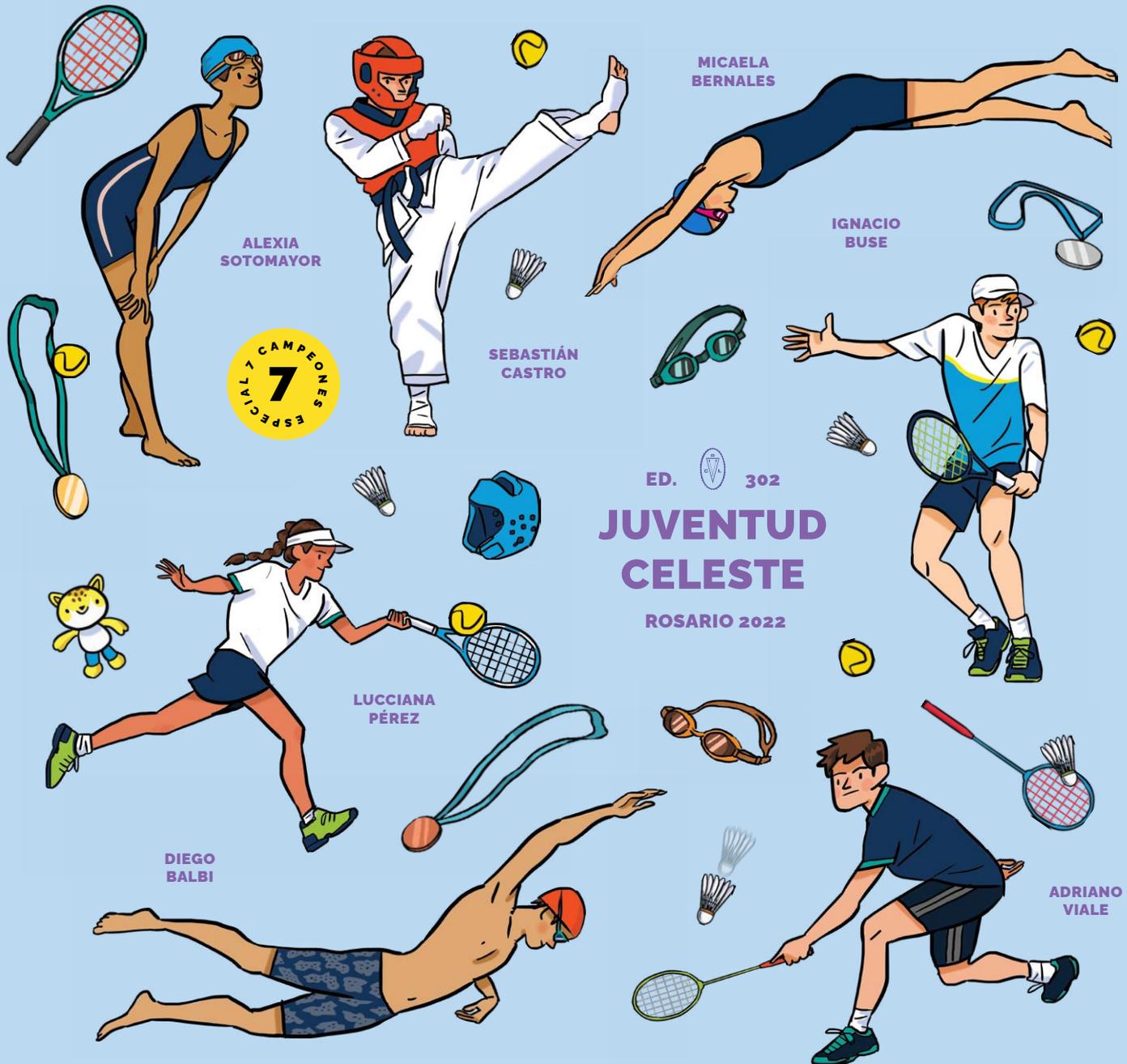


REGATAS

LA REVISTA QUE NOS UNE



ALEXIA
SOTOMAYOR

MICAELA
BERNALES

IGNACIO
BUSE

SEBASTIÁN
CASTRO

ED. 302
**JUVENTUD
CELESTE**

ROSARIO 2022

LUCCIANA
PÉREZ

DIEGO
BALBI

ADRIANO
VIALE

DEPORTISTAS DEL CLUB DE REGATAS "LIMA" OBTIENEN 14 MEDALLAS EN LOS III JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD EN ROSARIO. ELLOS REPRESENTAN EL 31% DE PODIOS ALCANZADOS POR TODA LA DELEGACIÓN NACIONAL.

90% DE LOS CASOS DE **CÁNCER DE PIEL** DETECTADOS A TIEMPO, PUEDEN SER TRATADOS.

Aprende a observar tus lunares



Método **ABCDE**



ASIMETRÍA



La forma debe ser simétrica



BORDE



Los bordes deben ser regulares



COLOR



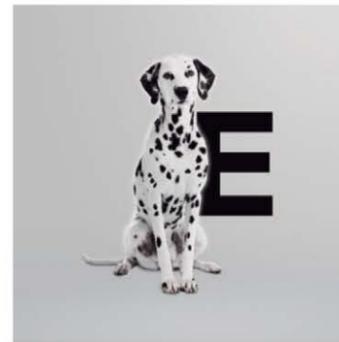
El color debe ser uniforme



DIÁMETRO



El diámetro no debe sobrepasar los 5mm



EVOLUCIÓN



Su color, forma y tamaño no deben cambiar en el tiempo

REVISA TUS LUNARES

¿PERO DÓNDE?
Si te importa alguien, revisa sus lunares y manchas así:



#SalvaTuPiel



CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE Jaime Cornejo Bustillo
VICEPRESIDENTE Guillermo Illescas Dall'Orso
DIRECTOR SECRETARIO Jorge Adrianzén Prato
DIRECTOR PRO-SECRETARIO Marie Anne Guinand Llosa
DIRECTOR TESORERO Luis Blomberg Flores
DIRECTOR PRO-TESORERO María Inés Seminario Contreras
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

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

PRESIDENTE Julio César Roca Fernández

MIEMBROS Guillermo de la Puente de la Borda, Fidel La Madrid Balza, Diego Alonso Cateriano Bellido, Nicolás Carlos Pedro Samohod Rivarola, José Francisco Gianella Herrera, Juan Carlos Cicala Collazos, Silvana Tatiana Gallart Gallart

REVISORES DE CUENTAS

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

EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR Jaime Cornejo Bustillo

COMITÉ EDITORIAL Carmen María Noriega, Ricardo Medina, Silvana Naranjo

EDITOR GENERAL Andrés Talavera

EDITOR FOTOGRAFICO Sanyin Wu

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Sites

REDACCIÓN Renzo Anselmo, Alejandra Travi, Manuel Coral, Claudia Sovero, Yuriko Aquino

CORRECCIÓN DE ESTILO Gustavo Alvizuri

FOTOGRAFÍA Alonso Molina, Mario Zapata, Diego Moreno, Alejandro Olazo, Techí Fuentes

ILUSTRACIÓN DE PORTADA Melissa Sites

PRODUCCIÓN Alexa Carcausto

PUBLICIDAD

Contacto: Mariel Cartolin
 Celular: 987 731 601
 Email: mcartolin@clubregatas.org.pe

IMPRESIÓN

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

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

REGATAS es una publicación oficial del Club de Regatas "Lima".
 Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 302 - Junio 2022

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

 **BOSCH**
 Innovación para tu vida

La solución perfecta para ganar tiempo libre en casa.

Es momento de dejarle la tarea de lavar los platos a tu lavavajillas Bosch. Su tecnología alemana dejará tu vajilla reluciente y lista para usar. Así podrás aprovechar ese tiempo libre para disfrutar en familia.

Ingresa a nuestra web:
www.bosch-home.pe



**WORLD'S
No1
BRAND**
dishwashers*

*Bosch es la marca número 1 de lavavajillas en el mundo. Fuente: Euromonitor International Limited, volumen de ventas, 2021.

 **PUBLICIDAD**

mcartolin@clubregatas.org.pe
 Tel. 987 731 601

Síguenos en:



Casa Bosch Miraflores: Av. Alfredo Benavides 1131
Casa Bosch Surco: Av. El Polo 869 - Urb. El Derby
Casa Bosch Arequipa: Urb. Los Cedros B-1 - Yanahuara

ÍNDICE



DE PUNTA A PUNTA

Cuatro remeros celestes nos explican cómo se prepararon para completar una travesía de casi dos horas en la celebrada Copa América de Remo.

AMOR POR EL MAR

Bastian Pierce confirma su gran presente en el surf tras consagrarse campeón sudamericano Sub-14.



20

28

LECCIONES DE CAMPEONATO

¿Cómo atacar a fondo con una espada o realizar el tiro perfecto con una escopeta? Víctor Ramírez y Nicolás Pacheco lo explican.



36



DEPORTISTAS DE ACERO

Les presentamos a nuestro grupo de triatlón. Deportistas que se organizaron en plena pandemia para llevar su fisico al límite y triunfar.

PASIÓN POR LA CULTURA

El Vicepresidente Guillermo Illescas nos cuenta cuál es el plan que tienen para las Actividades Culturales del Club en este 2022.

56



CARTA DEL PRESIDENTE

Por Jaime Cornejo Bustillo

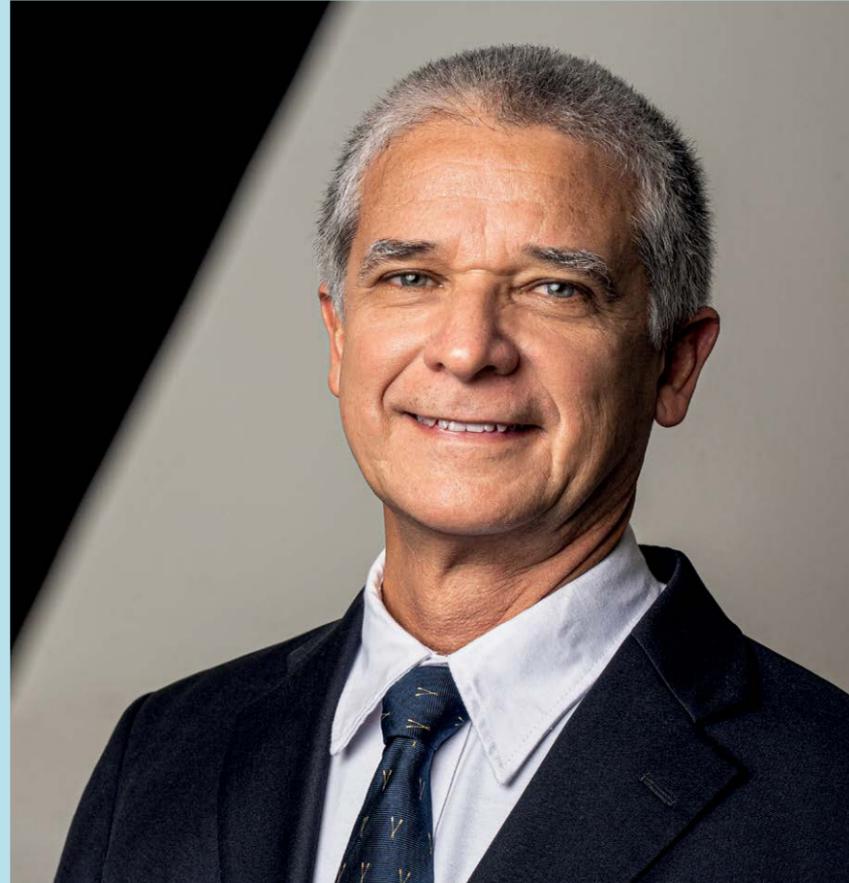
Estimados asociados:

He podido ver con gusto que, con el paso de cada semana, nuestra institución viene recuperando su estilo de vida habitual. Por un lado, nuestros deportistas nos siguen representando de la mejor manera en cada uno de los torneos en los que compiten, y un gran ejemplo fue su desempeño en los Juegos Suramericanos de la Juventud, desarrollados en la ciudad de Rosario, donde ganamos el 30 por ciento de las medallas obtenidas por la delegación peruana.

Por otro lado, en Culturales no nos quedamos atrás. Queremos que este año sea recordado por nuestro reencuentro presencial con el arte. En esto días, en nuestra filial de La Cantuta, pudimos gozar con las presentaciones de nuestros elencos de marinera y el Coro de Pequeños Cantores y Juvenil; ambas, como parte del programa por el inicio de nuestra temporada de invierno.

Sobre la mencionada filial, puedo decir con gran satisfacción que ya entramos a la etapa final de entrega de los 10 nuevos bungalows, programada para la primera quincena de julio. Si bien algunos podrán ser utilizados en Fiestas Patrias, todos estarán a disposición del asociado a partir de los primeros días de agosto.

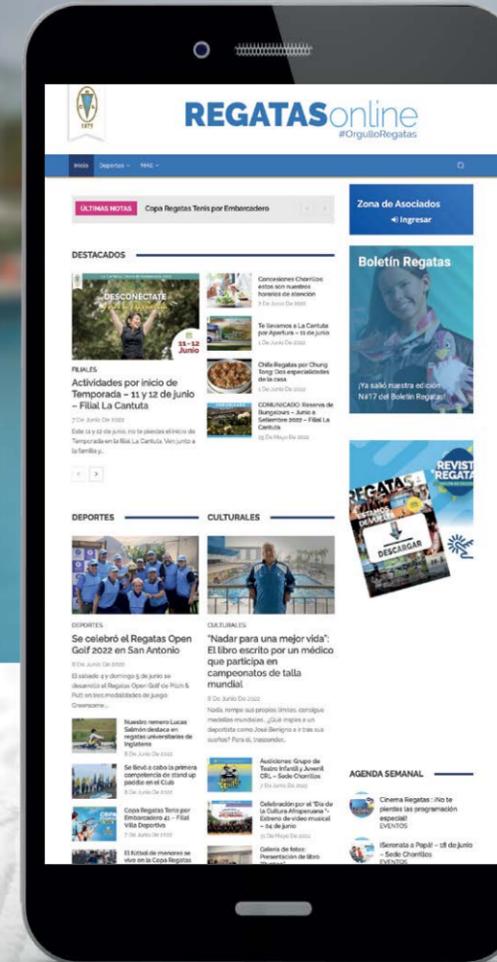
Volviendo a Chorrillos, el proyecto de nuestro Edificio de Siete Pisos sigue encaminado, y en los próximos meses podremos tener algunos niveles disponibles para el asociado. En este caso nos referimos a espacios como el nuevo spa para damas, el restaurante chifa, los baños turcos y los nuevos vestidores de



varones. Asimismo, el fin de la obra está programado para las últimas semanas del mes de diciembre.

Por otro lado, con respecto al edificio Prana, si bien contamos con el proyecto de arquitectura desarrollado, actualmente estamos en el proceso de conseguir la habilitación urbana por parte de las municipalidades de Chorrillos y de Lima para dar inicio a las obras. Confiamos en conseguir dicha licencia en un plazo de 45 días. Seguimos trabajadando para ustedes.

Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"



ENTÉRATE
DE TODO
LO QUE PASA
EN EL CLUB

REVISTA
REGATAS
Online

INGRESA A
REVISTA.REGATASLIMA.PE



O ESCANEA EL QR

Importante: Para ver el contenido EXCLUSIVO para asociados debes ingresar con tu CLAVE WEB

- Si no has creado aún tu Clave WEB, ingresa a: <https://servicios.crl.pe/Home/Login> y dale clic a "crear contraseña".
- Si ya tienes una y no la recuerdas, ingresa a: <https://servicios.crl.pe/Home/Password> e indica el email que tienes registrado en el Club.
- Si eres familiar y no tienes contraseña, el titular deberá darte acceso ingresando a: <http://app.crl.pe> e indicando tu email. Te llegará un correo para crear tu contraseña.

EL ESPACIO QUE NECESITAS PARA TRABAJAR

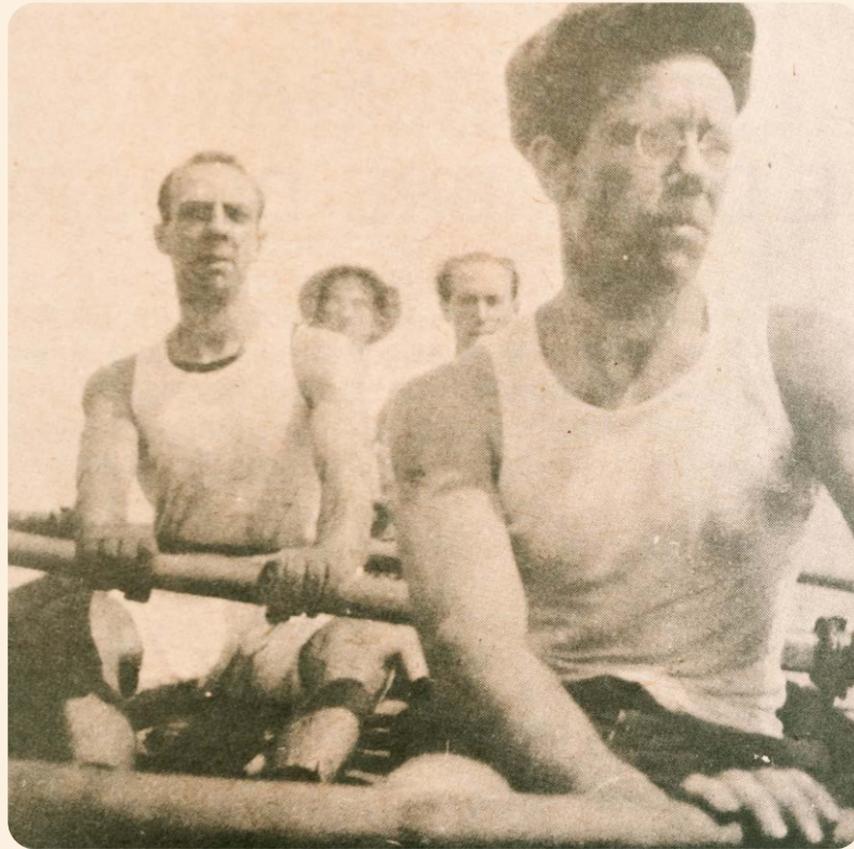
¿YA FUISTE A NUESTRO NUEVO COWORKING EN LA PLAYA 4?

Imaginate este escenario: Es una fría mañana de invierno y el calendario te avisa que tienes tres informes por entregar. Mañanas como estas solo pueden superarse con tres elementos: una buena conexión a internet, comida saludable y una vista que inspire. ¿Dónde puedes encontrar un lugar así?, pues en nuestro nuevo coworking, ubicado en la Playa 4 de nuestra sede principal, en el segundo piso del Edificio Cultural Deportivo, Maestranza.

Hablamos de un espacio abierto que nació con el propósito de brindar comodidad y mejor conectividad a los asociados que realizaban labores de home office en el segundo piso del Hall Principal. Un área que cuenta con sala de reuniones, terraza con tomacorrientes push, sillas altas y bajas con sus respectivos escritorios y un área lúdica, con puffs para el entretenimiento y el confort de nuestros asociados. Además, puedes acompañar tu día laboral con un desayuno saludable, un snack para el almuerzo y una taza de buen café para la tarde. Y lo mejor de todo: frente al mar.



HISTORIA CORTA DE UNA (LARGA) TRAVESÍA



En las fotos: Carlos Granda, Eric Hillman, Carlos Escudero, Alberto León-Porta y Carlos Cabieses.



Hace algunas semanas celebramos la Copa América de Remo Coastal, evento en el que nuestros remeros llevaron su físico y tenacidad al límite para completar la travesía de 23 kilómetros entre La Punta y Chorrillos. Sin embargo, no muchos saben que este tipo de pruebas de alta resistencia ya llevan más de 100 años practicándose en nuestra institución.

Gracias a nuestra revista, viajamos hasta el 11 de abril de 1920, fecha en la que Eric Hillman, Carlos Granda, Carlos Escudero, Alberto León-Porta y Carlos Cabieses —este

último como timonel— tomaron el bote Rosalía a las 5 de la mañana para emprender una feroz regata desde Chorrillos hasta Ancón.

Llegaron a las 12 y media; y aunque la bravura del mar no los dejó retornar en la fecha fijada, el 18 de abril, lograron culminar su travesía el 30 de mayo tras 8 horas a remo limpio. Para el regreso, la embarcación estuvo conformada por Roberto León-Porta, Carlos Granda, Carlos Escudero, Alberto León-Porta y Carlos Cabieses.

ORGULLOSOS DE DARLE MÁS PUNTOS AL PERÚ



N°1
Gran Reserva
DescoRChadOS
93 PUNTOS

Cabernet Sauvignon
Petit Verdot
DescoRChadOS
92 PUNTOS

Cabernet Sauvignon
Syrah
DescoRChadOS
92 PUNTOS

INTIPALKA



DE PUNTA A PUNTA



REMO COPA AMÉRICA

1	42	47
HORA	MINUTOS	SEGUNDOS

Una hora, 42 minutos y 47 segundos. Fue el tiempo que nuestro equipo masculino de cuádruple con timonel tardó en completar la travesía de 23 kilómetros entre La Punta y Chorrillos. Fue el mejor tiempo registrado en la competencia. Gerónimo Hamann, Gonzalo del Solar, César Cipriani, Gaetano Tiravanti y el timonel Cristhofer Rojas llegaron a la Playa 1 de nuestra sede antes que nadie. Dejaron su bote sobre la orilla y celebraron la victoria. Gonzalo, vencido por el cansancio, se tendió sobre la arena. Llegó la hora de los abrazos y de las felicitaciones; de rehidratarse, de disfrutar del triunfo y de comer algo antes de que el agotamiento causara estragos. Habían obtenido el primer lugar en la clasificación general de la travesía, en la prueba final de la primera Copa América de Remo Coastal que se llevó a cabo en las instalaciones del Club. Una vez más, teníamos motivos para festejar: la medalla de oro se quedaba en casa.

· Gaetano Tiravanti
18 años

· César Cipriani
21 años

· Gonzalo del Solar
24 años

· Gerónimo Hamann
29 años

· Cristhofer Rojas
32 años



Escribe Nazareno Cruz
Foto Mario Zapata

César Cipriani rema desde hace nueve años. Pronto cumplirá 21. Antes practicaba natación; pero cuando le dejó de gustar, empezó a "tirarse la pera". Se iba a jugar fútbol a la canchita del Club, en Chorrillos, pero en su casa seguía diciendo que nadaba. «Mojaba mi ropa de natación y mi gorro», recuerda. Así fue que también descubrió el remo. La poza queda al lado de la canchita y su amigo Lucca Scerpella ya le había hablado de las bondades de esta disciplina.

«Hace un año y medio o dos, César despegó; empezó a rendir», comenta Gonzalo del Solar. César lo mira un momento, medita su respuesta, y dice: «Llegó un punto en que luchaba entre dejar de remar y solo dedicarme a estudiar medicina o seguir remando y llevar menos cursos. Pero se dio la casualidad de que en un ciclo me fue un poco mal y me tuve que retirar, así que empecé a darle con todo al remo. Me iba a la albufera de Huacho —uno de los lugares donde suelen entrenar— con mi computadora para estudiar. Había días en que me tocaba dormir tres horas porque entrenábamos muy temprano», recuerda. Mientras Gonzalo terminaba de desayunar, César ya estaba con su bata de doctor puesta, sudado, resolviendo un examen en sus clases virtuales. «Felizmente, ahora estoy llevando cinco cursos y he encontrado cierto equilibrio. La virtualidad me ayuda», admite, antes de afirmar que, en el remo, su fuerte es la técnica, aunque «el truco es que no hay ningún truco. La clave, simplemente, es el trabajo duro y entrenar a diario».

Gonzalo comenzó a remar a los 13 años. Hoy tiene 24. Lo suyo es la potencia y la fuerza. «Vengo de una familia remera», dice. Confiesa que, de chico, era «gordito, cero deporte». Sin embargo, en un punto, lo vieron con talla y le dijeron que por qué no se venía a remar. «De no hacer nada pasé a entrenar un motón. Muchas veces pensé en dejarlo», revela. Lo que lo llevó a no desistir fue el espíritu de cuerpo que encontró en el remo. «Hice amigos como nunca», admite. Y, poco a poco, fue resaltando. Comenzó a superar a algunos compañeros; tanto que, al año siguiente, compitió en su primer sudamericano juvenil con 15 años recién cumplidos. «Logramos el bronce en el cuádruple. Eso me motivó más», recuerda. Después, acumuló una racha de buenos resultados: fue finalista panamericano, campeón bolivariano, finalista panamericano nuevamente en Lima 2019, undécimo en el mundial (juveniles), subcampeón sudamericano, etc. Todo a la par de sus estudios universitarios.

Terminó la carrera de administración el año pasado. «Vas a tener que considerar dejar el remo», le dijeron al entrar a la

universidad; pero Gonzalo persistió, «a punta de cabeza dura y de no querer abandonar uno de los deportes que más feliz me hacen, con los sacrificios que conlleva... Uno rema por pasión, no por plata», sentencia.

Gaetano Tiravanti es el menor de todos. Tiene 18 años. Comenzó a remar en la academia de verano del 2017, y al año siguiente, volvió a practicar teniendo como entrenador al propio Gonzalo. Pero es desde el 2019 que Gaetano entrena al cien por ciento. Apenas el año pasado terminó el colegio. «Este 2022 me estoy dedicando en exclusiva a remar. Soy mejor en potencia que en resistencia», agrega. «Más adelante, quisiera estudiar afuera, preferiblemente en Estados Unidos, y remar por la universidad también».

Gerónimo Hamann es el más experimentado del grupo. Ha participado en panamericanos, bolivarianos, sudamericanos, y en el mundial de *coastal*; ha ganado medallas de oro, plata y bronce y lleva más de doce años consecutivos siendo campeón nacional en distintas modalidades y categorías. Tiene 29 años y rema desde el 2008. En aquella época, paseando por el Club, le llamó la atención y se animó a darse una chance. Lo practicó de modo recreativo hasta el 2012. Ese año fue llamado a la selección peruana y empezó a representar al Club internacionalmente. «Desde entonces, no he parado», dice Gerónimo, que, a partir de enero de este año, también practica triatlón. De hecho, la Tri de Lima de abril marcó su debut en esta disciplina: quedó tercero en su categoría y decimoquinto en la clasificación general.

Con la mira puesta en los próximos Juegos Bolivarianos, a celebrarse del 24 de junio al 5 de julio en Colombia, Gerónimo entrena de lunes a domingo. Su fuerte es la resistencia. «En pandemia estaba aburrido y en mi casa remaba 42 kilómetros o hacia 12 horas de bicicleta por diversión. Siempre me ha gustado trabajar mucho la parte aeróbica; me permite tener una buena ventaja en las regatas largas», dice. Como parte de su entrenamiento, algunos días rema de 4 a 6 de la mañana. «En el remo siempre se ha entrenado a diario. Por lo general, una vez al mes tienes un lunes libre».

Estudió administración en la universidad pero, gracias al apoyo de sus padres y del Club, pudo mantener el foco en el deporte. Actualmente también forma parte de la Comisión de Remo. «No creo que pueda dejar de hacer deporte; es el estilo de vida que llevo», confiesa. «Espero seguir representando al Club y continuar en la directiva. Quiero transmitir lo que sé para que las futuras generaciones lo disfruten: el trabajo en equipo, el compañerismo... guiar a los chicos en el camino para que lleguen a ser seleccionados nacionales y ganen campeonatos».

LA TRAVESÍA

Como su nombre lo indica, el remo *coastal*, o remo costero, se caracteriza porque se realiza en el mar. Es por ello que, para imponer condiciones en el circuito de los 23 kilómetros que separan nuestra filial de La Punta de la sede de Chorrillos, lo esencial era familiarizarse con nuestras olas; o, por lo menos, conseguir domarlas con destreza. «Tienes que saber en qué momento la ola está a favor o en contra, y en qué momento correrla. Son ganancias mínimas, pero ayudan; en especial en un recorrido tan largo», apunta Gerónimo, que hizo las veces de *stroke* —aquel que se sienta en popa y marca el ritmo— en el bote cuádruple que tenía a Cristhofer Rojas como timonel. «La labor de Cristhofer fue esencial. Con la neblina que había, su visión era importantísima para saber dónde estábamos», dice Gonzalo. «Él nos ha timoneado toda la vida».

El día de la travesía, sábado 23 de abril, el mar estuvo mucho más movido que de costumbre. Enfrentaron grandes tumbos, olas importantes durante todo el trayecto. «Frustraba no poder enganchar bien», dice Gonzalo. «Lo peor que podíamos hacer era empezar a voltear a la derecha para ver los edificios de la costa, porque no se movían. Había que mirar al frente», dice César. «Yo puse la mente en blanco y la vista en mi nariz», añade Gonzalo.

Los momentos más complejos se dieron en la partida, cuando debieron despuntar rápidamente para evitar chocarse con los demás botes, y a la mitad del recorrido, cuando el mar estaba más movido y más dificultades había para enganchar los remos en el agua. En ese punto, la fuerza era secundaria, todos los botes alcanzaban un mismo ritmo

hasta llegar a una zona de «agua plana» donde podían desplazarse un poco más.

Nuestros remeros se concentraron en su bote. Pese a los desafíos propios de la travesía, nunca sintieron que se les escaparía el primer lugar. «Teníamos una estrategia y creo que la cumplimos muy bien», explica Gerónimo. «Salimos a buscar la primera boya a los 2 kilómetros, que era la parte más tranquila —el tramo de La Punta hacia San Lorenzo—. Aprovechamos esa parte para sacar distancia frente a los demás. Fue ventajoso conocer el mar».

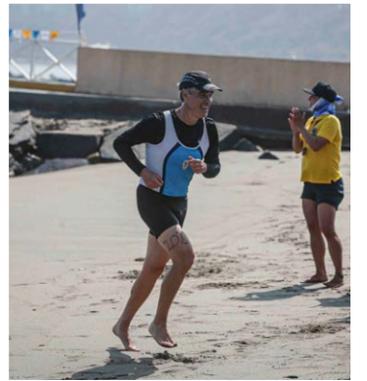
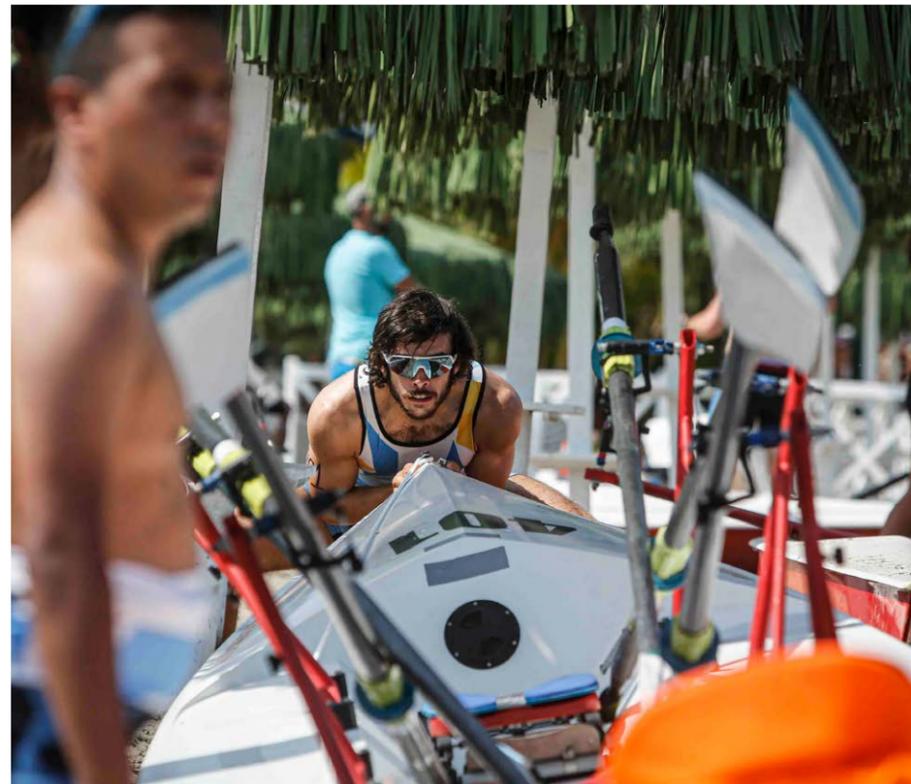
La Copa América de Remo Coastal ha sido el primer campeonato avalado por la World Rowing, con presencia de países de todo el continente. «Haber ganado medallas en este torneo tiene un gran valor», dice Gerónimo. «Más cuando hemos sido los anfitriones y hemos estado acompañados de nuestro público, nuestros amigos, nuestras familias. Llegar primeros después de una regata de una hora cuarenta es muy satisfactorio. El objetivo del Club era ganar en el medallero, y lo logramos. Cumplimos el trabajo».

A nivel sudamericano, somos uno de los países con más potencial en remo costero. De hecho, en el 2015, conseguimos el cuarto puesto en el mundial de *coastal*, que también se llevó a cabo en las instalaciones de nuestro club. El sueño permanente de nuestros remeros celestes es representar al Perú en los Juegos Olímpicos y la buena noticia es que, a partir de Los Ángeles 2028, la modalidad de remo costero se estrenará en el circuito olímpico. ¡Que sigan llegando las medallas!



Nuestros titanes del agua, luego de una travesía de casi dos horas sobre el mar.

El sueño permanente de nuestros remeros es representar al Perú en los Juegos Olímpicos, y la buena noticia es que a partir de Los Ángeles 2028, la modalidad del remo costero se estrenará en el circuito olímpico.



SURF

AMOR POR EL MAR

Escribe
Manuel Coral

Foto
Sanyin Wu

A sus 13 años, Bastian Pierce Ehni ha demostrado su talento sobre las tablas ganando campeonatos nacionales de surf y skate. En marzo coronó su destreza sobre el mar y se convirtió, por primera vez, en campeón sudamericano de la categoría sub-14.

La primera ola que Bastian Pierce corrió en su vida fue en la playa de Taghazout, en Marruecos, con apenas 4 años. Estaba acompañado de su hermano mayor, Dylan, y de su padre, Bryan, de quien heredó el espíritu deportivo y el respeto al mar. «A Bastian le encantó esa primera experiencia. Él siempre ha sido un poco más inquieto, siempre ha buscado el lado más arriesgado de las cosas», recuerda su padre.

Dos años después ya empezaba a correr olas por sí mismo en las playas de Punta Hermosa. La primera maniobra que aprendió fue el *re-entry*, que consiste en girar bruscamente 180 grados sobre la pared de la ola haciendo que la tabla se dirija hacia la zona de ruptura y creando un efecto estético de salpicadura en el mar. «Mi papá hizo que me guste la tabla. La mejor enseñanza que me ha dado es que siempre debo disfrutar y estar feliz en el mar», dice Bastian.

Desde entonces, el *surf* se convirtió en su pasión deportiva. Y fue así que, sin importar ninguna estación climatológica, Bastian comenzó a pulir su talento corriendo en varias playas del Perú. A los diez años ya podía sortear el fuerte oleaje de Cabo Blanco (Piura) o correr sin miedo alrededor de lobos marinos en la isla San Gallán (Paracas). «Fue ahí donde me metí a un tubo por primera vez. Ese es uno de mis mejores recuerdos», dice Bastian.

DISCIPLINA DEPORTIVA

En el 2017, cuando tenía 9 años, luego de pasar unas semanas

en Máncora, Bastian fue invitado a participar en la convocatoria que hizo el CRL para formar el equipo Top Junior de Surf. Fue seleccionado. «Desde que el Club empezó con el equipo de *surf*, Bastian estuvo presente», recuerda Wilma Ehni, su madre. Hoy lleva cinco años entrenando bajo la dirección de Sebastián Alarcón, *head coach* del equipo.

También tuvo que organizarse para mantener un equilibrio entre su vida personal —las responsabilidades del colegio, las actividades en familia y los amigos— y su vida como deportista. «Al cole voy a las siete y media de la mañana; a las tres de la tarde salgo y voy a entrenar con el equipo del Regatas a las cuatro; terminamos a las seis de la tarde. Eso lo hago de lunes a viernes», dice Bastian, quien solo entrena fuera del mar los días miércoles, en casa, donde se dedica a fortalecerse físicamente para tener un mejor desempeño sobre el mar. Incluso los sábados, día en el que no tiene entrenamientos, la pasa en el agua con su hermano, su papá o sus amigos.

SANGRE DE CAMPEÓN

Fue en el 2018 que su talento sobre las tablas comenzó a tener reconocimientos; no solo en el mar, sino también en tierra. «Además del *surf*, me encanta montar *skate*. Son deportes similares porque en los dos necesitas el mismo balance y los movimientos son muy parecidos. Aunque ya no monto mucho, es mi *hobbie* favorito», dice Bastian, quien solía ir a practicar a al skatepark de Limatambo y Punta Hermosa. Ese año fue inolvidable

«Mi papá hizo que me guste la tabla. La mejor enseñanza que me ha dado es que siempre debo disfrutar y estar feliz en el mar».

para él, luego de obtener un primer lugar por partida doble: fue campeón nacional de *skate* en la modalidad *bow*, en la categoría sub-14, y campeón nacional de tabla en la categoría sub-10.

Este año, debido al puntaje obtenido en los *rankings* nacionales del 2021, Bastian fue convocado por la Federación Nacional de Tabla (Fenta) —a cargo de los entrenadores nacionales Roberto Muelas y Magoo de la Rosa— para integrar la delegación nacional y representar al Perú en el Campeonato Sudamericano de Surf Juvenil Chapadmalal, celebrado en Mar del Plata, Argentina. Ahí obtuvo su primer título internacional tras superar a los argentinos Thiago Passeri

y Juan García Mata. «Fue difícil, porque los argentinos corrían bien. Además, yo estaba preparado para correr olas más grandes, con mayor fuerza; y las olas allá eran bien chiquitas y suaves. Felizmente, se pudo ganar», dice Bastian. La postal que quedará para el recuerdo es la de nuestro deportista cargado en hombros por sus compañeros, levantando la bandera peruana y cantando el himno nacional.

Hoy Bastian continúa día a día perfeccionando su técnica en el mar y disfrutando de correr olas sobre su tabla Holy Toledo. «Ahorita la maniobra que más estoy practicando es el aéreo 360, porque recién me ha salido y me ha gustado un montón», cuenta al finalizar un día más de entrenamiento. Su meta para este año es ganar el campeonato nacional de la categoría sub-14 y, en el futuro, integrar los equipos nacionales del país. Anhela participar en los juegos olímpicos como lo hizo Miguel Tudela; pero también viajar y correr en distintas playas del mundo para seguir disfrutando de su amor por el mar como lo hace desde niño.



OFICINA DE ATENCIÓN AL ASOCIADO

Cualquier duda u orientación que necesites, el equipo de Atención al Asociado estará encantado de atenderte.

 Frente a zona de peluquerías - Sede Chorrillos

 (01) 213-4567 anexo 1214

 atencionalasociado@clubregatas.org.pe

 985-641538

SURF

UNA VOCACIÓN VITAL

Luego de ganar el último campeonato nacional de tabla de este año, Gabriel Ljubic Avendaño, de 15 años, consiguió un puesto para integrar el equipo peruano sub-16 que competirá en el próximo mundial juvenil en El Salvador.

Escribe
Manuel Coral

Foto
Diego Moreno

La última Navidad, Gabriel Ljubic estuvo lejos de su familia. Para ser más precisos, la pasó en el aeropuerto internacional de Honolulu, en Hawái, junto al destacado tablista nacional Cristóbal de Col y acompañado de sus amigos Noah de Col y Sebastián Secada. Con ellos entrenó durante 45 días en la costa norte de la isla hawaiana de Oahu, donde se encuentra una de las olas más conocidas y respetadas por la élite del *surf* en el mundo: Pipeline.

«Nos quedamos en Casa Tubos, que queda frente a Pipeline. Es la ola más bonita y peligrosa que existe», recuerda «Ljubi», como lo llaman sus amigos y conocidos. «Fue una superexperiencia, ya que pude correr codo a codo con los mejores surfistas del mundo, como John John Florence. La verdad es que quería correr Pipeline, ¡y lo logré! Pienso volver de todas maneras», cuenta Gabriel.

Después de esa experiencia, retornó a Lima en la quincena de febrero para competir como sub-16 en el primer Campeonato Nacional 2022, realizado en la playa Señoritas (Punta Hermosa). En dicho certamen obtuvo el segundo campeonato nacional de su vida como deportista (en el 2021 ganó el Circuito Nacional Sub-16) representando al equipo de tabla del Club de Regatas "Lima". Debido a su buen desempeño, la Federación Nacional de Tabla (Fenta) lo preseleccionó con miras al próximo mundial en El Salvador.

CATEGORÍA MUNDIAL

Para integrar la delegación peruana que competirá en el Surf City El Salvador ISA World Junior Surfing Championship de este año, del 27 de mayo al 5 de junio, la Fenta, además de elaborar un análisis de rendimiento de los jóvenes deportistas peruanos, organizó un campeonato interno para seleccionar a los cuatro representantes en la categoría sub-16. «Fue superchêvere el proceso. Todos estábamos nerviosos en el campeonato electivo. Había mucha presión y fue difícil; pero logré ocupar el segundo puesto de la clasificación», nos dice Gabriel.

Desde entonces, hace más de mes y medio, Ljubi dejó los entrenamientos con el equipo del Regatas "Lima" para entrenar cuatro días a la semana —entre San Bartolo, Punta Hermosa y Santa María— junto con sus compañeros de selección; todos al mando de Roberto Muelas y Magoo de la Rosa. «Siempre, después de cada entrenamiento, nos vamos al Centro de Alto Rendimiento en Punta Rocas para complementar con entrenamiento físico junto con Gabriel Hernández», explica nuestro deportista. «Las playas del sur tienen olas grandes, como en el lugar en el que competiremos. Por eso estoy entrenando bastante mi *power surfing*», resalta.

A pesar de que este será su primer campeonato mundial, Ljubi se siente enfocado pero al mismo tiempo lleno de expectativas. «¡Ya no puedo esperar más! ¡Me muero de ganas por ponerme la licra, entrar al mar y demostrar mi *surfing* representando al Perú!», confiesa.

Luego del mundial en El Salvador, piensa competir en los campeonatos del país de la mano de su entrenador, Sebastián Alarcón. Sin embargo, sus anhelos deportivos son más grandes: desea competir en el Tour Mundial de Surf y consagrarse campeón del mundo. «Quiero dedicarme profesionalmente al *surf*. La verdad, no sé qué haría sin el mar en mi vida; es como mi hogar. Cuando estoy ahí soy feliz y me olvido de todo», reflexiona mientras observa las olas y vuelve a imaginarse a sí mismo corriendo a su máximo nivel.



SURF

LA VIDA SOBRE EL MAR

En el 2016, cuando tenía 10 años, Carlos Mujica Kaabar ingresó al equipo de tabla del Club de Regatas "Lima". Desde entonces, ha destacado en todas las categorías que integró. Hoy, a sus 16 años, lo hace en la sub-18.

Escribe
Manuel Coral

Foto
Diego Moreno

Los días de Carlos Mujica suelen empezar a las cinco de la mañana con las tareas escolares. «Me despierto bien temprano, voy al colegio hasta las tres de la tarde y luego me voy directo a los entrenamientos del Regatas», cuenta. Luego de entrenar al mando de Sebastián Alarcón en las playas del sur de Lima o de la Costa Verde, regresa a casa alrededor de las siete de la noche, antes de acostarse a las nueve para recuperar energías tras una exigente jornada. «Cuando no termino de hacer una tarea, la dejé y me levanté temprano para terminarla y así cumplir con todo», explica.

Para llegar a sus primeros recuerdos en el mar hay que remontarnos diez años atrás, a la playa de Puerto Viejo, cuando corrió sus primeras olas en una misma tabla junto con su papá, con quien comparte el mismo nombre y pasión por el *surf*. «Tenía 5 o 6 años. Fue en la espumita de afuera. A partir de ese momento, me comenzó a gustar cada vez más», cuenta Carlos, quien reconoce a su padre como su primer maestro. «Con él aprendí hasta cierto nivel. Luego

quise mejorar lo que había aprendido, y a partir de entonces comencé a inscribirme en academias», recuerda. Fue así que, en el 2016, cuando tenía 10 años, ingresó al equipo de tabla del Club de Regatas "Lima".

Un año después obtuvo su primer campeonato nacional integrando la categoría sub-12; esto, tras ganar la sexta fecha del circuito nacional. Además, ganó dos medallas de oro en los campeonatos semilleros de Olas Perú en la categoría sub-12 y sub-14. «Ser campeón nacional fue una de las mejores experiencias que tuve en mi vida», confiesa. Para Carlos, el temor natural que existe por el mar le sirve como estimulante para enfrentar cualquier tipo de oleaje. «Eso es lo chévere de este deporte: siempre vas a tener adrenalina en el cuerpo». Ese año también viajó a la costa central del Pacífico, a Costa Rica, donde corrió en Playa Negra por amor al deporte, con el único objetivo de conocer nuevas olas y acumular experiencia.

Año siguiente, Carlos integró la delegación peruana que participó en el Vissla World Junior Surfing Championship, celebrado en Huntington Beach, California. «Esa vez no había una categoría en la que pudiera competir. El equipo nacional decidió llevarme para que observara cómo era el ambiente de una competencia internacional así de grande», comenta. Ya para el 2021 tuvo su primera experiencia internacional, cuando llegó a cuartos de final en la categoría sub-18 del campeonato latinoamericano Alas Pro Tour, realizado en las playas de la Costa Verde.

Hoy, Carlos entrena diariamente con el equipo de su categoría del Club, enfocado en el próximo campeonato nacional del año y en ir a correr las olas de Pico Alto, en Punta Hermosa. «Quiero ir porque ya comenzó la temporada de olas grandes», dice antes de hacer una reflexión sobre el *surf*. «Es mi pasión y me ha dado miles de experiencias inolvidables durante años. En verdad, es lo que más me gusta hacer en la vida».

LECCIONES DE CAMPEONATO

Uno se bate a duelo, en su mano lleva un arma blanca sin punta ni filo, con la que espera pacientemente el momento para atacar con rapidez. Lo suyo es el florete y hace unas semanas ganó seis medallas en la última edición de la Copa Regatas de Esgrima. El otro lleva en sus manos una escopeta calibre 12, con un cañón de 28 a 39 pulgadas. Para él, el balance y la conexión con el objetivo son la clave de todo. Así, ya llegó a representar a nuestro país en los últimos Juegos Olímpicos de Tokio. En esta sección de lecciones, Víctor Ramírez nos enseña cómo ser paciente y explosivo en la esgrima, mientras que Nicolás Pacheco explica el secreto para dispararle a platos que recorren la cancha en un segundo.

Escribe Andrés Talavera

Fotos Sanyin Wu y Alonso Molina



DUELO DE ESTRATEGIA

LA GUARDIA. Es la posición principal para iniciar un combate. Separamos las piernas formando una 'e' con los pies, con la punta de un pie dirigida hacia el frente y la otra hacia donde se proyecte tu pecho. Si trazamos una línea vertical, los pies van posicionados a la altura del hombro; y luego te sientas hasta un punto en el que las rodillas estén por delante de los pies. Ojo, en aras del juego limpio, el brazo que llevas hacia atrás debe ir alejado del pecho para permitir que el rival tenga libertad de poder tocarte. La otra es la mano armada, la que agarra el florete, el sable o la espada; de tal manera que apuntamos al rival que tenemos enfrente.

EL DESPLAZAMIENTO. Un paso adelante y otro para atrás. También existen los saltos o palestras; pero vamos a lo básico. Con el pie que está delante extendemos la pierna ligeramente a la medida de un pie más, mientras que con el de atrás volvemos a la guardia. Lo mismo se trabaja de regreso, pero empezando con el pie de atrás.

LA DEFENSA. Es la posición de guardia abierta, con los pies más separados para tener más estabilidad y medir la distancia con el rival. Podemos dar pasos atrás muy largos o muy cortos, según la presión del contrincante.

EL ATAQUE. Tenemos como movimiento principal ir a fondo, cuando levantamos la punta del pie adelante y extendemos esa pierna sin contraerla. Mientras tanto, con la pierna trasera nos empujamos para caer en una posición en la cual esta pierna está totalmente estirada y la delantera forma un ángulo de 90 grados. Ya con los dos pies en el piso y el cuerpo inclinado levemente hacia delante, estiramos el brazo totalmente para llegar al pecho del rival.



EL TIRO PERFECTO

LA POSICIÓN. Si eres diestro, posiciona tu pie derecho atrás y el izquierdo delante; si eres zurdo, al revés. Las piernas, siempre friccionadas para un mejor balance, pero no tiradas hacia delante. De la cintura para arriba, inclínate levemente hacia delante, pero no mucho para no perder el balance. Mantén los pies paralelos, con una distancia prudente. Nuevamente, el balance es crucial.

LA ESPERA. En la modalidad *skeet*, practicada por Nicolás, espera con la culata abajo, asegurándote de que esté tocando una cinta que se ubica en tu chaleco; este paso es crucial para no recibir ninguna sanción de los jueces. La mano derecha la ubicas con la culata, mientras que la izquierda agarra el guardamano debajo del cañón. Si eres zurdo, hazlo a la inversa. Luego, con voz firme, pide el plato.

LA CONEXIÓN. El plato puede salir en 3 segundos como máximo. Para ese momento, ya sabes si saldrá un plato simple o doble. Si divides la cancha en cuatro espacios, el cañón lo tienes ubicado en el primer cuarto, y cuando el plato llega a la altura del cañón, debes estar con los sentidos activados para llevar la culata hasta el rostro. Una vez que encaras, el ojo debe estar alineado con el cañón. Al hacer la conexión, con el cañón debes haber igualado la velocidad del plato. Recuerda, el éxito del tiro está en igualar esa velocidad con el movimiento de cintura. Es un error hacerlo con los brazos.

EL TIRO. Una vez lograda la igualdad en la velocidad, el resto depende del tiempo de conexión con el plato. Hay quienes disparan más rápido y otros que esperan un poco más. Lo ideal es que en el primer cuarto de cancha logres la conexión y en el segundo, la ejecución. No puede pasar el segundo cuarto sin que le dispaes al primer plato, pues eso ocasionaría que, en tu regreso, el segundo plato ya esté pasando la mitad de la cancha, lo que no te dará tiempo de ejecutar el tiro de manera correcta. Recuerda: El plato recorre la cancha en un segundo, pero luego reduce su velocidad y eso te permite la conexión y la ejecución.

RADIOGRAFÍA DE UN CAMPEÓN



VÓLEY

Después de una conversación con el entrenador argentino Horacio Bastit, analizamos cuáles fueron los tres encuentros claves del equipo superior femenino de vóley en la obtención del título de la Liga Nacional.

1 FEBRERO: CRL 3 – 0 JAAMSA

Era el comienzo de la temporada y los nombres de las escuadras que pugnaban como candidatas al título eran Alianza Lima, Circolo Sportivo Italiano y JAAMSA; este último como el gran favorito. «Les ganamos con mucha contundencia. Tras ese encuentro, nuestro parámetro cambió y nos metimos en la lista de candidatos», menciona Bastit. Así, las celestes culminaron líderes en la primera ronda de todos contra todos, ganando ocho encuentros y concediendo solo una derrota frente al Alianza Lima.

2 MAYO: CRL 3 – 0 ALIANZA LIMA

Tras perder en la primera fase de la liga y en la ronda de la serie A por 3-2 —que agrupó a los mejores cuatro equipos de la tabla y en la que volvimos a quedar líderes—, celestes y blanquiazules se volvieron a encontrar; esta vez en la gran final. Y ahí, a instancias del popular «mata-mata», es que nuestras matadoras tiran el peso del escudo y la solidez de un plantel que no concede un encuentro en fases de eliminación desde el 2021. Empezaban con el pie derecho.

3 LA FINAL: CRL 3 – 2 ALIANZA LIMA

Tras ganar las dos primeras finales, el tercer encuentro parecía que borraría el récord perfecto del Regatas "Lima" en los últimos dos años. Entonces, sucedió el remonte. Con un

equipo que tuvo elementos claves como Karla Ortiz (mejor atacante), Miriam Patiño (mejor libero y mejor recepción) y la extranjera Lauren Sanders (mejor bloqueo), lograron darle vuelta al marcador para llevarse el título de la liga en un partido de infarto. «Fue el mejor encuentro del año; quizás no en el juego, pero sí en lo anímico. El equipo sacó todo el poder y confianza de campeón para repartir los puntos entre muchas de nuestras jugadoras», sentencia el entrenador.



TENIS

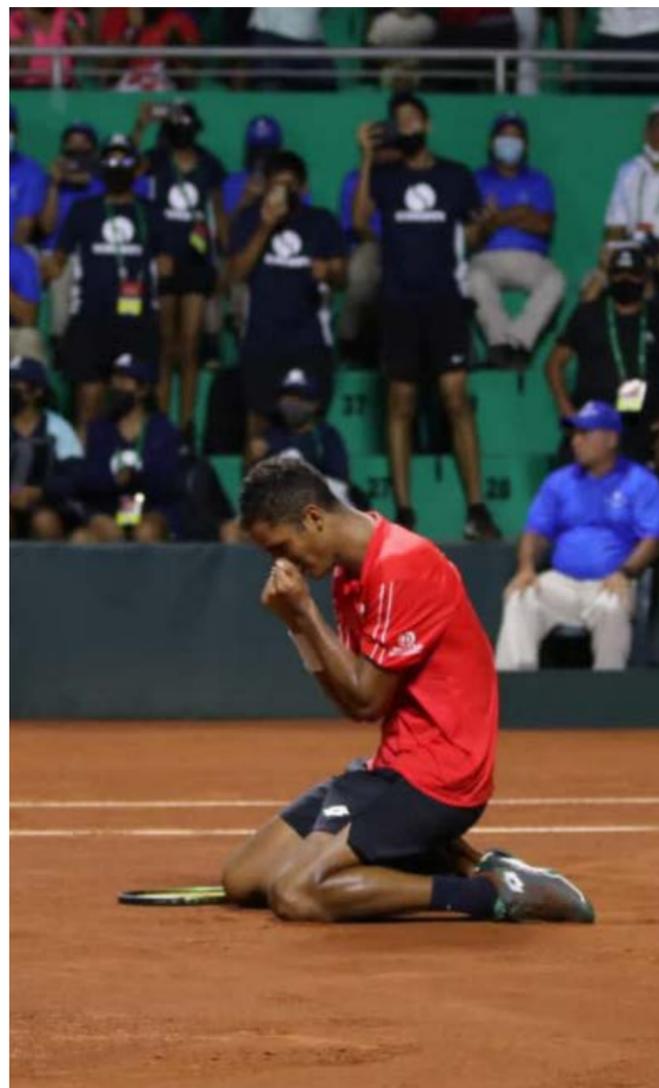
“ESTOY EN UN GRAN MOMENTO EN MI CARRERA DEPORTIVA”

Escribe
Manuel Coral González

A sus 26 años, Juan Pablo Varillas, o «Juampi», como le dicen de cariño, vive uno de sus mejores momentos como deportista: acaba de participar en el cuadro principal de Roland Garros en Francia, donde demostró un gran nivel en las clasificatorias previas. Ahora, desde Perugia (Italia), la primera raqueta del Perú conversa con nosotros acerca de su actualidad deportiva, sus expectativas en el próximo duelo contra Chile por la Copa Davis y sus objetivos para esta última mitad del año.

En los últimos años has crecido deportivamente: ganaste tu primer torneo *challenger*, representaste al Perú en los juegos olímpicos de Tokio y este año participaste en el cuadro principal de Roland Garros. ¿Consideras que estás en el mejor momento de tu carrera?

Sí. Vengo en alza, deportivamente hablando; tengo más experiencia y también sigo creciendo como persona. Así que consideraría que estoy en un gran momento en mi carrera deportiva.



¿Qué tal fue la experiencia de participar en el cuadro principal de Roland Garros?

Un sueño cumplido. Creo que todo tenista alguna vez piensa en jugar en ese tipo de estadios, y a mí me ocurrió eso. Me siento muy afortunado de haber vivido esa experiencia.

Hoy en día, ¿cómo tomas la responsabilidad de ser la primera raqueta del Perú?

Creo que es una responsabilidad bastante linda. Es una situación que quizás hace unos años, si me lo decías, no lo hubiera tomado tan en serio como ahora. Ahora trato de ser un ejemplo, de ser un referente para los más chicos.

¿Quién fue tu referente en tu crecimiento deportivo?

Luis Horna. Es a quien más he visto de chico, jugando la Copa Davis, sobre todo. Ha sido un referente bastante importante para todos los tenistas de mi generación.

¿Qué conversaste con Américo «Tupi» Venero, el capitán del equipo, acerca de encabezar el equipo peruano en la Copa Davis?

Es un tema de *ranking*, no solo de hablarlo con el capitán. La primera raqueta del Perú es siempre quien tiene el mejor *ranking*. No es un tema que se converse y te digan: «Tú vas a ser la primera raqueta del Perú». Vengo jugando muchos torneos y me va bien. Creo que es una sumatoria de cosas.

Luego del gran desempeño del equipo al derrotar a Bolivia en la Copa Davis, ¿cómo se encuentra el grupo actualmente?

Tenemos una relación muy buena, hay un muy buen ambiente y es un equipo muy unido. Todos nos apoyamos en todo y eso es importantísimo para competir. Además de ser compañeros, también somos amigos, compartimos mucho cuando podemos. Creo que el equipo viene bien, está feliz, contento por los resultados que vamos teniendo. Solo pensamos en ir para adelante.

El último encuentro con el equipo chileno se dio en el 2015, cuando perdimos por 5-0. Luego de siete años participando al nivel más alto, ¿cuáles son tus sensaciones antes de enfrentar nuevamente a la escuadra chilena?

Debuté en esa Copa Davis. Tenía 19 años. Creo que va a ser una serie muy dura. Venimos muy bien como equipo; me tengo mucha fe y a este equipo. A pesar de que ellos son claramente favoritos —porque no te voy a mentir, tienen un equipo más fuerte que el nuestro—, vamos con toda la fe, con todas las ganas de hacer todo lo posible para llevarnos la serie.

El partido se jugará en setiembre, en el Lawn Tennis, en Lima. ¿Cómo se sienten jugando en esa cancha?

Jugar en casa es cómodo y lindo. Venimos jugando bien ahí, así que no hay necesidad de cambiar de sede.

¿Cómo llegas a este próximo encuentro? ¿En qué campeonatos participarás próximamente?

Por ahora jugaré algunos torneos en Europa hasta finales de julio: el Challenger de Perugia y el de Parma, y luego Wimbledon, en Inglaterra. Después de eso, dependiendo del *ranking* que obtenga, veré en qué otros torneos participo.

¿Cuál será el plan de entrenamiento a seguir para los partidos de setiembre?

La Copa Davis en sí, al menos en mi caso, trato de manejarla como si fuera una semana más de torneo. No trato de ponerme mucha presión porque todavía falta bastante. No hay ningún tipo de plan específico para esa competencia.

¿Cuáles son tus objetivos para lo que resta de este año?

Mi gran objetivo es meterme en el top 100. Ya después de eso me plantearé otros.

Finalmente, ¿cuál es el panorama que vive el tenis peruano actualmente?

Vamos creciendo poco a poco, más allá de que el tenis no sea un deporte popular en el Perú. La federación viene haciendo un gran trabajo; ha mejorado muchísimo en los últimos años. Nos toca devolverles toda la confianza y seguir trabajando para que el tenis peruano crezca.

«Por ahora jugaré algunos torneos en Europa hasta finales de julio: el Challenger de Perugia y el de Parma, y luego Wimbledon, en Inglaterra. Después de eso, dependiendo del *ranking* que obtenga, veré en qué otros torneos participo».

Juan Pablo Varillas

DIARIO DE UNA TRIATLÓN

DEPORTISTAS DE ACERO

Escribe
Alejandra Travi

Foto:

Alonso Molina



Nuestro equipo de triatlón tiene menos de tres años de creación y una pandemia a cuestas, pero ya ha cosechado su primer gran resultado: obtuvo 12 medallas en la TRI Lima 2022. Los próximos objetivos de este incansable equipo son la Copa Regatas Triatlón y el Ironman California.

Cuando un triatleta lleva su cuerpo al límite, su corazón puede bombear hasta 30 litros de sangre por minuto. En reposo, una persona común bombea entre cinco y seis litros. Para llegar a ese nivel físico, estos ases de la natación, el ciclismo y la carrera entrenan alrededor de 14 horas semanales. En nuestro club, casi 60 triatlonistas celestes se ejercitan de lunes a domingo enfrentando el agotamiento corporal y mental como nadie más puede hacerlo.

Todos los viernes, sin falta, se los puede ver nadando en mar abierto. Desafiando el frío de la mañana y la bravura del océano. Se reúnen en la Playa 3 de la sede principal para ingresar a las aguas chorrillanas. Bajo las indicaciones del *head coach* Javier del Carpio y el entrenador asistente Sebastián de Vinatea, se estiran y, cual cardumen con un mismo objetivo, bracean juntos en un circuito de alto rendimiento durante una hora y cuarto. Culminado ese tiempo, salen del mar, se duchan y se cambian rápidamente para correr por una hora sin parar.

Al día siguiente la historia es parecida, pero esta vez ponen a prueba otras partes del cuerpo. Los atletas de alto rendimiento,



«Si alguno está teniendo dificultades con su bicicleta, por ejemplo, varios acudimos a él con afán de ayudarlo. Todos somos el soporte de todos durante los entrenamientos».

Samantha Klauer



«Practicamos mucho las transiciones que hay entre disciplina y disciplina. Nuestros cuerpos necesitan aprender a funcionar agotados, pues es parte de lo que se experimenta en este tipo de competencias»

Juan Carlos Stoll

que pueden tener 18 años o incluso más de 65, pedalean en sus bicicletas sobre el suelo de Calango, en Cañete, por tres o cuatro horas. Luego, se detienen y se quitan los cascos para correr durante 15 a 30 minutos. «Practicamos mucho las transiciones que hay entre disciplina y disciplina. Nuestros cuerpos necesitan aprender a funcionar agotados, pues es parte de lo que se experimenta en este tipo de competencias», dice Juan Carlos Stoll, coordinador del equipo y triatlónista. El entrenamiento semanal también incluye sesiones de natación en piscina, de carrera en la filial Villa Deportiva, de preparación física y de pedaleo sobre *trainers* deportivos.

Dentro de esta gran familia regatina no importa la experiencia, la edad ni las obligaciones fuera del Club. Ya sea en medio del mar, sobre dos ruedas o en una pista atlética, estos atletas se apoyan entre sí para mejorar su resistencia y técnica con miras al siguiente objetivo. Aquí no existen rivales, sino deportistas buscando mejorar sus marcas personales.

«Si alguno está teniendo dificultades con su bicicleta, por ejemplo, varios acudimos a él con afán de ayudarlo. Todos somos el soporte de todos durante los entrenamientos. Esto es algo que me encanta de este deporte y del grupo



que se ha armado», cuenta Samantha Klauer, triatlónista y estudiante universitaria de 20 años que actualmente se prepara para la Copa Regatas Triatlón 2022 en Paracas, donde realizará por primera vez las tres disciplinas de forma individual tras participar anteriormente en la modalidad de postas.

Según la distancia del recorrido, existen cuatro tipos de triatlón: *sprint* (750 metros nadando, 20 kilómetros en bicicleta y 5 kilómetros corriendo), olímpica (1.5 kilómetros nadando, 40 en bicicleta y 10 corriendo), medio *ironman* o *ironman 70.3* (1.9 kilómetros nadando, 90 en bicicleta y 21.1 corriendo) y *ironman* (3.8 kilómetros nadando, 180 en bicicleta y 42.2 corriendo).

Dentro del equipo del CRL hay representantes para todas las modalidades. En cuanto al *ironman*, uno de los circuitos más retadores para el ser humano (226.3 kilómetros en 10 a 17 horas), solo seis deportistas celestes lo practican: Erick Meier, Carlos Conroy, Soledad Cunliffe, Juan Carlos Stoll, Ricardo Mares y Atilio Balmelli. En octubre, este grupo viajará a Sacramento, Estados Unidos, para participar en el *Ironman* California 2022. Para algunos, será la primera vez que recorran esta distancia.

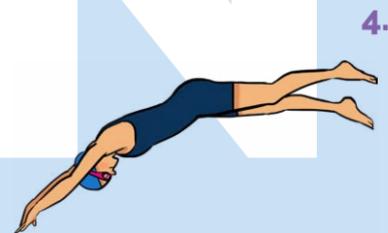
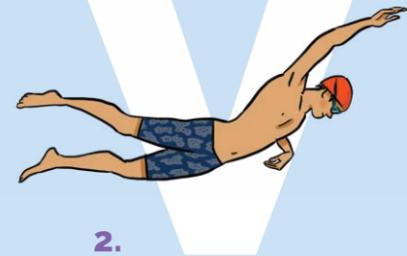
«Vuelvo al *ironman* luego de la pandemia y con el equipo estamos preparándonos para alcanzar nuestros objetivos personales. Por mi parte, deseo llegar a la meta en estado óptimo», dice Atilio Balmelli, triatlónista desde hace más de 17

años. Este será su séptimo *ironman*. «La sensación de terminar el circuito y ser recibido por tanta gente que te aplaude y te da aliento es impresionante. Me encantaría que más deportistas del Club lo experimenten», agrega.

Desde que el equipo se formó, en el segundo semestre del 2019, ha ido creciendo en número y en resultados. En la Copa TRI Lima, que se llevó a cabo en abril de este año, el Club ganó tres medallas de oro, cinco de plata y cuatro de bronce. «A pesar de ser un equipo relativamente joven, todos se toman en serio el deporte y los entrenamientos, que son bastante exigentes. Los nuevos integrantes se sienten motivados y ansiosos por participar en sus primeras triatlones», nos comenta Juan Carlos Stoll antes de despedirse. Mañana temprano le espera otra sesión de entrenamiento riguroso con el equipo: 10 mil metros de carrera y entrenamiento físico en pista.



JUVENITUD CELESTE



7 

14 



 NATACIÓN
1 ● 2 ● 2 ●

 TENIS
3 ● 2 ●

 TAEKWONDO
1 ●

 BÁDMINTON
2 ● 1 ●

Siete deportistas del Club de Regatas "Lima" obtuvieron 14 medallas en los últimos Juegos Suramericanos de la Juventud en Rosario (Argentina). Ellos representaron el 31% de podios alcanzados por toda la delegación nacional.

1. ALEXIA SOTOMAYOR 2. DIEGO BALBI 3. ADRIANO VIALE 4. MICAELA BERNALES 5. SEBASTIÁN CASTRO 6. IGNACIO BUSE 7. LUCCIANA PÉREZ

Ilustra: Melissa Siles

PROMESAS EN EL AGUA



Los jóvenes nadadores Alexia Sotomayor (un oro, dos platas y un bronce), Diego Balbi (dos bronces) y Micaela Bernales (un bronce) trajeron para el Perú siete medallas y dos nuevos récords nacionales tras su paso por los Juegos Suramericanos de la Juventud 2022.

Escribe
Alejandra Travi

Crecieron en el agua, entrenan diez veces por semana en nuestras piscinas y, a su corta edad, ya cosechan victorias para el país. Tres jóvenes deportistas del Club de Regatas "Lima" llevaron la bicolor en el pecho durante los Juegos Suramericanos de la Juventud 2022. En esta edición, que se llevó a cabo del 28 de abril al 8 de mayo en Rosario, Argentina, Alexia Sotomayor, Diego Balbi y Micaela Bernales pisaron el podio luego de varios meses de arduo entrenamiento.

En el evento multidisciplinario, organizado por la Organización Deportiva Suramericana, Alexia Sotomayor, de 15 años, obtuvo cuatro medallas para el país: oro en 50 metros espalda, plata en 100 metros espalda, plata en 200 metros espalda y bronce en relevos 4 x 100 metros mixto y combinado. Además, consiguió un récord nacional de categoría en 100 metros espalda.

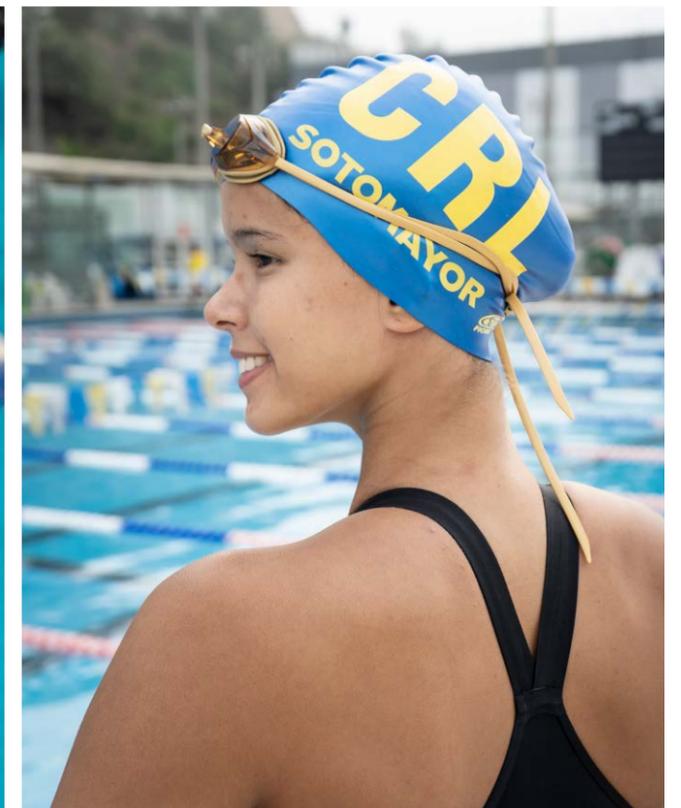
«Nada como escuchar en lo más alto del podio el himno nacional y ver la bandera en lo más alto. Superfeliz por la nueva experiencia», publicó en Argentina en sus redes sociales, y agradeció también por la oportunidad de cargar la bandera peruana durante el torneo. «Fue una experiencia que sin duda no olvidaré», añadió junto a una foto en la que ella aparece sonriente y cargando sus medallas.

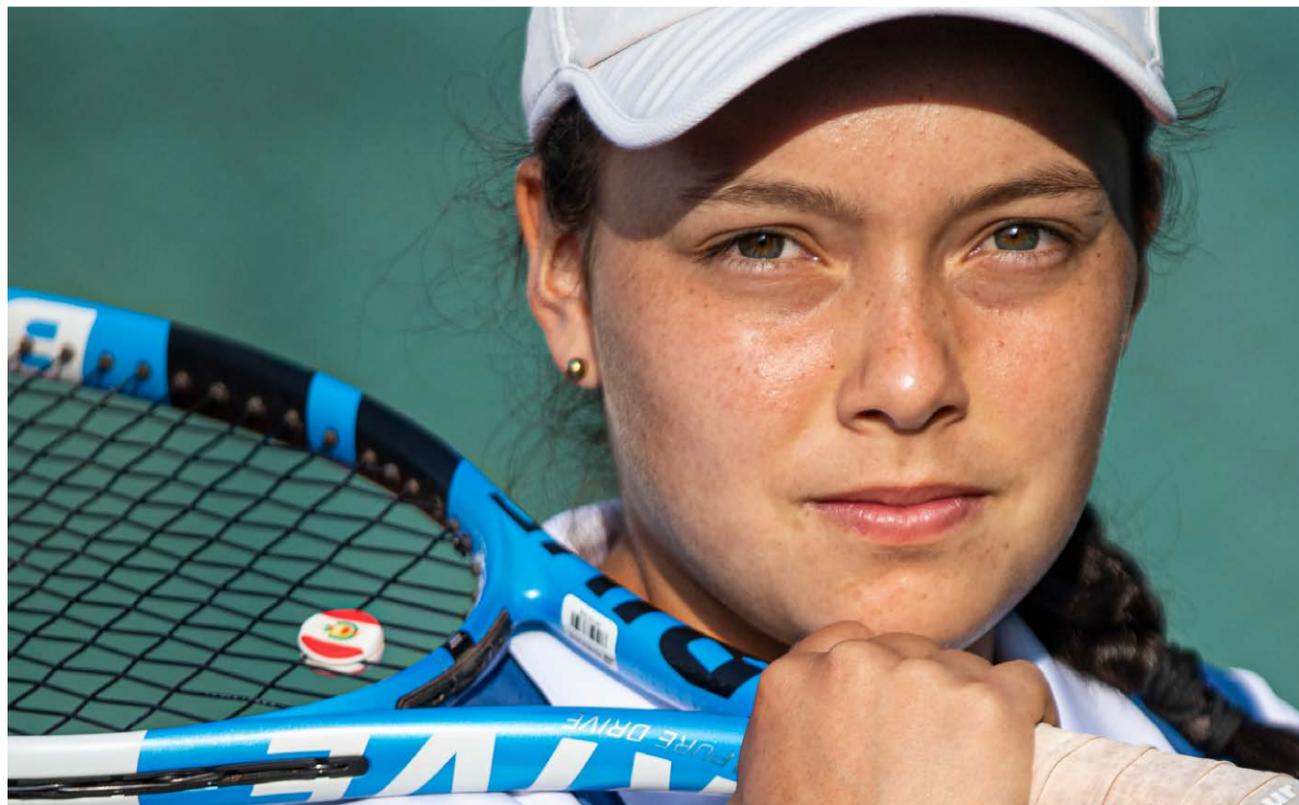
Diego Balbi, de 16 años, quién actualmente entrena y estudia en el exterior, ganó un bronce en 100 metros mariposa y un bronce en relevos 4 x 100 metros mixto y combinado. Por

su parte, Micaela Bernales, de 17 años, obtuvo un bronce también en relevos 4 x 100 metros mixto y combinado. Los tres celestes, junto con el peruano Marcelo Rojas, compartieron el tercer puesto en el podio de relevos y consiguieron un nuevo récord nacional por su desempeño en esta categoría. Perú logró el séptimo lugar con 45 preseas.

A pesar de su corta edad, los tres atletas celestes ya viajan por el mundo representando a nuestro país y mejorando sus marcas personales, sin descuidar sus estudios. Para ello, practican su técnica y se ejercitan con el jefe de entrenadores, Orlando Moccagatta. «Los chicos entrenan diez veces por semana. A las 5:30 de la mañana arrancan nadando en las piscinas de la sede de Chorrillos por dos horas. Luego, vuelven por otra sesión de nado de dos horas a las 4:30 de la tarde. Además, reciben preparación física entre tres y cuatro veces a la semana, dependiendo de si se encuentran o no cerca de empezar una competencia», cuenta.

El equipo de natación del Club de Regatas "Lima" acaba de volver de los Panam Aquatics 2022, que se llevó a cabo en Trinidad y Tobago, donde ganaron 21 medallas de oro y dos nuevos récords nacionales (Alexia Sotomayor 50 mts. Mariposa y Rafael Fernandini 50 mts. L). Ahora, se preparan para adueñarse nuevamente del podio en el Campeonato Mundial de Natación Budapest 2022 y en los Juegos Bolivarianos 2022.





RAQUETAS MEDALLISTAS



Nuestros tenistas Lucciana Pérez e Ignacio Buse regresaron con cinco medallas de los III Juegos Suramericanos de la Juventud 2022.

Escribe
Renzo Anselmo

Del 28 de abril al 8 de mayo, nuestros tenistas dejaron todo en las canchas argentinas del parque Independencia, donde se realizaron los III Juegos Suramericanos de la Juventud 2022. Representando los colores de la selección peruana, Lucciana Pérez e Ignacio Buse se alzaron con cinco medallas al final de la jornada: tres de plata y dos de bronce.

Lucciana ganó la medalla de bronce en *single* femenino tras vencer en octavos y cuartos de final a sus similares de Panamá y Bolivia. Cayó ante la representante argentina en la semifinal, pero se repuso y logró una victoria por el tercer lugar venciendo a la brasileña María Ferreira por 6-3 y 6-1. «Me dolió mucho perder la semifinal, pero traté de no desconcentrarme para salir a darlo todo en el siguiente partido y regresar con la medalla. Con la ayuda de la capitana y mi entrenador, "Tupi" Venero, lo logré», dice.

La celeste, que se preparó para la competencia entrenando técnica y físicamente de lunes a viernes a doble turno, y los sábados durante tres horas, también obtuvo dos medallas de plata: una en dobles femenino, haciendo dupla con Alessia Martínez y venciendo a tenistas de Bolivia y Paraguay, y otra en dobles mixtos, imponiéndose ante las duplas de Uruguay y Ecuador junto con nuestro compatriota Gonzalo Bueno. «Hay

muchas cosas por mejorar, pero me siento muy orgullosa de haber dejado todo en cada partido», dice Lucciana, que ya se alista para competir por primera vez en el Grand Slam Junior de Wimbledon, en Londres, a fines de junio.

Por su parte, Ignacio obtuvo la medalla de bronce en *singles* masculino tras superar a los tenistas de Aruba y Bolivia en octavos y cuartos de final. En la semifinal, enfrentó al paraguayo Adolfo Vallejo, quien logró vencerlo. «Fue el partido más difícil que tuve en la competencia. Jugó muy bien y yo no lo supe sobrellevar», dice el celeste de 18 años, que se quedó con el tercer lugar tras ganarle a Gonzalo Bueno.

Pero no fue la única medalla que consiguió para el Perú. Haciendo dupla con Gonzalo, nuestro tenista, que mantiene una rutina de entrenamiento de cinco horas diarias, también se hizo con la preseña de plata en dobles masculino, luego de vencer a las duplas de Aruba y Chile. «Me siento muy honrado por haber obtenido estos resultados, porque son medallas que suman para el Perú y me suman a mí, como deportista, de manera individual. Sé que voy bien; pero siento que todavía puedo mejorar, sobre todo en la parte física, para lograr mi objetivo más cercano que es ganar un Grand Slam Junior», señala.

LA BÚSQUEDA DEL PODIO



Del 28 de abril al 8 de mayo, Sebastián Castro demostró que fue uno de los mejores en los Juegos Suramericanos de la Juventud cuando se impuso en la modalidad *kyorugui* 73 kg y se llevó la medalla de bronce. ¿Qué hay detrás de un celeste en el podio?

Escribe
Nazareno Cruz

Disciplina, fuerza y táctica; tres factores fundamentales para Sebastián Castro en su preparación durante esta temporada. «Fueron largas semanas de patadas, trabajos de resistencia y, sobre todo, fuerza», comenta el celeste. En el selectivo para los juegos suramericanos, el cual se llevó a cabo en enero, el nacional había sufrido una lesión en un dedo solo unas semanas antes de la competencia; situación que sentía que podría jugarle en contra. Sin embargo, todo salió como esperaba. Por primera vez, sería parte de un campeonato internacional.

Los juegos suramericanos reunieron un total de 26 disciplinas en 17 escenarios deportivos ubicados en el Parque Único Suramericano, en Rosario (Argentina), donde alrededor de un millón de personas se dieron cita como espectadores de las diferentes disciplinas. «Detrás de una medalla hay muchos sacrificios y un buen manejo de la presión sobre el escenario», agrega Castro. En años anteriores, estos juegos nos habían dado un total de 105

preseas, y nuestro celeste no dudaba en darle una más al Perú para esta edición.

Durante la jornada, Sebastián Castro avanzó hasta la semifinal. El objetivo de su disciplina es vencer al rival con un *knock-out* o de la sumatoria de puntos. Los golpes se realizan con el puño o con patadas y deben impactar en el torso o en la cabeza; partes del cuerpo que están protegidas. Esta vez, él competiría contra un representante de Chile, a quien le dio una dura pelea, a pesar de que cayó por 15 a 13. «Para mí fue un buen resultado; pero me quedo con las ganas de una revancha para las próximas competencias», asegura.

Ahora, Sebastián se prepara para el torneo G2, llamado Open Internacional Bicentenario del Perú, que se llevará a cabo del 3 al 6 de noviembre. Además, en octubre será parte de la delegación que nos representará en los juegos sudamericanos de Asunción. «Como en todas las competencias, mi mayor objetivo es el primer lugar en el podio», finaliza.





LA PLUMA, LA VELOCIDAD Y LA CONSISTENCIA



Adriano Viale encabezó el equipo de bádminton que ganó la mayor cantidad de medallas en una disciplina para el Perú en los Juegos Suramericanos de la Juventud.

Escribe
Andrés Talavera

Holbæk es una ciudad al noreste de la isla de Selandia, en Dinamarca, país de Viktor Axelsen, jugador que en Tokio 2020 detuvo la racha de 25 años de dominio asiático en el bádminton olímpico. Ahí también se encuentra el Holbæk Center of Excellence, club deportivo en el que Adriano Viale entrena desde enero de este año.

«El ambiente es muy competitivo y hace que cada día quieras mejorar. Aquí entreno con chicos mayores, incluso de 23 años, y me he acostumbrado a su juego», comenta el celeste de 17 años. Adriano también asegura que la clave aquí no solo es la velocidad y la estrategia, sino la consistencia. Por ello, desde hace cinco meses entrena a doble horario, de 8 a 10:30 de la mañana y de 2 a 4 de la tarde. Su meta es ser el mejor en su club y luego ganar un torneo internacional de mayores; pero sabe que en el medio hay otros eventos en los que deberá probar su evolución. Uno de esos fue el Suramericano de la Juventud en Rosario, donde lideró el equipo peruano que se llevó un total de 8 medallas (3 de oro, 4 de plata y 1 de bronce).

En dicho torneo, Adriano se llevó 3 preseas. Logró el primer lugar en individuales, tras derrotar sin mayores sobresaltos

a su compatriota Sharum Durand por parciales de 21-12 y 21-8. Luego volvió a repetir el plato, pero esta vez en la modalidad de dobles mixto, junto con Rafaela Munar, al derrotar a otra dupla nacional conformada por Sharum y Fernanda Munar, por 21-3 y 21-8.

Quizás, su cuenta pendiente fue la de dobles varones, donde obtuvo una medalla de plata junto con Sharum, luego de caer en tres sets frente a representantes de Brasil. «Esta modalidad se me hizo un poco difícil. Hay que tener la raqueta siempre arriba y estar listo para la defensa. Tienes poco tiempo para pensar y estás más propenso a cometer errores no forzados», cuenta Adriano.

Gracias a su buena actuación y la del equipo, el bádminton fue la disciplina con mejor rendimiento de la delegación peruana en el certamen, porque posicionó al Perú por encima de países como Brasil, Argentina, Ecuador, Paraguay y Surinam dejándolo entre los siete mejores del ranking general.

En unos días, Adriano volverá a Holbæk para seguir con su objetivo y prepararse para el próximo reto. Será en octubre, cuando compita en el mundial junior en Santander, España.

EL CENTENARIO: ASÍ CELEBRAMOS HACE 47 AÑOS

Una semana de ceremonias que llevaban casi un tinte cívico-patriótico, con eventos sociales y deportivos. Entre ellos, un torneo internacional de remo, la sesión solemne del Directorio, una cena danzante de gala con más de 3000 asistentes, una "Misa de Campaña" en honor a los asociados caídos en la guerra de 1879, un festival náutico en la bahía de Chorrillos, un almuerzo de camaradería y la apertura —con bendición incluida— de nuestra filial en La Punta. También llevamos nuestra celebración a La Cantuta, con una fiesta campestre a todo dar, con almuerzo criollo y exhibición de caballos de paso. Así, en el Club de Regatas "Lima" no solo festejamos nuestros 100 años de historia desde el aspecto institucional, sino también la trascendencia en el ámbito nacional.





LA FIESTA DEL CLUB

Del martes 19 al domingo 24 de abril celebramos la fiesta de aniversario por los 147 años de nuestra institución. Tuvimos deporte, cultura, el acompañamiento de la Marina de Guerra del Perú y la celebración de la Asamblea General Ordinaria de Asociados.





GUILLERMO ILLESCAS

«NUESTRA RESPONSABILIDAD ES AYUDAR A QUE LOS ASOCIADOS DE LOS ELENOS PUEDAN CUMPLIR SUS SUEÑOS Y ASPIRACIONES»»

Escribe
Andrés Talavera

Foto
Sanyin Wu

El vicepresidente del Club de Regatas "Lima" nos cuenta cuál es el panorama del Departamento de Actividades Culturales, para este año, respecto al reinicio de las actividades presenciales.

Guillermo Illescas está todos los días en el Club. Salvo algún compromiso de importancia, pasa sus días en su segunda casa. Durante la pandemia, estuvo cinco meses alejado, pero siempre, al tanto de lo que sucedía en la institución y en nuestro Departamento de Actividades Culturales.

Sin duda, el distanciamiento golpeó significativamente al mundo artístico regatino, lo que obligó a las comisiones a mantenerse a flote con la comunicación virtual durante dos años. Pero esta vez el panorama es distinto, todas las comisiones volvieron presencialmente a sus reuniones y ensayos, y poco a poco se reanudan las presentaciones con público. Ante ello, nuestro vicepresidente se toma un momento para hablarnos sobre lo que este departamento tiene preparado para el futuro cercano.



Vuelve a esta oficina (Vicepresidencia) después de 6 años. ¿Cómo ha sido retomar este cargo?

Distinto. Es evidente que la pandemia nos ha golpeado a todos en mayor o menor grado. Tuvimos trabajadores que salieron por reducción de actividades; pero muchos otros se han quedado, y eso facilitó la continuidad de los proyectos culturales.

¿En qué consisten los planes de esta gestión para el Departamento de Actividades Culturales?

El compromiso es relanzar todas aquellas actividades que fueron suspendidas por la pandemia, que por su naturaleza no pudieron reactivarse a lo largo del 2020 y el 2021. Sabemos que hubo algunas presentaciones con éxito, como la obra de teatro infantil de Navidad, lo cual significa que, a pesar de las limitaciones, se pudo salir adelante con el esfuerzo de todos.

¿Pudo ver a las otras comisiones en los últimos meses?

Sí. Hace unas semanas tuvimos la presentación del libro *Crónicas submarinas*, de Adolfo Guevara. Ese fue mi primer acto protocolar como vicepresidente. Además, durante los meses previos estuve en las presentaciones de cajón, así como en una antología de la zarzuela aquí en la terraza del Hall Principal; de igual modo, con el teatro infantil y juvenil, que presentó la obra *Grease* en el cierre de los talleres de verano. Incluso con ellos ya tenemos programada una presentación para setiembre con la obra *Hairspray*. Hay mucha expectativa y entusiasmo de los muchachos por participar.

Creo que hemos ido recuperando nuestro ritmo de vida habitual; y aunque soy consciente de que no vamos a volver al mismo estado de prepandemia en el corto plazo, creo que podremos cumplir con las presentaciones que tenemos programadas para este año con nuestros elencos. Además, estamos en conversaciones para que, además de los elencos y presentaciones habituales, incorporemos algunas de grupos foráneos que refuercen ciertas actividades.

Entre esas presentaciones estuvo la del inicio de temporada en *La Cantuta*...

Así es. Esa fue una de las más grandes que tuvimos programadas, por la inauguración de la temporada de invierno en nuestra filial. Tuvimos a nuestros elencos del Grupo de Marinera Regatas y el Coro Pequeños Cantores y Juveniles. Con esto, lo que queremos es que Culturales esté presente en las diversas actividades del Club.

¿Existe la posibilidad de revivir las Regatiadas Culturales?

Siempre está latente la intención de traer de vuelta esta tradición, tanto deportiva como cultural; pero hay un factor que ha cambiado un poco los hábitos del asociado del Regatas, y es que, generalmente, las competencias eran

en verano. Sin embargo, muchos asociados empezaron a trasladarse los fines de semana al sur, y ya no asistían en esos días a la sede principal. Las regatiadas sufrieron esa ausencia con el paso de los años; tanto así que la última presencial fue hace seis años. Son factores que nos obligan a replantear el formato. Estoy seguro de que deben de haber asesores expertos en la organización de estos juegos; tendríamos que invitarlos para que nos apoyen; pero, el formato tradicional, creo que no va más por estas consideraciones. Sin embargo, sería ideal volver a juntar a la familia regatina, porque ese entusiasmo, esa pugna amigable entre los equipos y colores, era una verdadera fiesta. Deseo que volvamos a esa normalidad. Ojalá se logre.

¿Cuáles serían los objetivos de esta gestión en esta normalidad que nos toca?

Que todas las comisiones vuelvan a las presentaciones presenciales y darles continuidad. Es decir, mantener las actividades y reforzarlas para que tengan éxito. Queremos lograr la satisfacción del asociado que forma parte de estas actividades que son una verdadera terapia. Tenemos adultos mayores que participan en estas comisiones por la alegría que les proporciona. Son *amateurs* que dan lo mejor de sí para pasarla bien; y así la pasamos bien nosotros, los espectadores.

¿Y cómo llegar a ese éxito que menciona?

El éxito de los elencos no depende ni del presidente ni del vicepresidente; es de la misma gente, los asociados, los que mueven esa actividad. A lo largo de los años hubo renovaciones, ingresos y salidas en las comisiones; pero el éxito de las actividades culturales siempre dependió de los asociados. Nuestra responsabilidad es apoyarlos para que cumplan con sus sueños y aspiraciones, facilitarles la logística y darles todo el apoyo que necesiten para llevar a escena un espectáculo.

«Creo que hemos ido recuperando nuestro ritmo de vida habitual, y aunque soy consciente de que no vamos a volver al mismo estado de prepandemia en el corto plazo, creo que podremos cumplir con las presentaciones que tenemos programadas para este año con nuestros elencos».





NUESTRA CULTURA

El arte está de vuelta en nuestro Club, y lo demostramos a través de la música y el baile con nuestras comisiones de A Todo Cajón y Marinera Regatas, quienes se presentaron en la Terraza 1 de nuestra Sede Principal. Mucho color, mucha alegría, mucha cultura.



MARINERA

AMANTES DEL BAILE Y LA ELEGANCIA

Entre ensayos y confección de trajes típicos, los integrantes de nuestra comisión de Marinera Regatas nos cuentan cómo ha sido su regreso a los escenarios.

Resaltan por sus coloridas y animadas presentaciones en diferentes festividades y eventos; podemos verlos en celebraciones como Fiestas Patrias e, incluso, en ceremonias de inauguración de eventos deportivos nacionales e internacionales. Sea el escenario que les toque, ellos danzan al ritmo de la música peruana sin olvidar que su misión social sigue intacta.

A la hora de presentar su arte al público, no hay detalle que falte en el Grupo de Marinera Regatas, comisión liderada por Rocío Balbuena y Marcela Elbers, quienes no solo se encargan de dirigir el taller, sino también de organizar los eventos, las presentaciones y gestionar los implementos de música y materiales que se requieren para los ensayos y festividades. «Poco a poco hemos ido confeccionando



diferentes trajes típicos», comenta Rocío. «así no tenemos la necesidad de rentarlos por cada evento que se presente». La óptima organización del grupo al día de hoy ha permitido que cuenten, por ejemplo, con un ropero completo con vestuario para damas, con faldas, blusas, accesorios, y también para los chalanes, con ponchos fajos y otros accesorios. Todo comprado y mandado hacer por la comisión, con el apoyo (y consejos) de el coreógrafo Omar Durand.

Para la comisión, este trabajo requiere de vocación de servicio, valentía y productividad. Continuar en medio de una pandemia global no fue nada fácil; y pese a ser un momento complicado para todos, las inscripciones se mantuvieron y muchos alumnos se unieron para practicar comunicados por plataformas virtuales, compartieron así un momento de confraternidad a la distancia.

«A pesar de que algunos no tenían el espacio adecuado, se notó la unión y solidaridad del grupo», recuerda Rocío. Gracias a ese empeño pudieron realizar diferentes videos caseros con coreografías para fechas especiales, como el Día de la Madre o Navidad, además de una coreografía

especial por Fiestas Patrias. Para esta última, coordinaron ensayos, trajes y se reunieron después de varios meses sin dejar de cumplir con los protocolos de bioseguridad. Han formado un grupo que prevalece año a año y que, además de ser un deleite para quienes ven su espectáculo en escena, cumple con su objetivo más importante: enseñarnos un poco más sobre la riqueza del Perú.

Actualmente, el Grupo de Marinera Regatas está conformado por más de veinte alumnos, quienes se preparan para presentarse este 12 de junio en la apertura de la temporada de invierno en La Cantuta. Pero tienen una agenda más que extensa para todo el año. Además de estar en disposición para invitaciones internacionales, buscan realizar su tradicional presentación para Fiestas Patrias, el Día de la Marina, Navidad y el Almuerzo Interclubes. Este último reúne diversas instituciones de Lima, como el Real Club Rinconada y El Bosque; un evento organizado con fondos recaudados por los miembros de la comisión. «Es uno de los eventos más especiales de todo el año. Interactuamos con nuestros compañeros y amigos apasionados por el baile y, sobre todo, participamos en la difusión de nuestra cultura peruana», finaliza Rocío.

CORO

TU VOZ EXISTE

El Coro Pequeños Cantores y Juveniles del CRL participará en la tradicional apertura de la temporada de invierno en nuestra filial La Cantuta.

Con las voces afinadas y sus trajes de ocasión, los integrantes del Coro de Pequeños Cantores y Juveniles se preparan para cautivarnos en su presentación, el próximo 12 de junio en la filial La Cantuta, por el inicio de la temporada invernal.

El coro, fundado en 1994, actualmente está liderado por el director Genaro Chumpitazi, músico destacado del Conservatorio Nacional de Música (hoy Universidad Nacional de Música) que se encarga de formar y fortalecer el talento de cada uno de los cantores.

Durante estos últimos años, el conjunto ha participado en múltiples actividades culturales de todo tipo, entre homenajes, celebraciones, festivales, representaciones oficiales de nuestro club, e incluso han grabado un disco con un singular repertorio de canciones peruanas.



Y sin bien la pandemia fue un duro golpe para el grupo, lograron mantenerse activos gracias a la tecnología. «Tuvimos que adaptarnos», comenta Genaro, y nos dice que todo resultó mejor de lo que esperaban. Durante el 2020 y el 2021, a pesar de la distancia, coreutas de distintas partes del mundo se comunicaron mediante las redes y plataformas para unir sus voces. Así, nuestro coro integró participantes de países como Italia, Estados Unidos y Canadá. Además, realizaron videos —a modo de miniconciertos— para el Club, para fechas especiales como Fiestas Patrias y Navidad. Finalmente, participaron en el primer y segundo Festival Internacional de Coro Infantil y Juvenil.

Con el tiempo, todo ha ido volviendo a la normalidad y, desde este año, se han retomado los ensayos presenciales, en los que el director se ha enfocado en practicar personalmente los altos y bajos de cada uno de los coreutas, con miras a participar en otros eventos y festividades. «Muchos de los que han ingresado son nuevos. Casi todos llegan para aprender a cantar, y en el camino, quienes más se esfuerzan son los que llegan más lejos», comenta Genaro. «Nosotros estamos a la vanguardia en la formación de talentos y, sobre todo, buenas personas», agrega.

Una de las actividades más significativas de este año para el Coro de Pequeños Cantores y Juveniles del CRL será participar en la misa de apertura de la temporada de invierno en La Cantuta. «Son quince integrantes, entre niños

«Muchos de los que han ingresado son nuevos, casi todos llegan para aprender a cantar, y en el camino, quienes más se esfuerzan son los que llegan más lejos»

y jóvenes, que están dando todo de sí para brindar una presentación impecable», puntualiza Genaro con orgullo.

Además, para este año, planean deleitarnos con su concierto titulado *Peruanísimos*, el cual se llevará a cabo el 23 de julio. Por otro lado, estarán presentes en el Día del Niño en el restaurante San Telmo, en la tradicional misa dominical de octubre y también esperan con ansias uno de los certámenes más especiales: el 4to Festival de Confraternidad de Coros Pequeños Cantores y Juveniles y Coros Invitados. «Es un evento muy conmovedor, porque nuestros artistas se rodean y enriquecen de más talentos», dice Genaro. «Muchas veces se logra formar una bonita comunidad». Sin duda, este año, nuestro coro continuará difundiendo el arte de la mejor manera.

JUAN FRANCISCO ARCE

RETRATAR LA VIDA MISMA

Una exposición de pintura que nuestro asociado presenta en el Salón 2do piso del Hall Principal.

Escribe
Nazareno Cruz

Foto
Sanyin Wu

Hasta el 30 de junio, en el Salón 2do piso del Hall Principal, se exhibirá una muestra individual de nuestro asociado y pintor Juan Francisco Arce. Un trabajo de doce pinturas que retratan, con una visión poética, la forma como el arte y el ser se fundieron.

El origen y el destino son lo mismo. Lo que busca transmitir nuestro pintor es que, cuando llegamos a descubrir nuestro verdadero propósito, significa que nos hemos reencontrado con nuestro ser de manera auténtica; todo, partiendo de un túnel de fuego, la energía por la que nacemos.

Con contrastes pastel y cromáticos unidos en una conversación visual, Francisco nos revela situaciones y estados de ánimo que se presentan en la cotidianidad. «Poco a poco vemos que algunas pinturas retratan las crisis por las que pasa el ser humano», comenta Francisco. «Por ejemplo, vemos a una niña con un reloj, lo que denota la añoranza y el miedo que sentimos si no cumplimos con un itinerario o expectativa».

Durante su proceso creativo, Francisco usó la técnica del óleo. Pese a que, durante toda su vida, conoció diferentes técnicas pictóricas como el acrílico y las acuarelas, el óleo le brindó libertad y con ella se quedó para el resto de sus pinturas. «Mis cuadros son un conjunto de manchas que transmiten un significado», comenta. «Es un trabajo donde todos los detalles son importantes. Cada uno de ellos me ha tomado semanas e incluso meses».

Existe un retrato al que nuestro pintor le hace énfasis. Se trata de los toros saliendo al ruedo. «Es cuando decides enfrentar la vida», comenta. Para Francisco, esta exposición es una forma de decirles a los espectadores que nuestra alma es importante y que, en algún punto, enfrenta su destino con valentía y esperanza.





EL ARTE DE LEER

En las últimas semanas tuvimos diversos encuentros en los que asociados y asociadas presentaron sus más recientes libros.

Ana Fiorella nos contó sobre el proceso de escritura de su libro "Puntico: La creación"; nuestra psicóloga Antonella Galli compartió su proceso creativo para escribir "Tú importas"; Adolfo Guevara, nos compartió mágicas historias sobre su libro "Crónicas submarinas... y algo más"; y Teresa Zegarra brindó una charla sobre su libro "Ytaipu".





REENCUENTRO DE GRANDES AMIGOS

El pasado sábado 9 de abril, el segundo piso de la terraza del Hall Principal fue el escenario ideal para el reencuentro de grandes amigos de la Familia Regatas. Y es que después de mucho tiempo separados, volvimos a sentir la camaradería y el cariño propios de un evento como el Día del Asociado. Aquí algunas imágenes de lo vivido.



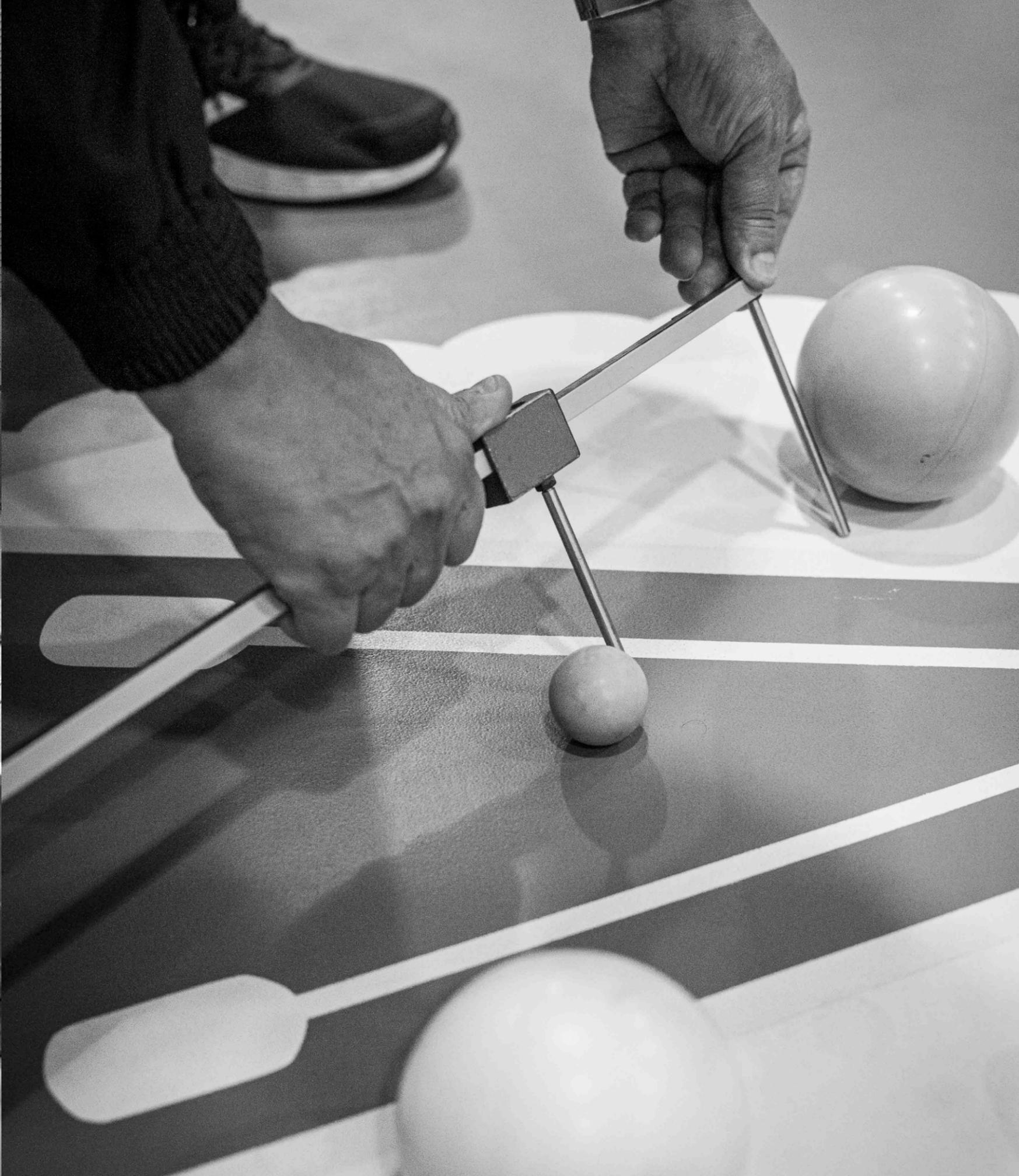


LA PRÁCTICA MILENARIA DEL BOCHÓFILO

● ●

Se le conoce como *bocce* en Italia, país en el que se oficializó su práctica de la forma como la conocemos hoy. Pero su origen va más allá. Según esculturas y jeroglíficos egipcios descubiertos por arqueólogos, el arte de lanzar una bola a un tazón objetivo más pequeño dentro de una cancha lineal se inició hace unos cinco mil años, rudimentariamente, con bolas de madera y sin reglamentos. Con el tiempo, incluso famosos médicos griegos, como Hipócrates y Galeno, aconsejaron su práctica como ejercicio vigorizador. Así, a lo largo de los siglos, el juego mantuvo su popularidad por su facilidad para aprenderlo, porque es divertido y abierto para todas las edades. Nuestro club no quiso mantenerse ajeno a esta práctica milenaria y, por eso, con el lente de nuestra cámara quisimos plasmar lo que hoy, miles de años después, significa ser un bochófilo.







EL ESTILO DE VIDA PEÑALOZA

Tres generaciones de una familia han encontrado en la natación una forma de estar bien consigo mismos y con todo lo que los rodea.

Escribe

Renzo Anselmo

Foto

Sanyin Wu

José Benigno, José Augusto y Doménico Peñaloza tienen edades y ocupaciones diferentes. El primero, de 90 años, es médico de profesión y pasó gran parte de su vida atendiendo pacientes con diabetes. El segundo tiene 60 años y ofrece consultorías internacionales sobre múltiples servicios. Mientras que el último, de 25 años y graduado en hotelería, está abocado al alquiler de departamentos en Lima. Aunque las vidas del padre, el hijo y el nieto avanzan por rumbos distintos, hay algo que une a estas tres generaciones de la familia Peñaloza y que les permite mantener en armonía lo que son con lo que hacen: nadar.

EL PADRE

«Todo empezó por una casualidad», dice José Benigno. El patriarca de la familia recuerda bien el festival deportivo que se organizó en 1975 para celebrar el centenario del Club de Regatas "Lima". Cuenta que, mientras jugaba fútbol, lo sacaron del campo porque uno de los equipos de natación que se formaron necesitaba un integrante más para el relevo en una carrera. «Me uní y ganamos», recuerda.

Ganar esa partida le dio la confianza necesaria para volver a participar años después en las regatadas de 1989, 1997 y 1999, donde alcanzó el primer lugar en los relevos de 4 x 50 metros.

Pero no fue sino hasta el año 2000, cuando ya tenía 67 años, que se planteó la posibilidad de convertirse en un nadador competitivo de la categoría máster. Lo hizo al enterarse de que ese año se realizaría el Campeonato Mundial de Natación Máster en Múnich, Alemania. «A esa edad, como médico, pensé que lo mejor para seguir teniendo más vida era nadar, y así lo hice», señala. Desde aquel mundial, José Benigno no ha dejado de viajar por el Perú y el mundo para competir; y, aunque tiene en su haber cerca de 600 medallas, dice que no nada por los premios, sino para mantener su buena salud.

EL HIJO

José Augusto ha forjado una relación similar con el agua. Su historia en la natación empezó también en nuestro club gracias a su padre, quien lo inscribió en nuestra academia cuando era niño. Su comodidad en el agua lo llevó a correr olas en el mar a los 10 años, cuando descubrió la tabla hawaiana; pero jamás dejó de nadar en la piscina. «Para mí, el mar es una religión; pero nadar es un estilo de vida, porque me mantiene sano y me hace sentir bien», dice.

Aunque al inicio no entrenaba para competir, ver a su padre haciéndolo siendo un adulto mayor lo motivó a seguir sus pasos



cuando cumplió 40 años. En la actualidad, entrena tres días a la semana y compite al menos cinco o seis veces al año en campeonatos nacionales o sudamericanos. Y, pese a que también regresa con medallas de los torneos, es enfático al señalar que no aspira a ser campeón mundial. «Lo más importante para mí no es ganar, sino levantarme y tener que ir a entrenar, porque me gusta y me ayuda a mantenerme bien», añade el segundo de la generación Peñaloza.

EL NIETO

A Doménico, que también nada desde pequeño, le costó veinte años entender por qué para sus padres era tan importante que practicara este deporte. Dejó de entrenar por un año, pensando en que tal vez podría dedicar su tiempo a otras actividades, como cualquier chico «normal». «Pero la realidad me pegó muy duro. Me sentía más estresado, menos hambriento y no dormía bien. Ahí me di cuenta de que nadar era lo que balanceaba mi vida, que esa era la razón por la que yo había estado nadando todo ese tiempo», dice.

Fue así como decidió volver a entrenar. Si bien esto lo ayuda a llegar en forma a las competencias, donde ha ganado varias medallas en los 50, 100 y 200 metros libres, hoy lo hace estando consciente de que nadar es lo que necesita para que otros aspectos de su vida funcionen, como su rendimiento en el trabajo, su relación con sus amigos o con su propia familia, incluyendo a su abuelo, a quien tuvo la oportunidad de preparar para el Campeonato Sudamericano de Natación Máster del 2018, realizado en la ciudad argentina de Buenos Aires. «Fue un momento muy especial, y, de hecho, lo que más quiero ahora es seguir viendo nadar a mi abuelo y mi padre», dice.

Ahora que Doménico acaba de pasar a la categoría máster —que se inicia a partir de los 25 años y se va repartiendo en grupos de edad de cinco años—, es la primera vez que en el equipo del Regatas "Lima" se cuenta con tres generaciones de nadadores en actividad. «De acá a diez años, cuando yo tenga mi hijo, la historia se va a repetir. Eso no se negocia porque este es nuestro estilo de vida», dice el menor de los Peñaloza.

DATOS ADICIONALES

- El 12 de junio, José Benigno Peñaloza presentó en nuestro club su libro *Nadar para una mejor vida*, que reúne toda su trayectoria como deportista y ofrece recomendaciones médicas para nadadores.
- Los entrenamientos de los Peñaloza parecen complementarse: José Augusto (60) entrena por las mañanas, José Benigno (90) prefiere hacerlo al mediodía y Doménico (25), por las noches.
- Reuniendo sus trayectorias, los Peñaloza han competido en varios países, como Alemania, Italia, Estados Unidos, Rumania, Hungría, Corea del Sur, Brasil, Argentina, Chile, Colombia, Venezuela, entre otros.



LOS MEJORES VERANOS EN EL CLUB

Desde España, nuestra asociada Vanessa Ferro nos cuenta el éxito que tuvo como directora residente en la obra Billy Elliot y lo mucho que se divertía en sus veranos en el Club practicando deporte o en la playa con sus familiares y amigos.

Escribe
Yuriko Aquino

Foto
Sanyin Wu

Regatas es igual a verano para Vanessa Ferro. El Club se convirtió en ese lugar que la acogía durante sus vacaciones. De memoria, recuerda que a las 9 de la mañana ya estaba lista para su primera clase: natación. A las 10, después de tener un tiempo para secarse, empezaba con el vóley en el coliseo y al mediodía se divertía con las lecciones de baile en el auditorio. Luego, almorzaba con sus primas y amigas mientras disfrutaban de la playa. A las 5 de la tarde pasaban a recogerla en la rotonda. «Eso era ley los lunes, miércoles y viernes; me divertía un montón», señala.

Nuestra asociada practicó durante toda su infancia natación, vóley, básquet, optimist, bádminton, gimnasia acrobática y baile. Gracias a estas disciplinas pudo competir en campeonatos y desarrollar la confianza en sí misma. Además, como muchos de estos deportes eran grupales, había mucha camaradería entre las jugadoras y aprendió a trabajar en equipo. De hecho, lo que más tiempo practicó fue vóley, porque tenía muy claro su rol en el conjunto. «Por mi estatura, era armadora, y eso me correspondía para que el grupo funcione», sostiene.

Otras de las clases que más disfrutaba eran las de baile. Para la licenciada en artes escénicas, esta actividad fue fundamental en el trabajo. «Así, uno aprende a conocer su cuerpo, a manejarlo, cuáles son sus límites, a expandir su

flexibilidad y a mejorar el ritmo y la coordinación; es algo que todos deberíamos buscar sea cual sea tu profesión», comenta.

TRIUNFANDO EN ESPAÑA

Desde octubre del 2021 hasta mayo de este año, se presentó ocho veces por semana Billy Elliot, el musical en el Teatro Victoria de Barcelona. Vanessa se desempeñó como directora residente en lo que cuenta fue el mayor reto de su vida profesional. «Es la experiencia que más aprendizajes me ha dado. Ha sido mucho trabajo, esfuerzo, contratiempos pero, sobre todo, gratificaciones», añade.

En el 2018, ya había codirigido con Juan Carlos Fisher, en Los Productores, el musical Billy Elliot. David Serrano, uno de los escritores españoles más importantes de los últimos años, le propuso ser directora residente de la misma obra, pero en España. Algo sorprendida, Vanessa aceptó y se aventuró a mudarse a ese país europeo.

«El elenco es cinco veces más grande y hay algunas otras variables con las que no conté antes, como la legislación. Esta es una industria que ya está reglamentada; lo que te obliga a ser mucho más metódico en la organización de tu tiempo», explica.

Ahora, con la temporada recién finalizada, a Vanessa le gustaría quedarse un tiempo más para explorar oportunidades. Además, quiere retomar otra de sus pasiones: la fotografía. «Me toca salir de mi zona de confort, dejar mi lugar y las comodidades que venía teniendo en el Perú y ver qué pasa», finaliza, convencida de que aún tiene mucho por aprender y demostrar.

ROMPER Y SALIR

A puertas de una nueva aventura en México y tras retomar sus conciertos con banda completa luego de dos años, Lorena Blume hace un balance sobre lo importante que fue reconectarse con el público y sus músicos.

Escribe

Andrés Talavera

Foto

Diego Moreno

La última vez que nos encontramos con Lorena Blume en la sede principal fue en el 2018. Ella tenía 22 años y estaba a pocos meses de lanzar *Cuchara chueca*, su primer LP. Desde ese momento, la cantautora no ha parado de lanzar nueva música y ya tiene más de una veintena de temas que van dejando rastros de sus constantes transformaciones y evolución. «Es una época en la que uno cambia un montón; y eso se notó en mi manera de componer, con lo que digo en mis canciones, mi mirada sobre distintos temas y la interacción con otros sonidos», comenta.

Sin embargo, de cuando en cuando, sabe que es bueno regresar a la esencia de la guitarra y la voz en su estado más puro. Así lo hizo en su más reciente sencillo, «Mi propio lago», tema que formó parte de su álbum *15 días de canciones* (2021); una suerte de ejercicio-catarsis de improvisación en plena pandemia, y que ahora relanzó con la colaboración del músico español Muerdo. «Nos conocimos en el 2019, cuando abrí uno de sus conciertos. Es muy abierto a otros artistas y a compartir; sentí que iba perfecto para la canción», cuenta.

Durante la cuarentena, Lorena pasó por la misma incertidumbre que muchos artistas en el país, y necesitó un poco de rebeldía para reconfirmar el verdadero significado de ser músico. Así, a finales del 2020, decidió pasar por el malecón de Miraflores a sentarse, y con guitarra en mano y un cajón como acompañamiento, brindó un concierto al aire libre. «Por más que podía tocar en mi casa y componer, entendí que esa no era la razón por la que me dediqué a la música. Conectarse con el público es superimportante; y no solo lo necesitaba yo, sino también la gente que va a los conciertos. Estaba

muy preocupada por no caer como sociedad en un loop de enfermedad constante», recuerda.

Hace un par de semanas, la cantautora volvió a presentarse en un concierto, pero fue con banda completa, luego de dos años. «Son emociones distintas. Lo del malecón fue bonito por el reencuentro con el público; este lo fue por mi reencuentro con músicos; me permitió intercambiar emociones no solo con el público, sino también con mis músicos en el escenario», afirma.

Ahora está lista para volver a pasar un tiempo fuera del país. El 15 de junio partirá a México para integrarse a la escena musical y concluir con su próximo disco. Sucede que, cuando uno logra reconectarse con su propia vocación, ya no puede parar.

TRES DATOS SOBRE LORENA BLUME

- Durante su niñez en el Regatas practicó fútbol, natación y paleta frontón. A lo largo de su vida, siempre mantuvo constante en el deporte.
- Tras el lanzamiento de su sencillo *Mailof*, fue la primera artista nacional en aparecer en Times Square como parte de la campaña Spotify Equal.
- *Mailof* tuvo en su producción a Negra Valencia, con quien viene trabajando su nuevo disco.



AL RITMO DEL PERÚ EN INGLATERRA

Bailarines de la agrupación D1, dirigidos por la coreógrafa Vania Masías, llegaron a Londres para cumplir con una espectacular presentación en el festival internacional Breaking Convention, en el Sadler's Wells, uno de los escenarios más importantes de danza en el mundo.

Escribe
Yuriko Aquino

Foto
Alonso Molina

Desde muy pequeña, Vania Masías supo que la danza era su pasión. Durante un tiempo, ella vivió y desarrolló su carrera en Londres, pero nunca tuvo la oportunidad de presentarse en el Sadler's Wells, uno de los escenarios de talla mundial. Sin embargo, el pasado 30 de abril y el 1º de mayo, ese sueño se volvió realidad para su delegación D1, que se presentó en el festival internacional Breaking Convention en dicho teatro.

Los bailarines Tiara Tagle, Atenas Zaldívar, Muriel García, Bright Mercado, Joel Fuentes, José de la Cruz, Jesús Pinto y Shinichi Tokumori, de los programas de formación artística D1 —dirigidos por Vania—, han marcado un hito en el camino de muchos jóvenes al formar parte de la primera compañía peruana de danza en el Breaking Convention, evento con más de 10 años de trayectoria. Ellos se presentaron con el espectáculo *Imagina Perú*.

«Ha sido una gran experiencia para los chicos pisar un escenario así, con todo lo que eso involucra a nivel de organización y de profesionalismo. Fue todo un reto; ha sido agotador, pero hemos dado la talla; y gracias a eso nos han invitado para volver el próximo año», señala orgullosa Vania.

POSICIONANDO EL PERUVIAN STYLE

Junto con su compañía, la coreógrafa busca posicionar cada vez más un estilo propio del Perú con la danza urbana. En un proceso de mucho laboratorio, han establecido pasos de fundamento que se usan en el huailas, la marinera norteña, la danza de tijeras y el zapateo afroperuano, y los han fusionado con *break dance*, *jazz*, *hip hopy house*. «Estos últimos son *social dances* y hemos generado una fusión con

las cuatro influencias peruanas para crear lo que hemos llamado *peruvian style*», explica.

Un personaje muy importante dentro de este proyecto ha sido el coreógrafo y percusionista Antonio Vilchez, profesor del grupo A Todo Cajón de nuestro club, quien codirigió con Vania el montaje de la puesta en escena. «Gracias a él y la creación colectiva con la compañía se generó un espectáculo que quedó muy bacán», afirma.

Imagina Perú narra la historia de ocho jóvenes líderes que, con el *peruvian style*, comparten su historia de transformación para cambiar la vida de muchos más. Cada uno tiene un mensaje de resiliencia, empoderamiento, superación e identidad.

La puesta en escena podrá ser vista en nuestro país este 20 y 21 de agosto en el Gran Teatro Nacional, donde los bailarines compartirán escenario con Lucho Quequezana, Ruby Palomino y Renata Flores.

ARTE PARA EL CAMBIO SOCIAL

Para Vania, la danza y las artes escénicas son las herramientas más efectivas para trabajar las emociones. «No voy a parar hasta que todo el mundo entienda que cualquier persona puede usar el arte como medio de transformación», dice convencida. Ella viene cumpliendo con ese dogma desde hace 17 años basándose en los testimonios y las historias de los chicos que han cambiado su vida para bien gracias a sus talleres y clases en D1.

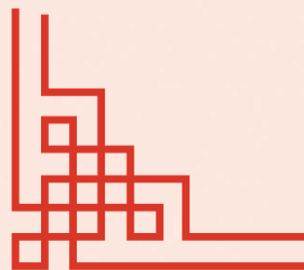
«Tú puedes elegir la carrera de danza para ser un bailarín o bailarina, pero también como medio para tener herramientas que van a empoderarte desde el lado socioemocional; eso es lo más importante», asegura. Es cierto, entonces, el arte transforma vidas.

LO QUE EL TAEKWONDO SE LLEVÓ

Dolores y miedos que Rommy Hübner dejó atrás para convertirse en la actual campeona mundial de Taekwondo Poomsae Under 60. Todo basándose en uno de los valores fundamentales de la filosofía de este deporte: la voluntad

Escribe
Claudia Sovero

Foto
Techi Fuentes



El motivo por el cual la primera peruana campeona mundial individual de taekwondo empezó a practicar este deporte se divide en tres: Aittana, Amadeo y Arahel. Sus hijos. Un club de fans innato que cualquier deportista soñaría con tener. En ese entonces la mayor tenía 12 años, mientras que los menores, 7 y 6. Era el 2012, Rommy Hübner tenía 45 años, una empresa de repostería que dirigía y algunas dudas respecto a empezar a practicar artes marciales; pero fueron sus hijos quienes le dieron ese empujón que a veces necesitamos para tomar una decisión.

«Tú puedes, mamá» o «mamá, los movimientos son así» eran las frases que le repetían para alentarla a no abandonar las clases. «Cuando empecé estaba muy nerviosa. Mis hijos menores me corregían, pero a la vez me decían que sí podía». La primera vez que Rommy pisó un tatami para practicar taekwondo en el Club de Regatas "Lima" fue en una clase infantil, intercambiando roles con sus hijos, quienes por un momento se convirtieron en sus maestros. Tiempo después, a los 54 años, subiría a un tatami en el mundial de Goyang (Corea del Sur), pero esta vez saldría con una medalla en el pecho. Sin embargo, se sucedieron muchas situaciones entre ambos episodios.

...

Rommy estudió ingeniería en industrias alimentarias e hizo una maestría en administración. Su historia, además, no solo tiene que ver con los sacrificios que tuvo que hacer para avanzar en un deporte teniendo las responsabilidades del trabajo y la maternidad, sino con cómo aprendió a combatir sus propios miedos, como los nervios, el manejo de su tiempo y algunas operaciones previas.

Antes de empezar a practicar taekwondo, Rommy sufría de dolores esporádicos de espalda que incluso dificultaban su respiración. Además, un año después de tener a su tercer y último hijo, Arahel, se operó las dos muñecas porque tenía problemas en los túneles carpianos.

«No podía abrir una lata ni apoyarme fuerte con las manos; me dolía horriblemente. Cuando comencé con los entrenamientos no podía hacer ni planchas. Ahora ya me olvidé del dolor. Aún hay cosas que no puedo hacer, pero me he fortalecido y he recuperado vitalidad. Tener buenos entrenadores y la guía correcta al inicio es vital, porque te puedes terminar dañando más», cuenta.

El otro reto fue controlar los nervios. «En las primeras competencias, a veces me bloqueaba, porque para mí el primer *poomsae* es la modalidad más difícil», recuerda. En la actualidad y luego de haber ganado el campeonato mundial, la celeste siente que ha mejorado «totalmente» en ese aspecto. «Esto lo gana quien tenga más cabeza y más

poder de concentración», asegura, siempre con una sonrisa en el rostro.

Todos tenemos un maestro que recordamos con cariño. Para Rommy, esa persona es Luis Flores, uno de sus primeros entrenadores, quien en el 2013, tan solo un año después de empezar sus clases, la mandó a competir. Rommy se negó al inicio, pues nunca había competido oficialmente en ningún deporte; pero a la larga terminó aceptando. «En realidad yo no me había dado cuenta de que tenía un lado competitivo; la adrenalina y la emoción son algo indescriptible. Una vez que te pica el bichito ya te fregaste», confiesa.

Tres años después, en el 2016, «la mujer maravilla», como la llamaron otras postulantes de menor edad, logró ingresar a la selección peruana de taekwondo después de aprobar el examen. Ese día Rommy corrió, lanzó patadas, hizo planchas y abdominales más rápido que nadie en ese salón, a pesar de ser ella la mayor del grupo. Sus hijos mayores, Aittana y Amadeo, ingresaron con ella. Ya en la selección, conoció a Winnie Yi, su compañera, entrenadora y ejemplo a seguir como deportista. «De grande quiero ser como Winnie», confiesa entre risas.

...

A diferencia del *kyorugui*, que es la modalidad de combate frente a un adversario, o del *kyukpa*, el arte de romper objetos con elegancia, en el *poomsae* —cada vez más popular entre los deportistas— hay que seguir una secuencia de movimientos y ataques sin tener contacto con otras personas. El nivel de concentración debe ser máximo.

El día de la competencia, durante la última de cuatro rondas, Rommy escuchó algo que la desconcentró mientras se encontraba compitiendo con su rival estadounidense. «Yo no miro ni el puntaje ni al adversario. Yo miro a mi entrenador; pero en ese momento le pregunté qué pasó. Winnie me dijo "no pasa nada, tranquila". Me arriesgo otra vez y le pregunto cómo va el puntaje, y Winnie me dijo: "Anda sal y haz lo que sabes hacer. Entra y patear"». Nunca supo qué fue lo que escuchó, pero a cambio terminó su rutina y ganó.

Este resultado requirió de mucho compromiso. Para llegar al mundial, Rommy aprendió y practicó de memoria ocho rutinas durante casi un mes, de siete a once y treinta de la mañana y por la tarde, de dos a cinco. Un compromiso que ha mostrado en sus casi diez años de competencias y que alcanzaría su momento cumbre en Goyang. La escena final: Rommy corre con la bandera peruana en brazos; está cumpliendo su sueño de pasear la blanquirroja por el tatami y, con la medalla en el cuello, cantar el himno nacional en el podio.

TRES DATOS SOBRE ROMMY HÜBNER

La tercera fue la vencida. En sus primeros dos mundiales, Rommy obtuvo el quinto lugar.

En un mundial, un día antes de la contienda, los árbitros indican qué rutina de *poomsae* le tocará a cada competidor.

En esta modalidad todos empiezan con 10 puntos y pueden perder hasta 3 de un solo golpe si se equivocan.



¡A FONDO!

Doce medallas de oro, ocho de plata y veinte de bronce para llevarnos el primer lugar de la Copa Regatas de Esgrima, un evento celebrado del 10 al 14 de mayo en nuestra Sala de Armas. La casa se respeta, y tenemos algunas imágenes que lo demuestran. Pueden ver los resultados en nuestra Revista Regatas Online.



Con BanBif estás a un paso de un viaje a

Qatar

Abre tu **Gran Cuenta** con una excelente tasa y podrás participar del sorteo de un **paquete de un viaje doble a Qatar**

HASTA

4.75%

TREA promocional en soles

Monto mínimo de apertura: S/10,000

Obtenla del **26.05.2022 al 31.07.2022**

Te esperamos en tu **Oficina BanBif Regatas** e ingresa a **banbif.pe** para conocer nuestras tasas y promociones.

Vigencia de la campaña Qatar: **1.04 al 16.10.2022**
 Fecha del sorteo: **18.10.2022**
 Mayor información en **banbif.pe**

BanBif



Ejemplo: Para un monto inicial de apertura de S/10,000 considerando la TEA de 3.75% a 12 meses y sin considerar movimientos en la cuenta, la TREA es de 3.75%, patrón estandarizado de comparación de rendimiento según resolución SBS 3274-2017. Saldo mínimo de equilibrio para obtener rendimiento con tasa de campaña: S/4,328.40

TREA [Tasa de Rendimiento Efectivo Anual] y TEA [Tasa de Interés Efectivo Anual] calculadas a 360 días. Aplica ITF 0.005% según D.S. N°150-2007-EF.

Depósitos cubiertos por el Fondo de Seguro de Depósitos, hasta por un monto de S/ 116,284.00 para el trimestre de marzo 2022 - mayo 2022, de acuerdo a la Circular SBS N° B-2258 - 2022, reajustable trimestralmente. Información sobre los costos de nuestro producto Gran Cuenta de Ahorro está disponible en las oficinas de atención al público a través del tarifario y en nuestra página web www.banbif.com.pe en "Tarifario General", MKT 26.05.2022.

PASIÓN DE EXPERTOS

Otto
Kunz

Explora lo extraordinario

LOMO AHUMADO

Delicioso lomo de cerdo elaborado de manera artesanal con un perfecto ahumado intenso.



ALTO EN
SODIO

EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO