

REGATAS

1875
REVISTA DEL
CLUB DE REGATAS
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE

SEÑOR DE LOS MUNDIALES

Jean Paul de Trazegnies vuelve a la élite del sunfish tras coronarse campeón mundial en Italia.

Nuestra filial La Punta, adquirida el 15 de octubre de 1952, es hogar y centro de entrenamiento de nuestros campeones de remo.







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
DIRECTOR DEL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR Pedro Olcese

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

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

REVISORES DE CUENTAS

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

EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR Jaime Cornejo Bustillo
COMITÉ EDITORIAL Carmen María Noriega, Ricardo Medina, Silvana Naranjo
EDITOR DE COMUNICACIONES Mariano Olivera
EDITOR GENERAL Andrés Talavera
EDITOR FOTOGRÁFICO Sanyin Wu
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Siles
REDACCIÓN Alejandra Travi, Manuel Coral, Claudia Sovero, Mariana Valle-Riestra, Valeria Agular, Yuriko Aquino
CORRECCIÓN DE ESTILO Gustavo Alvizuri
FOTOGRAFÍA Diego Moreno, Tamara Britto, Mario Zapata, Manuel Tito
PRODUCCIÓN Alexa Carcausto
PUBLICIDAD
 Contacto: Mariel Cartolín
 Celular: 987 731 601
 E-mail: mcartolin@clubregatas.org.pe

IMPRESIÓN

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

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

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

Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 304 - Octubre 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



PUBLICIDAD

mcartolin@clubregatas.org.pe

Tel. 987 731 601





¡HOLA!

somos

Atención al Asociado

El canal para brindarte
la información que necesitas



213-4567 anexo 1214



985-641538



Zona de peluquerías



atencionalasociado@clubregatas.org.pe

#OrgulloRegatas

ÍNDICE**44****JEAN PAUL DE
LOS MUNDIALES**

Nuestro velerista narra cómo obtuvo su más reciente título mundial de *sunfish* en Italia.



28

DANIELA PORRAS Y ROMINA MANSILLA

Dos deportistas claves en la obtención del título de la Liga Deportiva Mixta de Basketball.



FOTOENSAYO CABALLOS DE PASO

El brillo y su gracia al andar en un ensayo fotográfico a través del lente de nuestra cámara.

MUJERES REGATAS

Conoce a Alejandra Iribarren, voz de Ves Tal Vez, y Carmen Flórez, bastión del criollismo. Dos generaciones de artistas ligadas a la música.



CELEBREMOS JUNTOS

Por Jaime Cornejo Bustillo

Estimados asociados:

Estamos a pocos meses de culminar este año y puedo confirmar con alegría que nuestra vida institucional finalmente está de vuelta. Veo con satisfacción que, caminando por el Club, podemos encontrarnos con nuestros niños divirtiéndose en su día junto a la familia, a nuestras asociadas celebrando el Día de la Mujer Regatas e incluso ver a nuestros adultos mayores del PAM reencontrándose con aquellos amigos de toda la vida.

Asimismo, desde el ámbito deportivo reconfirmamos que el trabajo realizado durante la pandemia no fue en vano, pues nuestros deportistas siguen logrando excelentes resultados, como los conseguidos recientemente en los XXII Juegos Suramericanos en Asunción, donde obtuvimos el 28.4 por ciento de las medallas ganadas por la delegación peruana.

En el ámbito cultural, nos seguimos reactivando con la vuelta de los talleres y presentaciones, como la de nuestro Grupo de Teatro Infantil y Juvenil con la obra musical *Brillantina*, todo un éxito que refuerza nuestra vena artística.

Además, puedo comunicarles con especial agrado que el 2023 lo iniciaremos con un nuevo Edificio de 7 Pisos. Tenemos una entrega parcial para la quincena de diciembre con el primer piso, la piscina temperada y camerinos; y el piso 3, con la sauna de damas, los casilleros de caballeros y el gimnasio.

Ahora tenemos, a la vuelta de la esquina, otro evento esperado por todos nosotros: el Bazar Navideño. Por ello, quiero terminar estas líneas con una invitación a formar parte de este tradicional evento, y así, seguir uniendo a esta gran familia Regatas.



Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"



**¡NACEMOS
DEPORTISTAS,
NOS
PREPARAMOS
PARA **SER**
CAMPEONES!**



#OrgulloRegatas



CHORRILLOS ¡VIVA LA MUJER REGATAS!

Durante la tarde del jueves 25 de agosto, volvimos a disfrutar con nuestro tradicional Día de la Mujer Regatas. Sobre la Terraza 1 de nuestra sede, aproximadamente 700 asociadas se dieron cita para celebrar esta fecha y bailar al ritmo de Fallo Muñoz y su Orquesta.





Si quieres ver más fotos del evento Mujer Regatas, entra con este código QR.





¡GLORIA AL “CABALLERO DE LOS MARES”!

El 4 de octubre organizamos nuestro tradicional homenaje al almirante Don Miguel Grau Seminario, héroe nacional del combate de Angamos. Un merecido reconocimiento a cargo del Club y de representantes de la Marina de Guerra del Perú en este 143° aniversario.





Si quieres ver más fotos del evento Homenaje a Miguel Grau, entra con este código QR.







Si quieres ver más fotos de nuestro Día del Niño, entra con este código QR.

¡NUESTRO DÍA DEL NIÑO!

El tercer domingo de agosto, nuestros engreidos de la casa pasaron una tarde divertida por su día. Disfrutaron con nuestro Cuentacuentos, así como con juegos inflables, caritas pintadas, talleres y el show de Sueños de Cristal.







Si quieres ver más fotos de nuestra Fiesta PAM, entra con este código QR.

¡LA FIESTA DEL PAM!

El pasado 22 de septiembre, nuestros asociados del Programa del Adulto Mayor celebraron la llegada de la primavera con una fiesta inolvidable, llena de alegría, baile y música, a cargo de la orquesta R&M Patthy Ponce.





Asociados disfrutaron de una visita al Planetario de Lima.

Según Javier Ramírez, director de la Asociación Peruana de Astronomía, en nuestro país contamos con un planetario con tecnología de punta, que incluso cuenta con una sala de realidad aumentada en la cual el público puede conocer los fenómenos atmosféricos en 3D. «Es mejor que el de otros países del continente», comenta el director.

Bajo ese marco es que, el sábado 5 de agosto, 96 personas, entre asociados y familiares, visitaron las instalaciones del planetario, ubicado en el Morro Solar, en Chorrillos. Durante la jornada, nuestros asociados pudieron adquirir conocimientos acerca del universo, los planetas, el sistema solar y el espacio exterior.

«Los niños y adultos del Club que nos visitaron estuvieron contentos; contestaron las preguntas del presentador durante la exposición», comentó Guillermo Illescas, vicepresidente del Club de Regatas "Lima".



Si quieres conocer más sobre esta visita, ingresa con este código QR.

DESDE LA COCINA: LOS SECRETOS DE EL PARADOR DE GUADALCANAL

Escribe
Mariana Valle-Riestra

Fotos
Manuel Tito

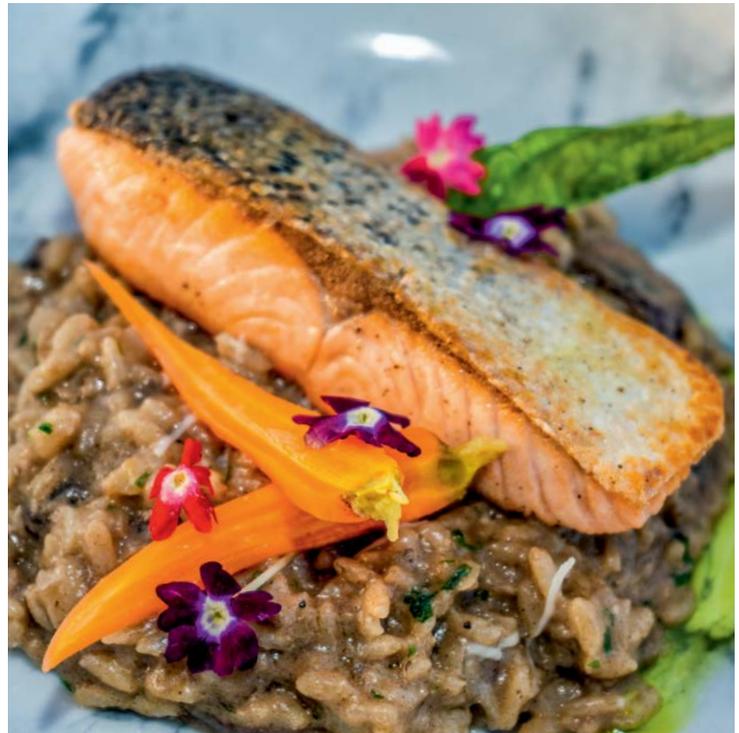
Entramos a la cocina de este restaurante para descubrir qué hay detrás de los platos que se han ganado el corazón de los asociados. Ingredientes, versiones propias y el toque mágico del chef.

«Este espacio en el que ahora está el restaurante, en los años cincuenta era un espigón de piedra. Los chicos venían a tirarse al mar desde acá», cuenta Rafael Casabonne. «En esa época todavía no existía la Playa 1, y la gente se refería a esta zona como “Guadalcanal”». Así explica el empresario el origen del nombre del restaurante que abrió en el 2014 junto con su socio, el chef Coque Ossio.

Luego de cerrar por casi dos años durante la pandemia, El Parador de Guadalcanal se reactivó el pasado diciembre con la energía al tope. «En estos años cambiaron muchas cosas», dice Rafael. «Pero lo que sigue intacto es nuestro empeño en hacer las cosas bien y en ofrecer una experiencia de calidad».

La cocina de El Parador juega con productos nacionales de temporada y técnicas que el chef Omar Fernández, en coordinación con Ossio, rescata de sus años en restaurantes neoyorquinos. La carta, compacta pero bien balanceada, tiene opciones para todos los gustos: desde platos peruanos clásicos hasta versiones propias de recetas internacionales.

«El cebiche y el “Tiradito Parador” son las entradas más pedidas», cuenta el chef Fernández. «Les damos un



Rafael Casabonne nos abre las puertas del restaurante que nació recordando la vida social del Club en los años cincuenta.

toque bien chorrillano para jugar con la temática del distrito y con la historia que tiene el Regatas con los pescadores de la zona», agrega. Así, el cebiche se prepara con pescado bien fresco, limón, ají limo, el punto de sal exacto, ajo y culantro. ¿El plus del chef? El camote glaseado que lo acompaña, que equilibra la acidez del plato con su gusto a canela, naranja y clavo de olor.

La razón del éxito del tiradito está más bien en la combinación poderosa de dos pescas, cabrilla y atún, en una crema de ají amarillo con cubos de camote, palta y un toque de quinua crocante. Refrescante y superveraniego.

Cierra el podio de las entradas el *carpaccio* de lomo, una receta italiana reinventada al estilo Parador con una vinagreta de rábano picante (*horseradish*) de preparación propia, sal de maras ligeramente ahumada y alcaparras.

Los platos de fondo son tema aparte. A pedido del público, acaba de regresar a la carta el osobuco, que se cocina al horno durante 6 horas con vino tinto, vegetales y especias. El resultado es puro color, sabor y una textura tan suave que la carne se deshace al primer toque del tenedor.

Otro de los favoritos es el lomo saltado, cuyo especial sabor responde al secreto mejor guardado del chef Fernández: una combinación del aderezo clásico —sillao, tomate, ají amarillo y especias— con una salsa *demi-glace* de 16 horas de cocción que le aporta fuerza y redondea sus sabores.

Para quien busque una opción ligera, nada mejor que el salmón *soubise*, preparado a la plancha y saborizado con zanahoria glaseada. Lo acompaña un *risotto* de



La cocina de El Parador juega con productos nacionales de temporada y técnicas que el chef Omar Fernández, en coordinación con Ossio, rescata de sus años en restaurantes neoyorquinos.

Un cebiche o un tiradito; cualquier opción es buena con una excelente vista del mar peruano.



hongos hecho a fuego lento con vino blanco, aceite de trufa, crema de leche y el toque perfecto de parmesano.

¿Y para el maridaje? Hay una variedad de cocteles refrescantes, tropicales y aperitivos, entre clásicos y de autor. «Trabajamos con insumos netamente peruanos y hacemos nuestros propios jarabes y licores», comenta Carlos Inga, la figura detrás de la barra de El Parador de Guadalcanal. Sin duda, su fuerte es el pisco, con siete variedades de macerados. El caballito de batalla es el

“Chilcano Parador”, a base de hierbaluisa, con jarabe de muña y macerado de coca. Llega a la mesa en un fotogénico decantador ahumado.

«Buscamos que los asociados se animen a probar tragos nuevos, que los sorprendan», comenta el *bartender*. «Si nos piden un Capitán, por ejemplo, sugerimos como alternativa el “Manhattan Parador”, que lleva pisco y Jack Daniels. Nuestros cocteles ya son conocidos y cada vez más asociados los piden por su nombre».



¡Conoce los beneficios exclusivos que tenemos para ti!



Entérate de más **AQUÍ:**



o ingresa a www.revista.regataslima.pe



CRL
RAFA

1875

CLASES DE RAPIDEZ Y DESTREZA

LECCIONES
DE
CAMPEONAS

Escribe
Andrés Talavera

Fotos
Sanyin Wu

Pamela Noya (26) tiene el tatuaje de una pala de remo en el brazo. Es el símbolo de su lucha en el deporte, de no rendirse nunca y seguir adelante. Bajo ese mantra, nuestra deportista es dueña de múltiples medallas y dos récords nacionales de remoergómetro que hasta ahora nadie logra romper. En el último año, **Rafaela Fernandini (21)** batió cuatro veces su propio récord en libre y se convirtió en la nadadora más rápida de la historia en el Perú. En esta nota, Pamela nos explica cómo remar en el deporte insignia del Club, mientras que Rafaela nos revela las claves para bajar nuestras marcas personales.

REMO

PAMELA NOYA: CON COMPÁS Y PALADA

SEGURIDAD. Lo primero es contar con todas las piezas bien ajustadas. Antes de salir, verifica que el carril en el que te sientas se deslice de forma correcta por el riel y giren sus cuatro ruedas; que el hincapié (donde van empernadas las zapatillas) esté en una posición que te acomode y bien ajustado, al igual que la chumacera, que es la pieza donde se apoya el remo y que tiene una horquilla en la parte superior que asegura el remo a tu embarcación. Ahora sí estás listo.

EL DESPLAZAMIENTO. Si empiezas a entrenar, comienza por la posición final. Coge ambos remos, estira las piernas y ten los puños bien pegados al abdomen; ahora empieza a llevarlos hacia delante. Durante ese movimiento, flexiona las piernas mientras el carrito rueda hacia delante. Ya con la cadera, las rodillas y los tobillos completamente flexionados, y los brazos extendidos al máximo, es cuando la pala ingresa al agua.

LA PALA. Como se indica en el punto anterior, mientras tu cuerpo se va trasladando hacia delante, el remo se va desplazando plano hacia atrás; es decir, con la pala en paralelo con el agua. Ya con tu tren inferior completamente flexionado, con una pequeña elevación de las manos ingresas la pala al agua, girándola para dejarla en posición vertical. En ese momento, estira tus piernas con todas tus fuerzas mientras el remo se desplaza hacia delante y tus brazos vuelven al punto de origen, pegados al abdomen. Recuerda: al finalizar este movimiento de tracción, para sacar la pala del agua empuja la empuñadura del remo hacia abajo para que esta salga perpendicularmente del agua.

PULIR LA TÉCNICA. Un error muy común en aquellos que se inician en la práctica del remo es arrastrar la pala en el agua durante el traslado. El choque de la pala con el agua durante el traslado hará que pierdas velocidad. Mientras más horas tengas en el agua, tu técnica será mejor.



NATACIÓN

RAFAELA FERNANDINI: LA MÁS VELOZ DEL PERÚ

LA PARTIDA. Sube al partidor e inclina tu cuerpo ligeramente. Con las manos sujetando el partidor y la mirada enfocada en el agua, espera el sonido del silbato y parte. Ahora tienes 15 metros para estar debajo del agua y realizar el pateo subacuático, que no es otro sino el mismo que realizas en el estilo mariposa, pero sin mover los brazos y manteniéndolos estirados. Realiza este pateo entre seis y siete veces; lo más fuerte posible. Al salir a la superficie, las dos primeras brazadas son claves: deben ser fuertes y rápidas para agarrar bastante agua y avanzar con la velocidad de los brazos. A este momento lo llaman el *break out*.

LA BRAZADA. Ahora te quedan 35 metros de carrera y toca enfocarse en la frecuencia y la amplitud de la brazada, además de tu conexión con el agua. Para los velocistas, la brazada debe ser amplia y con brazos totalmente estirados; así podrás alcanzar más agua y velocidad. Trata de no respirar durante el recorrido, pues las centésimas son muy importantes. Si aún estás en la fase en la que necesitas respirar en algunas ocasiones, recuerda que una respiración perfecta es aquella en la que se mantiene la cabeza girada, con una mitad fuera del agua y la otra mitad dentro, mientras arqueas la boca para poder recuperar aire en tus pulmones. Fallar en este proceso te puede desestabilizar y frenar tu velocidad.

LA LLEGADA. Últimos 10 metros. Es el momento cuando comienza a faltar el aire. Para velocistas como Rafaela, también es el momento en el que debes exigir al máximo el pateo y concentrarte en la brazada, porque es ahí cuando el trabajo previo toma su lugar y se ve quién entrenó mejor y tiene la mente más fuerte. Pero recuerda que los 49 metros de una carrera correcta no servirán de nada si es que no tienes una llegada perfecta en el último metro. Por eso, tienes que calzar bien las brazadas en los últimos 5 metros; tu referencia siempre será la letra te que se dibuja en el piso de la piscina cerca de la llegada. Cuando estás sobre ella, sabes que solo te queda una brazada para llegar a la meta y lograr tu mejor tiempo.





REMO
MÁSTER



UNA VIDA EN EL AGUA

Reman juntos hace casi 60 años y ahora los tenemos en tierra firme para que nos cuenten su más reciente hazaña: ganarle a un poderoso equipo estadounidense en el World Rowing Masters Regatta 2022. Los veteranos del remo de la familia regatina celebran dos medallas de oro.

Escribe

Alejandra Travi

Fotos

Mario Zapata

Faltan solo 80 metros para cruzar la línea de llegada. Sobre el lago Dagueys, en el corazón de Libourne, en Francia, Fernando Jiménez (80), Gustavo de la Puente (81), Juan Mario Velasco (81) y Fernando Ferrand (79) reman con todo, entre aplausos y el aliento del público. Más adelante, a unos pocos metros, está primero un exhausto equipo estadounidense. Se disputa la medalla de oro de remo en la categoría cuádruple par (4x) +80 en el World Rowing Masters Regatta 2022.

Al ver a sus rivales perder impulso y discutir en pleno trayecto —clara muestra deportiva de que la tripulación no se encuentra en su mejor momento—, los peruanos levantan la remada. Con la respiración agitada y los músculos trabajando al límite, el equipo máster de 80 años dejan todo en el bote en los últimos segundos de una regata de 1000 metros. «¡Diez!», grita casi exhausto Fernando Jiménez, proel del bote celeste, que en el idioma remero significa diez últimas paladas. Su embarcación ya se encuentra a la par de la estadounidense. El triunfo está cada vez más cerca.

Los cuatro remeros peruanos están preparados para cualquier desafío. Luego de entrenar juntos durante casi 60 años en todo tipo de escenarios remeros y viajar por el mundo compitiendo, hoy se conocen de proa a popa. Además, la presión de un mundial y la fatiga mental de remar sin parar no les es para nada ajena; de hecho, conocen esa sensación desde 1983, cuando compitieron en su primer mundial en Praga.

Su objetivo como equipo siempre será moverse con rapidez y destreza; pero sin perder compás y palada. Por eso, todos se conocen a ojos cerrados, fundiéndose en un solo equipo. Y el momento se dio: ese viernes 9 de septiembre, bajo el sol de una tarde francesa y a solo 25 metros de la meta, los veteranos remeros consiguieron pasar a los favoritos de la categoría y alcanzar sueño dorado en el World Rowing Masters Regatta 2022. «Fue emocionante ganarles a los favoritos y casi llegando

al final de la regata. Luego de conseguir el primer lugar, nos cruzamos con ellos y nos gritaron en broma: “¡Los odiamos!”, y nosotros les respondimos con risas. Ellos estaban seguros de que, como siempre, se llevarían el oro», cuenta Gustavo de la Puente, contento tras la victoria.

Semanas después de la obtención del título, el equipo celeste sigue remando de memoria cinco días a la semana en Cantolao y La Arenilla, en La Punta, bajo la dirección técnica de Diego Mejía, con un conjunto envidiable, preparándose física y mentalmente para dar la talla ante rivales de categoría mundial.

«Yo creo que lo que nos ayudó a ganar fueron dos puntos: haber estado practicando en Lima en un bote *coastal*, que es el doble de pesado que el de regata y, en consecuencia, necesita más fuerza; y el cambio que hizo nuestro entrenador en nuestro sistema de práctica. Ambas fórmulas hicieron que, en el momento más exigente de la competencia, aún tuviéramos energía», comenta Fernando Jiménez, quien consiguió otra presea de oro en el mundial europeo en la modalidad Single Scull (1x). Al día siguiente, tras la victoria grupal, el remero de 80 años afrontó una dura regata. «Si bien me sentía tranquilo porque ya había conseguido una medalla, me tocó enfrentarme a fuertes deportistas». A mitad de la competición fue alcanzado por un bote, pero el remero celeste pisó fuerte, sin dejar de escapar el sueño dorado que, en ese momento, con un poco de voluntad y decisión, se propuso hacerlo realidad quedándose con el primer puesto.

Si bien este equipo de veteranos aún se encuentra emocionado por los resultados obtenidos, ya tiene en la mira sus próximos retos mundialistas. El siguiente será en Sudáfrica. Mientras tanto, los veremos en el mar del Callao entrenando y puliendo su técnica, como lo vienen haciendo desde casi toda una vida. Ellos son un ejemplo vivo de constancia, compromiso y dedicación para las nuevas generaciones de remeros; los valores que inculcamos en nuestro club y pasarán muchos años para volver a apreciar y disfrutar de este grupo humano tan compactamente comprometidos y unidos con nuestro deporte de bandera.

DANIELA PORRAS Y ROMINA MANSILLA

GANADORAS OTRA VEZ

Tras el reinicio de la Liga Deportiva Mixta de Basketball luego de dos años de parada debido a la pandemia, nuestro equipo de la categoría superior femenina ganó el torneo Apertura de la primera parte del año. Conversamos con Daniela Porras y Romina Mansilla, jugadoras claves en la obtención de este logro.

Escribe
Manuel Coral

Fotos
Sanyin Wu

La pandemia trajo grandes cambios al equipo superior femenino: debido a distintas circunstancias, muchas jugadoras experimentadas tuvieron que dejar su lugar en el plantel. Ante ello, el equipo tuvo que rearmarse desde cero con jugadoras de las categorías inferiores que subieron al primer equipo; y con ello, la responsabilidad de las jugadoras más experimentadas fue puesta a prueba.

A ello, se le sumó la casi nula competencia deportiva que hubo durante casi dos años. Sin embargo, a pesar de estas dificultades circunstanciales, el panorama cambió este año.

«Fue difícil recuperar nuestro nivel luego de estar sin jugar básquet por casi dos años. Eso no solo nos afectó a nosotras, sino a todos los equipos de la liga», dice Romina Mansilla, quien en el 2021 fue seleccionada para ser la nueva capitana del equipo por el director técnico José Navarro.

«Este año, una de las claves para ganar el torneo Apertura fue la pretemporada que comenzamos en enero, en la que trabajamos bastante los aspectos físico, táctico y técnico», cuenta la capitana, quien llegó al equipo del Club en el 2015, con 16 años. «Felizmente tuvimos algunos partidos de



En la final disputada ante el Real Club, las celestes se impusieron por 2-1 en la serie, sentenciando el último encuentro 66 a 58. Ahora disputarán el título del Clausura, segunda parte de esta Liga.

práctica; pero, sobre todo, creo que la disciplina que tuvimos a la hora de cumplir los entrenamientos marcó la diferencia para ganar este primer torneo del año», señala.

Pero Romina también escucha, sobre todo a las jugadoras más experimentadas del grupo. «Siempre he escuchado a las jugadoras referentes del equipo, como Daniela Porras. Si bien la capitana es solo una, creo que varias personas pueden liderar dentro de la cancha», reflexiona.

CLÁSICO ES GANAR

Daniela Porras ha pasado por todas las categorías del equipo de básquet femenino del Club. En el 2007, cuando también tenía 16 años, ascendió al equipo mayor, y desde entonces, ha perdido la cuenta del número de trofeos y medallas que han pasado por sus manos. «Una empieza siendo la menor del equipo. Luego, de un momento a otro, van pasando los años y te conviertes en una de las mayores, de las que más minutos tienen en la cancha», dice Daniela con cierta nostalgia.

Esta temporada, a pesar de que la escuadra mostró un nivel superior al de sus contrincantes, comenzó perdiendo el primer partido de tres encuentros de la serie final, para después definir al ganador del torneo Apertura contra el Real Club. «El primer partido nos lo ganaron bien», cuenta Daniela. «Por eso creo que fue decisivo nuestro cambio de actitud para remontar la serie... En el grupo no hay individualidades: jugó la que mejor estaba y la que podía aportar lo que el equipo necesitaba. Cada una asumió su rol en el lugar que le tocó, ya sea en la cancha o en la banca», dice Daniela, quien, una vez más, tuvo un clásico final al ganar un torneo representando al club.



Tanto para Romina como para Daniela, dos piezas fundamentales en la obtención de este campeonato, el equipo siempre mantendrá la esencia que las caracteriza: «unión y garra» para ganar los partidos. Por eso, hoy se siguen preparando para ganar el torneo Clausura y, con ello, consagrarse campeonas de la liga al final de la temporada.

HOME CARE, ENFERMERAS A DOMICILIO



En Homecare.com.pe puede contratar enfermeras y solicitar equipos médicos en alquiler y venta.

CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE UNA TÉCNICA ENFERMERA.

HOME CARE se ha tomado como reto la labor del cuidado de los adultos mayores. Son 10 años cuya principal misión ha sido fomentar el envejecimiento digno.

Tener una técnica enfermera en el domicilio es una necesidad básica para los adultos mayores, discapacitados y/o enfermos, puesto que son los profesionales capacitados los indicados para manejar las situaciones de salud de nuestros pacientes, pero sobre todo de prevenirlos.

Sin embargo, nunca es una labor sencilla delegar el cuidado de las personas que uno quiere, y pensar que nadie lo hará como nosotros mismos es un error, puesto que la técnica en enfermería cuenta con herramientas teóricas, prácticas y psicológicas.

Entonces, cómo saber, cuáles son las funciones que debe seguir una técnica enfermera. Homecare identifica estas funciones para que puedas supervisarlas.

- Control de funciones vitales, aseo e higiene del paciente manteniendo la piel limpia e hidratada y libre de lesiones.
- Tratamiento indicado por el médico, fármacos, colocación de cremas, gotas y curaciones de heridas además de apoyar sus desplazamientos
- Manejo de sonda nasogástrica y vesical. Supervisar la nutrición, la preparación de los alimentos del paciente y vigilar la eliminación.
- Ejercicios corporales y masajes. Pacientes postrados deben ser movilizados cada 2 o 3 horas, y se deben realizar terapia respiratoria
- Brindar al paciente calidez, lealtad y respeto.

De acuerdo a la patología de la persona es importante tener diferentes equipos como bastones, sillas de ruedas, de ducha y equipo ortopédico para su cuidado.

En Homecare.com.pe puede contratar enfermeras y solicitar **equipos médicos** en alquiler y venta.

Puede comunicarse al **(01)7390-820** y/o al **999-883804**, las **24 horas** del día los **365 días del año**.

Los socios del Club Regatas cuentan con descuentos exclusivos.



LUCA HUARCAYA

TÉCNICA, TÁCTICA Y PUNTERÍA

Con 18 años, Luca Huarcaya se perfila como uno de los mejores aleros en su categoría. ¿Cómo lo ha logrado? Han sido horas y horas de práctica, él solo frente a la canasta.

Escribe
Yuriko Aquino

Fotos
Sanyin Wu

Luca Huarcaya tiene memorias de su primo Mateo cuando jugaban básquet un verano en el Regatas. Ese fue su primer acercamiento al deporte que ahora es su pasión. Aunque al inicio lo jugaba recreativamente, a los 10 años empezó a entrenar en la academia y ya no se despegó nunca más del balón.

Actualmente se desempeña como alero, la posición más versátil del baloncesto. El alero debe tener visión de juego, buen movimiento de piernas, ayudar en el rebote y correr para culminar un contraataque. Generalmente, es el deportista más completo en ataque y defensa. «Considero que tengo algunas aptitudes más que otras», dice modestamente. Sin embargo, Luca se perfila como uno de los mejores jugadores en su categoría.

El pasado agosto, el equipo de varones sub-19 jugó la final del Torneo Apertura de la Liga Deportiva Mixta de Básquetbol de Lima contra el Real Club. Fue un partido muy reñido en el que los celestes terminaron ganando por una canasta en el último segundo (65-66). Ese día, Luca fue elegido MVP (jugador más valioso) por su sobresaliente desempeño. «Es un bonito reconocimiento porque sientes que todo el trabajo hecho da su fruto».

Pero llegar hasta donde está no ha sido fácil: han sido horas y horas de tiros encestandos y fallados en su tiempo libre fuera de los entrenamientos. «Siempre se me ha dado por encestar, pero mejoré cuando empecé a meterle más horas, más ganas

y más esfuerzo. Mucha gente piensa que cuando tiras bien es un talento que tienes y ya; pero detrás de eso siempre hay mucho trabajo», expresa.

Luca reparte su tiempo entre las clases de psicología en la universidad y sus entrenamientos. Por las mañanas va a la PUCP, la tarde la tiene para avanzar sus trabajos y de 8 de la noche a 10:30 entrena en el Club. Para él, las claves de las continuas victorias del conjunto son dos: el trabajo en equipo y la confianza en sus compañeros, que ahora son su familia. Juegan desde hace once años y han ido creciendo y mejorando juntos, pasando de categoría a categoría. «Tenemos tanto tiempo siendo amigos cercanos que se ha formado una relación muy bonita», señala.

EL APOYO DE SU FAMILIA

Su familia siempre ha sido fundamental en todo este camino. «Cada viaje que hemos hecho, cada campeonato, cada vez que me traen a entrenar o a un partido, lo hacen felices porque comparten mi pasión por el deporte», afirma el joven basquetbolista.

Su papá, Roberto Huarcaya, asegura que son tres variables las que se mantienen en Luca desde sus inicios en el básquet. «La primera, el compromiso: no falta nunca a sus entrenamientos. Dos, su satisfacción de construir creativa y colectivamente jugadas. Y, por último, el nivel de compañerismo que se ha ido desarrollando y consolidando en el tiempo con el equipo, que trasciende al juego y lo potencia al mismo tiempo», agrega. Ahora, el grupo se está preparando física y tácticamente para el Torneo Clausura. Además, vienen corrigiendo los errores que pudieron notar en la defensa o en la comunicación en momentos de tensión.

¿Los planes a futuro de Luca?, buscar una beca como deportista en el extranjero. «Quiero terminar mis estudios y seguir jugando siempre al mejor nivel que pueda», dice, convencido de que aún tiene mucho por demostrar.



WATERPOLO:

FORMANDO UNA FAMILIA

WATERPOLO

ESTE AÑO RETORNARON LAS PRÁCTICAS EN NUESTRO CLUB CON NUEVA DINÁMICA PARA LOS CELESTES.

Escribe

Valeria Aguilar

Fotos

Sanyin Wu

La exigencia de nadar sobre la superficie mientras mantienes una dinámica en equipo es una habilidad que solo se alcanza practicando waterpolo. Esta disciplina, además de fortalecer físicamente al jugador, lo prepara para mejorar su relación con los demás y, en general, para desarrollar a ese líder que llevas dentro.

Germán Rodríguez fue uno con el agua desde que tiene uso de razón. Para él, pasar horas en la piscina y en el mar eran símbolo de felicidad y desconexión. Primero empezó con la natación, a los 4 años, en nuestra sede. «Era mi deporte favorito; pero en ese momento aún no comenzaba a competir», comenta Germán, quien resalta que esa chispa nació a los 13 años, cuando, motivado por sus primos Nicolás y Aldo Rodríguez, descubrió el waterpolo. Desde entonces, nunca lo dejó. «Me gustó combinar el nado con los movimientos de juego y, sobre todo, haber formado grandes amistades en el tiempo. Estoy feliz de poder compartirlo hoy como entrenador en la academia en la que yo mismo me formé», confiesa Germán.

Los largos días de práctica, aciertos y errores lo hicieron uno de los integrantes más antiguos del grupo. Al inicio compartía los fundamentos para motivar a los que recién comenzaban; y, poco a poco, la buena base que predicaba a los demás hizo que lo nombraran entrenador. Desde este año, Germán se ha dedicado a formar a nuestros waterpolistas de la academia. «Hacemos que las clases sean un momento especial para los celestes», comenta Germán, «En clases empezamos con un poco de natación, desplazamiento, defensa y un juego para aplicar todo lo aprendido; pero sobre todo, buscamos que se conecten entre ellos, que es lo más importante para comunicarse con eficacia durante la competencia».

Germán considera que el motor para lograr grandes resultados es la motivación. Durante las clases, no solo ejercita las habilidades en la cancha, sino también les enseña a empatizar con los errores. «Es importante lidiar con las emociones y los errores que pueden presentarse en el ámbito colectivo», precisa. Sin embargo, para él, detrás del aprendizaje deportivo, la dinámica de grupo, los viajes y las experiencias son lo verdaderamente inolvidable. «Quienes practican waterpolo se llevan más de un recuerdo agradable a casa», comenta Germán.

Hoy el grupo está conformado por ocho integrantes, y esperan que en el verano se llegue a más de 30 en la academia. «Nos preparamos para el Campeonato Nacional de Waterpolo de fines de octubre, que se llevará a cabo en el Campo de Marte; y a largo plazo, apuntamos a irnos a Florida a competir el próximo año. A quienes estén pensando en dinamizar su gusto por nadar, los invito a que se atrevan a formar parte de esta bonita familia», finaliza.

SOBRE NUESTRO SEMILLERO...

Del 26 al 28 de agosto estuvieron en Chile, donde demostraron un gran nivel siendo el único equipo peruano en la Copa Bambini ante otras 5 escuadras locales.



Actualmente, el equipo está conformado por Mael Fuller, Jorge Suazo, Nicolás Butrica, Cayetano Deliot, Manuel Noya, Luca Zolfi y Maximiliano Eguren.

REGATAS EN LO ALTO

Conoce a los deportistas que nos representaron en Asunción y que consiguieron medallas para la delegación peruana.



KARLA ORTIZ VOLEY



MARÍA BELÉN BAZO WINDSURF



NICOLÁS PACHECO TIRO



BÁDMINTON
1 Plata 7 Bronce



ESGRIMA
Oro



LASER
Oro



NATACIÓN
Bronce



WATERPOLO
Bronce

Los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 llegaron a su fin el 15 de octubre y la delegación peruana consiguió un total de 74 medallas: 19 de oro, 18 de plata y 37 de bronce. De estos resultados, los celestes ganaron el 28.4% del total de medallas obtenidas, con 7 de oro, 3 de plata y 12 de bronce. En el 34.8% de las disciplinas deportivas del certamen hubo atletas del Club representando al Perú.

7

ORO

3

PLATA

12

BRONCE

22

TOTAL



STEFANO PESCHIERA LASEP



MARÍA LUISA DOIG ESGRIMA



JEAN PAUL DE TRAZEGNIES SUNFISH



Conoce más sobre estos resultados con el código QR que aparece aquí.

SUNFISH
1 Oro 1 Plata



SQUASH
Plata



REMO
Bronce



WINDSURF
Oro

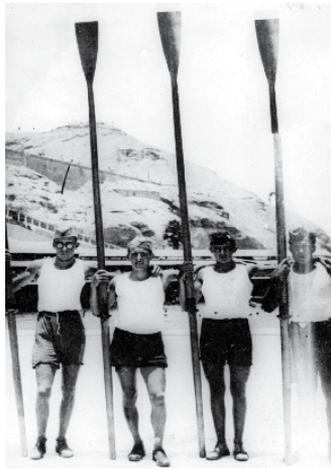


VÓLEY
1 Oro 1 Bronce

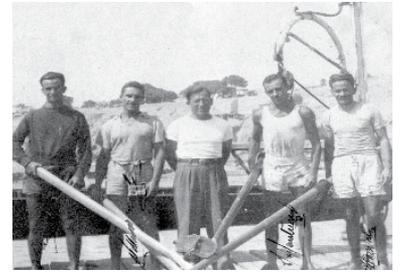
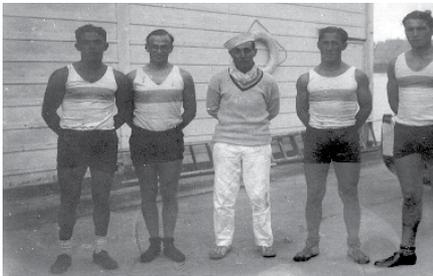


TIRO
2 Oro 1 Bronce





DESDE 1952 FORMANDO GRANDES BOGAS PARA EL FUTURO





CONMEMORACIÓN DEL



La Punta



LAURO PACUSSICH

REMAR HACIA LA PUNTA

En el mes en el que nuestra filial chalaca cumple 70 años de inaugurada, Lauro Pacussich, uno de los bogas más importantes del remo peruano, nos cuenta lo que este espacio ha significado para él a lo largo de su vida.

Escribe
Johara García

Fotos
Diego Moreno

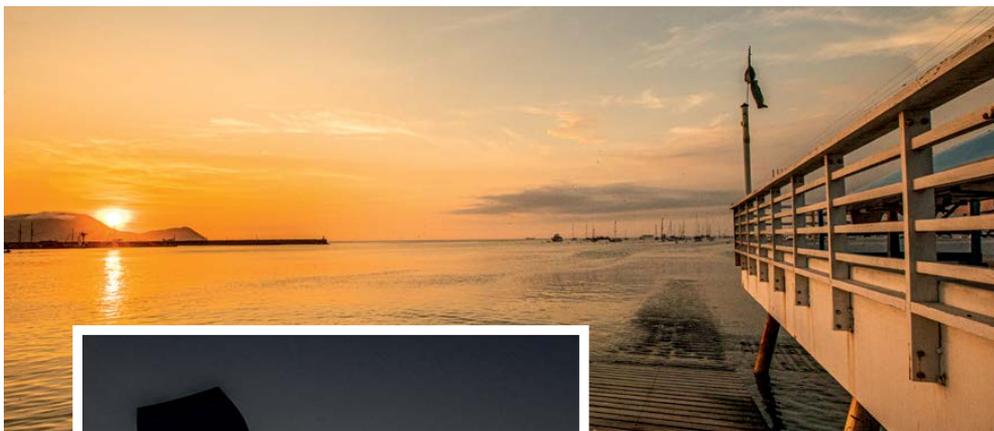
«Antes de una regata agarraba un poco de tierra con la mano y después la dejaba caer. Era una forma de saber hacia dónde iba a soplar el viento», cuenta Lauro Pacussich Cavalleri (82 años) en el *hall* principal del Club de Regatas "Lima". Es jueves por la tarde. En su regazo, lleva una carpeta con fotografías de los momentos más importantes de su vida de boga. Entre el blanco y negro, destaca una por encima del resto: salen Héctor Menacho, Javier López y él como ganadores del campeonato sudamericano. Este importante momento sucedió en el mar del Callao, en La Punta, el escenario por excelencia del remo peruano. Era la primera vez que una tripulación peruana ganaba el oro en una competencia sudamericana.

Pacussich tenía 28 años y podía alcanzar 38 remadas por

minuto. Eran las diez de la mañana del 5 de abril de 1968 y nuestro asociado sabía que las condiciones del mar cambiaban a cada hora. La competencia era dos con timonel; el bote era de fibra de madera con un forro delgado de cedro que, a diferencia de las otras embarcaciones, no estaba a la medida de los tripulantes. Pacussich y Menacho remaban ajustándose al bote al hincapié; aun así, marcaron 8 minutos con 17 segundos y llegaron tres segundos antes que el bote uruguayo, que ocupó el segundo lugar. La victoria, según Pacussich, fue por un pequeño pedazo de bote, y esto los llevó a competir en los juegos de la XIX Olimpiada (México 1968).

En La Punta, las regatas ganadas se celebraban con parrilla. Para los remeros, bastaba con un somier de fierro, un par de ladrillos, alambres, y el asador estaba listo. «Era una





Si quieres conocer más sobre Lauro Paccusich, ingresa al siguiente código QR.

tradición nuestra comer juntos en el Club después de cada campeonato», recuerda nuestro asociado.

Paccusich empezó sus entrenamientos como novicio a los 16 años. Él, todavía escolar, tomaba todos los días el tranvía de Miraflores hasta la plaza San Martín. Caminaba un par de cuadras y tomaba otro tranvía que lo llevaba al Callao. El viaje le duraba dos horas y cada pasaje le costaba 15 centavos. Llegaba a las nueve de la noche a dormir lo más pronto posible junto con sus otros compañeros, pues las puertas de la filial se cerraban a las 10:30 de la noche y los entrenamientos empezaban a las 5 de la mañana.

«Yo estaba comenzando a remar, pero ya éramos muy amigos todos. Era una hermandad porque siempre andábamos juntos, dormíamos ahí y hasta tomábamos desayuno»,

recuerda. La mesa era larga y el desayuno, clásico: quaker, dos tazas de leche y cuatro panes con mantequilla que a veces endulzaban con miel de caña.

La Punta de la que habla Paccusich llevaba apenas 4 años de haberse comprado como terreno y construcciones como la del muelle y los dormitorios estaban hechas con maderas sobrantes de la antigua infraestructura de Chorrillos. «Todo eso era de madera y tenía barro encima para que no pasara la lluvia. Cuando tomábamos desayuno, el agua era insalubre; era café con sabor a sal», recuerda entre risas.

Paccusich dejó de remar en 1972, a los 32 años, y pasó a formar parte de la directiva de esta disciplina. Sus esfuerzos se enfocaron en modernizar los botes y remos del Club. Con ayuda de exdirectores como Guillermo de la Puente, Julio Noriega, Óscar Ortigosa y Jaime Crosby se ampliaron y modernizaron las instalaciones de La Punta para los atletas y entrenadores. Desde la incorporación de la filial, hace 70 años, Paccusich ha sido testigo y partícipe de la diversificación del deporte, la incorporación del remo escolar y la aparición de las mujeres bogas.

«La Punta es la sede de nosotros, la sede del remo. Sin La Punta no tendríamos campeones de remo; ni siquiera competencias», asegura Paccusich. Para él, la filial es aquel hogar que lo tuvo como hijo, después como remero y luego, como director.

Hoy lleva diez años sin visitarla, porque ya no puede manejar. «Cumplí 83 años y ya mi breveté venció. Me da pena no poder ir, subirme a un bote y remar. La última vez que la visité me senté a conversar con todo el mundo y robarle un café al Club». Pero esta vez el café ya no sabía a sal.



COLEGIO
VILLA MARÍA



100 AÑOS DE TRADICIÓN E INNOVACIÓN EN UNA MISMA SEDE

Villa María Miraflores se muda a su futuro más brillante: La Planicie.

 Jr. La Laguna 280, urbanización La Planicie, La Molina

Admisiones Kinder y Pre Kinder 2023 y 2024.

Contáctanos:

 981 232 205 / 926 904 603

 admision@vmaria.pe

 villamaria.edu.pe






**SUNFISH
WORLD CHAMPION
2022**
Torbole s/Garda (Italy)
September 4th - 11th

(Reflection in sunglasses)
SUNFISH
WORLD CHAMPION
2022
5055
Torbole s/Garda (Italy)

SEÑOR DE *Jean Paul de Trazegnies* LOS MUNDIALES

Escribe
Andrés Talavera

Fotos
Sanyin Wu

Producción
Alexa Carcausto

Dirección y styling
Coraima Valdez

Make up
Mía Jiménez

Asistente de fotografía
Rafael Iriarte, David Zhrüre

Desde el 2014 hasta la actualidad, nuestro velerista acumula dos campeonatos mundiales y dos subcampeonatos, entre otros resultados de podio y orgullo para nuestro país. ¿Cómo logró mantenerse en la alta competición durante casi una década sobre las aguas?

“Creo que estoy en un muy buen momento, es un año en el que estuve bien preparado.”

N

No lo sabía él, pero Jean Paul de Trazegnies ya era nuevamente el campeón mundial de *sunfish*. Sobre las aguas del lago de Garda, en Italia, en el cuarto día de competencia, nuestro velerista finaliza su décima regata en el Mundial de Sunfish 2022. Aún no se sabe si habrá una undécima, pero el resultado ya sentenciaba la jornada. Finalizada la regata, mandaron a los competidores a tierra. En ese momento, Jean Paul de Trazegnies inició el festejo.

Ahí lo esperaba Renzo Sanguinetti, miembro de la delegación peruana que viajó a representarnos junto con otros deportistas del Club, como Caterina Romero —campeona de la rama femenina—, el dieciséis veces mundialista Álex

Zimmermann —campeón en la categoría Grand Master— y el entrenador argentino Pablo Sanguinetti. Fue Renzo quien le dio el primer abrazo, aunque en Lima, a 10,766 kilómetros del lago, su familia también celebraba los resultados.

«Creo que estoy en un muy buen momento; es un año en el que estoy bien preparado», comenta el celeste. Y es cierto; con un primer puesto en el Campeonato Norteamericano, su clasificación al SSL Gold Cup 2022 en Bahrein (noviembre), el primer puesto en el *ranking* nacional y la medallas de bronce en los Bolivarianos de Valledupar, Jean Paul se muestra sólido y con la vela aún encendida a sus 29 años.

Gracias a la responsabilidad y determinación que mostró en cada entrenamiento desde sus inicios, allá por el 2010, los resultados han ido cayendo por su propio peso. Fue subcampeón mundial en el 2014, en Carolina del Norte, y tras algunos baches en el 2016 y el 2017, al año siguiente llegó su primer título mundial, nuevamente en Carolina del Norte.

La pandemia tampoco representó un impedimento para su continuo desarrollo, porque, incluso en épocas en las cuales solo podía salir uno por familia, él era el primero en cruzar la puerta para correr y mantenerse en forma durante los siete meses que pasó alejado del mar. Así, el retorno no fue crítico y llegó al mundial del 2021 en Sarasota para culminar subcampeón.

En Italia, la nueva medalla de oro empezó a gestarse cinco días antes de la primera regata. Con información recogida



Buen marco: Jean Paul de Trazegnies viene cerrando un año de ensueño, pero le queda un reto más en Bahrein.



*Sobre sus aguas,
le tocó de 'todo':
mañanas de mucho
viento, sobre todo
del norte, y tardes
con calma.*

de aplicaciones, webs y comentarios de deportistas sobre las condiciones de la cancha, Jean Paul empezó a trazar su regata perfecta en aguas desconocidas.



El lago de Garda está ubicado en el norte de Italia; cuenta con una superficie de 368 km², 17,2 km de ancho, 51,6 de largo y está a 65 m.s.n.m., al pie de los Alpes. «El sitio es increíble, un paraíso para la vela ligera rodeado de montes», recuerda Jean Paul.

Llegar a la competencia tampoco significaba un proceso largo. Hospedado en una casa en el pintoresco pueblo de Torbole, a los pies del monte Baldo y a orillas del lago de Garda, para llegar era necesaria solamente una bicicleta. «Había mucha actividad, mucho deporte. Cuando llegaba a la sede del mundial, veía a la gente aprovechando el viento; podías ver como cincuenta velas en el agua. El ambiente te contagiaba de energía», comenta.

Sobre sus aguas, le tocó de todo: mañanas de mucho viento, sobre todo del norte, y tardes con calma. «Fueron regatas con condiciones distintas; por eso, el que queda delante y gana, muestra que es un navegante completo, que se adapta a las distintas condiciones. Me alegra saber que pude sacar un buen puntaje y campeonar en un torneo tan difícil», agrega.



«Sentí que toda la energía que venía del Perú llegaba hasta el lado de Garda».



Con sus 26 puntos en la tabla general del torneo, Jean Paul dejó en el camino a sus otros 93 competidores; entre ellos, veleristas de la talla de los guatemaltecos David Hernández, segundo con 58 puntos, y Juan Maegli —cinco veces medallista panamericano y cuatro veces representante olímpico—, en la tercera casilla con 66 puntos, o como el arubeño y olímpico Just van Aanholt, que se quedó con el quinto lugar.

La comunicación con sus familiares y amigos cercanos no la perdió a lo largo del certamen. De hecho, para el celeste fue importante. «Sentí que toda la energía que venía del Perú llegaba hasta el lago de Garda; eso me ponía fuerte y seguro de lo que estaba haciendo», menciona.

Gracias a sus 12 años de carrera, nuestro campeón sabe que existe un momento para todo, y eso es lo que debía encontrar en favor de su tranquilidad durante la competencia. «Debía encontrar tiempo para mí, para levantarme y estirarme, desayunar bien, dedicarle tiempo a mi bote, estirarme antes de salir al agua, volver de la competencia y comer, relajar el cuerpo y meditar antes de dormir», comenta. Solo con ese equilibrio Jean Paul es capaz de brindar esta entrevista por Zoom, mientras está en Paraguay, a pocos días de iniciar su participación en los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022. *Spoiler alert:* El oro fue suyo.



JEAN PAUL EN COMPETENCIA...



A lo largo de las 10 regatas, nuestro velerista se ubicó en el primer lugar hasta en tres ocasiones: en las regatas 4, 6 y 8.



En la regata número dos quedó en la casilla 12, la cual pudo eliminar como parte de las reglas del juego.



Hace unas semanas participó en la maratón de Chicago, en la que corrió 42k.



«BRILLANTINA»: UN MUSICAL DE JUVENTUD, AMISTAD Y AMOR



LA PUESTA EN ESCENA DEL GRUPO DE TEATRO INFANTIL JUVENIL DEL CRL HIZO CANTAR Y BAILAR A TODOS LOS ASISTENTES EL PASADO 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE EN EL AUDITORIO DE NUESTRA SEDE EN CHORRILLOS.

Escribe

Yuriko Aquino

Fotos

Mario Zapata

Danny y Sandy se conocen en unas vacaciones y se enamoran perdidamente. Así empieza la obra *Brillantina*, adaptación de varios guiones del musical *Grease* y representada por nuestro Grupo de Teatro Infantil y Juvenil. La historia continúa con ambos despidiéndose al terminar el verano, pues piensan que no volverán a verse; pero se dan con la sorpresa de que acuden al mismo colegio Rydell High. Sin embargo, Sandy se encuentra con un Danny rebelde y muy diferente al que conoció.

Brillantina, bajo la dirección de Verónica Vilchez y su productora Desestresarte, es un ambicioso e innovador musical que encarna la juventud, la amistad y el amor. También aborda problemas sociales que suelen surgir en la etapa de los años escolares, como la presión social, la pertenencia a un grupo y la incertidumbre ante el futuro.

Fueron catorce semanas de trabajo intenso en las que nuestros actores —chicos de entre los 12 y 23 años— tuvieron que organizar su tiempo entre clases, ensayos de actuación, canto y coreografías, así como pruebas de vestuario, elaboración de pistas musicales y grabación de voces.

El apoyo conjunto de la producción, los profesores y los padres de familia resultó fundamental para un producto de esta magnitud. Sin duda, el desafío más grande fue formar dos elencos; lo que duplicó las horas de ensayo. Esto, debido a la gran convocatoria que hubo para el casting.

Los asistentes pudieron disfrutar de un espectáculo completo de teatro, canto y danza en el auditorio de nuestra sede en Chorrillos, el pasado 17 de septiembre (dos funciones: 3 y 7 p.m.) y el 18 de septiembre (dos funciones: 11 a.m. y 4 p.m.). Las cuatro presentaciones tuvieron un lleno completo.

«Fue una experiencia que me llevo en el corazón. Disfruté cada segundo de estar en el escenario con mi segunda familia y reforcé mi pensamiento de que el sacrificio, el compromiso y la responsabilidad valen la pena cuando ves el resultado».

dijo Fátima Bertarelli, quien interpretó a Sandy. Por su parte, Brian Tawil, quien representó a Danny, aseguró sentirse muy cómodo en ese personaje, pues ya lo había interpretado en el verano. «Disfruté al hacer todas las coreografías y cantar. Ha sido mucho trabajo en equipo y paciencia», señala.

Asimismo, Fátima Chávez, quien también tuvo el papel de Sandy, cuenta que investigó mucho sobre su personaje y sobre Olivia Newton-John, actriz que la interpretó en la película. «Quería que se entendiera que es una adolescente tratando de adaptarse a un país nuevo. En mi opinión, su evolución al final no es por Danny, sino porque ella creció como persona».

La función final de *Brillantina* terminó con la ovación del público entre flores y presentes. Asimismo, el presidente del Club de Regatas "Lima", Jaime Cornejo, brindó unas palabras en las que felicitó a los actores. «Vemos que hay mucho talento en el Club y eso me da satisfacción. Espero que solo sea una de las tantas obras que van a presentar porque se nota que le han puesto horas de trabajo y esfuerzo», destacó.

La directora, Verónica Vilchez, aseguró emocionada que el resultado de la obra fue totalmente trabajo en equipo. «Muchas gracias a todos los padres de familia por traer a sus hijos a los ensayos y apoyarlos. El arte transforma vidas», finalizó.







Dirección Escénica: **Ana María Chavarri Pletmintseva**. Dirección Vocal: **Favio Eduardo Arana Jurgens y Darlene Moggiano Bossio**. Dirección Coreográfica: **Miguel Ángel Robles Reyes y Sandra Verónica Vilchez Miranda**. Dirección y Producción General: **Sandra Verónica Vilchez Miranda**.



MUJERES REGATAS



En los años ochenta, Carmen Flórez viajó a Alemania para llevar la música criolla a distintos auditorios de Colonia. A finales del año pasado, Alejandra Irribarren se reencontró con su público después de dos años de pandemia y ahora alista nuevos temas con la banda de *folk* Ves Tal Vez. **Dos artistas que llevan la música en las venas y que representan a la Mujer Regatas.**



CARMEN FLÓREZ SOTO

BASTIÓN DEL CRIOLLISMO

Escribe
Claudia Sovero

Fotos
Sanyin Wu

En 1982, Carmen Flórez Soto recibió una invitación que la llevó a miles de kilómetros lejos de su hogar. Ese año viajó a Alemania junto con sus cuatro músicos para presentarse en diez auditorios y cantar exclusivamente música criolla. «Con todo lo que yo he vivido, ya debería tener 140 años», cuenta Carmen. Y efectivamente, pese a tener una vida llena de actividades, entre el trabajo y su familia, logró cumplir el sueño de cualquier amante y aficionado de la música: hacer una gira internacional cantando canciones propias y de los artistas que la marcaron.

Sin embargo, la historia de ese viaje empieza cuando ella aún era una niña, pues fue en casa donde experimentó las primeras tertulias criollas y ensayos musicales. «Éramos seis hermanos. Alberto aprendió guitarra con uno de los integrantes de Los Morochucos; entonces él venía a la casa y ensayaba conmigo. Yo tenía facilidad para el canto; por eso, a veces yo cantaba y tocaba guitarra con los amigos de mi hermano. Cuando eso pasaba, se quedaba hinchado de felicidad», narra Carmen, hablándonos de un recuerdo que aún está fresco. En su colegio también pudo mostrarse en ambas facetas. Su primera aparición frente al público fue cantando y tocando la guitarra en el coro del Santa Úrsula. Años más tarde también formó parte del Coro Nacional.

Carmen es una enciclopedia del criollismo y la música latinoamericana; tiene en su memoria cientos de canciones, estrofas completas y nombre de autores; además, no olvida sus decenas de presentaciones, tres de ellas en el Regatas. En la llamada *Lima de veras*, interpretó algunos de los temas más importantes y resaltantes de Felipe Pinglo y Chabuca Granda; otra presentación llevó el nombre de *Flórez y Flórez*,

en la que apareció junto con el papá del reconocido tenor peruano Juan Diego Flórez.

Fuera del Regatas, su última presentación fue hace poco más de un mes, a sus 82 años, porque no puede estar lejos de los escenarios. Carmen es muy meticulosa para sus conciertos: siempre lleva un cuadernillo con las letras y anotaciones que hace, y se reúne con sus músicos por el medio que pueda, a través de Zoom o presencialmente. Además, con la humildad de una joven inexperta, sigue llevando clases de canto, pese a que es una actividad que practica desde hace 70 años y que la ha llevado a festivales como el de Cosquín, en Argentina.

Su primer LP se tituló *Voz y mensaje*; en él interpretó una de sus canciones favoritas: «Junto al río», de Manuel Acosta Ojeda, un músico amigo muy cercano. Este LP fue el que la llevó a Alemania, luego de que un ex profesor de su hija escuchara el disco y le propusiera ir a una gira por la ciudad de Colonia, a la vera del Rin, la que terminaría con tres recitales en Frankfurt. Allí, antes de cada presentación, Carmen hacía una introducción en alemán a todos los asistentes para que pudieran entender mejor la canción que interpretaría junto con sus músicos.

En su trayectoria, nuestra cantante ha grabado dos LP, cuatro casetes y tres CD; todo, mientras trabajaba en un banco como oficinista o enseñaba música como profesora. «La música me ha hecho muy feliz. También he sido y sigo siendo muy feliz gracias a mis familias, las que tuve de niña y de grande, y a todas mis amistades que he tenido y tengo en mi vida y que aprecio», finaliza la cantante.





ALEJANDRA IRRIBARREN

MÚSICA INTROSPECTIVA

Escribe

Andrés Talavera

Fotos

Sanyin Wu

A finales del año pasado, Alejandra Iribarren se dio cuenta de que no la habían olvidado, ni a ella ni a *Ves Tal Vez*, el grupo peruano en el que se desempeña como cantante. Con un concierto concurrido en el hotel BTH a fines del 2021, la banda marcó su regreso desde el inicio de la pandemia.

«Fue un bache muy fuerte para todos, en el que tuvimos que dejar nuestro amor al arte para sobrevivir», recuerda la vocalista. Durante esa época, la banda también atravesó por un periodo de recesión, en el que Diego Tal Vez (guitarrista) se enfocó en su proyecto musical personal, Max Iglesias (bajo) se concentró en su empresa de comunicaciones y Alejandra, en la psicología clínica.

Además de cantante, nuestra asociada también es psicóloga transpersonal, involucrada en la parte cognitiva, emocional, física y energética. «No podemos ver el cuerpo de forma partida; hay que verlo como un todo», cuenta. Ahora, también ha culminado sus estudios de terapia holística. «Cuando terminé la universidad, hace dos años, seguía sintiendo que me faltaba algo, esa parte espiritual de las conexiones con la naturaleza. Después de esta última formación, me sentí más preparada para empezar mi rol como psicóloga», agrega.

Aquel concierto de reencuentro también significó un reinicio para la banda de *folk* peruana; pero desde un ámbito cien por ciento independiente tras finalizar su vínculo con Sony Music,

luego de seis años de trabajo y dos discos: *Ves Tal Vez* (2015) y *Naturaleza* (2018). «Sony nos abrió sus puertas, pero esta etapa ahora nos marca nuevas responsabilidades, objetivos y una nueva libertad para componer», cuenta Alejandra.

Este 2022 presentaron su primer material con el tema *Verme mejor*, que formó parte de la banda sonora de la película peruana *No me llames solterona 2*. Un tema pop de superación, independencia femenina, de amor propio y de aventurarse en la vida. «Puedo ver a la Ale de hace algunos años en esa canción. *Verme mejor* era el deseo que yo tenía, pues no me sentía así en esos momentos».

En el futuro inmediato, hay dos nuevos sencillos que la banda planea lanzar, con un sonido y letras mucho más fuerte, auténtico y directo. Y es que ahora, mucho más conectada con su esencia, cuando nuestra asociada empieza a componer, se topa con una Alejandra mucho más al desnudo, más agradecida, que interioriza y se conecta no solo con su luz, sino también con su oscuridad. «Eso me hizo descubrir aspectos personales que no conocía. Y me di cuenta de que todo lo que había hecho durante mi vida no estaba desconectado de mis letras; hay una coherencia hermosa, con una Ale fuerte, sensible, vulnerable, que analiza y que aprendió a escuchar», cuenta. Porque no todo es *happy folk*, y está bien, mientras pueda seguir canalizándolo en su mejor vía: la música.

IORELLA DE LA SOTTA

HISTORIAS QUE AYUDAN

Cuentología: El pódcast infantil de las hermanas Fiorella y Úrsula de La Sotta que busca sacar de apuros a los padres.

Escribe
Claudia Sovero

Fotos
Sanyin Wu

En los últimos tres años, debido a la pandemia, el setenta por ciento de los usuarios de los pódcast en español aumentó su tiempo de escucha. Fue en este contexto que nace *Cuentología*, un pódcast pensando al milímetro por las hermanas Fiorella y Úrsula de La Sotta que tiene el firme objetivo de ser una herramienta para los padres que quieren estimular a sus hijos —de 3 a 8 años— emocionalmente y con la ayuda de psicólogos profesionales. En la actualidad, el noventa y cinco por ciento de usuarios califica este pódcast con 10 de 10; y esto solo se debe al nivel de dedicación de las creadoras, quienes han hecho de su proyecto un *startup* al ingresar, el año pasado, al programa de aceleración 10G Female Founders Accelerator, UTEC.

En la siguiente entrevista, conversamos con Fiorella, cofundadora y CEO de *Cuentología*, sobre el éxito de este emprendimiento que ya es parte del AudioPlayer del Grupo RPP y que fue elegido en el programa brasileño de

aceleración, Latitud Fellowship, como la plataforma de emprendimiento tecnológico de más rápido crecimiento en América Latina.

¿Cómo surge la idea del pódcast?

Esto nace un poco antes de la pandemia. Úrsula (cofundadora) ha sido directora creativa de agencias de publicidad y le encanta escribir; por ello, empezó a crear historias. Por ejemplo, hizo un cuento para mi hijo, que tiene miedos nocturnos; otro día le regaló un cuento a mi sobrina que se iba a vivir a un país donde no hablaba el idioma. A ella le creó un cuento de una mariquita que se iba a mudar; y así se dio cuenta de que había algo interesante en empezar a crear cuentos que hablaran un poco de los desafíos por los que pasan los niños, pero en tono más actual, un poco más refrescantes. Los cuentos clásicos son creativos; pero pueden tener un enfoque más de disciplina negativa, de castigo o de miedo, como en *Caperucita Roja*: «Si no haces lo que te digo, entonces el lobo te va a comer».



APRENDER A CONTROLAR LA IRA
La Tinta Que Pinta De Manera Distinta

0:01 -9:32

10 ▶ 10

- Poner en cola
- Cuentos en cola
- Leer cuento



¿Todos los podcasts han sido producidos con la ayuda de psicólogos especializados?

Sí. Tenemos ahora casi cincuenta grabados, entre audiocuentos, podcast y meditaciones, que son los tres formatos que puedes encontrar. Son todos revisados y avalados por una psicóloga infantil o específicamente con algún experto. Por ejemplo, si tengo un cuento para dormir, lo revisamos con un *sleep coach*. Además, todos tienen un manual creado por la psicóloga, que te ayuda con consejos después de haber escuchado el cuento. Por ejemplo, si quieres aprender sobre el control de la ira, pones «leer más» y encontrarás consejos. Uno dice: «Mantén siempre la calma. Para que tu hijo aprenda a controlar la ira debe ver que eres capaz de controlarla; enséñale a identificarla». En otras secciones encontrarás temas de ecología, empatía, colaboración, juicio crítico, democracia, duelo; temas sobre la etapa de la caída de los dientes, etc.

¿Cómo se ha ido desarrollando la idea del producto a través del tiempo?

Empezamos con un *minimum viable product* (MVP) a

finales del 2020. En esa época lanzamos nuestros cuentos en una web no tan amigable; lo que queríamos era probar cuánta gente se quedaba conectada. Llegamos a tener hasta cien usuarios activos que renovaban su membresía y se quedaban hasta seis meses con nosotros; con ellos empezamos a estudiar qué les gustaba y qué creían que le faltaba al podcast o qué usos le daban. Una de las primeras cosas que destacaron en ese periodo fue que necesitaba ser una aplicación para reproducción de contenido. Así empezamos en el desarrollo de nuestra propia aplicación, que ahora se puede descargar en Google Play y App Store; la acabamos de lanzar hace dos meses, gratis, como periodo de marcha blanca para que se corra la voz. Nuestra idea es cobrar, a finales de octubre o principios de noviembre, 3.99 dólares mensuales y 39.99 dólares anuales; con cualquiera de esas opciones, podrás ingresar a todo el contenido.

«A dos meses del lanzamiento, ya hay 2600 usuarios registrados en la aplicación y que están escuchando

activamente *Cuentología*, y tenemos más de 135 mil minutos reproducidos; lo que significa que hay una gran cantidad de niños que están usando su imaginación. Son cifras que nos entusiasman, porque ese es el impacto que queríamos tener».

¿Cuáles son los cuentos favoritos?

El del pulpo, *La tinta que pinta de forma distinta*, el cual habla del autocontrol. También escuchan mucho *Queno queno*, un cuento que fue coproducido con una organización que se llama Juntas; ONG que trabaja en temas de educación sexual integral para niños. Esta historia ayuda a los niños a reconocer sus límites personales. El tercero es *El sueño y el sapo*, que fue trabajado con una *sleep coach*. Luego está *Sopa de piedra*, un cuento que ayuda a trabajar temas de empatía e inclusión. Otro favorito de los niños se llama *Yo solo*, el cual intenta fomentar la autonomía en los más pequeños.

¿El reto que tiene esta nueva generación de padres es criar a sus hijos con un enfoque de disciplina positiva?

Esa es la necesidad de la generación de papás que hemos encontrado nosotras. Otra cosa que nos motiva es que el treinta por ciento de niños de entre 1 y 5 años sufre de algún problema de salud mental, relacionado con temas emocionales, conductuales o atencionales; todo intensificado por la pandemia. Es una generación de niños de primera infancia golpeada que tuvo una pausa. *Cuentología* pretende ser esta caja de herramientas para cualquier situación que necesiten los padres. Por ejemplo, sacamos un cuento para la vacunación y había personas que le escribían a Lorenza, que es la protagonista del cuento, y le agradecían porque les dio valentía.

¿Quiénes deciden los temas?

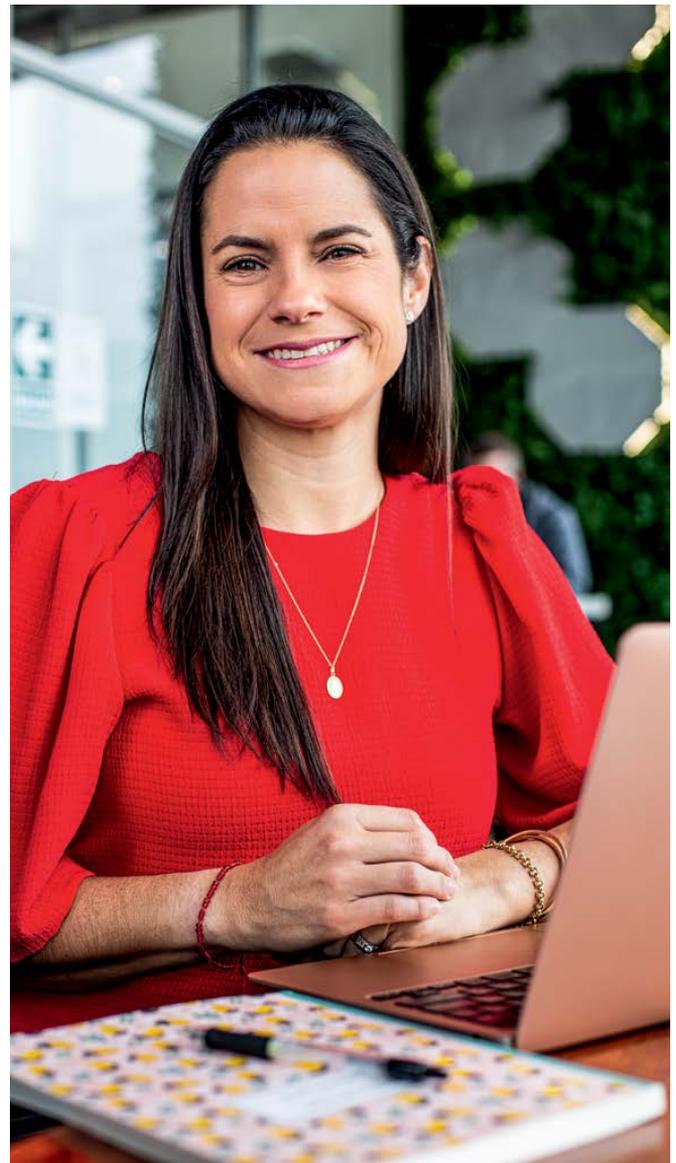
La idea y lo que hace esta *startup* de tecnología es que hay un estudio que responde a las necesidades de los padres en la actualidad; a través de Google Search y de Social Listening, sabemos cuáles son los temas que los padres están buscando más. Es así como surgen temas como el de la guerra entre Rusia y Ucrania, con un cuento que explica el conflicto armado y por qué hay que buscar la paz. Desde el lado local, cuando hubo las marchas por la democracia creamos un cuento titulado *Eso que suena tan fuerte*, que explica el derecho a que tu voz se escuche y sobre la democracia.

¿Cuentología sigue creciendo?

Definitivamente, lo último que ha pasado es que hemos ganado la octava generación de Startup Perú, un programa del gobierno peruano en el que ganamos un premio de 50 mil soles que nos va a ayudar a seguir creciendo y mejorar el producto contenido. Es valioso haber recibido este reconocimiento.



Conoce más sobre Cuentología ingresando al código QR que aparece aquí.



EL ARTE DE LA AUTONOMÍA

El karate es un arte marcial que hace de quienes lo practican mejores personas. Conversamos con Érik Barrantes, director técnico del Regatas, y Nicolás Bouroncle, destacado deportista del Club y seleccionado nacional, quienes nos hablan sobre la importancia de esta disciplina deportiva en la vida.



«Comencé a practicar karate cuando tenía 7 años. Hoy tengo 37 y considero que este arte marcial es superpositivo para las personas. Sobre todo, cuando se empieza a edades tempranas», dice Érik Barrantes, director técnico del equipo de karate que lleva casi dos décadas trabajando en el Club. «En el Regatas, la metodología que manejamos es apuntar a un desarrollo formativo de los más chicos, apoyándolos en su crecimiento como deportistas y, por encima de todo, como personas», resalta Érik, quien señala que los resultados positivos obtenidos en las competencias por sus estudiantes son solo un plus a la esencia de este deporte.

Entre las diversas razones que se encuentran para el entrenamiento de esta disciplina deportiva, Érik resalta el desarrollo psicomotor y la coordinación remota,

además de la flexibilidad muscular de los estudiantes. También la canalización y la descarga de energía, que favorecen la capacidad de concentración no solo para los entrenamientos, sino para las actividades del día a día. Asimismo, se trabajan habilidades blandas como la empatía con el otro, porque se enseña el respeto a uno mismo y a los demás, y la tolerancia, que ayuda a quienes practican este deporte a aceptar y corregir sus errores en los entrenamientos y en los campeonatos.

Otro de los aspectos que se ven favorecidos es el fortalecimiento de la confianza y la seguridad en uno mismo. «Genera una mayor autoestima porque vas viendo los cambios, no solamente físicos, sino también en el aspecto técnico, subiendo de nivel y cambiando de cinturón; se empieza con el blanco y luego vas pasando por el amarillo, el verde, el azul y el marrón, hasta llegar al negro. Con el tiempo, el karateca puede ser parte del equipo del Club y, por qué no, representar al país integrando la selección nacional, como es el caso de Nicolás Bouroncle, uno de nuestros atletas más destacados», resalta Érik.

ESTILO DE VIDA

En el 2008, cuando Nicolás Bouroncle tenía 6 años, descubrió el karate luego de que su madre lo matriculó para que practicara un nuevo deporte. Desde entonces, no ha dejado de entrenar y aumentar su nivel de competencia. Debido a ello, en el 2015, comenzó a formar parte de la selección nacional. «El karate, gracias a Érik y Edwin Aseretto, me ha ayudado a formarme como persona y deportista. Me han inculcado el sentido de responsabilidad y las ganas de superarme constantemente, porque siempre hay un escalón más que subir», dice Nicolás, quien, en el 2019, gracias a su constancia y disciplina, obtuvo el cinturón negro.

«El karate es un deporte muy bueno para los chicos de temprana edad, ya que te inculca valores que te acompañan para toda la vida», cuenta el celeste, quien a sus 20 años desea seguir perfeccionando sus habilidades y compitiendo internacionalmente, pues espera el llamado de la federación para viajar al próximo mundial, que se realizará a fines de este mes en Turquía. «Definitivamente, el karate es un estilo de vida y estoy contento con ello», concluye.







FOTOENSAYO

el buen paso

Fotos
Sanyin Wu

Hace trece años, la Comisión de Tradiciones Peruanas del Club organizó en la filial Villa Deportiva un mes de cabalgatas para principiantes. El objetivo era interesar a los asociados en una actividad cultural, deportiva y con valores nacionales. Tres años después de diversas exhibiciones en las principales fiestas y fechas especiales en nuestras filiales de La Cantuta, San Antonio y Villa Deportiva, se fundó la Escuela de Amazonas y Chalanés del CRL con la misión de promover la práctica de la equitación peruana y auspiciar la difusión de los valores, tradición e historia del caballo peruano de paso. Luego de una larga espera a causa de la pandemia, nos juntamos con algunos de sus integrantes en nuestra filial La Cantuta para reencontrarnos con el caballo de paso y captar su brillo, elegancia y sofisticación al andar. Pueden ver el siguiente fotoensayo al son de una marinera.





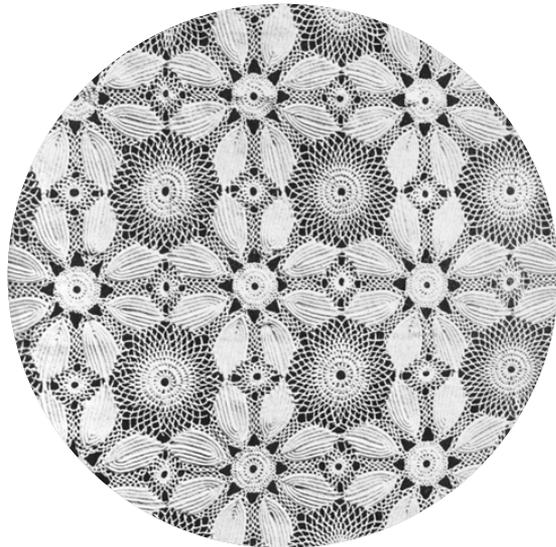
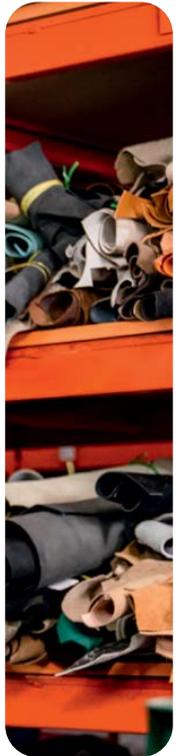
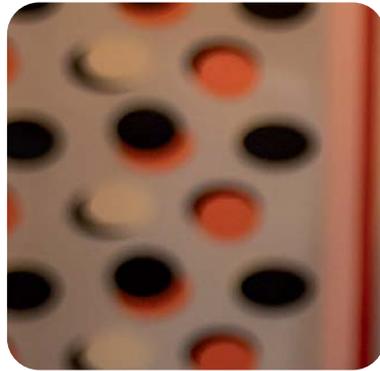








Hasta el 2020, se dictó clases a 1011 alumnos y se organizaron actividades y exhibiciones que tuvieron una masiva concurrencia.



VERANO EN COLORES

TEXTO: YURIKO AQUINO
FOTO: DIEGO MORENO

KARINA GIANNONI

1

TEXTO: MARIANA VALLE-RIESTRA
FOTO: TAMARA BRITTO

MELISSA DEL SOLAR

2

TEXTO: CLAUDIA SOVERO
FOTO: TAMARA BRITTO

ANA MARÍA GUIULFO

3

TEXTO: ALEJANDRA TRAVI
FOTO: TAMARA BRITTO

FÁTIMA ARRIETA

4

En este *dossier* de moda, conversamos con cuatro diseñadoras que nos comentaron cuál es su visión del verano 2023 en lo que respecta a colores, texturas y materiales.



KARINA GIANNONI

CUERO, TRANSPARENCIAS, CROCHÉ Y MUCHOS FLECOS

Para Karina Giannoni, dueña de las marcas Labibe (tocados) y Ninina (bordados y *feltting*), esta temporada se caracterizará por tendencias con mucha fuerza. Todas apuntan a un estilo *bold* en lo que respecta al color, la silueta y el volumen, con un espíritu de los años sesenta y setenta que enaltece y llena a la mujer de personalidad. Primarán conceptos como el *color block*, con prendas de colores vibrantes combinadas en un mismo atuendo; así como las rayas verticales de pies a cabeza que ayudan visualmente a alargar y estilizar el cuerpo.

También tendremos faldas en todas sus versiones, con volumen, estructuradas y con movimiento; y el cuero en el *blazer* y chaquetas con mangas abullonadas u hombros estructurados. Tengamos en cuenta también el *mix and match*, donde no habrá reglas para combinar los estampados. El verano también vendrá con una tendencia de estilo *hippie*, que reconoceremos en prendas tejidas o con implementación de flecos. «Destacarán tops, faldas y bikinis tejidos a croché con motivos florales y colores en contraste», asegura la diseñadora.

Tampoco olvidemos el *total look*, con sets en los que ambas prendas llevan el mismo estampado, color o tejido; la segunda piel, con prendas que se adhieren a la anatomía

del cuerpo, como el clásico enterizo; y vestidos y faldas con tejidos flexibles que marcan la silueta.

En cuanto a los colores en tendencia, abramos paso a los neones, pasteles y blancos en *total white*, donde se buscará hacer énfasis en las distintas texturas que componen esas prendas, mientras que en las texturas nos preparamos para las transparencias, el *mesh* —prendas que simulan redes—, el cuero, las lentejuelas, el satén (tejidos satinados en colores encendidos), el croché y los flecos.

¿Y cómo podremos armar un estilo con estas tendencias para la calle? La joven diseñadora señala que esta temporada resulta imperdible armarlos con prendas coloridas, como un pantalón fucsia con un top naranja y un *blazer* verde loro. «Puedes combinarlos con un *crop top* de red con manga larga, con una chaqueta de cuero extragrande encima y una minifalda. Un *total look* fucsia nunca tiene pierde», cuenta.

También puedes usar vestidos largos satinados, con mangas abullonadas en los puños y motivos de *animal print*, étnicos, floreados o vestidos floreados con chaquetas de cuero. La experta recomienda los sets de dos piezas: top con manga larga con volumen y pantalón, ambos con el mismo estampado, o una falda drapeada satinada con nudo *crop top*. Que empiece la temporada.



MELISSA DEL SOLAR

TENDENCIAS QUE PISAN FUERTE

Hace 13 años, Melissa identificó un vacío en el mercado limeño: no había calzado de alta calidad con diseños más audaces y originales. Empezó a crear y vender zapatos a sus compañeras de oficina sin sospechar hasta dónde llegaría. Hoy, con locales en Surco y Miraflores, una tienda en línea y más de cincuenta modelos nuevos por colección, su marca, Lola, tiene un público cautivo. «Muchos pensaron que durante la pandemia las mujeres solo iban a comprar pantuflas; pero uno de nuestros modelos más vendidos fueron los *stiletto*s (taco aguja); eso demuestra la fe y la ilusión que tenían las mujeres de volver a salir y retomar sus vida».

Comunicadora de profesión, Melissa investiga y viaja a ferias internacionales para mantenerse al día con las tendencias. Para ella, la moda es cíclica y todo vuelve. Además, señala que algunos modelos clásicos, como los suecos y las botas vaqueras —vistas en la última *fashion week* de Nueva York—, van a seguir presentes durante esta primavera-verano. «Son piezas que no pasan de moda y que se pueden usar todo el año, como unos botines o unas zapatillas blancas: siempre hay que tener un par en el clóset».

Esta temporada, además, traerá un renacer de los brillos y lentejuelas. «Hay un evidente sentimiento pospandemia de alegría y celebración. Se expresan las ganas de vivir el ahora,

el presente», asegura. Las paletas de colores acompañarán ese estado de ánimo en una curiosa fusión de naturaleza e innovación tecnológica. El resultado es una explosión de tonos vibrantes y de acabados metalizados, tornasolados, futuristas. En paralelo, llega una corriente de colores pastel, más suaves y calmados; así como de tonos tierra y naturales. «Los zapatos en colores *camel*, vainilla, *beige*, cocoa, marrones y *off white* son atemporales y funcionan como neutros», asegura Melissa. «Puedes combinarlos tanto con colores fríos como cálidos; y te evitan recurrir siempre al zapato negro».

Sobre técnicas y materiales, vuelve la tendencia artesanal (*crafty*), con fibras naturales, tejidos, trenzados y texturas elaboradas a mano. «Ahora la gente está valorando mucho la historia que hay detrás de una pieza: de dónde viene, quién la hizo, qué técnica usó».

¿Y reinarán las plataformas o los tacos delgados? Al parecer, habrá para todos los gustos. «Para las que priorizan altura y comodidad, sandalias con plataformas gigantes como las Valentino», comenta. «Y para las que buscan lo delicado, se van a usar modelos con tiras muy finitas, tipo gladiatoras hasta arriba, con taco aguja. Son zapatos que estilizan mucho y que, si bien no son todoterreno, se ven lindos y femeninos para ir a cenar o a algún evento».



ANA MARÍA GUIULFO

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA NO PERDER NUESTRO ESTILO?

Para Ana María Guiulfo, una de las diseñadoras más reconocidas de nuestro país, las prendas en tendencia para esta primavera-verano 2023 estarán llenas de alegría, ilusión y de sueños. «Las tendencias para este verano son los colores fuertes, las mangas amplias, las minifaldas, los pantalones palazo y las transparencias», detalla. Además, precisa que los colores vivos que más predominan en todas las pasarelas son el verde perico y el amarillo fuerte. Atrás van quedando las lentejuelas y los estampados de rayas verticales.

Para la diseñadora, las nuevas tendencias van de la mano con la personalidad de los latinos; a diferencia, por ejemplo, de la moda en Nueva York, donde la mayoría usa el negro como símbolo de poder y seriedad. «En Lima hay un invierno bastante largo y gris; así que es muy rico tener color porque te sube el ánimo. A mí me encanta usar color porque es una forma de expresión que nosotros tenemos», detalla.

Según Ana María, hay una época que siempre regresa en el mundo de la moda: los setenta. «Fue en ese momento cuando empezaron a surgir los colores más fuertes, los *crop tops* y las microminis», afirma. Es este tipo de eventos cíclicos en la moda lo que invita a las personas a combinar lo que tengan en su clóset. Para ella es fundamental que podamos conjugar la ropa del pasado con la del presente y no regirnos únicamente por las tendencias; esto, además, tiene otro propósito: ser

más «sostenibles» como consumidores. «Cuando hago mi colección espero que mi ropa dure mínimo diez años, que la puedas guardar en el clóset y que un año después la saques, te la pongas y esté en buen estado».

Como diseñadora y artista, Ana María consume las tendencias, pero sabe que no siempre hay que ceñirse a estas. Por ello, en su nueva colección tiene una paleta que abarca colores que vibran, como los naranjas, marrones y mostazas. Para esta temporada, la artista se volvió a inspirar en la cultura Wari, una civilización preincaica que se desarrolló entre los departamentos de Cusco, Moquegua y Lambayeque, en cuyas expresiones predominan mucho los colores que Ana María ha utilizado en su colección.

Para nuestra asociada, ella hace la mitad del trabajo; la otra la hacen los clientes, quienes pueden pedir variaciones en sus diseños, colores, tallas e incluso modelos distintos para ocasiones más específicas. «A mí me gusta que una persona se pueda sentir supercómoda con lo que lleva y que sea feliz de sentirse segura para poder expresarlo», cuenta. La meta es esta: utilizar modelos o diseños que vayan acordes con tu personalidad facilitará las cosas en tu día a día. «Debes vestirte de acuerdo con tu personalidad y no seguir exactamente todas las tendencias», finaliza.



FÁTIMA ARRIETA

TENDENCIAS CON IDENTIDAD

Con el inicio oficial de la primavera, nos encontramos en vitrinas y catálogos con una temporada que sigue el curso de la corriente pasada: colores neón, tonos neutros, pantalones sueltos, tejidos, estampados y chalecos. «Los colores fuertes, sobre todo naranjas, fucsias y rosados, junto con el verde neón y el amarillo fosforescente se vienen con todo. Los neutros, que han pegado mucho aquí, continúan en tendencia junto con los tonos crudos», cuenta Fátima Arrieta, diseñadora de modas desde hace 25 años y directora de la marca Fátima Ready to Wear.

Para nuestra asociada, la corriente *mix and match*, que consiste en combinar estampados distintos, seguirá siendo una muy buena alternativa para cualquier evento. Asimismo, los pantalones de corte suelto, como los *flaire* o *palazzo*, los *boyfriend*, los cargo y los *hell bottom* (acampanados), serán los básicos de la temporada. «Este último corte de pantalón, sobre todo en jean, me encanta. Los acampanados estilizan muchísimo la figura, adelgazan y alargan las piernas. Los uso siempre y los recomiendo», cuenta Fátima, quien nos asegura que también se verán mucho las bermudas con corte arriba, sobre o debajo de las rodillas. Este tipo de pantalón corto llevado como terno, junto con un saco, dará que hablar. «Sería algo así como un sastre moderno o de verano. Muy estilizado y bonito».

Las blusas extragrandes, las tejidas a croché y los corsés continuarán en tendencia esta temporada. Además, se verán mucho los estampados floreados y con patrones geométricos de estilo árabe. Los chalecos tipo terno que utilizaban los hombres antiguamente estarán muy de moda. «Se pueden usar como blusa o sobre un polo para realizar un *outfit*», agrega la diseñadora de modas graduada en Miami.

Sin embargo, para no perder nuestra identidad ni dejar de lado nuestros gustos por las tendencias de moda, Fátima recomienda «no seguir tendencias solo por seguirlas». «Es esencial rescatar solo aquellas con las que nos sentimos identificadas y que nos queden bien. Lo importante es que nos sintamos bien con las prendas que elijamos», señala, y recomienda además que siempre podemos agregar detalles o accesorios de moda a nuestras prendas clásicas para unirnos a la corriente que nos guste. «También invito a las chicas peruanas a atreverse a probar estilos y colores nuevos. A romper patrones y salir un poco de su zona de confort en el momento de vestirse. Podrían sorprenderse», finaliza.

EPIC FARM

EN EL CLUB HAY UN EMPRESARIO AGRÓNOMO QUE APUESTA POR LA PITAJAYA

Escribe
Johara García

Fotos
Miguel Calle

Jorge Chiesa es socio fundador de Epic Farms, una empresa agrícola que ha creado un nuevo modelo de negocio como opción para los que deseen incursionar en la agricultura.





Cuando tenía 8 años, Jorge Chiesa Carbajal pasaba las tardes viendo documentales de National Geographic y Animal Planet. Su ídolo era Stephen Irwin, «el cazador de cocodrilos». Al terminar el colegio, en el 2002, empezó a estudiar ingeniería agrónoma en la Universidad Nacional Agraria La Molina para mantener esa cercanía con la naturaleza. Desde que se graduó su vida ha sido apostar por los negocios y su conexión con la naturaleza lo ha llevado a desarrollar proyectos en la agricultura. El más reciente es Epic Farms, una compañía agrícola con un nuevo modelo de negocio.

La compañía, que se encuentra en Humay (Pisco), busca a aquellos empresarios interesados en invertir en la agricultura y que aún no se animan por falta de experiencia o de gestión en cultivos. Lo que hace Epic Farms es alquilarles un espacio de cultivo, con una sola inversión, por un periodo de quince

años. Durante ese tiempo, su empresa se convierte en un socio que se encarga de gestionar la instalación y el mantenimiento del cultivo, de la cosecha, el procesamiento y la exportación de la fruta hasta llegar a la venta de esta.

Para Chiesa, el interés por apostar por la agricultura empezó con un viaje a Trujillo. A mediados del 2014, un amigo agroexportador le contó que en su empresa existía un cinco por ciento de arándanos que se descartaban de la exportación. «Estamos hablando de volúmenes grandes y me dijo que no sabía qué hacer. Esa fruta no exportable tenía defectos mínimos, pero las cualidades nutricionales eran las mismas», dice Chiesa.

Su idea fue comprar los arándanos y transformarlos, mediante la conservación, en productos saludables con mayor valor en el mercado. En ese momento, decidió llamar a su amigo Jorge Luis Gonzales, un chef que había llegado a Lima luego de trabajar en Barcelona, y le contó lo que tenía planeado. Gonzales no dudó del potencial de la iniciativa y terminaron creando Berries del Perú.

La amistad de Chiesa y Gonzales viene de años atrás. Eran buenos amigos en la primaria y aún siguen viéndose en el Regatas. «Lo que hicimos fue empezar a elaborar productos con valor agregado. Sacamos una línea de mermeladas, zumos y pulpas, empezamos a congelar el arándano y sacamos todos los productos posibles para darle un valor agregado a ese producto no exportable», cuenta nuestro asociado.

Chiesa ya había tenido otras iniciativas empresariales en su vida. Cuando estaba en la universidad, junto con un grupo de amigos organizaba fiestas en casas alquiladas y cobraba por la asistencia. Viendo la rentabilidad, a sus 23 años se propone juntarse con otro grupo de amigos, crear una productora y empezar a organizar conciertos en Lima. Bajo su sello, trajeron artistas de la talla de los Enanitos Verdes, Cultura Profética, Tego Calderón y la India. Después de algunos conciertos, Chiesa decidió alejarse de ese rubro y terminar su carrera. Aunque no lo sabía, pronto estaba por incursionar en el rubro que realmente le apasionaba.

Con Berries del Perú ha sido ganador de proyectos de innovación como Bio Innovate (2018), en el cual implementaron un sistema ecosostenible del acai peruano, y Mipyme Digital (2021). Ambas fueron organizadas por Innóvate Perú, un programa del Ministerio de la Producción. También ganaron el reto Foodtech en la expoalimentaria organizada por la Asociación de Exportadores (ADEX) en el 2019.





Chiesa viajó por el Perú buscando proveedores para ampliar las variedades de sus frutas. «Me fui a la selva y pusimos una planta en Iquitos. Ahí empezamos a pulpear acai, aguaje, camu camu, copoazú y cocona. Estas superfrutas las teníamos en la selva y nadie las había explotado. Nosotros fuimos para allá y decidimos invertir», dice.

Al inicio del 2021, en medio de la pandemia, Chiesa, que venía trabajando con comunidades en Loreto, decide que es el momento de empezar a cultivar. «No queríamos empezar con tres o cuatro hectáreas porque eso no es un negocio exportador. Nosotros queríamos comenzar bien con treinta hectáreas como mínimo. Y entonces armamos este modelo de negocio que se llama Epic Farms», dice. En su primera siembra están apostando por la pitajaya orgánica.

A pesar de su fuerte demanda en el mercado internacional, las exportaciones peruanas todavía son pequeñas. Para Chiesa, esto se debe a que los grandes fundos del Perú recién están empezando a mirar con mayor interés la pitajaya. Según el ingeniero agrónomo, las tres ferias más importantes de fruta fresca del mundo —Fruit Attraction en Madrid, Fruit Logística en Berlín y PMA Fresh Summit en Florida— así lo confirman.

Epic Farms se encuentra en Humay (Pisco) y busca empresarios interesados en invertir en la agricultura. Arriba: Germán Caballero y Jorge Chiesa

«Algo importante es que Ecuador y Colombia, que son los principales productores de Sudamérica, no exportan pitajaya orgánica. Ellos tienen alrededor de cuatro meses de lluvia al año y producir orgánicamente con lluvia es complicado», dice. En nuestro desierto, eso no ocurre. Y ese es su plan: «Esa es la ventaja competitiva del Perú: podemos sacar fruta orgánica de muy buena calidad».



ROBERTO HUARCAYA

VIAJE A LAS PROFUNDIDADES DEL PERÚ

Se adentra en el mar y en la Amazonía para captar la experiencia de la naturaleza, explora los conflictos del país en busca de reconciliación. Conversamos con el inquieto fotógrafo peruano sobre sus recientes muestras en Ate (Lima) y Nueva York.

Escribe

Mariana Valle-Riestra

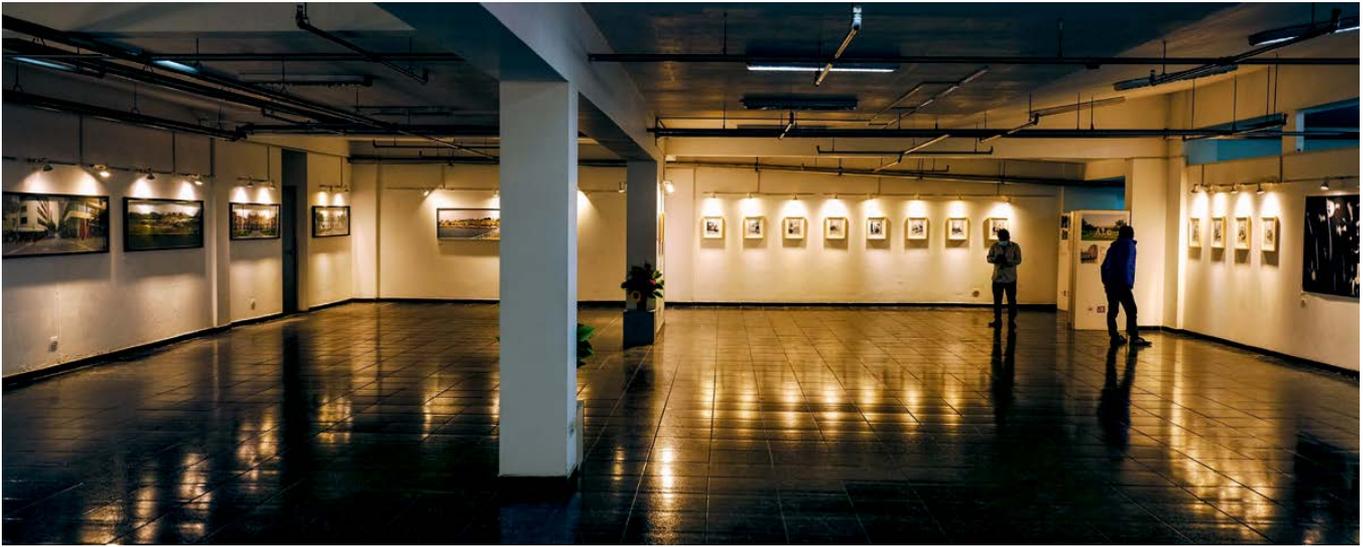
Fotos

Sanyin Wu

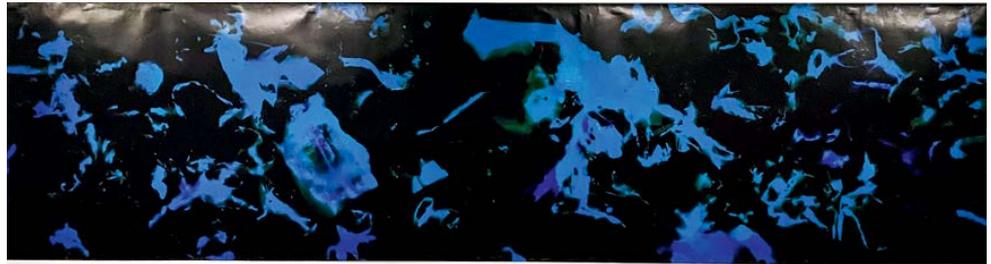
«En la fotografía encontré la libertad para comentar mis ideas y percepciones», cuenta Roberto. A fines de los ochenta, poco después de graduarse de psicólogo, se anotó en un taller de fotografía y quedó tan deslumbrado que no hubo vuelta atrás. Un mes más tarde, cerró su consultorio para volar a Madrid y convertirse en fotógrafo. A su regreso a Lima, llegó el primer trabajo de docente, su primera exposición de fotos y, con ello, nuevas experiencias y reconocimientos que confirmaron su vocación. «Las cosas se fueron dando de forma casi natural, espontánea. Y de pronto, del lugar del terapeuta pasé al diván del paciente», se ríe.

Recientemente, Huarcaya inauguró una muestra de fotos en Nueva York y en Ate (Lima). Para él, dos territorios culturales igual de importantes. El primero, por la visibilidad internacional que le da a su obra; el segundo, por la responsabilidad que siente como artista de generar discusión y vínculos. «Creo que, si el arte no entra a espacios periféricos a conversar y a escuchar, seguiremos viviendo en cápsulas y va a ser muy difícil sacar adelante el país».

Su exposición en el Centro Cultural de Ate, *Batallas latentes*, se centra precisamente en la búsqueda de la identidad nacional. La serie principal, «Campos de batalla», reúne fotos de lugares



Las piezas de Roberto Huarcaya se expusieron en el Centro Cultural de Ate, en el Penumbra Exhibition Space de Nueva York y en la feria de arte The Armory Show.



donde ocurrieron conflictos clave en la historia del Perú, desde tiempos precolombinos hasta la época del terrorismo y los conflictos sociales actuales. «Es la historia de peruanos enfrentándose y de cómo esas batallas han ido configurando un país, entre otras cosas, racista y clasista», explica el autor.

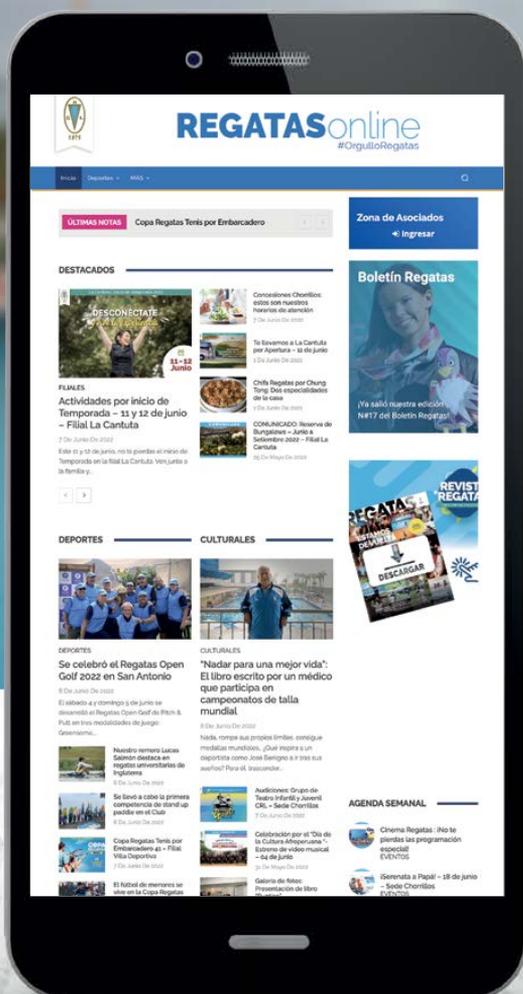
Tras una larga búsqueda de nuevas posibilidades expresivas, hace ocho años Huarcaya suspendió el uso de cámaras fotográficas para dedicarse a los fotogramas. Es decir, a generar imágenes usando únicamente papel fotográfico expuesto a la luz. Alejándose de lo figurativo, el artista ofrece a la naturaleza un soporte donde ella misma puede plasmar fragmentos de su misterio e inmensidad.

A esta etapa de su producción pertenecen las piezas de sus últimas muestras en Nueva York. *Océanos*, en el Penumbra Exhibition Space, incluye fotogramas que obtuvo entrando en el mar nocturno y captando con un *flash* la energía del Pacífico en el momento preciso en que las olas reventaban contra el papel fotográfico.

Por otro lado, en la feria de arte The Armory Show, el fotógrafo expuso uno de sus amazogramas, que recibió gran atención mediática. Se trata de una imagen de treinta metros de largo que logró introduciendo el rollo de papel en la selva y formando una suerte de pequeño riachuelo que se adentra en la densidad del follaje amazónico; lo iluminó con ayuda de un pequeño *flash* y la luz de la luna. El resultado es un acercamiento a la experiencia real de la selva.

«Los amazogramas no pretenden describir el paisaje», señala el teórico de la fotografía Joan Fontcuberta en su prólogo al libro de fotogramas de Huarcaya, que acaba de publicar con la editorial RM en una edición de lujo. «Más bien, recogen su emanación, su residuo físico y simbólico. Son el efecto de correspondencia con la naturaleza salvaje, y por eso las imágenes resultantes son igualmente salvajes y virulentas».

¿Te perdiste nuevamente los eventos del Club?



Ingresa a nuestra
Revista **Regatas**
Online
y entérate de **TODO**
antes de que
suceda.

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.

LOS MISERABLES

Grupo de trayectoria

Escribe
Manuel Coral

A mediados de la década de los ochenta, un grupo de asociados liderados por el difunto Luis Oyague Quimper, comenzó a reunirse los miércoles después del mediodía de cada semana con tres propósitos: jugar partidos de paleta frontón, pasar un momento agradable entre amigos y, sobre todo, hacer una pausa a la semana de trabajo. Así lo recuerda Luis Vega, uno de los integrantes que estuvo desde los primeros años. «Yo me integré al grupo poco después de que se creó. Ellos me acogieron con mucho cariño y me compartieron su experiencia para aprender a jugar este deporte. Un día le pregunté a Lucho Oyague por qué se decidió que sean los miércoles y me dijo que, en su experiencia, era el día indicado para tener la sensación de acortar la semana laboral. Y efectivamente, la semana se sentía más corta», recuerda Vega.

Luego de disputar sus contiendas, el grupo de aficionados a la paleta frontón iba a compartir algunas bebidas y el almuerzo para conversar acerca de la coyuntura nacional e internacional de aquel tiempo, así como de los sucesos de sus propias vidas. A partir de esos años, el grupo fue creciendo más y tomó notoriedad en el Club. Cuando los veían jugando en las canchas de frontón de la sede Chorrillos, decían: «Esos son 'Los Miserables'».

El origen

El nombre surge a raíz de una anécdota que se repitió en distintas ocasiones. Durante los almuerzos que tenían, al ser un grupo numeroso era muy difícil tener una cuenta individual de la comida. Por ello, el mozo que los atendía se tomaba bastantes minutos para dividir el monto final que le correspondía a cada uno de los comensales. En algunas ocasiones, algunos miembros del grupo no entregaban propina o demoraban en cancelar la cuenta. Un miércoles de aquellos, cuando el grupo llegaba para el almuerzo, uno de los encargados de los distintos restaurantes a los que iban que ya los conocía, se le ocurrió decir: «¡Ahí vienen los miserables!».



Luego de disputar sus contiendas, el grupo de aficionados a la paleta frontón iba a compartir algunas bebidas y el almuerzo para conversar acerca de la coyuntura nacional e internacional de aquel tiempo, así como los sucesos en sus propias vidas. A partir de esos años, el grupo fue creciendo más y tomó notoriedad en el club.



«Nosotros mismos comenzamos a burlarnos de esa anécdota. Nos pareció gracioso, hasta que pasaron los años y nos quedamos con esa chapa. Quisimos cambiarla, pero ya con el tiempo nos acostumbramos a 'Los Miserables', recuerda con buen humor Pedro Olcese, otro de los integrantes con más años del grupo. Y agrega: «Felizmente ahora los restaurantes tienen la facilidad de hacer las cuentas separadas para evitar ese tipo de inconvenientes... ¡Pero eso sí, de miserables no teníamos nada!».

Grupo numeroso

Fue así como, con el apelativo aceptado y el aumento de su popularidad, el grupo pasó de tener menos de una docena de miembros a tener más de cuarenta. «Definitivamente ha sido uno de los grupos más numerosos y de los que más trayectoria han tenido en el Regatas. Hemos organizado campeonatos internos y también representamos al Club jugando contra otras instituciones como el Terrazas, el Country Club Villa o el Real Club, entre otros. Eran partidos de confraternidad que culminaban con una clásica parrilla», recuerda Vega.

«Los miércoles con 'Los Miserables' eran sagrados. Era un club muy simpático porque nosotros también hacíamos

En las fotos: Pedro Manuel Olcese, Luis Bedoya Reyes, Guillermo Brain Montaña, Luis Vega, Alejandro Beunza, Walter Vargas, Eduardo Diez, Polo Pautrat, Juan Voto Bernalés, Patricio Concha, Ernesto Novoa Pacho Gallástegui, Juan José Ibarra JJ y Luis Oyague Quimper.

reuniones sociales», rememora Olcese. «No nos reuníamos solo nosotros, también compartíamos con nuestras esposas. Hacíamos una fiesta con orquesta en el restaurante 'La Yola' —que ha ido cambiando de nombre varias veces— para celebrar, por ejemplo, el Día de la Madre, Fiestas Patrias y, cerca de Navidad, organizábamos un intercambio de regalos entre nosotros», cuenta.

En los últimos años, debido a la pandemia y otras circunstancias, el grupo se fue desintegrando, ya sea por un cambio de actividades de sus miembros o lamentables decesos. Sin embargo, personas como Luis Vega y Pedro Olcese continúan juntándose los miércoles (u otros días de la semana) después de mediodía, como lo han hecho durante gran parte de su vida.



MEMBRESÍA

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

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





Aprovecha los descuentos que te ofrece Repsol, por ser asociado del Club de Regatas "Lima"

¡Solicita tu **PROMOCARD** y ahorra en combustible!



S/ 1.10 de dto.



S/ 1.00 de dto.



S/ 0.50 de dto.



S/ 0.40 de dto.



3% de dto.

Si aún no la tienes, comunícate con:

Cristina Contreras

✉ cristina.contreras@repsol.com

☎ 996-490-231

Anthony López

✉ anthonydaniel.lopez@repsol.com

☎ 920-490-081

Para mayor información comunicarse a:

✉ atencionalasociado@clubregatas.org.pe

✉ mcartolin@clubregatas.org.pe

RECUERDA:

- Válido solo en estaciones operadas directamente por Repsol.
- Para solicitar el duplicado de tu Promocard, envía un correo a servicioalcliente@repsol.com detallando tu nombre completo, placa y empresa a través de la cual accediste al beneficio.
- Los descuentos en Gasoholes y Diesel (Soles/Galón) y GLP (Porcentual/Litro), aplican sobre el precio de venta al público y no son acumulables con otras promociones vigentes.
- El comprobante a emitir será boleta de venta, no factura.



PASIÓN DE EXPERTOS

**Otto
Kunz**

Explora lo extraordinario

JAMÓN CALIFORNIA

Delicioso jamón de pierna de cerdo con exquisito ahumado intenso, realmente especial que deleitará a tu paladar desde el primer bocado.

**ALTO EN
SODIO**

**EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO**



WWW.OTTOKUNZ.COM