orquesta.







Si quieres ver más fotos de Fiestas Patrias en Chorrillos, entra con este código QR.







# ¡FIESTAS PATRIAS EN LA CANTUTA!

Nuestra filial también se pintó de rojiblanco con diversas actividades preparadas para toda la familia del Club de Regatas "Lima". Durante un fin de semana, disfrutamos de un festival gastronómico, el espectáculo de chalanes y caballos de paso, las presentaciones de Paloma Torres, Veruska Verdú, Raúl Romero (Yo Soy), la Orquesta B Cuatro y el *show* artístico de Mamma Mia; además de números de magia, globoflexia y malabares, una visita al zoológico y nuestro clásico paseo de antorchas con la posterior quema de castillo.







Si quieres ver más fotos de Fiestas Patrias en La Cantuta, entra con este código QR.





# ¡SAN ANTONIO ROJIBLANCO!

En nuestra filial veraniega también celebramos el mes patrio con diversas actividades para grandes y chicos. Así, disfrutamos con las clases de pesca artesanal, manualidades, la presentación de caballos peruanos de paso, así como los *shows* del elenco juvenil Son Bujama, Eva Ayllón (Yo Soy), Achiq Illary y la jarana criolla. Además, organizamos un bingo, un karaoke y cine familiar, celebramos el sabor peruano con nuestra feria gastronómica, disfrutamos de un torneo de golfito y, finalmente, llevamos a cabo nuestra tradicional fogata y quema de castillo.







Si quieres ver más fotos de Fiestas Patrias en San Antonio, entra con este código QR.







# ¡MUJER REGATAS LIMA!

Con un delicioso almuerzo celebrado el jueves 24 de agosto, en el Club festejamos nuestro tradicional Día de la Mujer Regatas Lima. Con mucho entusiasmo, nuestras asociadas se reunieron para disfrutar de una tarde en su honor que tuvo el acompañamiento musical de Escencia Banda Show. Así lo vivimos.







Si quieres ver más fotos de nuestro Día de la Mujer Regatas Lima, entra con este código QR.





# MÁSTIL, EL LOUNGE BAR QUE ESTABAS ESPERANDO

**INSPIRADO EN UN *BEACH CLUB*, TODOS LOS VIERNES Y SÁBADOS PODRÁS DISFRUTAR DE UNOS DELICIOSOS TRAGOS Y PIQUEOS EN ESTE BAR FRENTE AL MAR.**

**ESCRIBE** YURIKO AQUINO **FOTOS** MANUEL TITO



Buena música, tragos innovadores y piqueos variados es igual a diversión asegurada. Así son todas las noches en el bar Mástil de nuestra sede principal; una concesión ubicada en la Playa 4 sobre el último espigón. Si aún no sabes de qué lugar hablamos, con seguridad la música te guiará hasta ahí.

«Antes esto era un óvalo vacío, y pensamos que podíamos aprovechar este espacio para hacer un *lounge bar* rodeado por el mar. Lo hemos diseñado para los asociados que son especialmente de espíritu juvenil, y encuentren así una manera de revivir las noches de fiesta en el Club», destaca Juan Ramón Noriega, uno de los socios fundadores del bar.

Haciendo honor a su nombre, en el centro del local está ubicado un mástil con la bandera nacional izada sobre su base, y muy cerca, podemos encontrar la barra central de estilo hawaiano. Esto, sumado a la energía que da estar cerca del mar y una vista espectacular, hace que sea la mejor alternativa para tus noches en el Club.

Mástil fue inaugurado los pasados 21 y 22 de julio. Se tuvieron que realizar dos fechas por la gran acogida que hubo, ya que apenas los asociados se enteraron de que abriría sus puertas, hicieron sus respectivas reservas. «Hubo mucho interés de la comunidad, tuvimos buena asistencia y se disfrutó bastante», indica Juan Ramón.

Mari Carmen Febres, administradora de Mástil, recomienda probar cualquiera de los ocho tragos de autor de la carta; los cuales mezclan frutas, bebidas alcohólicas de calidad e ingredientes frescos. Tampoco te puedes perder los tequeños rellenos con queso crema, el coctel de langostinos ni los pejerreyes del puerto.





«Queremos ofrecerle al público opciones distintas a las que encuentran regularmente en un bar de Lima. Nuestra propuesta se complementa con unos tragos y piqueos buenísimos. Además, el servicio es de primera; los asistentes siempre tendrán una rápida y oportuna atención», comenta Mari Carmen Febres.

El interior fue ideado por Juan Carlos Neira, socio promotor de Mástil, quien tiene más de veinte años de experiencia en el rubro del entretenimiento nocturno. En su concepto, el local cuenta con diversos ambientes, mesas altas, barras y 22 boxes privados para que la membresía goce de la mayor comodidad. Además, en el centro del local hay un espacio libre para quienes se animen a bailar.

Asimismo, si los asociados desean hacer una fiesta o algún evento particular y/o corporativo, incluso fuera de los

horarios habituales de operación, solo deben contactarse con los encargados.

«Invitamos a todos a que vengan a Mástil a disfrutar, a degustar de nuestra carta de bebidas y comidas, y a relajarse con amigos. Estén atentos porque vamos a crear fiestas temáticas para ofrecerles una oferta de entretenimiento supervariada», finaliza Lizzie Cuadros, socia fundadora del bar y esposa de Juan Ramón Noriega.

Mástil atiende todos los viernes y sábados desde las 8 p.m. hasta las 2:30 a.m. Y próximamente el horario de apertura será a las 5 p.m., para que puedas disfrutar del hermoso atardecer con una buena bebida. ¿Ya hiciste tu reserva?



# NUEVAS OPCIONES PARA DEGUSTAR

**MAKISU ROLLS Y LA FÁBRICA SON LAS MÁS RECIENTES CONCESIONES DE LA CANTUTA PARA QUE NUESTROS ASOCIADOS DISFRUTEN DE INNOVADORES MAKIS Y DELICIOSAS PIZZAS.**

Si deseas recargar energías y pasar unos días relajantes rodeado de naturaleza, La Cantuta siempre es una gran opción. Y en nuestra línea de seguir ofreciendo lo mejor a los asociados, ahora contamos con dos nuevas concesiones de comida: Makisu Rolls y La Fábrica. Ambas ubicadas en la terraza de la piscina.

Por un lado, Makisu Rolls cuenta con una gran variedad de sabores de *makis*, siendo la primera concesión con esta oferta de comida *nikkei* para la familia del Regatas "Lima" en La Cantuta. «A los asociados les gusta bastante los *sushis* y las ventas de la empresa han tenido un buen movimiento el último fin de semana largo por Fiestas Patrias», señala Rafael Álvarez, administrador de la filial.

Para los amantes de la comida italiana, en La Fábrica pueden encontrar pizzas artesanales. Esta ha sido la última concesión que ha abierto y la opción más pedida por los más pequeños. «Lo particular de estas pizzas es que son de masa muy delgada, lo cual puede estar más al gusto de muchas personas», asegura Manuel Otoy, director de La Cantuta.

Ambos coinciden en que la calidad de los productos y el servicio son excelentes, y que grandes y chicos pueden disfrutar de los deliciosos platos que se ofrecen en la filial. «Vemos a los asociados contentos porque les hemos dado nuevas ofertas para que, además de las concesiones tradicionales, tengan alternativas diferentes», destaca nuestro director.







## ACCIONES PREVENTIVAS FRENTE AL FENÓMENO EL NIÑO

Lamentablemente, en marzo de este año nuestro país sufrió intensas lluvias por el ciclón Yaku, lo que ocasionó varios huaicos. Por su ubicación, La Cantuta también fue afectada por estos desastres naturales, sin embargo, solo sufrió daños mínimos gracias a los trabajos preventivos que se realizaron en los últimos años, incluyendo los realizados en los meses de noviembre 2022 a enero 2023.

Ahora, con el fenómeno El Niño iniciado, en nuestra filial contamos con acciones ya programadas. Primero fueron las labores de recuperación, pues en su momento se limpió y descolmató el cauce del huaico y se reemplazaron las estructuras dañadas. También se procedió con la descolmatación de los diques y sistema de retención de sólidos en la parte alta.

La segunda acción es de prevención. Estamos eje-

cutando la cimentación de nuevos muros, construcción de hoyadas, enrocado en varias zonas del cauce y una perfilada del cauce del huaico, de manera que se pueda conducir. Así mismo, se están construyendo vías traviesas que disminuyen la velocidad de la caída del huaico cuando está activo.

Cabe destacar que, de no realizarse estos trabajos de prevención, diversas áreas de la filial correrían peligro, como la plantación de eucaliptos, trochas carrozables, áreas verdes, el área de tratamiento de aguas residuales, la zona de tráilers, el zoológico, la pista principal y los puentes peatonales.

Por ello, gracias a estas acciones y avances, La Cantuta se mantiene como un lugar seguro para disfrutar con la familia y amigos. ¡Los esperamos en nuestra filial con los brazos abiertos!



# TRABAJOS PREVENTIVOS EN NUESTRA FILIAL SAN ANTONIO

**ANTE LA INMINENTE LLEGADA DEL FENÓMENO EL NIÑO, LA FILIAL SAN ANTONIO HA IMPLEMENTADO DIVERSAS MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN PARA MITIGAR LOS POSIBLES EFECTOS ADVERSOS EN LA REGIÓN.**

Conscientes de los impactos que el fenómeno El Niño podría ocasionar, en nuestra filial San Antonio se están implementando una serie de medidas con el objetivo de reducir su vulnerabilidad frente a este fenómeno climático.

Una de las medidas más importantes propuestas por su director, Álvaro Sánchez Aizcorbe, es la reparación de los techos de los *bungalows* para evitar la filtración de agua ante posibles lluvias, cambiando los techos de calamina en las terrazas de los *bungalows* del 1 al 32 por techos de policarbonato, así como la impermeabilización de los techos de toda la filial.

Asimismo, se tiene programado el mantenimiento de las cunetas en la bajada principal para prevenir el ingreso de agua a las áreas de estacionamiento, oficinas y bodega. Además, se reforzará la estabilidad de los taludes en la bajada principal de la filial y el cerro La Virgen, con la finalidad de reducir desprendimientos ocasionados por las lluvias.

Por otro lado, se están llevando a cabo medidas de transformación de los tradicionales jardines

verdes a innovadores jardines secos, con el objetivo de minimizar el consumo de agua y reducir los requerimientos de mantenimiento. Considerando que el agua de la filial proviene de la zona de Mala, con esta acción se logra prever una posible escasez debido a los huaicos que normalmente ocurren por el fenómeno de El Niño.

Este enfoque proactivo en la gestión es una medida a largo plazo para fomentar la sostenibilidad y la eficiencia en el uso de recursos. Las obras, con una extensión de aproximadamente 1,5 kilómetros, desde la zona de *bungalows* hasta la zona de *trailers*, comenzaron en julio y están programadas para concluir el 20 de septiembre, justo antes de la posible llegada del fenómeno climático.

La filial San Antonio se encuentra tomando medidas preventivas concretas y proactivas para enfrentar los posibles desafíos que podría traer consigo el fenómeno El Niño, para salvaguardar su entorno y asegurar un futuro más seguro y sostenible.

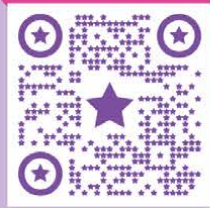






En Ghisse creamos los cumpleaños y eventos artísticos más originales y divertidos para tus hijos ♥

Búscanos en nuestras redes sociales como @ghissearte



✉ info@ghisse.com

☎ 273-3302

992-788-819  
 📞 932-381-222



ESPECIAL  
TENIS

# LECCIONES DE CAMPEONES.

VICENTE  
MONGE  
17 AÑOS

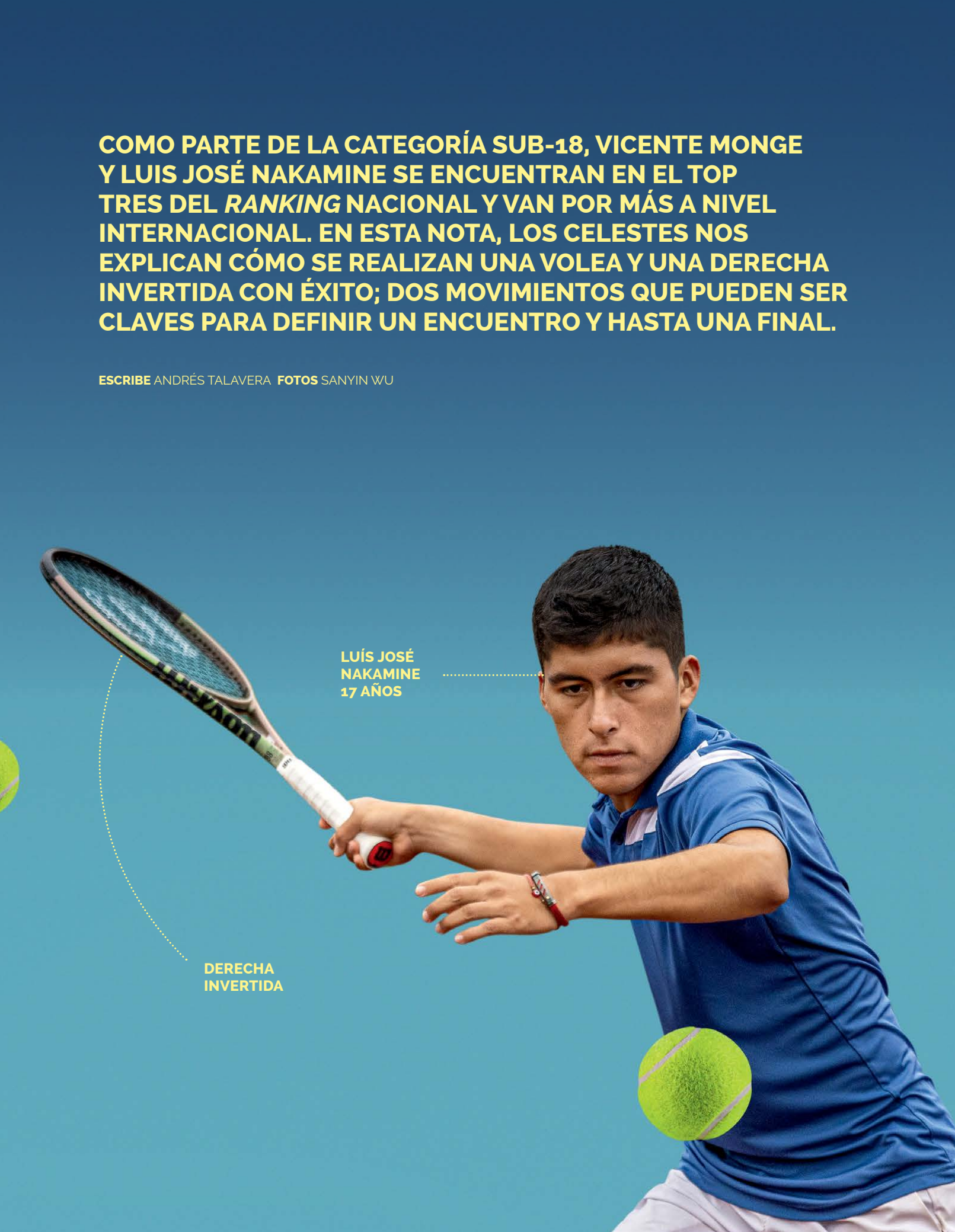
VOLEA  
INVERSA





**COMO PARTE DE LA CATEGORÍA SUB-18, VICENTE MONGE Y LUIS JOSÉ NAKAMINE SE ENCUENTRAN EN EL TOP TRES DEL *RANKING* NACIONAL Y VAN POR MÁS A NIVEL INTERNACIONAL. EN ESTA NOTA, LOS CELESTES NOS EXPLICAN CÓMO SE REALIZAN UNA VOLEA Y UNA DERECHA INVERTIDA CON ÉXITO; DOS MOVIMIENTOS QUE PUEDEN SER CLAVES PARA DEFINIR UN ENCUENTRO Y HASTA UNA FINAL.**

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



**LUIS JOSÉ  
NAKAMINE  
17 AÑOS**

**DERECHA  
INVERTIDA**



# VICENTE MONGE



**POSICIÓN DE ESPERA.** Agarra la raqueta bajo el modo *grip* continental, aquel en el que quedas mirando exactamente el borde de esta. Mantenla a la altura de tu rostro y que el peso de tu cuerpo esté inclinado sobre la parte delantera de los pies.

**LA VOLEA.** Cuando la pelota esté llegando a tu posición, primero da un pequeño salto con las dos piernas para posicionarte con fuerza y tener mayor reacción. Mantenlas ligeramente flexionadas. Cuando la pelota ya esté lo suficientemente cerca, lleva la raqueta al costado del cuerpo y con la red apuntando a la pelota. El golpeo debe ser corto y firme, llevando la raqueta hacia delante hasta que quede en diagonal con respecto a tu cabeza. Finalmente, tendrás dos opciones para completar este movimiento: el paso cruzado, en el que, al momento de darle a la pelota, llevas tu pierna izquierda hacia delante; o rotando los hombros cuando la velocidad de la jugada no te permita hacer el movimiento con los pies.

**LA VOLEA DE REVÉS.** Si la pelota te llega hacia tu lado izquierdo, entonces tu mano no hábil será clave para sostener e impulsar la raqueta cuando la lleves hacia ese costado de tu cuerpo. En ese caso, la jugada termina con tu pie derecho por delante o, nuevamente, rotando los hombros si la jugada lo exige.

**UN ERROR COMÚN.** Evita que la raqueta haga un viaje largo. No la lleves tan atrás para efectuar la volea, porque estarás aplicando más fuerza de lo que necesita el golpeo. Eso ocasionará que la pelota se vaya larga y fuera del campo. Del mismo modo, evita que, al darle a la pelota, la raqueta realice un giro; sus redes deben mantenerse mirando hacia delante. Cuida que siempre el movimiento sea corto y firme, que sea la pelota la que encuentra a la raqueta; de esa forma la devolverás con la misma fuerza y velocidad que traía y podrás prepararte para el siguiente tiro.



# LUIS JOSÉ NAKAMINE



**EL POSICIONAMIENTO.** Para realizar la derecha invertida, ten en cuenta que la pelota puede llegar de cualquier lado. Por ello, es preferible estar posicionado lo más cerca posible del centro de la cancha, pegado a la línea final. Para efectuarlo, tendrás que dar algunos pasos en reversa con tu pie derecho hacia tu izquierda, procurando dejar en esos pasos de ajuste tus piernas separadas y flexionadas, con el pie derecho atrás y el izquierdo delante. Así lograrás una posición de apoyo exitosa.

**EL MOVIMIENTO.** Ya posicionado, empieza a girar los hombros, tratando de que apunten hacia el lugar al que quieres dirigir la pelota. Tu hombro derecho debe quedar hacia atrás, con el brazo estirado y la raqueta posicionada ligeramente por encima de tu cabeza. Para darle potencia al golpe, llevas todo tu cuerpo de atrás hacia delante, logrando que la raqueta haga un viaje curvo de arriba hacia abajo hasta pegarle a la pelota. Por inercia, realizarás una pequeña elevación para que tu pie derecho pase de atrás adelante. La terminación de la posición de la raqueta es

variable, puede culminar por encima del hombro, a la altura del codo o de la cadera, dependiendo de la ubicación, la altura y la potencia que queramos darle a la pelota. Lo constante debe ser que tengas el cuerpo equilibrado y las piernas bien flexionadas.

**BENEFICIO.** Con una derecha invertida bien efectuada, lograrás engañar a tu oponente con una bola paralela o diagonal, para hacerlo correr más o desestabilizarlo en el juego. Pero recuerda: es muy importante saber leer el movimiento de la pelota. Si lo lees mal, la distancia, la pegada será demasiado cerca de tu cuerpo y perderás potencia y dirección.

**FACTOR IMPORTANTE.** Recuerda que las piernas almacenan la energía del impulso rotativo que realizan las caderas y el hombro. La fortaleza en ellas es vital para el éxito de este movimiento; por ello, siempre mantenlas en movimiento mientras esperas a que la pelota llegue a tu cancha.





**GUSTAVO  
LORES**

# **REY EN SUS AGUAS**

**DESPUÉS DE CONSEGUIR LA TRIPLE CORONA DE AGUAS ABIERTAS, EL SUPERNADADOR PERUANO ESTÁ EN BÚSQUEDA DE NUEVOS DESAFÍOS QUE TRASCIENDEN LOS LÍMITES DEL DEPORTE ACUÁTICO.**

**ESCRIBE** MARÍA JOSÉ MELLADO **FOTOS** SANYIN WU







El 12 de julio del 2023 fue una fecha que quedará grabada en la memoria de Gustavo Lores. Después de un largo recorrido por alcanzar las metas que se impuso con éxito durante años, nuestro nadador de aguas abiertas recuerda con una gran sonrisa todo lo que conllevó alcanzar la Triple Corona; un galardón que otorga la Asociación Mundial de Aguas Abiertas a los nadadores que completan tres duras pruebas: el canal de la Mancha, el canal de Catalina y el Manhattan Island Marathon Swim.

Este resultado también le valió un reconocimiento en el Congreso de la República. «Creo que es un premio a todo lo que he venido trabajando hace casi cinco años con bastante esfuerzo. Me sentí muy contento; realmente me sentí querido e importante, la verdad», expresó con gratitud nuestro asociado.

La travesía de Gustavo hacia la meta no fue sencilla. La historia comenzó con su regreso al agua después de años de pausa. Entre los 16 y los 35 años, Lores dejó de nadar para luego retomarlo dentro del equipo de natación del Club. Este reencuentro con el deporte lo llevó a conocer a Los Marlines; un grupo de apasionados nadadores de aguas abiertas, quienes lo motivaron a afrontar el desafío de la Ruta Olaya: un recorrido de 22 kilómetros de Chorrillos hasta La Punta. «Hicimos nuestra primera Olaya y, una vez que la hice, dije: "Bueno, la voy a hacer otra vez". Mejoré muchísimo mi tiempo en la segunda; lo volví a hacer una tercera vez y llegué a la conclusión de que era bastante rápido para la distancia. Un poco que de ahí salió la motivación para ver qué más podía hacer», recuerda.

Su determinación se cristalizó con la conquista de la codiciada Triple Corona, que es reservada solo para aquellos intrépidos nadadores que completan tres desafiantes travesías a nado: el canal de la Mancha, con 33,7 kilómetros, ubicado entre Francia e Inglaterra; el canal de Catalina, con 32,5 kilómetros, ubicado entre la costa de California y la isla de Catalina; y el Manhattan Island Marathon Swim, en el cual hay que circunnavegar, en un recorrido de 48,5 kilómetros, la isla de Manhattan. Las reglas establecidas por la asociación son sencillas: solo está permitido el uso de un gorro, lentes y ropa de baño para cada reto.

Cada cruzada representa un hito monumental en su carrera. «Sabía que existía la Triple Corona, ya que el nadador peruano Eduardo Collazos, que, hasta ese momento, había recorrido la

isla de Manhattan, estaba por hacerlo por el canal de la Mancha. Entonces pensé en prepararme y arrancar con Manhattan porque era más fácil conseguir cupo en las convocatorias», explica Gustavo. La primera corona la obtuvo después de cruzar las aguas del río Hudson, mientras rodeaba la isla de Manhattan en un recorrido de 48 kilómetros, donde enfrentó una repentina tormenta.

Luego apuntó a la Mancha, superando una interminable lista de espera debido a los retrasos generados por la pandemia. No fue el caso de la isla de Catalina, donde lo aceptaron casi de inmediato. Sin embargo, su hazaña adquirió una dimensión aún mayor debido a la presencia de tiburones blancos en el área. «La hice en septiembre del 2022 y fue una experiencia espiritual; necesité mucha fuerza mental para poder concluir la travesía», recuerda Gustavo.

La tercera corona llegaría tras concluir el sueño de recorrer el icónico canal de la Mancha, donde la distancia real de 32 kilómetros podría convertirse en un viaje de hasta 60 kilómetros debido a las corrientes. «Todo el tiempo me mantuve postulando a la Mancha y me seguían diciendo que sería en el 2024», explica Gustavo. Sin embargo, debido a la gran lista de espera para ese cruce, decidieron abrir una pretemporada en junio. Esta oportunidad reveló un nuevo reto: la temperatura del agua.

«Revisé las temperaturas en Inglaterra y estaban entre los 14 y 15 °C. En Lima, el agua suele ser fría; pero todo este año, por el fenómeno del Niño, el agua subió su temperatura», explica Lores. Para prepararse respecto a las bajas temperaturas, nuestro asociado decidió entrenar en un lago en Andahuaylas.

«Ni bien llegué a Inglaterra, lo primero que hice fue nadar, y en quince minutos salí congelado; Andahuaylas había sido Cancún», agrega Gustavo entre risas.

La primera persona en hacer el cruce del canal de la Mancha este año fue Gustavo; fueron casi 43 kilómetros en 10 horas y 48 minutos. «Llegué pensando en mis hijas; era lo único que pensaba. Cuando llegamos a Francia, me puse a gritar como loco; pero cuando salí del bote casi me dio hipotermia», recuerda.

Con el desafío completo y su reciente reconocimiento en el Congreso, ahora Gustavo tiene nuevas metas en el horizonte, como el cruce del Río de la Plata y la travesía de Nápoles a Capri. «Estoy trabajando también en la Comisión de Aguas Abiertas; estamos haciendo muchas cosas y estoy entusiasmado no solo por hacer los retos, sino por llevar el deporte a más nadadores; y si son del Club, mejor», concluye Gustavo.

**«CREO QUE ES UN PREMIO A TODO LO QUE HE VENIDO TRABAJANDO HACE CASI CINCO AÑOS CON BASTANTE ESFUERZO. ME SENTÍ MUY CONTENTO Y REALMENTE ME SENTÍ QUERIDO E IMPORTANTE».**







ATLETISMO

# LA COPA REGATAS LIMA EN NÚMEROS

DATOS NUMÉRICOS Y RÉCORDS QUE  
CONFIRMAN EL ÉXITO DE NUESTRO MÁS  
RECIENTE TORNEO DE ATLETISMO CELEBRADO  
EN LA FILIAL VILLA DEPORTIVA.







# 510

atletas compitieron en el certamen, provenientes de ligas de todo el país así como de clubes de Colombia y Ecuador. Como parte de la organización, se les brindó alojamiento en nuestra sede principal de Chorrillos, alimentación y transporte a cada uno de los deportistas invitados.



# 26

fue el número de medallas que ganó nuestra delegación: 13 de oro, 7 de plata y 6 de bronce. Gracias a estos resultados, el Club de Regatas "Lima" consiguió quedarse con el trofeo de campeón por equipos.



# 50

atletas conformaron la delegación del Club de Regatas "Lima". Todos compitieron exitosamente en pruebas de velocidad, vallas, saltos (alto y largo) y postas.



# 3

mejores marcas técnicas fueron obtenidas por atletas del Regatas "Lima": Mauricio Garrido, en mayores, con 14.38 segundos en los 110 metros con vallas; Paula Daruich, con 12.27 segundos en los 100 metros de la categoría sub-20; y Catalina Yzaga, con 41.45 segundos en los 300 metros planos como parte de la sub-16. Ellos tres, además, fueron los deportistas que más medallas obtuvieron para nuestra institución.



V JUEGOS  
SURAMERICANOS  
DE PLAYA SANTA  
MARTA 2023



# JUEGOS SANTA MARTA



ESCRIBE MANUEL CORAL



**EN LOS ÚLTIMOS JUEGOS SURAMERICANOS DE PLAYA REALIZADOS EN SANTA MARTA (COLOMBIA), ENTRE EL 14 Y EL 21 DE JULIO, NUESTROS DEPORTISTAS VOLVIERON A DEMOSTRAR TODO SU TALENTO SOBRE EL MAR OBTENIENDO —COMO ES COSTUMBRE— MEDALLAS PARA EL PERÚ. CONVERSAMOS CON CATERINA ROMERO, GERÓNIMO HAMANN, VÍCTOR ASPÍLLAGA E ITZEL DELGADO, QUIENES ALCANZARON EL ORO EN ESTA COMPETENCIA.**

**3 MEDALLAS DE ORO**

**6 MEDALLAS DE PLATA**

**3 MEDALLAS DE BRONCE**

Las playas de la provincia de Santa Marta, ubicadas en el norte colombiano, fueron el escenario en el que los 47 deportistas peruanos que integraron las diversas delegaciones de deportes acuáticos compitieron contra sus pares de los catorce países restantes que pertenecen a la Organización Deportiva Suramericana (Odesur). Veintitrés de esos deportistas peruanos pertenecen al Regatas "Lima".

En esta quinta edición de los Juegos Suramericanos de Playa, el Perú obtuvo un total de 18 medallas (5 de oro, 8 de plata, 5 de bronce); de las cuales, 12 fueron ganadas por nuestros deportistas: 3 de oro, 6 de plata y 3 de bronce.

Vistas estadísticamente, estas doce medallas conseguidas por nuestros deportistas representan el 67% del total de las ganadas por la delegación peruana, lo que reafirma así el buen trabajo que viene haciendo nuestra institución por el deporte nacional. En esta oportunidad, los deportistas celestes que ganaron las medallas de oro fueron Caterina Romero, en *sunfish*; Itzel Delgado, en SUP (*stand up paddle race*), y Gerónimo Hamann junto con Víctor Aspillaga, en dobles de remo y bajo la modalidad *beach sprint* (CM2x), quienes tomaron esta competencia como una prueba para el desafío deportivo más importante que tienen este año: los Juegos Panamericanos que se realizarán en Chile entre el 20 de octubre y el 5 de noviembre de este año.



# CATERINA ROMERO

En el 2005, cuando tenía 9 años, comenzó a navegar sobre el mar en una embarcación de *optimist*. Desde ese momento, no se alejó del mundo náutico. En el 2015, empezó a practicar *sunfish* y *laser*; y ese mismo año empezó a competir a nivel internacional. «Compito principalmente en *sunfish*; pero también hago *laser*, que es una categoría olímpica y me sirve como entrenamiento para el *sunfish*», señala Caterina, quien tomó este suramericano como una preparación a gran nivel para lo que serán los próximos Juegos Panamericanos.

«Este campeonato es uno de los que estaban en el camino. Mi preparación principal es para los Panamericanos de octubre, que serán en Chile. Sin embargo, Santa Marta tuvo un gran nivel y, junto con mi equipo de trabajo, pudimos ver reflejado todo el entrenamiento que estábamos haciendo: cómo veníamos, qué podíamos hacer mejor y hacer las modificaciones necesarias», comenta.

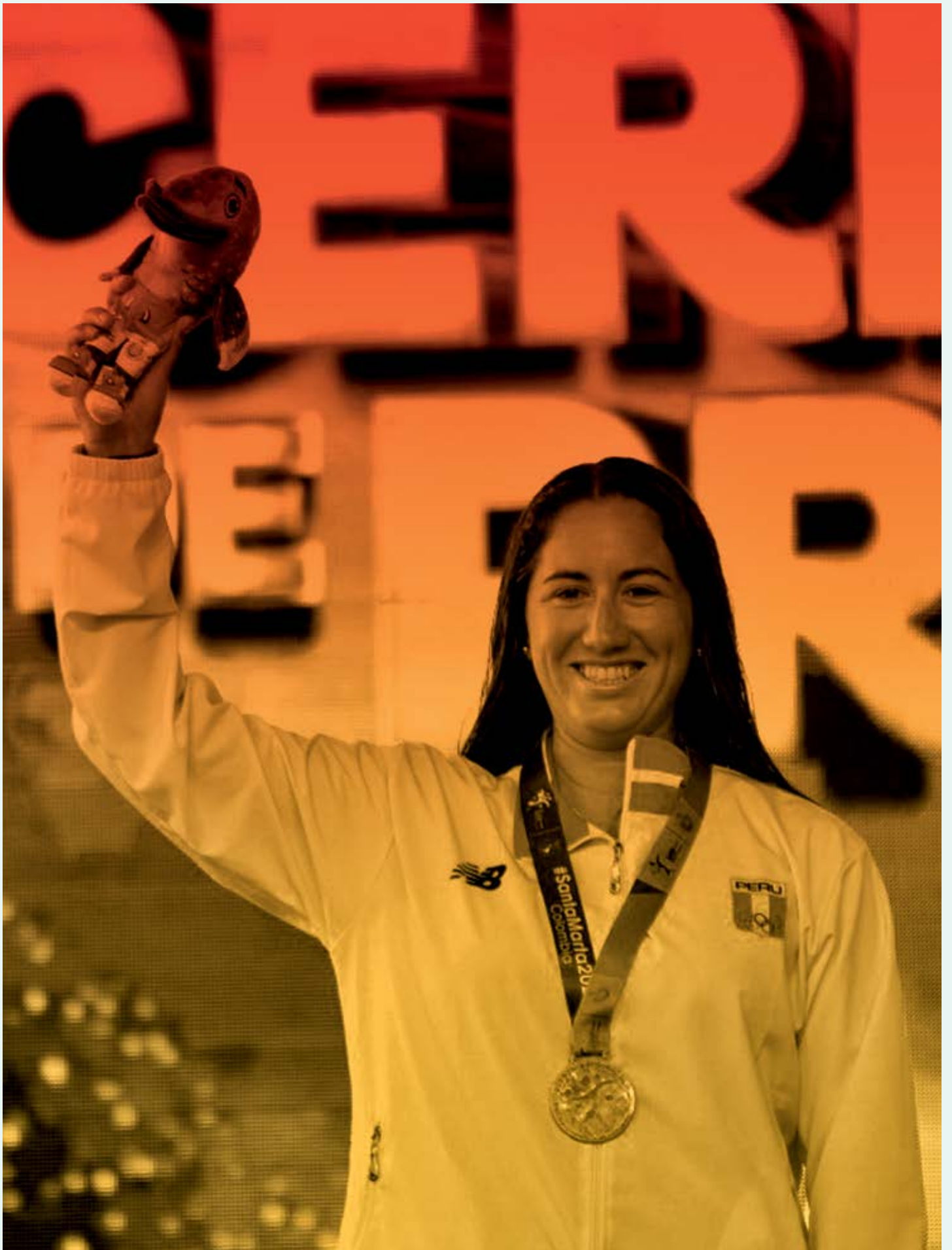
Para este campeonato, todas las competidoras tenían programadas entre ocho y nueve regatas para los cuatro días de competencia. Sin embargo, solo pudieron navegar en dos fechas: la primera y la última, ya que las condiciones climáticas no fueron las ideales. «El primer día corrimos tres regatas y pude ganar todas, a pesar de que había mucho viento. Eso me hizo sentir tranquila, porque

con esas condiciones estaba muy bien con respecto a las otras competidoras. El último día corrimos otras tres regatas: la primera del último día tuvo poco viento y las dos últimas, vientos medios. También gané todas», recuerda la campeona.

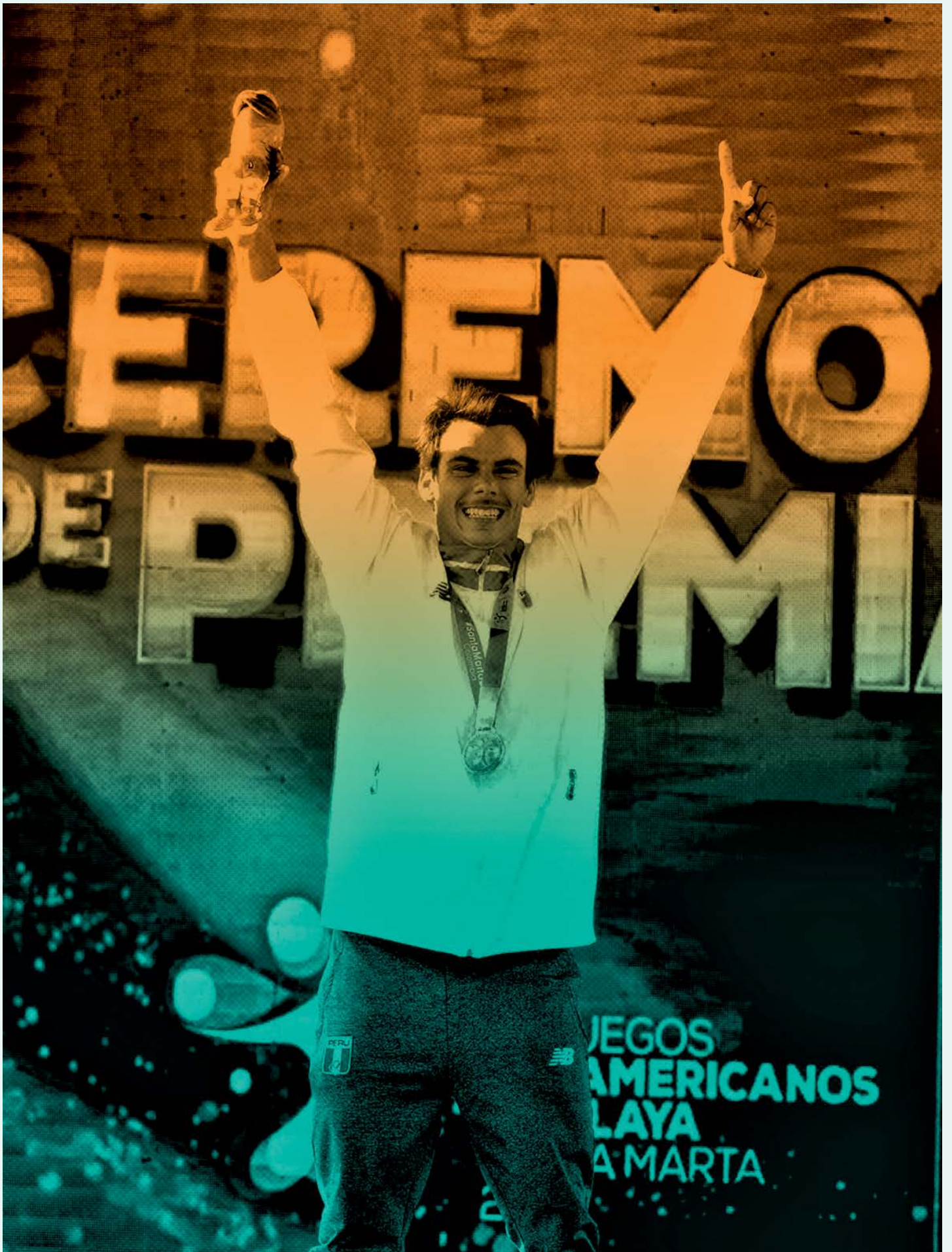
Para Caterina, el campeonato fue positivo. Si bien faltaron algunas competidoras de países como Estados Unidos, Cuba, México, tuvo rivales de gran nivel que representaban a Chile y Argentina. «Lo que más resalto es que pude ganar todas las regatas con distintas condiciones de viento: fuertes, medios y bajos; en todas tuve muy buen desempeño. Para mi equipo y para mí, Santa Marta nos dejó una muy buena sensación de que todo el trabajo que venimos haciendo va por buen camino y que debemos seguir entrenando para llegar de la mejor manera a Santiago», explica la celeste.

Hace algunas semanas, Caterina regresó de Puerto Rico, país al que fue invitada para entrenar con miras a su participación en los próximos Juegos Panamericanos. «Ahora me voy a la Argentina para seguir entrenando, pero en *laser*, porque siento que eso me potencia», dice. Su destino final será en Algarrobo, lugar de la competencia en Chile. «Estos serán mis primeros Panamericanos. Será difícil, pero apunto a ganar el oro. Estoy enfocada en ello».











# ITZEL

# DELGADO



A inicios de julio, Itzel Delgado recibió un reconocimiento que ha marcado un hito en su carrera deportiva: los Laureles Deportivos en grado de Gran Oficial recibidos del Instituto Peruano del Deporte (IPD). «Para mí es muy importante. Es un sueño haber logrado poner mi nombre junto al de los mejores deportistas nacionales de la historia. Me llena de motivación; siento que puedo lograr mis sueños con trabajo y disciplina. Me motiva mucho para poder seguir trayendo más medallas al Perú», dice.

En Santa Marta, nuestro celeste compitió en sus segundos Juegos Suramericanos de Playa; el debut fue en el 2019 en Rosario (Argentina), donde obtuvo dos medallas de oro y una de plata. Para él, las medallas se ganan en el entrenamiento y se recogen en la cancha. Por eso, este campeonato le sirvió para ver cómo había evolucionado en todo este tiempo. «He mejorado mucho desde el 2019. He crecido físicamente y he mejorado mi elasticidad. También soy mentalmente más fuerte y tengo una mejor capacidad en la toma de decisiones. Me siento más maduro», reflexiona. «Santa Marta fue una buena competencia, bien peleada. Hubo momentos en los que las condiciones no me ayudaron; pero tuve que adaptarme y encontrar las mejores líneas en cada sección del

circuito. Estoy muy contento porque pude desarrollar mi estrategia y ganar».


Tras este certamen, Itzel viajó a Hawái para entrenar, de cara al mundial de *stand up paddle* en la bahía de Les Sables d'Oronne, en la costa oeste de Francia, y a los Juegos Panamericanos en Chile. «Mis entrenamientos son cada vez más intensos; por eso fui a Hawái. Ahí hay una condición de vientos fuertes llamada *down-wind*. Es un lugar de entrenamiento específico para *stand up paddle*», cuenta.

Para Itzel, los Juegos Panamericanos son el evento deportivo más importante de su agenda este año. «Estos suramericanos han sido parte de mi preparación, así como lo será el próximo mundial de *stand up paddle* en Francia. Todo con el fin de llegar de la mejor manera a los Panamericanos», comenta. Hoy sus metas deportivas son claras: ser el mejor del mundo y abrir camino para las nuevas generaciones.

«El año pasado pude liderar el *ranking* mundial luego de mi victoria en el US Open, así que puedo lograrlo. Todas estas competencias son pequeños pasos para lograr mi objetivo. Y también quiero ser un ejemplo para los jóvenes y niños; mostrarles que con perseverancia y trabajo se logran los objetivos», señala.



# VÍCTOR ASPÍLLAGA Y GERÓNIMO HAMANN



Gerónimo y Víctor se conocen desde el 2013 y han sido compañeros de equipo en diversos campeonatos. «Mi primera competencia junto a Gerónimo fue precisamente en el 2013, en unos Juegos Bolivarianos. Él estaba en sus primeros años de seleccionado y yo, en mi última etapa antes del retiro que hice por unos años», cuenta Víctor, quien no competía a nivel internacional desde los Juegos Odesur del 2014.

«Nos compenetramos muy bien en dobles. Gerónimo me enseñó los trucos del remo *coastal* y me dio algunos consejos. Por eso "volamos" en este último campeonato y la rompimos. Estoy muy contento porque esta medalla de oro me ha devuelto la confianza para representar al país y me motiva para mis competiciones a futuro: los Juegos Panamericanos y los Juegos Olímpicos de París», comenta Víctor, quien representará al Perú en la modalidad de remo olímpico.

El camino para alcanzar la medalla de oro comenzó de la mejor manera: en la fase regular hicieron el mejor tiempo, clasificando así a los cuartos de final. En esa llave, se

enfrentaron a bogas de Brasil, a quienes superaron para luego competir en semifinales con los representantes de Chile. Finalmente, disputaron el primer lugar contra Uruguay: ganaron la regata con un tiempo de 02:08:40. «Las medallas no se ganan de la noche a la mañana. Vengo entrenando muy duro durante muchos años; entre dos a tres turnos por día. Además, lo he complementado con entrenamiento físico», cuenta Gerónimo, quien también obtuvo la medalla de bronce en la modalidad de remo *beach sprint* CM1x.

«En la modalidad de remo *coastal*, el Perú es una de las potencias del continente. También es importante el apoyo que nos da el Club con el gimnasio, los botes y la playa para entrenar», cuenta Gerónimo, que ahora se prepara para competir en el próximo Campeonato Mundial de Remo Coastal Rowing & Beach Sprint, que se desarrollará a fines de septiembre en Barletta, Italia. «Mi entrenamiento para el mundial es más intenso. Entreno en la madrugada, en la mañana y en la tarde. Todo con el fin de lograr los mejores resultados posibles», finaliza Gerónimo.







# SANTA MARTA

VÍCTOR ASPÍLLAGA



CATERINA ROMERO



ITZEL DELGADO



GERÓNIMO HAMANN



**3** MEDALLAS DE ORO | **6** MEDALLAS DE PLATA | **3** MEDALLAS DE BRONCE

## REMO BEACH SPRINT

Gerónimo Hamann y Víctor Aspíllaga **Oro**

Gerónimo Hamann **Bronce**

María José Cevasco y Daniela Thiermann **Bronce**

## SUP RACE

Itzel Delgado **Oro**

Giannisa Vecco **Bronce**

## SUNFISH

Caterina Romero **Oro**

Jean Paul de Trazegnies **Plata**



Si quieres ver más resultados, entra con este código QR.

## ILCA

Sophie Zimmermann **Plata**

Renzo Sanguineti **Plata**

## SURF

Daniella Rosas **Plata**

Alonso Correa **Plata**

## SNIFE

Alessia Zavala e Ismael Muelle **Plata**





# Disney Junior en vivo

**ANFITEATRO  
PARQUE DE LA  
EXPOSICIÓN**

**11 AL 12 DE NOVIEMBRE**



Entradas en:  
**ticketmaster.pe**

EXCLUSIVO PARA CLIENTES

**BBVA** 15% de desc.

GRACIAS A:  
*Radio ritmo romántica*  
tu radio de baladas

*mp*  
producciones

**OZONO**  
PRODUCCIONES



*Un espacio de tradición*

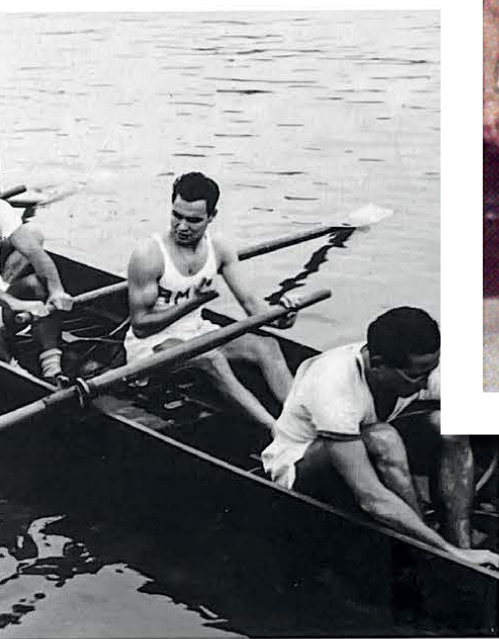
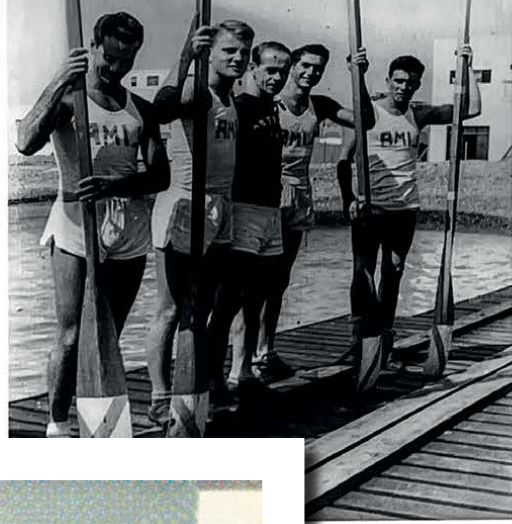
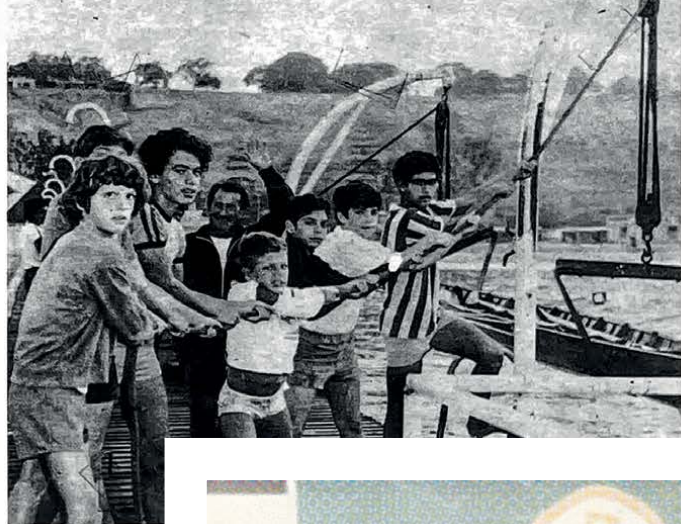
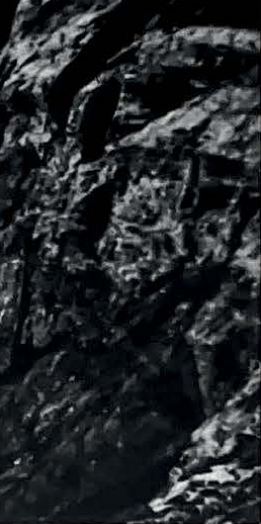
# PARA LAS REGATAS



ESCRIBE MANUEL CORAL FOTOS ARCHIVO CLUB DE REGATAS "LIMA"

**DESDE SU ADQUISICIÓN, LOS DEPORTES NÁUTICOS HAN ENCONTRADO UN HOGAR EN NUESTRA FILIAL LA PUNTA. SOBRE TODO, EL REMO, DISCIPLINA INSIGNIA QUE CUENTA CON UN GRAN RECONOCIMIENTO DEPORTIVO E HISTÓRICO. PERO, ¿CÓMO REMABAN NUESTROS ASOCIADOS EN AQUELLA ÉPOCA? CONVERSAMOS CON GUSTAVO DE LA PUENTE Y EDUARDO GIORLA, REMEROS QUE SE MANTIENEN EN VIGENCIA Y REMEMORAN CÓMO TRANSCURRÍAN LOS DÍAS EN LA DÉCADA DEL SESENTA ENTRE NUESTROS DEPORTISTAS.**







En aquel tiempo, la filial se construyó con la madera que tenía la sede de Chorrillos, que se mantenía en trabajos constantes de ampliación y remodelación de su infraestructura.



Años antes de que el Club existiera, los fundadores, liderados por José Vicente Oyague y Soyer, practicaban remo en las aguas del mar de Chorrillos en un bote *tinglado* llamado Elvira. Esta pasión por navegar los llevó a fundar, el 26 de abril de 1875, el Club de Regatas "Lima" (este nombre se debe a que todos los fundadores vivían en la calle Lima, en el distrito de Chorrillos) con el fin de reunir a más personas para practicar este deporte. No tuvo que pasar mucho tiempo para que el Club consiguiera su primer trofeo, el cual data de 1878 y que, como anécdota histórica, fue donado por el mismo capitán del monitor Huáscar en ese entonces: don Miguel Grau Seminario. Debido a la importancia que siempre tuvo el remo en el Club, el escudo ha mantenido siempre los dos remos cruzados, como símbolo de respeto a sus orígenes.

Con el paso de los años —sobreviviendo a hechos históricos como la invasión chilena y la Gran Depresión a finales del gobierno de Leguía—, este deporte náutico se popularizó entre las nuevas generaciones de asociados en el siglo XX. Pero en el mundo también fue evolucionando, remando nuevos botes tipo *shell* (delgados, ligeros y de superficie lisa) y en aguas tranquilas, por lo general en lagos y ríos. Fue así que, el 15 de octubre de 1952, bajo la directiva que presidía el doctor Ricardo Elías Aparicio y ante la necesidad de brindar un espacio de aguas mansas, como la bahía de Cantolao, para que la práctica del remo fuera adecuada, se compró la primera filial del Club en el distrito de La Punta, ubicado en el Callao. Exactamente en las calles García y

García, y a pocos metros del malecón Figueredo, se construyó un muelle de aproximadamente sesenta metros de largo, donde los remeros embarcaban y desembarcaban cada día de entrenamiento.

En aquel tiempo, la filial se construyó con la madera del antiguo local de la sede de Chorrillos, que se mantenía en trabajos constantes de ampliación y remodelación de su infraestructura. En sus inicios, no existía un gimnasio con equipos de musculación ni tampoco las habitaciones para deportistas que existen hoy. Para entrenarse, los remeros hacían ejercicios aeróbicos y anaeróbicos; para descansar, contaban con camarotes que se habían colocado en un galpón, y para asearse tenían que esperar por turnos para bañarse rápidamente en las pocas duchas que estaban a disposición. Las embarcaciones con las que se contaba eran los botes llamados cadetes y yolas, los cuales estaban hechos con madera de pino y cuyos remos eran bastante pesados en comparación con los de fibra de carbono que existen hoy en día.

Tampoco había una movilidad que los transportara a sus entrenamientos diarios. La ruta más conocida en aquellos años consistía en desplazarse hasta la plaza San Martín y, luego, caminar hasta la avenida Nicolás de Piérola —más conocida como La Colmena— para tomar un tranvía interurbano que tenía como último paradero La Punta. Sin embargo, a pesar de todas estas limitaciones, la pasión y el espíritu de camaradería que tenían los remeros del sesenta hicieron que este contexto



sea recordado con cariño y como un episodio transitorio para las mejoras que vinieron en los años posteriores.

### DÍAS DE ENTRENAMIENTO

En los primeros años de la década del sesenta todavía se creía erróneamente que los jóvenes no podían practicar remo hasta cumplir los 18 años, ya que esto podría alterar su crecimiento físico. Sin embargo, esto cambió con el trabajo del entrenador argentino Santiago Fitz Simon, recordado por su personalidad amable y por ser el precursor del estilo de remo que tiene el Club. Además, tras su arribo comenzó a formar adolescentes y, en paralelo, entrenar al equipo de mayores.

Gustavo de la Puente, quien entonces tenía 19 años, recuerda esos días de entrenamiento en La Punta y destaca el ambiente de familiaridad que había entre todos los remeros. «Yo ingresé al equipo del Club en el 61. Entrenábamos de martes a domingo. Antes de las cinco de la mañana, ya estábamos despiertos para nuestro entrenamiento antes de meternos al mar», recuerda nuestro asociado, que hasta ahora sigue remando. «En esa época no había gimnasio, así que nuestro entrenamiento consistía en correr por toda La Punta, hacer planchas, abdominales, pesas y subir y bajar una soga que colgábamos en el techo». Y agrega: «Sin duda, esos fueron los mejores días de mi vida».

Luego de entrar en calor, bajo la luz tenue del alba, los remeros iban al cuarto de botes para, junto con los marineros que estaban presentes en ese momento, sacar las embarcaciones y navegar mar adentro. Eduardo Giorla, quien aprendió a navegar a mediados de los sesenta e integró el equipo de remo a finales de esa década, recuerda la ruta de entrenamiento que hacían en el mar. «Remábamos hasta donde se encontraban los barcos de la Escuela Naval del Perú; y después continuábamos hasta la base de submarinos. Esa era la mejor zona en la que podíamos practicar para la clase de botes que teníamos», cuenta Giorla, quien durante toda su carrera deportiva calcula haber ganado más de cuarenta regatas. «A veces, para divertirnos, nos gustaba hacerles carrera a los barcos pesqueros conocidos como bolicheras. Lo hacíamos porque queríamos controlar las estelas marinas que dejaban a su paso», señala.

A las siete de la mañana, luego de haber remado alrededor de doce kilómetros, los remeros volvían a tierra para ducharse, tomar su desayuno en el comedor y comenzar con sus días lejos de los botes.

### ÍCONO DE ÉPOCA

No es posible hablar sobre el remo en el Club sin mencionar ni escuchar el nombre de Juan "Colorao" Muñoz Acevedo. Su figura, a pesar de los años, sigue presente. Su retrato cuelga

en el gimnasio de La Punta e, incluso, diversas embarcaciones llevan escrito su nombre. El Colorao, como lo recuerdan todos, se caracterizó por la cercanía que tenía con todos los remeros, desde casi mediados del siglo XX, y el compromiso que tenía con los más jóvenes que empezaban en el remo.

Él los entrenaba durante la semana en la sede de Chorrillos y, los domingos, los llevaba a remar a La Punta, para que vieran cómo entrenaba el equipo de mayores y mostrarles cuál era el próximo paso en sus carreras deportivas. Por ese motivo es considerado el primer semillero y motivador de remo, quien conoció a grandes deportistas que dejaron en alto el nombre del Club.

Eduardo Giorla lo conoció cuando tenía 10 años, en sus primeros años de aprendizaje. «Dentro de su empírica experiencia como entrenador de remo, era muy bueno. A nosotros, los más chicos en ese entonces, nos formó bien. Era exigente y entusiasta», señala. «Hubo varios entrenadores en todo ese tiempo; pero creo que nunca hubo una afinidad como la que los remeros llegamos a tener con el Colorao. Creo que fue porque estaba muy identificado con el Club», reflexiona.

Gustavo de la Puente es otro remero que le guarda bastante aprecio. Él lo recuerda como timonel de las embarcaciones y cuenta un aspecto poco conocido de su pasado. «El Colorao había sido boxeador. Participó en unos Juegos Panamericanos representando al Perú en el peso gallo», cuenta. «Era un personaje muy querido por todos nosotros, porque siempre estaba dispuesto a ayudar de la mejor manera. Fue un ícono para nosotros», recalca.

La influencia que ha tenido el remo en la historia del Club es innegable. Por eso, el 15 de octubre de cada año no solo se celebra un aniversario más de la creación de la filial de La Punta, sino que también se recuerdan los orígenes del Club. Hoy, con más de setenta años de creación, La Punta sigue siendo el espacio ideal para que las nuevas generaciones de deportistas sigan forjando su camino hacia medallas y campeonatos en el mundo para colocar al Perú en el podio tal como lo hicieron sus predecesores.





**RAÚL VIDALÓN**

# **EL AJEDRECISTA AFICIONADO QUE DEBUTARÁ EN UN MUNDIAL**

**ESCRIBE** MANUEL CORAL **FOTOS** TAMARA BRITTO

**LA PACIENCIA ES UNA VIRTUD QUE SE FORJA EN EL TIEMPO. ESO LO SABE MUY BIEN RAÚL VIDALÓN, INGENIERO ELECTRÓNICO DE PROFESIÓN Y APASIONADO DE TODA LA VIDA POR EL AJEDREZ, QUE ESTÁ A POCAS SEMANAS DE COMPETIR EN EL PRÓXIMO CAMPEONATO MUNDIAL SENIOR EN SICILIA, ITALIA. CONVERSAMOS CON ÉL PARA CONOCER EL ORIGEN DE SU PASIÓN DEPORTIVA Y SUS EXPECTATIVAS DE CARA AL DEBUT MUNDIALISTA.**





En la sala de su casa, el tablero de madera está siempre ordenado y listo para una partida. Tenerlo guardado nunca ha sido una opción. Incluso, podría decirse que es una tradición familiar que se mantuvo a lo largo de su vida. La heredó de su padre, a los 5 años, edad en la que inició el continuo aprendizaje del ajedrez. «Él fue mi primer gran maestro. Era un gran aficionado; tenía muchos libros sobre ajedrez y participaba en distintos campeonatos», cuenta Raúl Vidalón.

Entre sus recuerdos más significativos de esa etapa están aquellas partidas que jugaban antes de la hora del almuerzo, y que incluso continuaban mientras la comida estaba servida. «Mi padre me inculcó esta pasión. Desde entonces la he cultivado y también la he transmitido a mis hijos», recalca nuestro asociado. A medida que fue creciendo, llegó a ganarle a su primer maestro.

Durante su juventud mejoró sus aptitudes y empezó a construir una identidad como jugador. Compró libros, revisó las partidas de ajedrez internacionales que se publicaban en el diario *La Prensa* y, así, comenzó a desarrollar una gran preferencia por el alfil. «Si bien es cierto que la reina es la pieza más poderosa del ajedrez, a excepción del rey, me gusta mucho el alfil porque es de largo alcance; controla a distancia las diagonales del tablero y sin moverse ya está jugando», explica. En una partida de ajedrez, para Raúl suele ser estratégico quedarse con la pareja de alfiles en la recta final.

También analizaba y estudiaba las jugadas del cubano José Raúl Capablanca y el estadounidense Bobby Fischer, a quienes considera los mejores ajedrecistas de la historia. Sin embargo, durante su vida, también debía dedicarse a otro tipo de estudios. «No podía dedicarme por completo a jugarlo, porque tenía que ir a la universidad y al trabajo; así que lo llevé de forma paralela. Siempre competí de manera aficionada», comenta Raúl. Como estudiante, nuestro asociado formó parte del equipo de ajedrez de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI).

Hoy, a sus 70 años, considera que el pensamiento crítico es el factor más importante en el ajedrez y que, tal como sucede en la vida, es necesario pensar, meditar y analizar antes de tomar decisiones. «Cuando juegas una partida es como si estuvieras contando una historia de vida, y cada historia es diferente. Hay momentos del juego en los que hay decisiones que tomar; decisiones de poco o de mucho riesgo», reflexiona. «Para cada instante y movimiento, debes desarrollar un plan y una estrategia, siempre buscando la sutileza táctica», agrega.

#### CAMINO A ITALIA

En el 2014, Raúl comenzó a competir en torneos organizados por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), por el Colegio de Ingenieros, el Club de Ajedrez Magdalena, el Club de Regatas "Lima" y en el torneo IRT FIDE. Sin embargo, no participaba consecutivamente. Por eso, a inicios de este año tomó la decisión de destinar más tiempo a la pasión de toda su vida.

En lo que va del año, ha competido oficialmente en todos los torneos oficiales FIDE con dos resultados importantes: clasificó al Campeonato Nacional Absoluto y al Panamericano Senior, el cual se llevó a cabo este año aquí, en el Perú. Gracias a su participación en este último certamen obtuvo su clasificación al Mundial Senior a realizarse a fines de octubre en Sicilia, Italia.

**«SI BIEN ES CIERTO QUE LA REINA ES LA PIEZA MÁS PODEROSA DEL AJEDREZ A EXCEPCIÓN DEL REY, ME GUSTA MUCHO EL ALFIL PORQUE ES DE LARGO ALCANCE; CONTROLA A DISTANCIA LAS DIAGONALES DEL TABLERO Y SIN MOVERSE YA ESTÁ JUGANDO».**

«Realmente creo que el que debió haber ido a un mundial de ajedrez es el menor de mis tres hijos, Renato. Lo entrené mucho para que llegara; le enseñé a los 4 años y a los 7 ya ganaba su primer campeonato semillero a nivel nacional. Era la revelación del Club; jugó varios Panamericanos en el extranjero, se entrenó con los mejores maestros nacionales, con un maestro ruso y consiguió clasificar para un mundial. Sin embargo, no viajó, y por sus estudios y profesión dejó de competir. Luego, me comenzó a circular la idea: "Ahora me toca a mí competir y llegar a un mundial de ajedrez"».

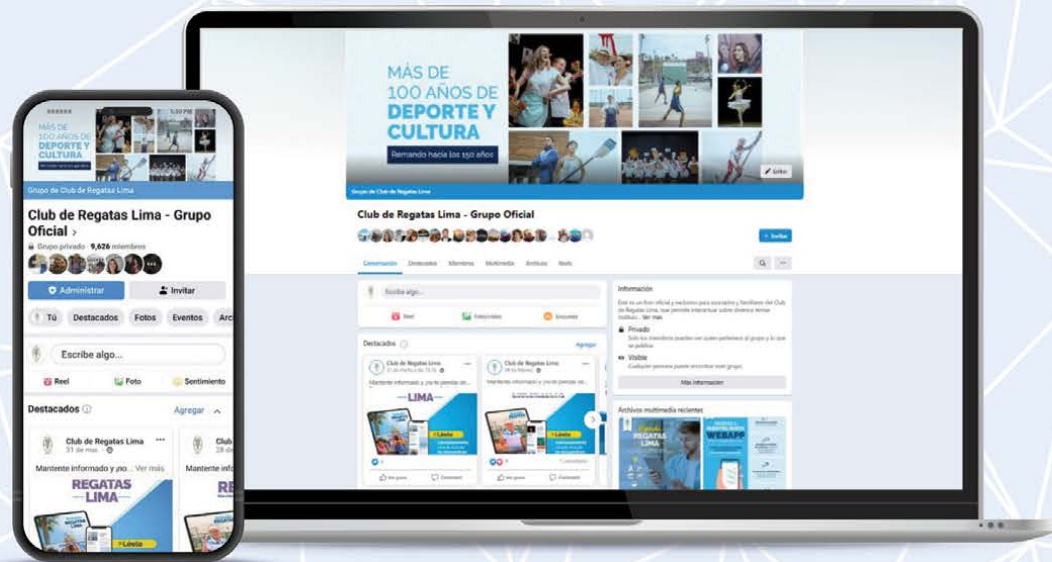
Mientras espera la fecha del debut, Raúl se prepara participando en todos los torneos que estén a su alcance y se motiva revisando y estudiando por internet las partidas más emblemáticas de los torneos mundiales. Por ejemplo, el duelo por el campeonato del mundo disputado hace tres meses entre el ruso Yan Nepómniachtchi y el chino Ding Liren, quedándose con la corona Ding Liren; o el mundial en Bakú (Azerbaiján), donde compitieron los tops del mundo como Carlsen, el ítalo-americano Fabiano Caruana, el ruso Yan Nepómniachtchi, el indio Rameshbabu Praggnanandhaa, el americano Christopher Nakamura, entre otros. Quedándose con la corona el noruego Magnus Carlsen

«Además, estoy entrenando de manera particular por medio del internet. Lo hago sobre todo en mis momentos libres; pero la verdad es que siempre estoy pensando en distintas jugadas, tratando de resolverlas, así esté haciendo cualquier otra cosa. El ajedrez es un deporte completamente mental», dice Raúl. Y agrega: «Hay que respetar a los rivales, pero voy con todo a Italia».



# 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.



CRÓNICA DE ENTRENAMIENTOS

# LECCIONES DE MESA



ESCRIBE JOHARA GARCÍA FOTOS SANYIN WU

**CONOCE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO  
QUE SEGUIMOS EN EL CLUB DE REGATAS  
"LIMA" PARA FORMAR A LOS NUEVOS  
VALORES DEL TENIS DE MESA.**







# «AL SER UN DEPORTE INDIVIDUAL, ES MUY IMPORTANTE PREPARAR LA PARTE MENTAL Y EL CARÁCTER; ESO LO CONSEGUIMOS REALIZANDO SIMULACIONES DE PARTIDO».

(EZIO SCOTTINI, INSTRUCTOR PRINCIPAL)

Samin Lora tiene 8 años, y hasta hace cuatro meses nunca había sostenido una raqueta de tenis de mesa. Llegó al módulo de entrenamiento de la mano de su padre, luego de haber pasado por algunos otros deportes en las academias del Club; sin embargo, parecía desanimado. Esa imagen cambió cuando, a la semana, apareció en los entrenamientos Carlos «Nano» Fernández, campeón juvenil sudamericano de Rosario 2023, y Rodrigo Hidalgo, primera raqueta nacional. Ambos representantes de nuestra institución.

Nano, de 19 años, y Rodrigo de 23, se unieron al entrenamiento y comenzaron a practicar con otros alumnos del grupo. «Que el campeón sudamericano sub-19 y la primera raqueta nacional participen de los entrenamientos es parte de una metodología del equipo de tenis de mesa para motivar a los alumnos», explica Juan Carlos Maldonado, exsecretario de la Federación Deportiva Peruana de Tenis de Mesa (FDPTM) y actual coordinador de los principales eventos de esta disciplina en el Club. «Cuando Samin vio jugar a Nano, dijo que quería jugar como él y comenzó a prestarle más atención a su entrenadora», menciona Maldonado. Tres meses después, Samin obtuvo una medalla de plata y dos de bronce en un torneo celebrado en Chiclayo.

Así como Samin, existe un grupo de chicos que conforman la academia formativa de tenis de mesa en el Club. El turno empieza a las cinco de la tarde y está a cargo de los DTs Ezio Scottini, Romina Irrazábal y Moisés Duffo, encargados de la enseñanza a niños y adolescentes. Los niños practican un movimiento de raqueta que va de abajo hacia arriba cuando la pelota impacta en sus manos; se llama *forehand drive*. Ese movimiento lo repiten una y otra vez, hasta mecanizar la técnica. Durante esta etapa de entrenamiento, los entrenadores dirigen y controlan a los estudiantes, identificando sus habilidades de juego: reflejos, agilidad corporal y capacidad de reacción.

Fomentar la participación interna entre distintos niveles ha permitido mejorar el nivel de juego en la academia; pero competir internamente para el equipo de tenis de mesa no es suficiente. Por eso, desde el año pasado se realizan actividades variadas y constantes en lo técnico y deportivo, para lo cual se invita equipos de Lima como de otras regiones del país, como Arequipa, Chiclayo y Cajamarca. En estos "topes", como se les llama, participan en forma separada de acuerdo a sus niveles de juego y edades, con esto se logra que nuestros chicos, jóvenes y adultos se acostumbren a jugar con jugadores de diferentes niveles con miras a sus participaciones en los distintos torneos en representación de nuestra Institución.

Las visitas se vienen realizando de forma constante durante las fechas que no se participan en los torneos representativos o federados. En ocasiones se les brinda alojamiento por varios días a jugadores extranjeros, quienes apoyan con su experiencia a nuestros jugadores durante las prácticas. «La idea es que no siempre entrenen con los mismos alumnos de nuestro Club, porque es bueno que se acostumbren a jugar con todo tipo de jugadores», dice Ezio Scottini, instructor principal del CRL y exentrenador de la Federación Deportiva Peruana de Tenis de Mesa.

«Se va levantando el nivel cuando empiezan a jugar con otros chicos; se vuelven más competitivos y comienzan a perder el miedo», agrega Maldonado. Estas estrategias se comprobaron en la más reciente edición de la Copa Regatas "Lima" Internacional, celebrada del 13 al 20 de mayo. En dicho torneo compitieron 753 deportistas provenientes de once países, así como de todas las regiones de Perú. Los representantes del Club obtuvieron un total de 32 medallas: 11 de oro, 10 de plata y 11 de bronce; tres veces más que el número de medallas obtenidas en la edición pasada.



### JUGAR BAJO PRESIÓN

Scottini, junto con Moisés Duffóo y Romina Irrazabal, también entrenadores y representantes celeste, lideran el segundo turno: el nivel intermedio. Aquí el calentamiento empieza a las seis de la tarde. Luego de algunos minutos, las raquetas se alzan y comienzan los saques. Algunos son largos y llenos de fuerza; otros, cortos y precisos. Pero es en la recepción de los saques donde se libra la batalla. Aquí, conseguir una devolución precisa del saque implica no solo controlar la pelota, sino también dominar el movimiento, la velocidad y la trayectoria del juego. Cada jugador busca imponer su dominio sobre la mesa.

A mitad de la sesión, y a pedido del entrenador, el entrenamiento se convierte en una simulación de partidos. Los jugadores se enfrentan a situaciones ficticias con marcadores en contra de 8 contra 5 —en un deporte donde se necesita de 11 puntos para ganar un set—; otros, en cambio, luchan por mantener la calma en un empate 10 a 10. «Al ser un deporte individual, es muy importante preparar la parte mental y el carácter; eso lo conseguimos realizando simulaciones de partido», dice Scottini. En este nivel de juego, los alumnos ya conocen los movimientos del tenis de mesa; solo queda perfeccionar su técnica y estilo de juego. «Ahora se trata de entrenar lo más similar a un partido. Si quieres entrenar para ser competitivo, tienes que aprender a jugar bajo presión», agrega Scottini.

En este nivel entrenan los deportistas más avanzados, como la dos veces campeona nacional Isabel Duffóo, junto a su hermano Felipe. «Recién nos hemos integrado este año porque los entrenadores y el coordinador del club notaron nuestro rendimiento y resultados, tanto nacionales como internacionales, y les pareció buena idea incluirnos para apoyar al equipo en general», cuentan Isabel y Felipe.

Rodrigo Hidalgo, por su parte, nos representará en los próximos Juegos Panamericanos Santiago 2023. Con una trayectoria que inició a los 11 años, cuando después de sus clases de fútbol solía sentarse a observar los entrenamientos de los tenismesistas mientras esperaba a que su madre pasara a recogerlo, hoy es reconocido por su carácter ganador. «Conocen bastante mi forma de ser; hasta saben lo que pienso a la hora de jugar», dice Rodrigo. «Empezó como un juego, como un *hobby*, y ahora compito en Alemania en una liga profesional y he podido ir a la Universidad de Lima gracias al tenis de mesa», dice.

«Traemos a tenismesistas como Rodrigo que tienen sus metas fijas para que transmitan esa visión a los chicos», dice Maldonado. Y es que cuando llegas a la selección, se abren opciones de tomar becas a nivel nacional que te permiten estudiar en distintas universidades. Así, esta comisión y sus entrenadores buscan formar la disciplina de los chicos, crearles valores, compañerismo y lealtad.





JEAN PAUL DE TRAZEGNIES, ITZEL  
DELGADO Y RENZO SANGUINETI

**LAURELES  
SOBRE  
EL MAR**

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA  
FOTOS SANYIN WU





**ENTRE CAMPEONATOS Y  
SUBCAMPEONATOS MUNDIALES,  
ESTOS TRES DEPORTISTAS  
NÁUTICOS ENTRARON A  
LA HISTORIA DEL DEPORTE  
NACIONAL.**



≡≡≡  
VELA Y  
STAND UP  
PADDLE  
≡≡≡

## ITZEL DELGADO

# EL PRIMER REFERENTE DEL STAND UP PADDLE

La primera vez que Itzel Delgado tuvo contacto con el stand up paddle fue el 26 de febrero del 2013 en la playa La Pampilla. Aquel año se desarrolló un campeonato mundial en el que compitió Raúl Delgado, su papá, junto con otros peruanos: José Gómez, Tamil Martino y Brissa Málaga. En aquel certamen, el pequeño Itzel también pudo ver en vivo y en directo al campeón mundial, el danés Casper Steinfath.

«Mi primer referente fue mi papá. Él me enseñó el deporte y era la primera persona a la que le debía ganar», recuerda nuestro deportista, que en aquel 2013 tuvo la oportunidad de asistir a una clínica deportiva dictada por Steinfath para aprender un poco más sobre este deporte.

No pasó mucho tiempo y, en ese mismo año, nuestro asociado fue campeón nacional. Sin embargo, él sabía la razón de este repentino éxito. «Por ser un deporte que no estaba muy desarrollado en el Perú, me di cuenta de que acá ya había llegado al techo y que la única forma de despegar y llegar a donde estoy era salir y competir lo más que pudiera en torneos internacionales. He hecho temporadas en Europa, en Estados Unidos y aún siento que tengo un montón de trecho para crecer y seguir aprendiendo», comenta.

Hoy lleva una década compitiendo profesionalmente en el stand up paddle, es uno de los pocos entrenando esta disciplina en serio y el único peruano que viaja por el mundo ganando torneos. Por ello, hace unos meses recibió sus primeros Laureles Deportivos gracias al subcampeonato mundial obtenido en el 2019 en El Salvador, en la modalidad long distance, y está a pocos meses de recibir sus segundos laureles.

Sucede que en stand up paddle, por ser una disciplina ligada a la tabla y al remo, es posible tener competencias avaladas por la Asociación Internacional de Surf, como la del 2019, así como por la Asociación Internacional de Canotaje, como la realizada en el 2021 en Hungría. En este segundo certamen, nuestro celeste obtuvo la medalla de bronce en la modalidad de carrera técnica.

Convertirse en referente de una disciplina aún desconocida en el país fue difícil. Había mucho escepticismo. Por ello, el apoyo de su familia fue vital. «Me ayudaron a creer en mí y mis posibilidades; no dejaron que nadie me bajara las expectativas. Si alguien me decía que no podría destacar en este deporte, yo lo refutaba: "Quédate pensando eso; yo voy a hacerlo". Ahora quiero que las nuevas generaciones vean que destacar aquí es loggable; eso me motiva mucho», confiesa.

De pequeño, cuando asistía al Estadio Nacional, Itzel no comprendía la razón por la cual había nombres de personas decorados con laureles. No sabía que esos nombres grabados en las paredes del José Díaz eran de deportistas considerados leyendas en el deporte peruano. «En ese momento me dije: "Yo también quiero hacer historia y dejar mi marca"», recuerda.

Hoy, con su nombre ubicado en la tribuna noreste, Itzel forma parte de ese grupo selecto. Pero sabe que no hay tiempo para dormirse en sus laureles. Él todavía quiere más. Su próximo objetivo es ganar un mundial y pasar de los laureles del grado de Gran Oficial al grado de Gran Cruz. Luego, tiene la firme convicción de traer de vuelta al país todo lo aprendido.

«En cinco años quiero que haya diez como yo; que en las competencias no piensen que el Perú es potencia porque está Itzel, sino que sepan que hay otros peruanos y que cualquiera puede ganarles a todos. Tenemos una cancha linda; solo en Chorrillos hay tres playas perfectas para practicar este deporte y toda la bahía con excelentes condiciones», dice.

Entre las fotos que narran su trayectoria en el stand up paddle, Itzel tiene una muy especial en la que posa, a sus 14 años, al lado del multicampeón mundial hawaiano Connor Baxter. Una década después, estos dos personajes pelean palmo a palmo por cada título en disputa. «Recordar esa foto y entender el nivel que he logrado me motiva a seguir entrenando», nos dice.







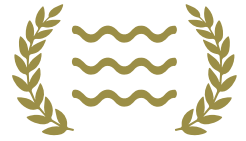






## JEAN PAUL DE TRAZEGNIES

# EL BICAMPEÓN MUNDIAL DE LA CLASE SUNFISH



Como la mayoría de los navegantes, Jean Paul desarrolló su amor por la navegación en la clase optimist, luego de subirse a una embarcación por primera vez a los 8 años en la academia de verano del Club. Aunque fue a raíz de su visita a los entrenamientos de su hermano Carlos Fernando en la preselección y de ver las regatas de cerca cuando confirmó que había encontrado su lugar en el mundo.

Con el tiempo, cambió su embarcación de optimist de 35 kilos por una de 59 kilos, perteneciente al grupo de botes sunfish (aunque también ha navegado embarcaciones 420 para 2 personas, laser, 49er e incluso veleros de clase oceánica). Su destreza para leer las condiciones del mar y su técnica de navegación también crecieron, y con ello, sus ambiciones, las cuales se vieron reflejadas en los resultados: seis medallas de oro en competencias internacionales. Entre ellas, un subcampeonato mundial en el 2014, su primer título mundial en el 2018 —ambos en Carolina del Norte— y llegar a bicampeón mundial en el 2022 sobre las aguas del lago de Garda, en Italia.

En este último certamen fue denominado "the king of downwinds of Garda" (el rey de las popas de Garda) por la comunidad velerista; lo que reconoce su habilidad para meterse en la pelea por los primeros puestos a pesar de tener, en algunas ocasiones, comienzos malos en las competencias. En Italia, a lo largo de las diez regatas, Jean Paul se ubicó en el primer lugar hasta en tres ocasiones: en las regatas 4, 6 y 8. Además, dejó en el camino a sus otros 93 competidores; entre ellos, veleristas de la talla de los guatemaltecos David Hernández y Juan Maegli —cinco veces

medallista panamericano y cuatro veces representante olímpico— o el arubeño y olímpico Just van Aanholt.

«Fueron regatas con condiciones distintas; por eso, el que queda delante y gana, muestra que es un navegante completo, que se adapta a las distintas condiciones. Me alegra saber que pude sacar un buen puntaje y campeón en un torneo tan difícil», comentó en su momento para la revista *Regatas*.

Por resultados como estos, nuestro asociado agrega a su colección unos nuevos Laureles Deportivos en el grado de Gran Cruz, que es el máximo reconocimiento por obtener un título mundial o una medalla olímpica. «Estos laureles son un reconocimiento a toda mi carrera deportiva en la que entrené duro todos estos años. Me llena de orgullo, alegría y me siento honrado de que mi nombre pueda estar en el Estadio Nacional (ubicado en la zona norte). Esto me motiva a seguir adelante, cumpliendo los objetivos que me propongo», cuenta el bicampeón desde Algarrobo, Chile.

Y es que para Jean Paul, los laureles ya son cosa del pasado y debe concentrarse en mantener este nivel superlativo en cada campeonato. Por eso es que ya se encuentra en tierras chilenas, estudiando las condiciones de su próxima cancha en el inicio de los próximos Juegos Panamericanos Santiago 2023. ¿El objetivo? Sí, la medalla de oro.



«Ganar por equipos es espectacular, es la sensación más linda de poder celebrar un objetivo cumplido con tus compañeros; pero ganar ese mismo año un segundo título en la modalidad individual, por encima de 150 timoneles, es de no creer», recuerda Renzo Sanguineti a sus 25 años. No se refiere a un resultado actual; está hablando de sus raíces como navegante de la clase optimist, cuando fue, a los 14 años, campeón sudamericano.

Un año antes, en el 2011, ya había conseguido el título por equipos, además de un subcampeonato mundial en la misma modalidad; pero este recuerdo que evoca fue su momento estelar en Buenos Aires. Era un resultado que solo lo habían conseguido otros dos peruanos a lo largo de la historia: Alexander Zimmermann y Alonso Collantes; años después, Florencia Chiarella también obtendría este galardón. «A esa edad había desarrollado una mentalidad bastante fuerte y madura», comenta nuestro asociado. Para él, empezar a navegar en la clase optimist lo ayudó a desarrollar la pasión que siente por la vela. «Ha sido una buena cuna», agrega.

Once años después, Renzo vuelve a entrar en los libros de historia del deporte peruano; esta vez por el subcampeonato en el Mundial de Sunfish ISCA 2019. Este resultado se dio en Kralendijk, Bonaire, y fue recompensado con los Laureles Deportivos en el grado de Gran Oficial. Sin embargo, el sentimiento esa vez fue agrídulce, porque el título estuvo a punto de convertirse en el grado de Gran Cruz, distinción máxima que se entrega a los deportistas que hayan obtenido un récord mundial, un campeonato mundial, un récord olímpico o una medalla de oro en los Juegos Olímpicos.

«Empaté en el primer puesto con el guatemalteco David Hernández, con el mismo puntaje. La medalla se decidió por los puestos que obtuvimos en las regatas; él tuvo dos primeros lugares y yo uno», recuerda.

Hacia la penúltima regata, el celeste se encontraba primero en el ranking, seguido de Hernández y Alonso Collantes en el tercer lugar. Sin embargo, un error garrafal permitió que Hernández lo pasara en la tabla por un punto; y a pesar de que logró alcanzarlo en la última regata, los detalles terminaron sentenciando el resultado final.

«Es una mezcla de sensaciones que vienen y van», confiesa. Y es que también había que poner en perspectiva el campeonato para valorar un poco más el resultado: Once días antes, Renzo fue atropellado por una combi. «Pensé que no podría competir», recuerda. Sin embargo, su optimismo lo llevó a abordar el avión y la falta de viento en la competencia le jugó a favor. «Al tener poco viento, necesité menos físico y más técnica en las regatas». Cojeando por momentos, hizo frente a 70 navegantes en el máximo nivel y no desentonó.

Hoy Renzo es considerado un referente en el deporte, como en su momento lo fueron, para él, navegantes de la talla de Stephanie Zimmermann, Matías Rengifo y Guillermo Arce en el optimist. «Cuando tenía 9 y ellos 15, ellos ganaban campeonatos y yo quedaba último», comenta. Sinclair Jones, del Yacht Club Peruano, fue otro referente cuando ganó un mundial a los 13 años. «Sus resultados eran mi motivación», agrega.

Ahora, su nueva meta está en el laser ILCA, la clase a la que se dedica (aunque su amor por la vela lo lleve también a navegar otras embarcaciones) y en la que tiene como referente a Paloma Schmidt. Pero hoy el reto es mayor. «La inversión que se necesita para ser exitoso en esta clase es enorme, en tiempo y dinero; mucho más grande de lo que he hecho en mi carrera deportiva», cuenta.

«Además, ya no es solo coordinar mis horarios de clases, entrenar y estudiar, que ya era difícil; ahora tengo 25 años y debo darle un poco de estabilidad financiera a mi vida, más allá de lo que es el deporte, pues quiero tener una familia y mi propia casa», agrega.

Para ello, a veces es necesario tomarse un tiempo de reflexión, dar unos pasos hacia atrás para agarrar el impulso necesario. O tal vez lo que necesite sea tomar su embarcación y navegar mar adentro en las aguas, ubicarse en La Herradura para ver la ciudad o navegar en Paracas mirando la puesta de sol. Y estar solo él y el mar. «Esos son los momentos que te hacen disfrutar de la vela por lo que es, por su esencia».

## RENZO SANGUINETI EN LOS LIBROS DEL DEPORTE



Producción: **Juls Rizco.**  
Styling **Coraima Valdez, Genes @ genesbrand.** Asistente de Styling: **María Pia Lizárraga**







CARLOS RAVETTINO

# «QUEREMOS GENERAR LA PROGRAMACIÓN Y VISIBILIZACIÓN DE UNA OFERTA ARTÍSTICO-CULTURAL PARA CONSUMO DE LOS ASOCIADOS Y FAMILIARES»»

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA FOTOS SANYIN WU

**LUEGO DE SUS PRIMEROS 40 DÍAS COMO VICEPRESIDENTE DEL CLUB Y DIRECTOR ENCARGADO DEL DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CULTURALES, CARLOS RAVETTINO NOS CUENTA CUÁLES SON SUS PLANES PARA POTENCIAR LA OFERTA ARTÍSTICA DEL CLUB DE REGATAS "LIMA".**

Hace más de treinta años, Carlos Ravettino experimentaba sus primeras tareas como promotor de actividades del Club desde el lado deportivo, cuando fue coordinador de las categorías cadetes y juveniles del básquet. Siempre estuvo ligado al deporte; sin embargo, nunca ocultó su amor por la cultura, sobre todo por la música. Amante de obras de zarzuela como *Las Leandras*, *Los gavilanes* y *Doña Francisquita*, también revisita constantemente canciones criollas de La Limeñita y Ascoy; incluso tuvo el placer de recibir en su casa al maestro Óscar Avilés, junto con Augusto Ego Aguirre y Alejandro Cortés, cuando conformaban Los Morochucos. «Siempre me gustó la música criolla; incluso en las reuniones solían pedirme que cantara», recuerda entre risas.

Ahora, tras 56 años como asociado, nuestro director enfrenta su primer reto en el ámbito artístico. Así, junto con el equipo y las comisiones del Departamento de Actividades Culturales, buscará aumentar la oferta de actividades en el Club siguiendo el plan trazado por nuestro exdirector, el señor Guillermo Illescas.

**¿Cuáles son los principales eventos para el área en lo que queda del año?**

En principio, tenemos programadas algunas actividades —que son tradicionales en el Club— por las comisiones culturales. Por ejemplo, en septiembre tenemos las obras *Matilda* y *los locos Addams*, por el Grupo de Teatro Infantil y Juvenil, y una conferencia cantada, cuyo nombre es «Antología del bolero» y es organizada



**ARTE Y  
CULTURA**





# «LO QUE QUEREMOS ES GENERAR ALIANZAS Y ESPACIOS DE COOPERACIÓN CON ORGANIZACIONES, EMPRESAS, ENTIDADES Y COLECTIVOS CULTURALES PARA LA REALIZACIÓN CONJUNTA DE ACTIVIDADES».

por el Comité Ejecutivo. Por otro lado, en octubre tenemos nuestra Tarde Criolla y el almuerzo de confraternidad «Un mar de pañuelos», organizado por nuestra comisión de marinera.

«Asimismo, tendremos próximamente un espectáculo de zarzuela, que recientemente retomó sus presentaciones y ya tenemos una persona que se encargará de promoverlo. También venimos trabajando en las presentaciones del grupo de adultos de teatro y en el resto de actividades que forman parte de nuestras comisiones y talleres, para que puedan preparar sus espectáculos de clausura para fin de año».

## ¿Cuáles son los objetivos del área?

Seguiremos con el plan estratégico 2023-2024, el cual es posicionar el Club de Regatas "Lima" como una institución que garantiza una oferta artístico-cultural y un óptimo consumo de esta por los asociados y sus familiares; así como también el disfrute, práctica y perfeccionamiento de las expresiones artístico-culturales que se desarrollan bajo la administración del departamento, considerando su integración dentro de la comunidad regatina y su expansión a diversos espacios culturales del país. En específico, queremos generar la programación y visibilización de una oferta artístico-cultural para consumo de los asociados y familiares; asegurar la correcta gestión y soporte administrativo para el desarrollo de actividades planificadas por las comisiones culturales.

## ¿Hablamos solo de actividades de las comisiones o ese plan incluye traer *shows* externos?

Ambos. Lo que queremos es generar alianzas y espacios de cooperación con organizaciones, empresas, entidades y colec-

tivos culturales para la realización conjunta de actividades afines al objetivo general del Departamento de Actividades Culturales. Pero también estamos con la idea de traer conjuntos de fuera, como en el caso del Día de la Canción Criolla; fecha en la que buscamos contar con la presentación de la hija de Óscar Avilés. Aún no está aprobado, pues hay que balancear el presupuesto, ver auspiciadores, etc.

## ¿Cómo es la dinámica del trabajo en el Departamento de Actividades Culturales?

Son las mismas comisiones las que nos presentan sus objetivos y nosotros nos programamos de acuerdo a esas propuestas. Nuestra labor reside en cuidar que todo esté presupuestado y dentro de los parámetros. Pero lo importante es que acá buscamos un trabajo en equipo, donde intervienen todos; no todo depende de una sola persona.

## ¿Cómo se siente con este nuevo reto, ahora desde el lado cultural?

Aún tengo poco tiempo, poco más de cuarenta días; pero tenemos en el área personas competentes que conocen sus funciones. Asimismo, tenemos una junta directiva que está haciendo las cosas bien, y estoy contento por que me hayan llamado para participar como vicepresidente. Estoy tratando de hacer lo mejor, como lo merece nuestro club.

**ENTÉRATE DE**

todas nuestras  
**ACTIVIDADES**  
**—Y EVENTOS—**



**INSCRÍBETE  
AQUÍ**





# MUJER REGATAS LIMA

FOTOS BRIAM KIM

**COMO CADA AGOSTO, ELLAS SE REÚNEN PARA DISFRUTAR UNA TARDE DE FIESTA Y CONFRATERNIDAD; UNA TARDE EN LA QUE EL CLUB LES AGRADECE POR SU PROTAGONISMO EN EL DESARROLLO DE NUESTRA INSTITUCIÓN, YA SEA EN LOS ASPECTOS DEPORTIVO, CULTURAL O SOCIAL. ¿QUÉ SIGNIFICA EL DÍA DE LA MUJER REGATAS LIMA? ESTAS FOTOGRAFÍAS LO DEMUESTRAN.**













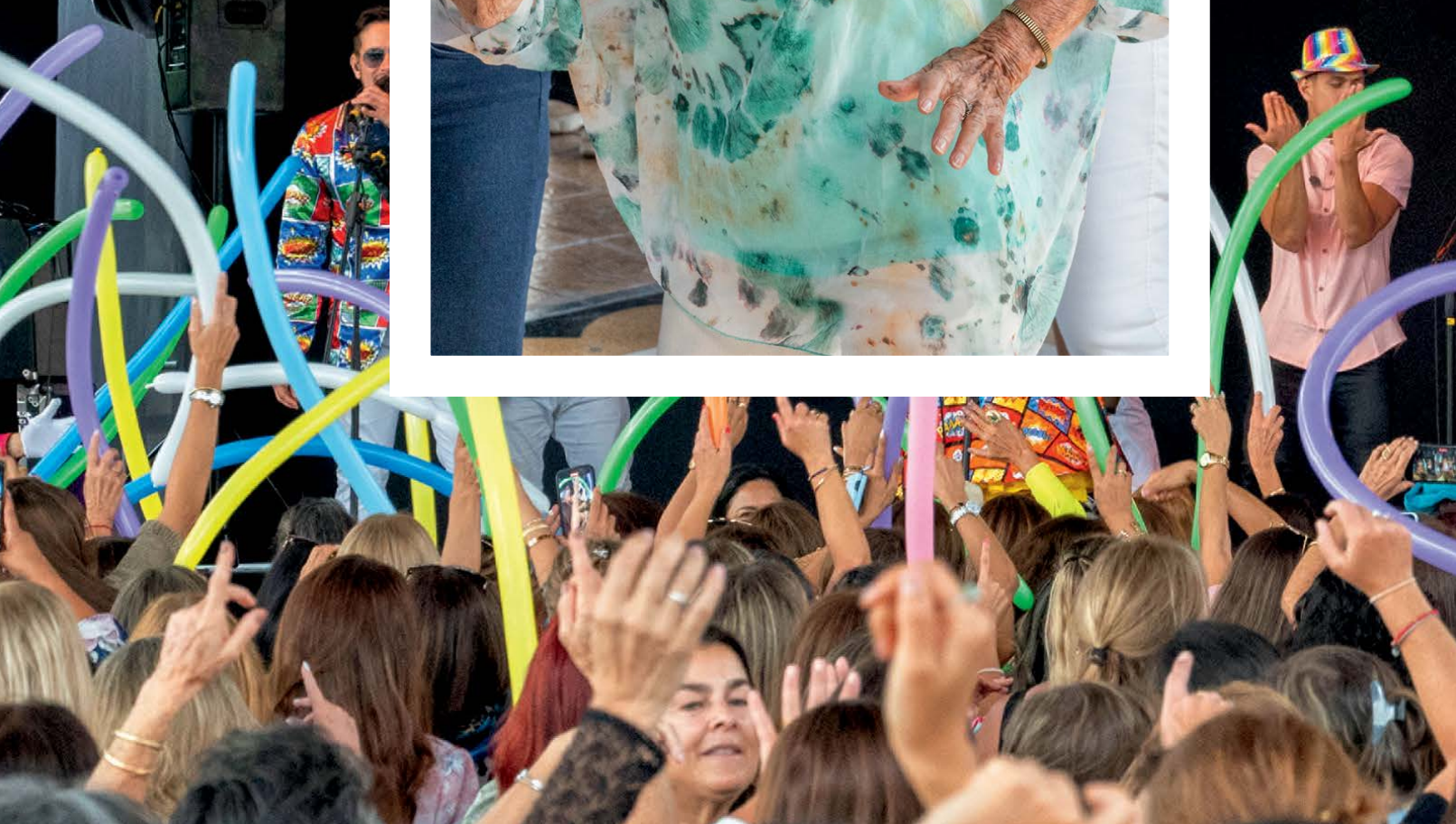


















# Arte, ciencia y cultura



Denise  
Arregui



Gisella  
Orjeda



Pauline  
Barrón





En nuestro club contamos con una cantidad enorme de asociadas que, en sus respectivos ámbitos, ayudan al desarrollo de nuestro país. En este dossier les presentamos tres ejemplos, como Denise Arregui y su incansable labor de revalorizar el arte peruano en sus distintas vertientes; nuestra bióloga Gisella Orjeda, que busca revolucionar la forma en que la ciencia monitorea las especies del mundo natural; y Pauline Barrón, directora de radio Filarmonía y protectora de la música clásica en sus años más críticos.



# Cuando el aire habla

*Con un ingenioso sistema de succión de aire, la científica Gisella Orjeda busca desvelar los secretos de los seres vivos que habitan en la selva de San Martín. Su investigación promete iluminar los vínculos entre la tierra y el aire, lo que revolucionará la forma en que la ciencia monitorea las especies del mundo natural.*

**ESCRIBE** ALEJANDRA TRAVI **FOTOS** TAMARA BRITTO

En el 2022, dos grupos de investigadores internacionales realizaron experimentos en zoológicos del Reino Unido y Dinamarca. Por medio de pequeños dispositivos de succión, aspiraron el aire del hábitat en distintos puntos y, al examinarlo, identificaron todas las especies que conviven ahí; incluso aquellas empleadas como alimento de otras, como el salmón que comen los osos. Este fenómeno lleva el nombre de ADN ambiental —o eDNA por sus siglas en inglés— y se basa en el principio de que todos los seres vivos dejan rastros de ADN al interactuar con el ambiente, como saliva, pelo, heces, piel, polen, hojas, etc.

Ese mismo año y a miles de kilómetros de distancia, en los laboratorios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) en Lima, la científica Gisella Orjeda leía con emoción acerca de este revolucionario descubrimiento. Junto con su equipo de investigación se preguntó: «¿Y si replicamos este experimento fuera de un zoológico, en el mundo real? ¿Con qué nos encontraríamos al realizarlo en un espacio tan biodiverso como la selva peruana?». A partir de esa conversación entre colegas nació el sueño de traer a nuestro país una nueva forma de monitorear y rastrear las diversas especies que lo habitan, para evitar así procedimientos invasivos.

Tras fundamentar la idea del proyecto, la bióloga y un grupo de colaboradores lo presentaron en el 2022, sin éxito, al concurso Prociencia, del Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (Concytec). Al siguiente año, volvieron a enviarlo y ganaron la financiación de medio millón de soles para llevar a cabo el experimento en Bosque Guardián (San Martín), que se encuentra inserto en el área de conservación regional Cordillera Escalera.

«Es un lugar poco explorado, pero conocido por su riqueza natural. Ahí, en el sur de San Martín, en un solo árbol se han recolectado hasta 45 especies de orquídeas. Esperamos hacer varios descubrimientos importantes, así como comparar las

metodologías de captación de especies en un ecosistema», dice la científica, quien cuenta con un PhD en genética por la Universidad de Birmingham (Inglaterra).

El proyecto cuenta con el apoyo de la UNMSM (Gisella Orjeda y Esteban Caycho), la Universidad Nacional de San Martín (Mike Corazón y Ángel Hernández), la Asociación Bosque Guardián (Manuel Saucedo), el Centro de Investigación Biodiversidad Sostenible (BIOS) (Edgardo Rengifo y Jaime Pacheco), la Universidad de York en Canadá (Elizabeth Clare) y cinco tesis universitarias.

Ahora mismo, mientras uno lee este artículo, se están probando los prototipos de aspiradoras de aire en la selva de San Martín. «Buscamos crear dispositivos ligeros y compactos, pero que al mismo tiempo puedan aguantar entre 24 y 48 horas a la intemperie con batería», cuenta la científica, quien es profesora principal en la Facultad de Ciencias Biológicas de la UNMSM y responsable del laboratorio de Genómica y Bioinformática para la Biodiversidad del mismo centro de estudios.

De pequeña, Gisella pasaba horas creando pociones mágicas con hojas, ramas y pétalos de diferentes colores, y siguiendo filas de hormigas por el jardín de su infancia. Hoy, tras pasar por reconocidos laboratorios, como los del Instituto Nacional para la Investigación Agronómica, de Francia, y la Red Internacional para la Mejora de la Banana y el Plátano (Inibap); participar en valiosos proyectos, como el del secuenciamiento del genoma del arroz y de la papa en el Perú; y ocupar el puesto de presidenta del Concytec y del Instituto Nacional de Investigación en Glaciares y Ecosistemas de Montaña (Inaigem), se encuentra ante el reto más grande de su carrera y quizás el más trascendental para la historia biológica de nuestro país.

«El éxito del proyecto ayudaría a frenar la extinción de especies, que hoy es uno de los más grandes peligros que afectan la Tierra. Además, en ese camino esperamos encontrar nuevas especies para el Perú y el mundo natural», dice con una sonrisa. En dos años, podríamos estar ante impresionantes descubrimientos.











# Música de trascendencia

*La música clásica siempre ha estado presente en la vida de Pauline Barrón. Por ese amor, en el 2021 tomó la dirección de la única radio peruana que le da un espacio a esta corriente en señal abierta para Lima: radio Filarmonía. ¿Cuál es el panorama de este género musical en la sociedad y cuáles son los desafíos que enfrenta en tiempos de modernidad?*

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

La aparición de radio Filarmonía —antes conocida como Solarmonía— se remonta al consuelo de los sueños truncos que tuvo su fundadora: Martha Mifflin Dañino. «Mi madre siempre soñó con ser directora de orquesta. Su padre le dijo que no, porque en esa época no era bien visto y no había posibilidades de serlo para una mujer», cuenta Pauline Barrón Mifflin, primogénita de la familia y quien hoy está a cargo de la dirección de radio Filarmonía. «Como consuelo, se dedicó a aprender a tocar el piano y el acordeón. Luego, en 1984, comenzó con este proyecto cultural en la radio».

La pasión por la música clásica siempre estuvo presente en el hogar de los Barrón Mifflin. Por eso, cuando fundaron la radio, Pauline mantuvo una relación cercana con el trabajo de su madre. «Ella trabajó toda su vida en esto. Desde esos años, ella continúa con su programa radial de música clásica llamado *Musicana*, que se sigue emitiendo hasta el día de hoy de ocho a nueve de la mañana», comenta. Hoy, *ad portas* de que este proyecto radial cumpla cuarenta años en el 2024, enfrenta un gran problema: la disminución de interés por la música clásica por las generaciones más jóvenes.

## *Música para todos*

Con la llegada de la pandemia se dieron muchos cambios. Pauline asumió la dirección de la radio, tuvo que reducir la cantidad de trabajadores y darle mucha fuerza al mundo virtual. «Fueron años muy duros. Aún no nos hemos recuperado», confiesa nuestra asociada. Además de este contexto, señala que uno de los problemas históricos que arrastra la difusión de la música clásica es la existencia de un prejuicio social respecto a quienes escuchan este género musical: el elitismo. «Lamentablemente, es una idea que tiene tiempo; y creo que ese es un error de todos los que escuchamos música clásica», reflexiona. «Y esto se refuerza porque en el Perú la cultura no es un bienpreciado».

Sin embargo, desde su perspectiva, esto se puede corregir con una estrategia comunicativa que invite a los jóvenes a conocer más acerca de esta corriente musical y demostrar que esta

música está hecha para todos. «La música clásica está más cerca de las personas de lo que se cree. Está presente en las bandas sonoras de películas o de animes, y también es la base de muchos géneros musicales de moda. Por eso, nuestra labor es encontrar ese hilo conductor dentro de la sociedad y comunicarnos con los jóvenes a través de las plataformas digitales para que se interesen en conocer más de las obras de los grandes compositores», dice Pauline.

## *Desafíos de la modernidad*

En tiempos en los que las plataformas digitales son las principales fuentes de productos culturales de la sociedad, la música clásica enfrenta otro desafío generacional que pone en riesgo su permanencia en el tiempo: la inmediatez y la brevedad musical. «La competencia hoy es brutal. Tal vez habrá gente que piense que es una aberración si fragmentamos los conciertos u obras musicales; pero tenemos que evaluar esta estrategia para hacer que la música clásica perdure otros trescientos años más», dice Pauline.

Asimismo, actualmente radio Filarmonía cuenta con un archivo musical de más de ciento cincuenta y seis mil horas de música, con piezas musicales inéditas que no se encuentran digitalizadas en ninguna plataforma y registros sonoros de hechos históricos. «Tenemos piezas trascendentales de la historia, como los discursos de Churchill o Mussolini. Por el momento, tenemos poco material digitalizado y estamos trabajando en ello», dice Pauline, quien señala que a nivel mundial las radios culturales son financiadas por el Estado, pero que en el caso de radio Filarmonía depende de sí misma. «Subsistimos de nuestro programa Amigos Filarmonía, la realización de conciertos y los auspicios de empresas privadas; pero esto es cada vez más complicado. Quisiéramos tener una mayor inversión para remodelar equipos y tener una cobertura a nivel nacional», apunta.

Sin embargo, a pesar de este panorama poco favorable, Pauline Barrón reafirma que esta corriente musical debe trascender en el tiempo. «Es necesario que la música clásica mantenga su espacio en la sociedad. Debemos apostar en su difusión para que toda persona conozca este género musical y sus grandes autores».



# Difusora de cultura

*A partir de sus diferentes habilidades, hace mucho que Denise Arregui se propuso impulsar el arte en el Perú y darlo a conocer.*

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

Si googleamos su nombre, es posible que el resultado de actriz y presentadora peruana se quede corto. Tal vez bastante corto para alguien que en 1996 acampó como reportera para informarnos minuto a minuto sobre la toma de la embajada de Japón; que mientras se desenvolvía como conductora de un noticiero, por las noches era la cantante de la agrupación La Pura Purita; que años después encontró su nicho de interés en el ámbito artístico, haciéndose un nombre sobre las tablas del teatro y en los sets de televisión; y que hoy destaca como entrevistadora en TV Perú con *Presencia cultural*, un programa que da a conocer las distintas vertientes artísticas de nuestro país. Si prestamos atención a esos pequeños detalles de su vida, podremos definir a Denise Arregui.

«Creo que he encontrado lo que más me gusta en el universo del periodismo cultural audiovisual», comenta en el auditorio del Club de Regatas "Lima". Y tiene sentido, pues como egresada de la carrera de comunicación audiovisual, Denise se enfoca mucho en el trabajo de las cámaras, la postproducción y edición. Además, sus años como entrevistadora cultural en el programa *Sentidos* (2004) le dieron la experiencia para encontrar el lado más humano de los artistas. «He encontrado un lenguaje que me satisface en el rol que tengo como entrevistadora», agrega.

Conversar con ella en el auditorio del Club tampoco es un acto al azar, pues el teatro siempre se mantuvo dentro de su vida profesional. Se formó como actriz en el Taller de Formación Actoral de Alberto Ísola, fue alumna en el Programa Internacional de la SITI Company de Anne Bogart en Nueva York y continuó su entrenamiento a lo largo de los años en diversos talleres de actuación en Buenos Aires y Lima. Ahora, también está de regreso con Ciclorama, la escuela de teatro que fundó en el 2017 junto con su buena amiga y socia, Alejandra Guerra.

«Es un espacio de formación de actores; una alternativa para la gente que no quiere estudiar artes escénicas en la universidad y que propone un punto de encuentro entre el método

Stanislavski y la relevancia del cuerpo en la pedagogía de Jacques Lecoq», comenta. Ahí, Denise propone la enseñanza del *viewpoint*, que es el método de improvisación del movimiento y composición escénica que explora el espacio y el tiempo. Un método que lleva el foco del actor hacia la observación y el movimiento antes que a la psicología del personaje. «El recorrido en el espacio es importante; es lo que le da presencia al acto. Yo disfruto el teatro desde varias aristas; primero me concentro en el espectáculo como tal, la movilidad de los actores, los encuadres en el escenario y luego en la dramaturgia», explica. Y para desarrollar el movimiento actoral, el ejercicio puede ser vital. «Un actor con disciplina en el cuerpo tiene muchas ventajas, presencia escénica, confianza en el cuerpo; que no significa ser *fit*; no va por ahí», comenta nuestra asociada.

Como en su vida laboral, Denise también pasó por varios deportes. De pequeña entrenó karate, una disciplina que le dio equilibrio y precisión; durante los años noventa practicó el patinaje y el *downhill*, actividades que le dieron fuertes dosis de adrenalina a su cuerpo, ese compuesto químico que surge todo el tiempo en el teatro y que ahora lo utiliza para crear impulsos potentes en los personajes que interpreta. «Ahora, a mis 50, sé que hacer ejercicios me hace estar un poco más en forma; pero lo hago por salud y salud mental. Sin embargo, no hay deporte que me dé más calma que la natación», confiesa. Una disciplina que nunca abandonó, que practica en el Club y que le da, irónicamente, la organización y orden que necesita en su vida. «Necesito una estructura para todo, hasta para mi agenda semanal. La piscina me da eso», comenta.

Y es que parece que en esta etapa de su vida, Denise ya no pretende seguir el papel de trabajadora *multitasking*. «Todo lo que hice me dio mucha intranquilidad. A mi no me ha hecho muy feliz ser multifacética; ahora lo agradezco, pero en el camino no fue fácil, la dispersión no es tan buena», dice Denise, hoy una compañera de la tranquilidad, que no sobrecarga la agenda y que abraza inmesamente el poder difundir la diversidad cultural de nuestro país desde la conversación.







JOSÉ GALLO

# NUEVOS BEATS, NUEVOS SONIDOS





# JOSÉ GALLO, EL VISIONARIO PRODUCTOR DE LA BANDA DE MÚSICA ELECTRÓNICA THEREMYN\_4, PRESENTA SU DÉCIMO DISCO: *ART, NOISE + SPEED*, UNA OBRA QUE FUSIONA INFLUENCIAS DEL FUTURISMO ITALIANO Y EL EXPRESIONISMO ALEMÁN CON ELEMENTOS LITERARIOS Y MUSICALES ÚNICOS.

ESCRIBE MARÍA JOSÉ MELLADO FOTOS TAMARA BRITTO

En un mundo donde la música electrónica sigue evolucionando a pasos agigantados, Theremyn\_4 emerge como una propuesta que trasciende las fronteras de lo convencional. Su nuevo álbum, *Art, Noise + Speed*, es una obra única y ecléctica, un paso adelante hacia un proceso creativo que tiene más de veinte años.

Cinco años después del lanzamiento de su disco *Lost Moments*, José Gallo, el cerebro de la banda, se sumergió en un proceso creativo que coincidió con el inicio de la pandemia en el 2020. «Lo empecé justo en la pandemia y, bueno, hubo un montón de tiempo disponible en el encierro para poder componer cosas y para hacer colaboraciones», recuerda nuestro asociado. El resultado de este periodo de introspección y experimentación es *Art, Noise + Speed*, un álbum que combina elementos del movimiento futurista italiano con influencias literarias y una amplia gama de géneros musicales.

La inspiración de este proyecto proviene de la fascinación de Gallo por los movimientos artísticos del siglo XX. «De hecho, la carátula tiene ahí algunos elementos de artistas de esa época; y, bueno, ellos fueron un poco los que iniciaron el tema de la música electrónica, hacer música con máquinas, hacer música con ruido, y estaban muy en pro de todo lo que eran las industrias, las máquinas, la rapidez y los aviones. Fue un movimiento artístico bien particular a inicios de los años veinte», explica. La amalgama de influencias de Gallo se refleja en su

proceso creativo. «En todos mis discos he tratado de dejarme influenciar no solamente por la música, sino también por la literatura y la pintura», agrega. Así, la música electrónica se entrelaza con narrativas y conceptos literarios dando como resultado composiciones únicas y evocadoras.

Una de las evoluciones más notables de *Art, Noise + Speed* es el cambio en la dinámica de la banda. «Las últimas veces que hemos tocado ha sido con batería, bajo, voces y también teclados; creo que el formato banda ha influido más en este disco», revela. Este enfoque también influyó en el sonido del álbum, que se siente más orgánico y enérgico. «Yo soy como el productor, el director; pero siempre estoy acompañado de colegas, amigos, gente que admiro y que trato de "jalarlos" para que metan sus propias ideas. Ahora estoy en el grupo con Nicolás Miranda, con quien toco hace varios años, y Lu Falen en las voces cuando tocamos en vivo», comenta José.

Mantener una identidad musical distintiva es un desafío constante en la industria de la música electrónica. Según José, esta tarea recae en la personalidad del artista y en su habilidad para transformar diversas influencias en un mundo sonoro cohesivo. Desde sus inicios como baterista y tecladista, Gallo ha aprovechado la evolución tecnológica para moldear su sonido utilizando tanto instrumentación tradicional como herramientas digitales.



## DATOS SOBRE JOSÉ GALLO

- Desde su inicio en 1999, Theremyn\_4 ha lanzado diez discos que exploran diversos matices de la música electrónica, desde la pista de baile hasta el *rock* experimental.
- Dentro de sus primeros proyectos, José Gallo se desempeñó como baterista de Huelga de Hambre, banda *grunge* peruana de los años noventa en la que compartió escenario junto con Jhovan Tomasevich (vocalista de Zen).







# ROMPIENDO RÉCORDS

**A SUS 15 AÑOS, GABRIEL MOSTO YA BATIÓ DOS RÉCORDS EN EL RECIENTE CAMPEONATO NACIONAL DE NATACIÓN. AHORA, EL CELESTE SE PREPARA PARA DOS TORNEOS MÁS EN EL EXTRANJERO, PARA LOS QUE SE HA PROPUESTO MEJORAR SU MARCA Y ALCANZAR EL PODIO.**

**ESCRIBE** YURIKO AQUINO **FOTO** MARIO ZAPATA

Gabriel siempre recuerda las palabras de su papá: «Nadar es muy importante; y aunque no quieras hacerlo competitivamente, igual necesitas aprenderlo, porque eso será para toda la vida». Fue así que, desde muy pequeño, estuvo en clases de nado; pero fue a los 11 años que recién se animó a practicarlo profesionalmente. Poco tiempo después, se convirtió en su pasión.

Hace cuatro años se unió a la familia celeste de natación, después de hablar con el entrenador Orlando Moccagatta, «Tato», como le dicen de cariño. «Al principio, me costó un poco conocer a mis nuevos compañeros; pero me acostumbré y veo que ha sido un cambio muy bueno del que no me arrepiento», comenta Gabriel. Para él, la natación lo prepara para la vida; gracias a este deporte ha conocido muchos lugares y ha hecho muchos amigos entre competencias.

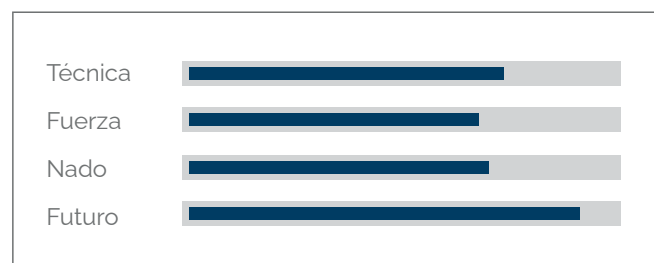
Para el joven nadador, equilibrar su vida académica con sus entrenamientos siempre ha sido un reto, ya que, aparte de sus clases regulares en el colegio, debe entrenar por las mañanas o las noches, ir al gimnasio y cuidar su alimentación. Actualmente, está cursando el tercer grado de secundaria y se ha propuesto seguir sacando buenas calificaciones, pues ya está pensando en su futuro profesional. «Conlleva muchos sacrificios hacer deporte de alto rendimiento y estudiar; pero si logras encontrar un punto medio, es posible», añade. En un futuro, le gustaría seguir nadando; por ello, postulará a una universidad que apoye el deporte.

Otro respaldo, que es el gran soporte para Gabriel, ha sido su familia, quienes también son deportistas por naturaleza. Su mamá y su hermano practican básquet, y su papá, al igual que él, es un

gran nadador. «Estoy muy agradecido porque, gracias a ellos, he podido alcanzar mis objetivos», asegura.

Uno de esos objetivos lo logró el pasado mes de julio, en el Campeonato Nacional de Pileta Corta en el Campo de Marte. Este evento fue organizado por la Federación Deportiva Peruana de Natación (FDPN); en el que, tras un destacado desempeño, Gabriel batió dos récords nacionales como juvenil A: los 50 metros espalda con 27 segundos y 48 centésimas, y los 100 metros espalda con 58 segundos y 38 centésimas. Además, fue el deportista que más puntos sumó para un equipo. Estos resultados fueron muy especiales para él, pues durante los días de competencia fueron a verlo sus padres, su hermano y sus abuelos.

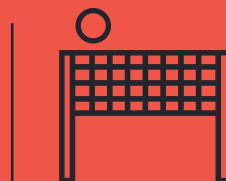
«Yo estaba buscando este récord desde inicios del año, así que me mentalicé. Sabía que no iba a ser sencillo porque era una marca muy buscada; pero se logró. Sé que todos mis sacrificios valieron la pena», dice orgulloso Gabriel. Ahora, el joven nadador se prepara para dos competencias importantes en el exterior: la Copa Pacífico en Cali, Colombia, y el Sudamericano Juvenil en Buenos Aires, Argentina. «Estoy entrenando más fuerte que nunca, enfocado en conseguir esas medallas que tanto quiero y que me he propuesto traer a casa», expresó.





# SON LEYENDA

1988



ESCRIBE MANUEL CORAL FOTOS SANYIN WU

**HACE 35 AÑOS, LA SELECCIÓN MAYOR DE VÓLEY FEMENINO LOGRÓ UNA HAZAÑA QUE, HASTA EL DÍA DE HOY, NO SE HA REPETIDO: ESTAR EN EL PODIO DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS. CONVERSAMOS CON NATALIA MÁLAGA, ALEJANDRA DE LA GUERRA Y KATHERINE HORNY, JUGADORAS OLÍMPICAS, QUIENES RECUERDAN UNO DE LOS MOMENTOS MÁS IMPORTANTES DE SUS CARRERAS DEPORTIVAS.**







Katherine Horny y Natalia Málaga, dos olímpicas en nuestro coliseo de vóley.





Hablar de alegrías respecto al último quinquenio de la década del ochenta en el Perú, puede sonar inverosímil. Un país que se desmoronaba económicamente por los altos índices de inflación y por actos diarios de violencia causados por el terrorismo tuvo, sin embargo, un motivo para sonreír y vislumbrar esperanza: la participación de la selección nacional de vóley femenino en los Juegos Olímpicos de Seúl, capital de Corea del Sur.

La preparación para esta competencia deportiva comenzó con una gira en el continente asiático, específicamente en Tokio (Japón) y Busán (Corea del Sur). «Entrenábamos mañana y tarde. En Japón jugábamos partidos de práctica contra el club Ito Yokado. Volvíamos al hotel solo para cenar y descansar. Eran entrenamientos muy exigentes», cuenta Alejandra de la Guerra, quien jugaba como defensa. «Quizás lo más difícil de esos días era acostumbrarse a la comida», dice con humor.

Luego de entrenar por varias semanas, el equipo viajó en septiembre de 1988 a Seúl para jugar la primera fase, en la que integraría el grupo B, conformado por las selecciones de Brasil, Estados Unidos y China. «A las olimpiadas llegamos muy bien. El equipo funcionaba como una máquina y éramos bastante aguerridas», dice Katherine Horny, la seleccionada más joven de aquel equipo. «La convivencia que tuvimos nos unió y fortaleció. Todas teníamos el mismo objetivo. Personalmente, creo que esa fue mi mejor escuela de vida», comenta.

### DEMOSTRACIÓN DE JERARQUÍA

El debut en los Juegos Olímpicos fue el 20 de septiembre y el primer encuentro de Perú fue contra Brasil. El resultado, al igual como sucedió con el partido clasificatorio, fue de 3 a 0 para las nacionales. En la segunda fecha, el equipo peruano enfrentó a China, potencia mundial de aquella época. «Nosotras sabíamos que China era un equipo superpoderoso y el candidato a llevarse la medalla de oro. Cuando nos enfrentamos a ellas, entramos a la cancha seguras y con gran soltura. Antes del partido sabíamos que la presión la tenían ellas», cuenta Natalia Málaga, quien ha participado en cuatro competiciones olímpicas en su carrera deportiva.

El partido fue catalogado por la prensa peruana de ese momento como una «final adelantada», debido al alto nivel de ambos equipos. Y no se equivocaron. En un partido reñido hasta el quinto set, Perú logró vencer por 3 a 2 y tener asegurada su clasificación a semifinales. «En ese partido, todo nuestro sistema de juego funcionó a la perfección», añade Katherine. Luego, vino el partido contra los Estados Unidos, en el que se perdieron los dos primeros sets; sin embargo, la selección pudo dar vuelta al resultado y se quedaron con el primer puesto del grupo B.

En semifinales, el rival por vencer fue Japón. «Ya habíamos

jugado contra el equipo japonés en partidos de práctica y les habíamos ganado. Era un rival difícil, pero ganable», recuerda De la Guerra. El partido también comenzó con dos sets abajo, hasta que apareció el poder de las peruanas para darle vuelta al marcador. La final, entonces, sería entre la selección nacional y la entonces Unión Soviética, que venía de ganar cómodamente a China por 3 a 0.

### A CASI NADA DEL ORO

La mañana del 26 de septiembre todo el Perú despertó más temprano que de costumbre. Nadie quería perderse el encuentro por una medalla de oro. La selección nacional, para sorpresa del mundo, ganó los dos primeros sets. «Antes del partido había mucha tensión. Rusia era un equipo fortísimo: tenía jugadoras muy altas y con mate muy potente. Pero, a pesar de eso, comenzamos bien. Su entrenador estaba desesperado», recuerda De la Guerra. El tercer set, sin embargo, fue decisivo, a pesar de que la selección ganaba por 10 a 6. El entrenador, Nikolay Karpol, pidió un tiempo técnico para reprender enérgicamente a su equipo y, tras la reanudación del partido, luego de una hora y cincuenta y ocho minutos de juego, el encuentro terminó a favor del equipo ruso.

«Al terminar el partido, el profesor Man Bok Park no dijo nada. Nos quedamos en absoluto silencio. Antes de comenzar a competir él nos dijo que nuestro objetivo era estar en el podio. Nunca habló de una medalla en específico, pero hubo un sinsabor de haber estado tan cerca de ganar el oro», explica Málaga. «Ahora que ha pasado el tiempo, más allá del resultado, creo que ese episodio deportivo es inolvidable para todas nosotras y para el Perú», explica.

### RECIBIMIENTO NACIONAL

Días después de ganar el subcampeonato y la medalla de plata, precisamente el 2 de octubre, la selección nacional retornó al Perú. Hubo una gran expectativa por su llegada: el Instituto Peruano del Deporte había anunciado la premiación al equipo con los Laureles Deportivos en el grado supremo de Gran Cruz, mientras que en el Estadio Nacional de Lima aguardaban más de cuarenta y cinco mil hinchas que fueron a ovacionarlas y a mostrarles toda su admiración. De acuerdo con las notas periodísticas de la época, el traslado entre el aeropuerto Jorge Chávez y el Estadio Nacional duró más de tres horas por la gran cantidad de personas que se habían concentrado en las calles.

En los archivos fotográficos y televisivos, se aprecia a las «matadoras de oro» con el buzo rojo de la selección y con las medallas de plata colgando en el cuello, conmovidas por las muestras de cariño del pueblo peruano. «Fue muy emocionante e impresionante ver cómo, a pesar del contexto en que vivía el país, la gente se identificó con nosotras. En ese momento, me di cuenta de que el Perú siempre ha sido más grande que sus problemas», reflexiona Horny.



# ¡LLEGÓ EL VÓLEY PLAYA!

Durante tres días, desde el viernes 1º de septiembre, vivimos un fin de semana deportivo en San Antonio con el desarrollo de la primera parada del Circuito Sudamericano de Vóley Playa; evento en el que contamos con 58 deportistas participantes provenientes de Argentina, Brasil, Ecuador, Paraguay, Uruguay, Bolivia, Chile y Perú.

Tras disputar encuentros de fase de grupos y eliminación, quince duplas femeninas y catorce masculinas compitieron por el ansiado primer lugar del podio. Así, en la rama femenina, fueron las brasileñas Andressa Cavalcanti Ramalho y Vitoria de Souza Rodrigues quienes culminaron campeonas, quedando en el segundo puesto las peruanas Lisbeth Allcca Merino y Claudia Gaona Arévalo.

Por otro lado, en la rama masculina los campeones fueron los chilenos Noe Aravenay y Vicente Droguett, mientras que la medalla de plata fue para la dupla brasileña conformada por Vinicius Freitas Rezendo Costa y Heitor Benitto Frank Barbosa.

Esta es la primera de las seis paradas programadas para esta temporada de vóley playa. Además, queda demostrado que nuestra filial cumple con todos los requisitos necesarios para el desarrollo de un torneo sudamericano de este nivel.

## 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/>







18°  
**BAZAR**  
Navideño  
CRL 2023

 Del 26 nov. al 03 de dic.  Playa 4

**Inscripciones:**

Del 11 al 19 de setiembre del 2023

**¡MUY PRONTO MÁS DETALLES!**





FINCA  
**ROTONDO**

CONCOURS MONDIAL  
**BRUXELLES**  
The United Nations of Fine Wines

El vino Gran Reserva Isabel de Finca Rotondo ha sido premiado en el Concurso Mundial de Bruselas por su calidad y personalidad. Destacó entre 7500 muestras, convirtiéndolo en un vino versátil y excepcional.



TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO