

REGATAS

1875
REVISTA DEL
CLUB DE REGATAS
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE

VALEN UN PERÚ

Asociados que dejan en alto el nombre del país y del club desde su propio campo.



orgullo deportiva

orgullo audiovisual

*chef
Día León*

*Mania
Luisa
Doig esgrima*

*cine
asta Bacha
& Caraveda*

orgullo culinario





Síguenos en:

savalicruceros



AHORA EN EL CLUB DE REGATAS "LIMA"
(ZONA COMERCIAL)

NUEVA OFICINA



966453497

reservas@savalicruceros.pe



CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE Jaime Cornejo Bustillo
VICEPRESIDENTE Guillermo Illescas Dall'Orso
DIRECTOR SECRETARIO Jorge Adrianzén Prato
DIRECTOR PRO-SECRETARIO Marie Anne Guinand Llosa
DIRECTOR TESORERO Luis Blomberg Flores
DIRECTOR PRO-TESORERO María Inés Seminario Contreras
DIRECTOR DE REMO José Antonio Tord León
DIRECTOR DE DEPORTES NÁUTICOS Raúl Manuel Rachitoff Carranza
DIRECTOR DE DEPORTES Charles Cannock Sala
DIRECTOR DE DEPORTES Federico Valdez Calderón
DIRECTOR DE DEPORTES Jorge Jimeno Goicochea
DIRECTOR FILIAL LA CANTUTA Manuel Ignacio Otoya Delgado
DIRECTOR FILIAL SAN ANTONIO Álvaro Sánchez Aizcorbe Alarcón
DIRECTOR FILIAL VILLA DEPORTIVA Ricardo Medina Carrasco
DIRECTOR VOCAL Eduardo Ruiz Gordon
DIRECTOR VOCAL Alejandro Gustavo Jiménez Morales
DIRECTOR VOCAL Fernando Miguel Zavala Claux

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

PRESIDENTE Julio César Roca Fernández

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

REVISORES DE CUENTAS

Luis Alberto Chinchilla Salazar, Alberto Hercilio Cabieses 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 FOTOGRAFICO Sanyin Wu

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Siles

REDACCIÓN Alejandra Travi, Manuel Coral, Claudia Sovero, Mariana Valle-Riestra, Diana Hidalgo

CORRECCIÓN DE ESTILO Gustavo Alvizuri

FOTOGRAFÍA Alonso Molina, Mario Zapata, Diego Moreno, Alejandro Olazo, Techí Fuentes, Roberto Zamalloa, Dan Apolinario

PRODUCCIÓN Alexa Carcausto

PUBLICIDAD

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

IMPRESIÓN

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

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

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

Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 303 - Agosto 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

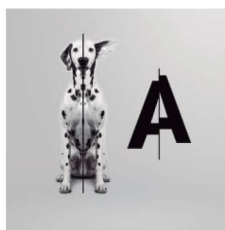


90% DE LOS CASOS DE **CÁNCER DE PIEL** DETECTADOS A TIEMPO, PUEDEN SER TRATADOS.

Aprende a observar tus lunares



Método ABCDE



A

ASIMETRÍA



La forma debe ser simétrica



B

BORDE



Los bordes deben ser regulares



C

COLOR



El color debe ser uniforme

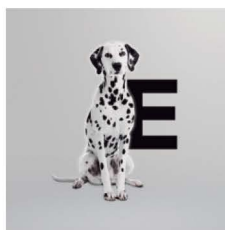


D

DIÁMETRO



El diámetro no debe sobrepasar los 5mm



E

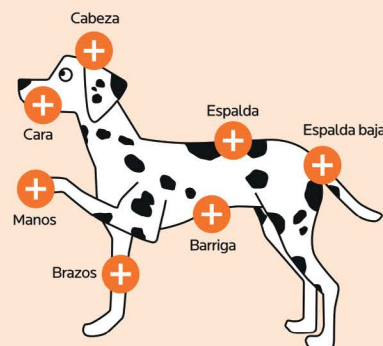
EVOLUCIÓN



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

REVISA TUS LUNARES

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



#SalvaTuPiel

ÍNDICE

46



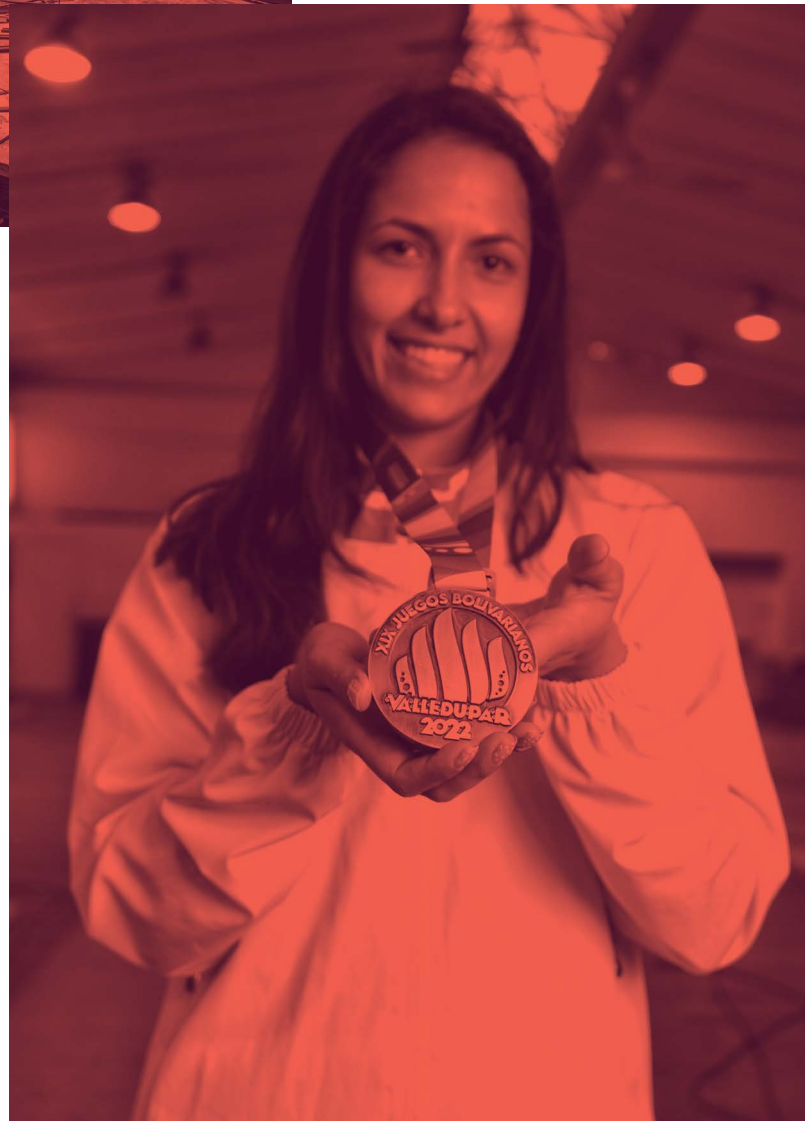
18

NUEVOS BUNGALOWS

En pocos días podremos gozar de los nuevos *bungalows* en nuestra filial La Cantuta.

ORGULLO DEPORTIVO MARÍA LUISA DOIG

Nuestra esgrimista nos cuenta su experiencia como abanderada de la delegación peruana en los últimos Juegos Bolivarianos.



62

ORGULLO MUSICAL MANONGO MUJICA

Un paisajista sonoro que busca, con sus discos, revalorizar distintas zonas del Perú.



74

FOTOENSAYO DE TACO Y PUNTA

Ingresamos con el lente de nuestra cámara a los ensayos del Grupo de Marinera Regatas.

ORGULLO AUDIOVISUAL BACHA CARAVEDO

Junto con su socio, «Chinón», nuestro asociado nos cuenta el significado de un nuevo León de Bronce en Cannes para Señor Z.



78

CELEBREMOS JUNTOS

Por Jaime Cornejo Bustillo

Estimados asociados:

Hemos culminado con las celebraciones por nuestro mes patrio con distintas actividades que preparamos para el disfrute de todos ustedes. A lo largo de dos semanas, gozamos con las presentaciones de nuestras comisiones de marinera y cajón, con lo mejor de nuestra gastronomía e incluso con una fiesta a cargo de Joselito y su Orquesta.

Sin embargo, aún tenemos muchos motivos para celebrar, y es que no hay mes en el que no tengamos algún nuevo triunfo por comunicarles; resultados de asociados que nos llenan de orgullo y que dejan los nombres del Perú y del Club muy en alto; en el deporte, con nuestros campeones en los últimos Juegos Bolivarianos y la medalla de plata obtenida en el reciente Mundial Sub-23 de remo en Italia, pasando por notables personajes del mundo cultural, musical, audiovisual, gastronómico y educativo.

Por otro lado, también tenemos motivos para celebrar nuestro continuo desarrollo, ya que en la filial La Cantuta estamos próximos a entregarles diez nuevos *bungalows* totalmente equipados y amoblados, con un aforo más amplio y una bella vista a la naturaleza. Esperamos concluir la entrega durante la primera quincena del mes de octubre.

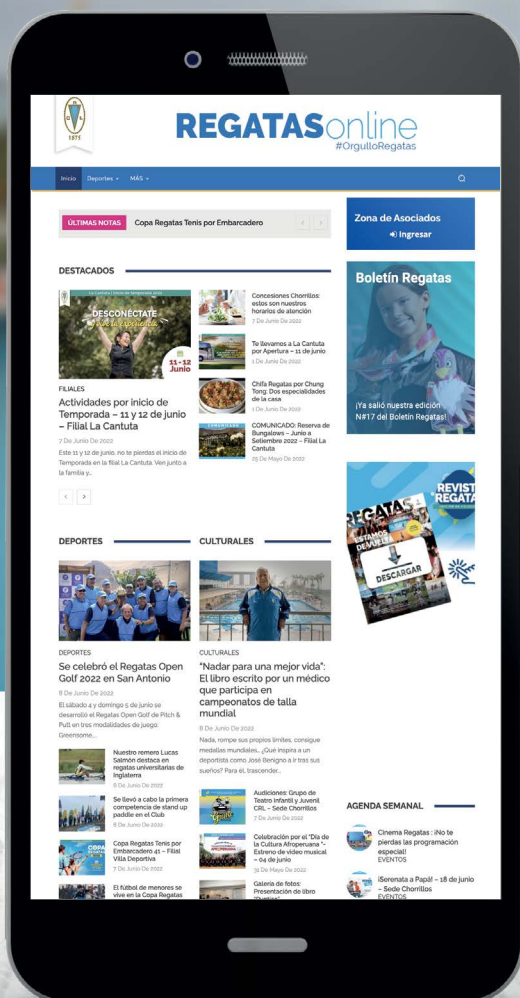
Asimismo, con el objetivo de brindar las mejores herramientas para potenciar el talento de nuestros tenistas, nos complace confirmar que, en la filial Villa Deportiva, ya contamos con una nueva cancha de *laykold* (cancha dura), del tipo que vemos en certámenes como el US Open y los torneos ITF.

Los invito a leer esta nueva edición de la revista *Regatas* y a unirse a las celebraciones con nosotros. ¡Viva el Club de Regatas "Lima"!

Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"



¿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.



CHORRILLOS **¡REGATAS BLANQUIRROJO!**

En nuestra sede adelantamos las celebraciones por Fiestas Patrias. Asociados de todas las edades gozaron con presentaciones de nuestras comisiones de cajón y marinera, además de disfrutar de lo mejor de nuestra gastronomía.







FILIALES

FIESTA DE CAMPO Y PLAYA

También celebramos el mes patrio en nuestras filiales de La Cantuta y San Antonio. Un fin de semana largo con actividades para el disfrute de grandes y pequeños durante cuatro días.









RECUERDOS PANAMERICANOS

Escribe

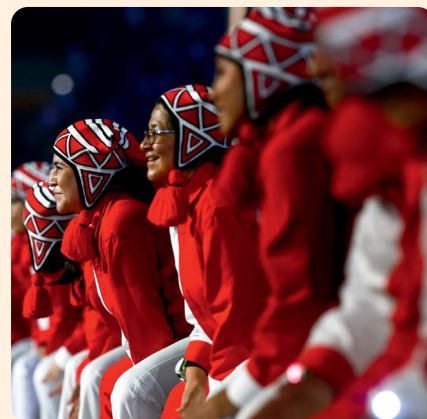
Manuel Coral González

Fotos

Getty y Parisse



Todo el despliegue musical de nuestros cajoneros en la inauguración de los Juegos Panamericanos Lima 2019.



La agrupación A Todo Cajón integró el elenco que participó en la inauguración de los XVIII Juegos Panamericanos Lima 2019, el evento deportivo multidisciplinario más importante del continente. Tres años después, Cecilia Cottle, coordinadora del grupo, recuerda aquel suceso histórico.

En octubre de 2005, un entusiasta grupo de asociados del Club, encabezados por Cecilia Cottle, comenzó a tomar clases de cajón con el reconocido músico afroperuano Jorge Talaviña. La pasión de sus integrantes por el cajón peruano fue vital para fundar rápidamente la agrupación musical A Todo Cajón. Meses más tarde, durante la inauguración de la Regatiada Cultural 2006, el grupo ofreció un espectáculo musical ante todos los asociados. «La primera vez que nos presentamos, provocamos un gran impacto en el público, pues hasta ese momento no se contaba con un grupo de cajones en el Club», recuerda Cecilia Cottle, coordinadora de la comisión. En esa primera presentación hubo cincuenta cajones en escena.

Desde entonces la agrupación fue creciendo. Además de cajones, añadieron instrumentos musicales de percusión con el fin de experimentar con nuevos sonidos, como las cajitas, quijadas, batajones, entre otros. Y pese a que los integrantes han variado con el paso de los años, el grupo se mantiene vigente hasta el día de hoy (en octubre celebrarán su decimoséptimo aniversario) y tiene como objetivo que más personas se interesen por la expresión musical peruana.

En 2019 se produjo un punto de quiebre histórico en este proceso de consolidación: participar en la ceremonia de apertura de los Juegos Panamericanos realizados en Lima. «Cuando nos enteramos del *casting* para estar presentes en la inauguración de los Panamericanos, mandamos una carta para presentarnos. Dijimos: "Intentémoslo. Lo peor que nos pueden decir es gracias; pero no". Así que fuimos y, felizmente, pasamos las pruebas», recuerda Cecilia, quien señala que, hasta antes de la pandemia, A Todo Cajón tenía alrededor de veinticuatro presentaciones anuales.

IDENTIDAD PERUANA

Más de treinta seleccionados de la agrupación integraron el elenco de trescientos cincuenta cajoneros, y más de cien, la puesta en escena de la ceremonia de presentación. Desde que fueron aceptados, a pesar de las constantes lluvias y la humedad del invierno limeño, no faltaron a ninguno de los ocho ensayos en el Estadio Municipal Carlos A. Moscoso, en Surquillo. «Todos los ensayos fueron en julio. El clima era horrible, pero nuestro entusiasmo de representar al Perú era tan grande que nadie tuvo problemas con el frío», dice Cecilia.

Los últimos seis ensayos fueron en el Estadio Nacional de Lima, donde se afinaron detalles para que el espectáculo de baile y luces quedara perfecto. «Fue muy bonito porque durante todo el proceso nos apoyamos entre todos. Nosotros, que éramos el grupo de mayor edad, recibimos ayuda de la gente más joven. Ahí se vio que en ese tipo de momentos aflora una de las características de la identidad peruana: la unión. El peruano es gente de buen corazón», reflexiona Cecilia.

El día de la presentación, el 26 de julio de 2019, el Estadio Nacional lució repleto en sus cuatro tribunas. «Recuerdo ese día como si fuera ayer. El corazón se nos salía de la emoción. ¡Estábamos representando al país por todo lo alto!», cuenta Cecilia. Tocaron fragmentos de distintas canciones peruanas mientras las delegaciones de cada país desfilaban. Aquel espectáculo, que obtuvo un merecido reconocimiento internacional, reunió lo más representativo de la identidad cultural peruana con la interpretación de los distintos géneros musicales del Perú, para dar la bienvenida a los cuarenta y un países participantes en el certamen.

«Felizmente, tanto esfuerzo y trabajo dieron grandiosos resultados. El Perú, como anfitrión, dejó la valla bastante alta para las próximas competiciones», dice Cecilia, quien, como todos los miembros de la agrupación, aún conserva el certificado de participación que los organizadores les obsequiaron. «Fue una experiencia increíble representar al país y al Club de esa manera. Para nosotros fue un sueño realizado».



LA CANTUTA

MEJORAMOS TU EXPERIENCIA

La entrega de los nuevos *bungalows* de La Cantuta está programada para la segunda quincena de octubre.

El pasado 2 de febrero dimos inicio a la construcción de diez nuevos *bungalows* en nuestra filial La Cantuta. Gracias al trabajo del contratista y los supervisores, este nuevo espacio potenciará la experiencia de recreación de amigos y familiares en el Club.

Como parte de esta innovadora propuesta, estos *bungalows*, además de estar totalmente equipados y amoblados, serán del tipo *flat*. Para ello, fueron construidos dentro de una estructura de material noble, placas de concreto armado y enchape exterior de piedra. Asimismo, ampliarán su capacidad de aforo con

opciones de *bungalows* para seis, ocho y diez personas. Todos con dos baños y una correcta iluminación.

Por su parte, el bungalow de tipo D, el 19, está diseñado para familias o personas que presenten alguna discapacidad física, razón por la cual también se amplió el malecón. Así, en caso de una emergencia, un vehículo podrá ingresar sin problemas. «También estamos dando los últimos ajustes, reubicando el Housekeeping», comentó el director de La Cantuta, Manuel Otoya. «Será un lugar bonito, cómodo y espacioso», agregó.

Una vez inaugurados los *bungalows* (la fecha tentativa es para la segunda quincena de octubre), los asociados podrán hacer reserva del espacio utilizando la dinámica habitual: sorteos en temporada alta y reservas en temporada baja. ¡Los esperamos!





Imágenes referenciales 3D*

VILLA DEPORTIVA

NUEVA CANCHA DE TENIS EN NUESTRA VILLA DEPORTIVA

Tras la mejora de nuestras canchas de arcilla, a fines de julio inauguramos nuestra nueva cancha de *laykold*.

Con el firme objetivo de brindar las mejores herramientas para potenciar el talento de nuestros tenistas, ahora contamos con una nueva cancha de *laykold* (cancha dura) en nuestra filial Villa Deportiva. Ubicada en la antigua cancha número 10 de arcilla, este espacio se caracteriza por evitar irregularidades en la trayectoria de la pelota, lo que genera un juego rápido y dinámico. Competencias de alto nivel como el US Open y el circuito ITF se juegan sobre este tipo de superficies. «Normalmente, nuestros deportistas competitivos solo tenían dos o tres días para

prepararse en canchas de otros países antes de competir», comenta el director de la filial, Ricardo Medina. «Hoy, podrán representarnos en mejores condiciones», agrega.

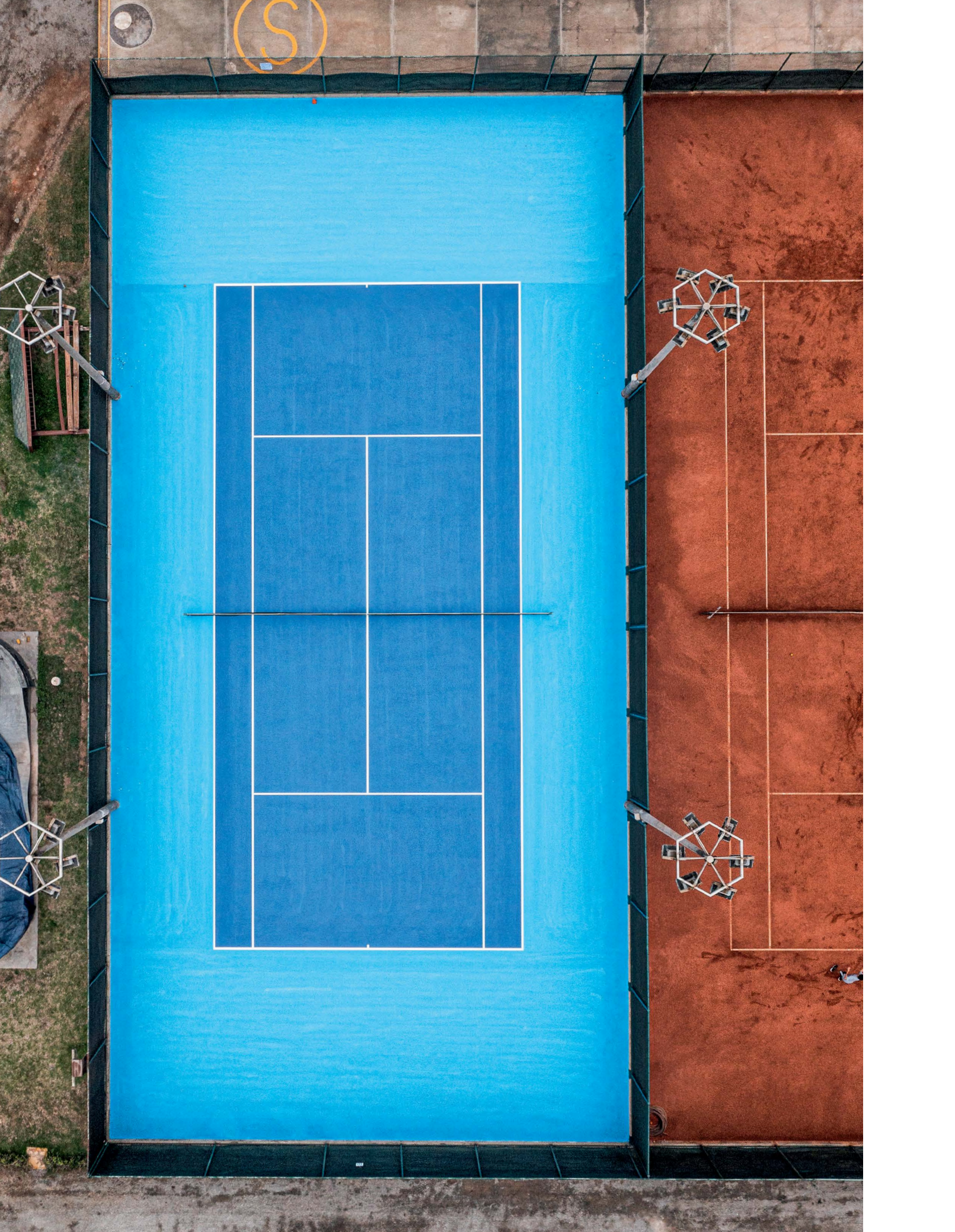
Entre los deportistas que podrán disfrutar de esta cancha al máximo, se encuentra la celeste Lucciana Pérez, de 16 años, ganadora en el torneo JB1 celebrado el pasado 9 de abril en el Club Lawn Tennis. «Es una facilidad muy grande tener este tipo de canchas en el Club, ha sido un éxito», dice Lucciana, quien, junto con otros celestes como Ignacio Buse, se viene preparando para competencias de alto nivel. «El grupo podrá mejorar su juego y estrategia previa a los partidos», comenta el coordinador de la disciplina, Roberto Monge.

La cancha de *laykold*, que además cuenta con iluminación para el entrenamiento nocturno, también podrá ser usada por todo tipo de asociados. «Muchos celestes que juegan para universidades en el extranjero ahora podrán usar la cancha que requieren para estar en forma durante sus vacaciones», añade Ricardo.

EN PROYECTO

Tras esta implementación, nuestra Villa Deportiva continúa con más proyectos, como la implementación de dormitorios deportivos, cuartos de descanso y algunas áreas sociales como *coworking*, cafeterías y la mejora del palco de tenis.





ZSA ZSA: DESDE LA COCINA

Escribe

Mariana Valle-Riestra

Fotos

Alejandro Olazo

¿Qué pasa detrás de escena en el restaurante Zsa Zsa? Nos introducimos en el calor de la cocina del chef Rodrigo Conroy para averiguarlo.

Entrar a la cocina de Zsa Zsa es sumergirse en un ambiente en el que se entremezclan los deliciosos aromas de mariscos, guisos, aderezos y frituras. Una gran cocina industrial domina el espacio. A su alrededor, refrigeradoras y estantes llenos de insumos y utensilios. Y como fondo musical, el ritmo de los cuchillos al picar sobre las tablas.

Para los cocineros, el turno empieza mucho antes de que llegue el primer comensal. Cada mañana hacen el *mise en place*: amasan pastas frescas, preparan las salsas madre y los aderezos base; arrebozan calamares y pican kilos de verduras. Es decir, alistan todo aquello que pueda ahorrarles valiosos minutos durante el servicio, mientras avanzan con la cocción de carnes como el asado de tira y las carrilleras, que pueden necesitar hasta cinco horas a fuego lento.

Al mediodía se abren las puertas y los clientes van ocupando sus lugares en algunas de las diecisiete mesas con vista al mar del restaurante. Muchos piden el cebiche carretilero, preparado a la crema con la pesca del día; o el tortellini relleno de zapallo loche con puré de lúcumá y asado, otro de los favoritos de la carta. Algún audaz pide también el curri de mariscos, un plato



En el centro de operaciones de Zsa Zsa, Rodrigo Conroy nos muestra los secretos detrás de sus deliciosos platillos.

interesante, especiado, con toques dulces y picantes, recomendado por el chef. Hay opciones para todos los gustos.

Los mozos toman los pedidos y se los llevan a Julio Castro, el jefe de cocina, quien va organizando y cantando las comandas en riguroso orden. Primero las entradas, luego las carnes, los platos ligeros y, finalmente, los postres. «¡Oído, chef!», le responden a voz en cuello los cocineros mientras se ponen manos a la obra.

El estilo de cocina de Zsa Zsa es fresco y dinámico, cien por ciento *comfort food*. Está pensado para un servicio ágil, con platos que no demoren más de cinco minutos en salir. Pero para lograr ese récord es clave que todas las partes del engranaje estén bien sincronizadas. Por eso, en la cocina, como en una tropa, cada quien tiene un rol específico. Las áreas se dividen en fríos, calientes, frituras, pizzas, pastelería y emplatado. Mientras un cocinero se dedica a las pastas, otro se entrega a los arroces; mientras uno maniobra los salteados, otro sazona los guisos.

El equipo, concentrado, va acatando las comandas. Conforme pasan los minutos, se eleva la temperatura de la cocina, y la agitación crece. Cuando la adrenalina llega a su punto máximo, el único ruido que se oye es el de las sartenes en contacto con las hornillas, y la voz de Julio, que pregunta «cómo va esa milanesa, en cuánto sale el chaufa, por qué demora esa costilla». Su tarea es coordinar para que todos los platos de una mesa salgan al mismo tiempo, bien presentados, en el punto y la temperatura correctos.

«En la cocina todo es una cadena que se va enlazando», comenta el chef. «Si está lista la carne, pero alguien se demoró con el arroz o las papas fritas, esos minutos



El estilo de cocina de Zsa Zsa es fresco y dinámico, 100% *comfort food*. Está pensado para un servicio ágil, con platos que no demoren más de cinco minutos en salir.



Las áreas se dividen en fríos, calientes, frituras, pizzas, pastelería y emplatado.

retrasan al resto y la comida se va enfriando. Así que hay que estar en comunicación constante». ¿Y si algún plato sale mal? «Sin dudar, se descarta y se empieza de cero», responde. «Intentar corregirlo en el plato es inútil porque se pierde tiempo y es difícil que quede igual. Por eso, uno tiene que probar constantemente e ir afinando sabores».

Una vez que una preparación está lista, el cocinero le pasa su sartén al chef para el emplatado. Con precisión de artista, él distribuye rápidamente la comida sobre el

plato, armoniza colores y texturas y decora con diversas hierbas. Cuando el resultado es indiscutiblemente fotogénico, toca la campana para que un mozo lo lleve a su mesa de destino. Y así el circuito sigue en movimiento hasta el final del día, cuando se apaga el fuego y los cuchillos, por fin, descansan.



OFICINA DE **ATENCIÓN** AL **ASOCIADO**

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



Frente a zona de peluquerías - Sede Chorrillos



(01) 213-4567 anexo 1214



atencionalasociado@clubregatas.org.pe



985-641538

LECCIONES

CLASES DE CAMPEONATO

Itzel Delgado (24), nuestro medallista panamericano en Lima 2019, sabe que pararse en una tabla de paddle en el mar es cuestión de confianza y equilibrio antes de empezar a remar. **Sebastián Rubio (37)** cuenta con 14 palos de golf. Es lo indispensable que te será útil para una función, cada fierro con un ángulo particular que se debe trabajar llegar al hoyo. En esta nota, Itzel nos explica cómo se debe trabajar todo el cuerpo para remar y no caer al agua, mientras que Sebastián nos habla de los secretos para tener un *swing* perfecto.

Escribe Andrés Talavera

Fotos Alejandro Olazo



*stand up
paddle*

golf



STAND UP PADDLE

EL ARTE DE REMAR DE PIE

EL INGRESO. Toma tu tabla de 14 pies de largo de la agarradera del centro (4 metros aprox. es la medida estándar para competencias) y tu remo para acercarte a la orilla. Cuando el agua llegue a la altura de tus rodillas, apoya la tabla sobre el agua, con cuidado para que la quilla —en la parte trasera— no choque con la arena; coloca las dos manos en el centro y sube los pies. No olvides que ambos pies deben ir paralelos al ancho de tus caderas sobre la tabla.

EL USO DE LA PALA. Utilízala por un lado o por el otro, dependiendo de la dirección que quieras dar a la tabla. Si remas por el lado izquierdo, lo haces con la mano izquierda abajo y la derecha arriba, sujetando la agarradera; si remas por el lado derecho, al revés. Ojo: un error recurrente en aquellos que se inician en el SUP tiene que ver con sujetar el remo al revés. La pala debe estar siempre en ángulo positivo, con la hendidura hacia el frente. De lo contrario, utilizarás más fuerza de la que necesitas para remar, te costará más trabajo y no irás más rápido.

EMPIEZA A REMAR. Siempre con los brazos bien estirados, los pies paralelos y las rodillas ligeramente flexionadas. Si empiezas a remar por la izquierda, cruza tu mano derecha por encima de la mano izquierda que sostiene la pala. Ahora comienza a estirarte hacia delante para agarrar alcance; cuida de no estirarte tanto, porque podrías perder estabilidad y movimiento. Ahora introduce la pala en el agua y rema hacia atrás; luego, con un movimiento de brazo y muñeca, saca la pala del agua y la giras un poco para cortar el viento, y finalmente la llevas nuevamente adelante. Recuerda que este deporte requiere de todo tu cuerpo, y son los brazos los que transmiten la energía y el movimiento, pero no los que realizan todo el esfuerzo. Trata de dar 12 remadas por lado, siempre tomando en cuenta las condiciones del viento y las olas.



GOLF

DOMINAR EL SWING

EL GRIP. Todo parte de la posición, de sujetar el palo con las dos manos, logrando que tu brazo izquierdo (para jugadores diestros) y tu pulgar vayan en paralelo con el palo, como si formaran una sola extremidad. Para esto, coloca la mano izquierda de manera que el grip del palo descansa sobre la palma de la mano, ciérrala y rodea el palo. Con la otra mano sobrepones el dedo índice en el palmar corto de la mano derecha, y la hendidura que se forma entre tu pulgar y el índice la sobrepones en el dedo pulgar de la mano izquierda. Ambos pulgares deben quedar apuntando hacia abajo. Para quienes se inician en el golf, esta posición puede resultar un tanto incómoda; pero, poco a poco, uno se va acostumbrando.

EL STANCE. Consiste en separar los pies y ponerlos separados al ancho de los hombros, la espalda recta e inclinada hacia delante, flexionar ligeramente las rodillas y levantar la cadera. Luego de cumplir con estos pasos, recién tu mente puede enfocarse en el golpe a la pelota.

EL RITMO. Es importante mantenerlo; de lo contrario, las caderas nos pueden ganar o se pueden quedar en el momento de efectuar el *swing*. Es necesario que los brazos y las caderas estén en "simbiosis"; así aseguraremos que la pelota vaya en dirección al hoyo.

EL SWING. Funciona como un péndulo. Para la subida (*backswing*) y bajada (*downswing*) debe haber coordinación entre las piernas, caderas y hombros. La secuencia correcta de movimiento en el *backswing* es mover los hombros, los brazos, las muñecas y luego las caderas. Luego viene la bajada, donde esta secuencia se invierte. Primero se rotan las rodillas hacia el objetivo y luego las caderas. El movimiento fluye entonces hacia el torso y los hombros mientras se golpea la pelota. Un error común se da en la salida del palo, que debe ser paralela a tus pies; es por esa razón que en los torneos vemos jugadores profesionales que hacen un ligero balanceo antes de efectuar el golpe. Eso generará el ritmo necesario para un golpe perfecto.





WINDSURF

DIARIO DE UNA CAMPEONA

Desde Marsella, Francia, María Belén Bazo nos cuenta cuál es su rutina durante las semanas que viene entrenando en Europa junto con el equipo holandés de windsurf. En su horizonte están los próximos Juegos Olímpicos París 2024; pero a corto plazo tiene otro destino: el Sudamericano, en Brasil.

Escribe
Andrés Talavera

6 a.m.

Empieza el día. Hoy toca entrenamiento fuerte de resistencia. Para ello, María Belén desayuna avena, alimento fundamental para aguantar dos horas y media (56 kilómetros) en bicicleta fuera de la bahía de Marsella. A las 7:15 empieza el entrenamiento.

11 a.m.

Regresa a casa, guarda la bicicleta y se toma un momento para descansar antes de almorzar. Ya es mediodía; ahora toca comer arroz con huevos revueltos y verduras, y, luego, una siesta de 30 minutos.

2 p.m.

Es tiempo de entrar al agua. Media hora antes, María Belén empieza a armar

su vela y la tabla. Tras 15 minutos de calentamiento, toca ir mar adentro y realizar pruebas de velocidad durante 30 minutos. Ese tiempo también servirá para reconocer la cancha de la bahía, la misma que será escenario de los próximos Juegos Olímpicos. «La idea es conocer las condiciones en la temporada, como la dirección del viento, las olas y la corriente», cuenta.

3 p.m.

Momento de hacer regatas. En esta ocasión, la celeste se mide con windsurfistas de Hong Kong y Francia. En un lapso de dos horas, se completan cuatro regatas y, una hora después, toca la revisión de los videos del entrenamiento. María Belén analiza las condiciones que tuvieron el viento y las corrientes.

8 p.m.

Se relaja tras una jornada intensa de entrenamiento. Cena una pizza. Sucede que en la modalidad olímpica de windsurf se utiliza el foil, por lo cual necesitan subir de peso. «Si hemos entrenado bastante, no está mal comer una pizza saludable. Tiene las calorías que necesitamos», cuenta. María Belén es vegetariana.

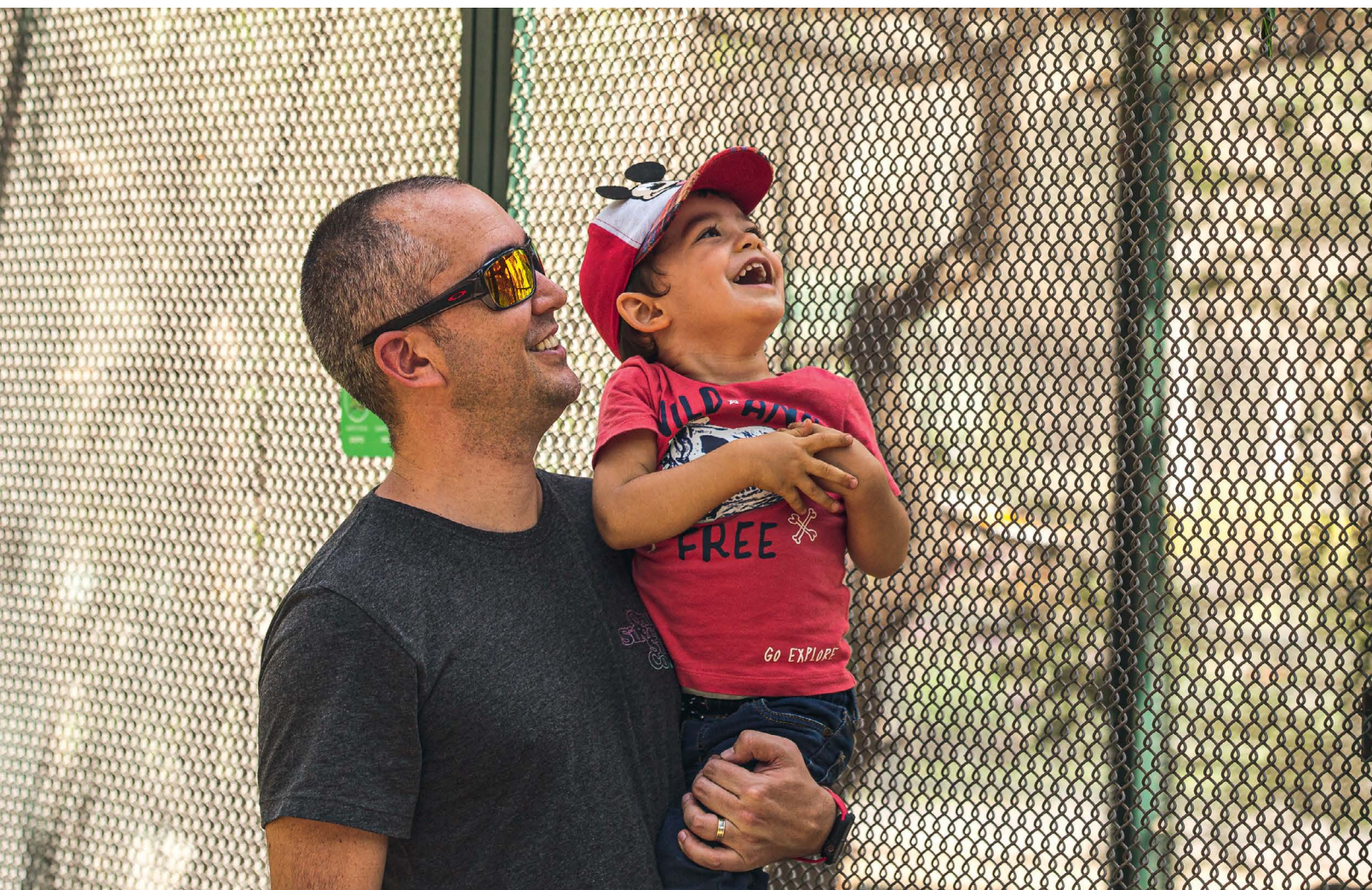
10 p.m.

Momento para dormir. Al día siguiente nuestra campeona viajará de vuelta a Holanda, volverá a Marsella y, finalmente, regresará a Lima antes de volver a viajar a Brasil.

RESPONSABILIDAD

UN LUGAR VERDE PARA DISFRUTAR

El zoológico de La Cantuta es un espacio de preservación del medio ambiente, donde podemos encontrar una muestra diversa de la fauna en el país.



Existen muchos sitios que se pueden visitar en un fin de semana familiar; sin embargo, uno de los preferidos por los pequeños de nuestra familia Regatas es el zoológico de La Cantuta; un lugar que, además de interactivo, es un espacio que reafirma nuestro compromiso con el medio ambiente.

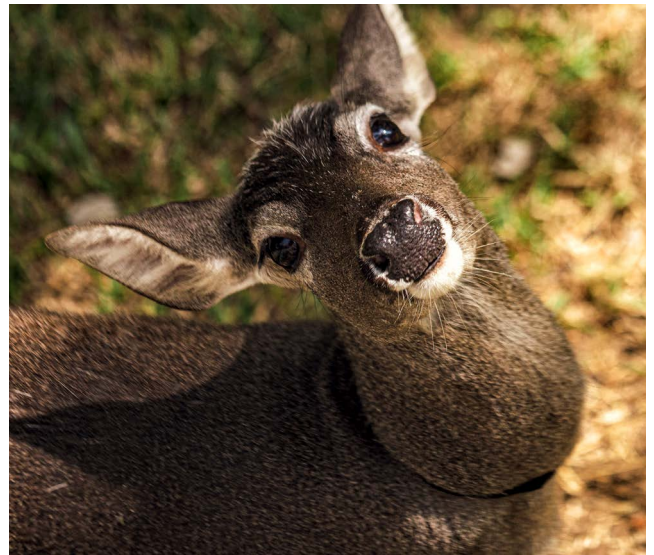
En el zoológico se tienen 21 especies de animales diferentes, con un total 121 individuos como gansos, loros, guacamayos, conejos, vacas y tucanes, provenientes de rescates realizados por la Autoridad Nacional del Perú (SERFOR). Nuestro espacio en La Cantuta ha sido creado como un refugio para mantener la vida silvestre; ahí hemos tomado en cuenta los requerimientos que necesitan para tener una vida plena, como alimentos, cuidado y, en algunos casos, adiestramiento. «Además, tenemos vizcachas y zorros en los alrededores como parte de la fauna silvestre de la zona», comenta Diana Altamirano, supervisora de Servicios Generales.

El cuidado de nuestros animales es un trabajo diario a cargo del veterinario Daniel Montes Aliaga, cada especie tiene una dieta personalizada, un recinto que se adapta a su hábitat y una supervisión constante para prevenir enfermedades. «Mantener sanos a los animales es parte de nuestro compromiso por fomentar el cuidado a la naturaleza», comenta Daniel, junto con él, Yerson Macavilca y William Huarcaya se encargan de revisar, limpiar y alimentar diariamente a cada uno de nuestros engreídos del zoológico.

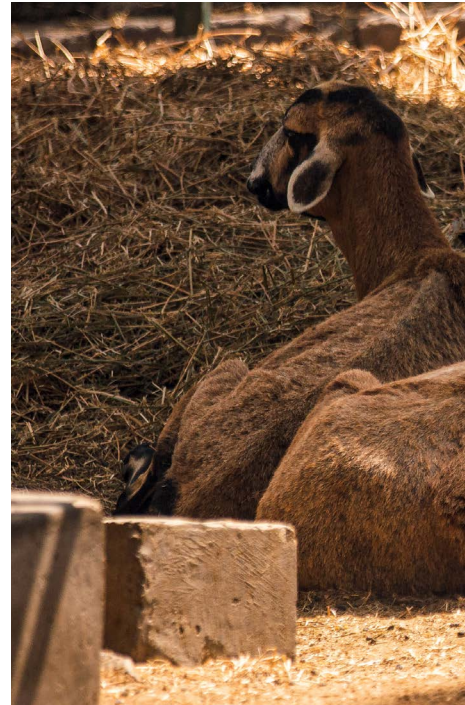
CONECTÁNDONOS CON LOS ANIMALES

Con miras a continuar con el objetivo de la interacción y respeto a los animales, los visitantes de nuestro zoológico en La Cantuta pueden acercarse a las especies más amigables, como son los conejos, cabras y vacas, para alimentarlos y pasar un momento amable con ellos. Además, mensualmente se realizan avistamientos de aves para que los participantes puedan apreciar y conocer a profundidad cada uno de los tipos de aves que habitan en nuestra filial. Por otro lado, recientemente se han vuelto a habilitar los paseos a caballo, uno de los animales preferidos por asociados de todas las edades. «Contamos con siete caballos, entre ellos, cinco son Caballos Peruanos de Paso adiestrados, que están a la espera de la visita de nuestros asociados», agrega Diana Altamirano.

Para continuar mejorando la calidad de vida de nuestros animales, los encargados del zoológico preparan un proyecto que busca mejorar el ecosistema de cada una de las especies tomando en cuenta su origen, características y costumbres. ¡Te esperamos pronto en nuestro zoológico!

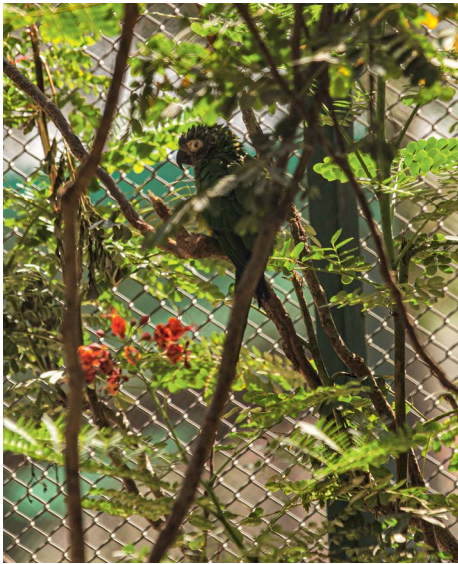


El cuidado de nuestros animales es un trabajo diario. Cada especie tiene una dieta personalizada, un recinto que se adapta a su hábitat y una supervisión constante para prevenir enfermedades.





Para continuar optimizando la calidad de vida de nuestros animales, los encargados del zoológico, además de trabajar en nuevos programas para informar sobre nuestra fauna silvestre, preparan un proyecto para mejorar el ecosistema de cada una de las especies.



GRUPO
DEL 22

CELEBRACIÓN DE LA AMISTAD

Escribe
Manuel Coral

Fotos
Alejandro Olazo

22

A lo largo de sus vidas, los miembros del reconocido Grupo del 22 han cultivado una amistad sincera y fraterna. En sus veinte años de existencia, cuatro de sus integrantes ocuparon la presidencia del Club. Jorge Marchena, uno de los miembros fundadores, nos habla acerca de la historia, legado y dinámica del grupo a lo largo de los años.



Hacia fines de la década del setenta, un grupo de amigos entusiastas del deporte y la camaradería —entre los que se encontraba Guillermo Toro-Lira, Eduardo de las Casas, Aldo Figallo, Alberto del Solar, Jorge Marchena, Juan Morante, Julio Cabrera, Dante Brambila, César Valdez y Enrique Zignago—, se juntaba en las canchas de paleta frontón todos los fines de semana para jugar partidos recreativos y de campeonato, en los que muchas veces representaron al Club. Al terminar, se juntaban nuevamente en la terraza superior para charlar, entre bromas y chistes, acerca de lo acontecido, sin pasar por alto los comentarios positivos relacionados con la institución. «En ese entonces solo éramos un grupo de amigos que todavía no pensaba en formar el Grupo del 22. Sin embargo, con el paso de los años,

se fueron sumando conocidos nuestros, y el grupo se hizo más grande y fuerte», señala Jorge Marchena.

No fue sino hasta el 22 de febrero del 2002 que, durante una reunión, a César Valdez se le ocurrió que esta fecha podría ser la base para instituir este grupo de amigos como el Grupo del 22. Esta propuesta fue aceptada unánimemente. Como objetivos, se fijaron estrechar los lazos entre las familias de sus miembros y debatir ideas para la mejora a futuro del Club. Además, se establecieron ciertas condiciones para quienes deseaban integrarse: debían ser personas cercanas a los miembros del grupo, tener la empatía necesaria para desenvolverse en las reuniones que se organizaban y, ante todo, ser reconocidos como buenas personas. Si hay algunas



características que resaltan en este grupo, esas son la alegría y la confraternidad que se percibe en cada una de sus reuniones, todos los miércoles.

LEGADO PRESIDENCIAL

Desde su creación, el grupo fue tomando notoriedad entre los socios del Club debido a su actividad social y deportiva. «Lo particular de este grupo es que varios miembros han sido elegidos presidentes en las elecciones que se realizan en el Regatas y otros han participado en muchos consejos directivos», comenta Jorge Marchena, quien fue presidente del Club entre el 2004 y el 2008.

A él se le suman nombres como Harry Ramsey (1998-2000), Ernesto Flechelle (2000-2004) y Hernán Arízaga (2010-2012), quienes, luego de terminar su mandato, estuvieron siempre dispuestos a compartir sus conocimientos y experiencias con los nuevos presidentes que buscaban sus opiniones y consejos. Asimismo, otros integrantes del Grupo del 22 han tenido cargos importantes en el CRL, como Juan Morante y César Valdez, quienes ocuparon la vicepresidencia; o Eduardo de las Casas y Fernando Vidal, quienes fueron presidentes de la Junta Calificadora.

«La relación que hemos tenido y tenemos con los presidentes es excelente. Siempre que nos consultan acerca de algún asunto, estamos dispuestos a ayudar», complementa Marchena. Para el grupo es un orgullo que sus miembros hayan trabajado a favor de la institución, ya que su legado ha tenido resultados y se preservará en el tiempo.

DINÁMICA DE GRUPO

Cada miércoles del año, los integrantes del Grupo del 22 se

Como objetivos, se fijaron estrechar los lazos entre las familias de sus miembros y debatir ideas para la mejora a futuro del Club.

reúnen a mediodía en el Bar 18.7.5. Luego viene el almuerzo y una agradable charla. «Difícilmente nos juntamos todos. A veces algunos están de viaje, ocupados o han fallecido. Hoy la mayoría de nosotros tiene entre setenta y noventa años. Gracias a Dios todavía estamos sanos y podemos juntarnos. Ojalá esto se mantenga», cuenta Marchena, quien además tiene a cargo el grupo de WhatsApp, con el que se comunican permanentemente.

Este año, el Grupo del 22 cumplió veinte años y lo celebraron junto con sus esposas en un almuerzo en la sala principal del Bar 18.7.5. No hubo un festejo extraordinario, solo fue una celebración de la amistad que han mantenido a lo largo de dos décadas gracias al respeto, tolerancia y cariño. «Ahora, solo deseamos seguir disfrutando de nuestra amistad y apoyarnos mutuamente, como lo hemos hecho siempre», finaliza Marchena.





¡NECESITAMOS TU AUTORIZACIÓN!

• PARA MANTENERTE INFORMADO Y QUE FORMES
PARTE DE NUESTRA GALERÍA DE FOTOS •

**Expreso que he leído
y acepto los términos
y condiciones del
tratamiento de datos
personales de EL CLUB.**



AUTORIZO



NO AUTORIZO

INFÓRMATE MÁS AQUÍ



Ley de Protección de Datos Personales: No. 29733

#OrgulloRegatas

LA VIDA ES UNA ZARZUELA



Escribe

Claudia Sovero

Fotos

Alejandro Olazo

En marzo del 2020, alrededor de veinte asociados preparaban su nueva presentación con el grupo de zarzuela; sin embargo, como a todos, la pandemia les postergó los planes. Más de dos años después, el 14 de julio, volvieron.

Sí, se puede decir que este grupo esperó demasiado para esta función. La preparación para las tres fechas, 14, 15 y 16 de julio, fue constante, con ensayos dos veces por semana desde mayo; pero el compromiso era incluso previo. Durante el tiempo que no pudieron reunirse o tener presentaciones en vivo, contrataron cuentas de Zoom para seguir las prácticas virtuales, porque, como dice Laura Rey Harth Terré, coordinadora y miembro del elenco, «la voz hay que mantenerla caliente».

Aun así, cuando el telón rojo se abrió, los nervios y la adrenalina aparecieron. Era el momento de entregar canto, actuación y bailes pícaros de doble sentido al público. «Ese nerviosismo que nos invade antes de salir, el apuro de los cambios de vestuario, es algo que se siente muy dentro. Ese día volví a vivir esa sensación de dar lo que uno sabe y que el público quede contento; eso no lo cambio por nada», cuenta Judith Rojas, miembro del elenco.

Con miras a la presentación, al inicio las canciones son seleccionadas aleatoriamente, y un mes y medio antes del evento se empieza a definir el orden. «Tenemos que saber cuánto demora la canción del solista, cuánto demora el baile, qué haremos con el baile o en el intermedio», detalla Laura.

La primera parte de la función, diseñada para que fuera una antología de zarzuelas, empezó con *El último romántico*, una obra que recrea al Madrid costumbrista, a la par que narra situaciones románticas y políticas. La primera obra de la segunda parte del programa fue *Luisa Fernanda*, que retrata la época previa a la Revolución Gloriosa de 1868,



que culminó con el reinado de Isabel II y su posterior exilio a Francia. Otras obras conocidas que se presentaron fueron *La corte del faraón*, *El casto José* y *La pelea de la reina Lota*. Aquella primera noche de julio, el primer acto cerró con *La verbena de la Paloma*; un clásico en el repertorio de nuestro elenco. «Todo el mundo se la sabe, y una de las dinámicas en esa canción es que la gente entiende que cuando nosotros abrimos el telón, los hacemos cantar a ellos».

Entre un número y otro, pasan moños, sacos, medias, faldas, blusas y sombreros. Una infinidad de prendas que se lanzan entre todos de un lugar a otro, y cantantes, bailarines e intérpretes corren también de un lado a otro, pues la misión es llegar a tiempo cuando sea su turno.

«A veces mis compañeros de trabajo me dicen: “No me imaginaba que así era la zarzuela y tampoco me imaginé que actuabas en el escenario”», narra Laura, quien lleva dieciocho años como parte de este elenco. En el Club también conoció a quien se convirtió en su esposo. Hace 49 años, cuando se dieron el sí, quedaron en que su

Entre uno y otro número, las prendas vuelan de un lado a otro, pues la misión de cada intérprete es llegar a tiempo a su turno.

regalo de bodas sería convertirse en asociados del Club; decisión de la que no se arrepienten.

Así, luego de casi dos años, las luces se volvieron a pintar de diferentes colores, siguiendo los estados de ánimo que brinda cada canción. El vestuario también se cambió de acuerdo a la región a la que pertenece la obra. Judith cree que esa noche *La corte del faraón* fue el número que más llamó la atención del público por el dinamismo y el vestuario colorido.

En escena estuvieron Caridad Herrera, directora del grupo, junto con Katherine Schiefer, María Bernarda Vega, Bruno Suito, Carlos Callirgos, Juan José Mendoza, Mario Castro, Luis Fernando Castro, María Luisa Padilla, Gen Tulumba, Andrea Ego-Aguirre, Giovanna Barba, Doris Barbara, Roxana Chiappo, María Rosa Morales, Katya Tafur, Gina Santander y Alexis Alvarado. Durante tres fechas, esa veintena de asociados puso todo su esfuerzo para presentar la mejor zarzuela de sus vidas.





¿Sabías que...



... la zarzuela es considerada por algunos como la hija de la ópera? Surgió alrededor del año 1650 y Pedro Calderón de la Barca fue uno de los primeros autores de libretos con obras como *La púrpura de la rosa* y *El laurel de Apolo*, que también fueron interpretadas por nuestro elenco.



... los coristas se dividen en sopranos, contraltos, tenores y bajos que nos cuentan en el canto las historias más pintorescas de España?



... para estas tres fechas contaron con las bailaoras de Pasión Flamenca y fueron artistas invitados del grupo Zarzuela Perú?



Valen un Perú



En nuestro club contamos con asociados y asociadas que, a lo largo de su trayectoria, han representado y triunfado en nombre del Perú, ya sea desde el ámbito deportivo, cultural, audiovisual o musical. En este *dossier*, presentamos a aquellos que nos llenaron de orgullo con sus últimos resultados.





ESGRIMA

MUJER DE ACERO

Desde que despierta hasta que se acuesta, la seleccionada María Luisa Doig respira, suda y disfruta del deporte que conoció hace más de veinticinco años: la esgrima. Su próximo objetivo es llevarse el oro en los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022.

Escribe

Alejandra Travi

Foto

Alonso Molina

A los 5 años presenció su primer combate de esgrima. Acompañada de su abuelo, María Luisa Doig llegó muy curiosa al tercer piso del edificio N° 1 de nuestra sede en Chorrillos, donde todavía se practica el deporte de arma blanca. Todo lo que vio ese día llamó su atención: el impecable vestuario blanco, las luces verdes, rojas y blancas que se encendían en cada asalto y los esgrimistas blandiendo sus espadas, floretes y sables con una maravillosa destreza.

«Estaba fascinada. Salimos del lugar e, intrigados por ese deporte desconocido, caminamos hacia la biblioteca del Club. Mi abuelo imprimió varios fragmentos de libros con la historia y las reglas. Luego de leer con detenimiento, decidí inscribirme en la academia», recuerda la esgrimista de espada. Con el paso de los años, aquel pasatiempo que su abuelo impulsó desde su infancia se convirtió en su más grande pasión.

Empezó entrenando con la recordada esgrimista peruana Carla Vargas, de quien asegura aprendió a amar esta disciplina, para luego pasar a ser dirigida por Andrey Sladkov. Actualmente, María Luisa empuña su espada de acero a tiempo completo. Tras dejar en pausa su carrera de odontología, se encuentra enfocada únicamente en el deporte de sus amores. De lunes a viernes, pule sus movimientos en la Villa Deportiva Nacional (Videna). Por la mañana, realiza ejercicios físicos y por la tarde practica netamente esgrima. Además, viaja por pequeñas temporadas a Hungría para nutrirse de las grandes ligas bajo la dirección de su maestro húngaro Adrian Pop. «El nivel europeo es increíble. Ahí me enfrento a rivales que me retan y que sacan lo mejor de mí».

Todo el sacrificio y todo el entrenamiento físico y mental de los últimos años han dado sus frutos. Hace unos meses, la celeste alcanzó el puesto 28 en el LXXXII Campeonato Mundial de Esgrima. Esta es la mejor posición conseguida en la rama femenina de este deporte. Además, ha logrado la clasificación a los Juegos Panamericanos Santiago 2023. Uno de sus últimos logros más emocionantes lo consiguió en los XIX Juegos Deportivos Bolivarianos Valledupar 2022, donde llegó como abanderada de nuestro país. A pesar de una lesión en la pantorrilla que aún no termina de sanarse, también consiguió una presea de plata.

«Fue un honor ser la abanderada del evento. Recibí una llamada con la noticia después de los Panamericanos. Me emocioné hasta las lágrimas y me mentalicé en sanar al máximo mi lesión para así dar todo de mí. Di todo lo que pude en Valledupar y me he quedado "picona" con la medalla de plata. En Asunción, me traigo el oro», asegura con una sonrisa.

Hoy, la celeste de 30 años se encuentra en los Estados Unidos entrenando para representar al Perú en los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022, que se realizarán en octubre de este año. Su meta más grande es clasificar a los Juegos Olímpicos París 2024 y viajar con la delegación peruana representando a la bicolor.

«Me emociona saber que más deportistas, sobre todo mujeres, puedan vivir esta experiencia con la esgrima. El deporte ha crecido un montón en nuestro país y es alentador saber que los jóvenes están ganando medallas. Agradezco al Club por su labor, por siempre prestarme material y sus instalaciones, y a Andrey, de quien siempre recibo consejos y los mejores deseos antes de una competencia», finaliza.

BÁDMINTON

EQUIPO DE MEDALLISTAS

Durante los últimos XIX Juegos Deportivos Bolivarianos Valledupar 2022, realizados en Colombia, Inés Castillo, Paula La Torre, Fernanda Saponara, Daniel La Torre y Diego Mini obtuvieron ocho de las diez medallas ganadas por la delegación nacional en bádminton, con lo que demostraron su alto nivel competitivo.

Escribe
Manuel Coral

Foto
Sanyin Wu

Ubicado en la ciudad de Zipaquirá, a más de dos mil seiscientos metros sobre el nivel del mar, el coliseo Arena de Sal fue el escenario en el que nuestros deportistas, al mando de sus entrenadores Christina Aicardi e Isaac Núñez, demostraron el resultado de sus entrenamientos diarios a doble turno en la Videna: obtuvieron cinco medallas de oro, dos de plata y una de bronce para el Perú. Las dos restantes pertenecen a Namie Miyahira y José Guevara, quienes obtuvieron el bronce en *singles* damas y varones, respectivamente.

La primera medalla de oro se consiguió en la modalidad de equipo mixto, donde Perú le ganó la final a Colombia por 3 a 0. Daniel La Torre, quien fue parte del equipo, tuvo un gran desempeño al ganarle por 2 a 0 al colombiano Daniel

Borja. «A pesar de que las condiciones fueron desfavorables para nosotros por el calor, la altura y el vuelo rápido de la pluma, el equipo dio la talla. Fuimos superiores en todos los encuentros. Solo tengo palabras de agradecimiento para mis compañeros y entrenadores», dice Daniel, quien, además de ganar una medalla de bronce en *singles*, obtuvo, junto con Diego Subauste, la medalla de plata en dobles varones, luego de enfrentar en una final peruana a Diego Mini y José Guevara. «Estoy muy contento con los resultados de la selección en el torneo», agrega Daniel.

«Esta vez pude conseguir la medalla de oro que tanto deseaba desde los Bolivarianos de Santa Marta 2017», comenta Diego Mini, quien también integró el equipo mixto e hizo dupla con

En la foto, Fernanda Saponara,
Daniel La Torre, Inés Castillo y
Paula La Torre.



A raíz de su título en dobles damas, Inés Castillo clasificó junto con Paula La Torre al Campeonato Mundial de Bádminton, que se realizará en Tokio, Japón.

José Guevara en la final peruana de dobles varones. «Con José vengo entrenando desde los Juegos Panamericanos 2019. Somos una pareja fuerte, tanto en mixtos como en dobles. Siento que debemos mejorar en algunos aspectos, pero hemos demostrado nuestra superioridad. Nadie nos ganó un solo set», recalca Diego.

En la rama femenina, Fernanda Saponara —haciendo su debut en unos Juegos Bolivarianos— obtuvo una medalla de oro en la modalidad de equipos mixtos y la medalla de plata en dobles damas junto con Namie Miyahira, quien jugó antes la final peruana frente a Inés Castillo y Paula La Torre. «A mí la altura me afecta bastante. Felizmente, con el equipo viajamos una semana antes de que comenzaran los Juegos para prepararnos y los resultados se dieron», comenta la celeste, quien afirmó que no quiere conformarse con hacer un buen rol en competiciones, «sino conseguir medallas».

Para Paula La Torre, «fue un torneo muy bonito, porque los resultados se nos dieron. Como equipo creo que nos fue muy bien: nos llevamos cuatro de las cinco medallas de oro que había. De hecho, hemos mejorado los resultados de nuestra participación en los Bolivarianos pasados». De cara a esta

edición, Paula se preparó para competir en las modalidades de mixtos y dobles damas, y aunque en la primera no le fue como esperaba, en dobles ganó la medalla de oro, junto con Inés Castillo, a quien conoce desde hace más de diez años. «Jugamos juntas desde chiquitas. En los Bolivarianos de Santa Marta nos quedamos en semifinales. Esta vez teníamos el objetivo más claro y pudimos cumplir con llevarnos la medalla de oro», dice Paula, que ahora viene preparándose para los próximos Juegos Sudamericanos (en octubre), en Paraguay.

PASÓ A LA HISTORIA

Inés Castillo representa al Perú internacionalmente desde los 12 años. En este certamen fue la deportista más destacada de la selección, porque ganó una medalla de oro en las cuatro modalidades de la competencia: *singles* damas, dobles damas, dobles mixtos y equipos mixtos. «Este campeonato fue uno de los más importantes del año. Nos preparamos desde enero entrenando de lunes a sábado a doble horario. Ha sido un resultado que se vino preparando desde los últimos Bolivarianos de Santa Marta», cuenta Inés, quien, a raíz de su título en dobles damas, clasificó, junto con Paula La Torre, al Campeonato Mundial de Bádminton que se realizará en Tokio durante la tercera semana de agosto.

«Con Paula nos estamos preparando desde ya, porque el nivel en el mundial es superior. Queremos rendir al máximo», dice la multimedallista, que también participará en el abierto Lagos International Badminton Classics, en Nigeria, a finales de agosto. «Estamos listas para enfrentarnos al rival que nos toque. Tenemos un objetivo difícil, pero creemos que podemos cumplirlo», finaliza Inés.



Inés Castillo y sus cuatro medallas en los últimos Juegos Bolivarianos.

WATERPOLO

GUERRERA



AS DE AGUA

Daniela Torres, Miranda Nieto, Belén Torres y María Fe Menacho sumaron otro oro para el Perú luego de participar en los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022. Ahora, se preparan para enfrentar nuevos retos con nuestro club y la selección nacional de waterpolo.

Escribe Alejandra Travi

El 28 de junio del 2022 se marcó un hito en la historia del waterpolo femenino nacional: uno de los deportes más inexplorados del país llegaba a la cima del podio de los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022. Durante la tarde de aquel martes, en Colombia, las celestes Daniela Torres (19), Miranda Nieto (21), Belén Torres (22) y María Fe Menacho (22), junto con las otras nueve integrantes de la selección peruana, salieron del agua y caminaron con la frente en alto. Este es solo el inicio de su prometedora carrera.

Corría el quinto día del evento deportivo y, con esta victoria, Perú obtenía su décima medalla de las 145 que sumaría al cierre del certamen. En la piscina olímpica de la Universidad Popular del Cesar, tras 45 minutos de juego reñido, el público colombiano aplaudía desde los estrados y los familiares de las atletas —la mayoría en sus casas— celebraban con lágrimas en los ojos. Fue en ese preciso momento, con el himno nacional de fondo y las medallas de oro sobre sus pechos, que el equipo femenino de polo acuático supo que todo el esfuerzo y sacrificio había valido la pena.

Para obtener este resultado, nuestras deportistas entrenan todos los días entre dos y tres horas con el equipo del Club de Regatas "Lima" en la sede de Chorrillos. Bajo la mirada del entrenador José Ángel Ramos, realizan ejercicios en el gimnasio y sesiones en agua de nado, fortalecimiento de piernas, pases y partidos. Esta disciplina es considerada una de las más duras por su exigencia física, de habilidad y resistencia. Previamente al torneo en Valledupar, el equipo practicó arduamente durante dos semanas, ya que varias integrantes radican en el exterior. «Como la piscina de la Videna se encuentra en mantenimiento, el Club nos prestó las suyas para que la selección practicara.

Aquí armamos las estrategias luego de estudiar el "chute" (tiro al arco) de nuestros oponentes», cuenta Daniela Torres, atacante izquierda del equipo.

Durante dos días, se enfrentaron a las selecciones de Colombia y Venezuela. «En los cuatro partidos no se supo quién sería el ganador hasta el último minuto. Fueron encuentros de infarto», recuerda Belén Torres, quien ocupa la posición de boya. «Por ejemplo, el partido contra Colombia, que se supone sería el más fácil, lo comenzamos perdiendo cuatro a cero y luego remontamos (el marcador)», agrega Miranda Nieto, defensa boya. Durante los Juegos Bolivarianos 2022, las waterpolistas ganaron tres encuentros y empataron uno (16-13, 13-11, 7-6 y 13-13), lo que las llevó a ganar el oro en el recuento de goles.

«Las cuatro representantes del Club se encuentran comprometidas con esta disciplina y enfocadas en sus retos personales. Han madurado deportivamente y siento que han formado un grupo muy solidario», sostiene Claudia Carranza, coordinadora deportiva de waterpolo. «Considerando que la edad de oro para los waterpolistas es alrededor de los 30 años, aún quedan muchos logros por conseguir en su camino», finaliza.

Tras la emoción de llevar la bicolor al podio en Valledupar, nuestras atletas, que además son las actuales campeonas nacionales, se preparan para la Copa de las Flores en Medellín, que se llevará a cabo en agosto. Y, como parte de la selección nacional, esperan con ansias los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022, que se realizarán en octubre. Su promesa es mantener al Perú en el medallero.



CATERINA ROMERO Y GRACIA CARRILLO

EN LO MÁS ALTO

Nuestras deportistas Caterina Romero y Gracia Carrillo lograron el oro en las clases *sunfish* y *optimist*, respectivamente. Las regatas se celebraron a 2500 m.s.n.m., a 50 kilómetros al noreste de Bogotá.

Escribe
Nazareno Cruz

Fotos
Diego Moreno

Caterina le dobla la edad. Tiene 26 años y Gracia, 13. Por eso, entre las dos, reflejan con éxito la proyección de un velerista competitivo en el Perú; la clase *optimist* implica veleros más ligeros y los foguea para, a partir de los 15 años, decantarse por el *laser* o el *sunfish*. O por ambos, como Caterina, que este año decidió dejar su trabajo y dedicarse al cien por ciento a navegar. En mente tiene dos grandes objetivos: clasificar a los Panamericanos Santiago 2023 (en *sunfish*) y a los Juegos Olímpicos París 2024 (en *laser*). «Sé que, de aquí a París, tengo el respaldo de mi familia», comenta. «Están haciendo un esfuerzo para que yo pueda cumplir este sueño».

De cara a los Juegos Bolivarianos 2022, el equipo peruano de vela entrenó en La Punta, aunque en el embalse de Tominé, donde compitieron en Colombia, el viento es mucho más inestable y el agua, plana. «Fue el principal reto que afrontamos los peruanos que no estamos acostumbrados

a este tipo de condiciones», cuenta Caterina. Recuerda que hacía frío, alrededor de 13 grados centígrados. «Normalmente hacemos dos o tres regatas por día, y cada una suele durar unos cuarenta minutos. En Colombia, los primeros tres días hicimos una diaria porque no se daban las condiciones».

Fueron días muy largos. A veces llovía. Por cada regata, Caterina pasaba entre tres y cuatro horas en el agua. «Fue agotador estar esperando sin saber si iba a competir o no. Sobre todo, mentalmente». Aunque empezó mal (de hecho, aprovechando que el certamen lo permitía, excluyó la primera regata de su puntuación final), consiguió ganar cinco de las ocho regatas que disputó. A falta de un día de competencia, ya nadie podía quitarle el oro.

Para concretar sus metas, Caterina combina disciplina y perseverancia. Su mérito no es gratuito: por las mañanas asiste



Caterina Romero y Gracia Carrillo nos muestran la medalla bolivariana.

a sesiones de fisioterapia para tratarse una lesión en los hombros, luego trabaja en el gimnasio de deportistas del Club y los fines de semana navega, ya sea en La Punta, Paracas o Chorrillos, según las necesidades de su siguiente competencia; y, a la par, consulta a una nutricionista para mantener en evaluación su composición corporal.

¿Qué se viene para ella antes de Santiago 2023? El Mundial de Sunfish, la primera semana de septiembre, en Italia; los Juegos Odesur, en Paraguay, en octubre; y el Prepanamericano, en Chile. Alas y buen viento, campeona.

LLENA ERES DE GRACIA

El verano del 2019 marcó un punto de quiebre en la vida de Gracia Carrillo, cuando sus padres la matricularon en la academia de *optimist* del Club. Al principio pensó que no le iba a gustar, que solo duraría un verano; pero terminó enamorándose del mar, de los entrenamientos en Paracas, de la unión y confraternidad de un grupo que, como ella, disfrutaba de este deporte.

Dos años más tarde, Gracia clasificó al Sudamericano de Mar del Plata, donde la delegación peruana alcanzó el segundo puesto por equipos. Los Juegos Deportivos Bolivarianos Valledupar 2022 representaban el desafío idóneo para subirse al podio y, por qué no, a lo más alto. Como práctica previa, al igual que los integrantes de *sunfish*, entrenaron una semana en La Punta, donde practicaron sus maniobras bajo el rigor de una clínica deportiva a cargo de los entrenadores Matías Rengifo y Alejandro Mago.

Una vez en el embalse de Tominé, consiguieron adaptarse a las condiciones climáticas, aunque no desde el principio. «Me acuerdo de que dije: "En esta cancha no se va a poder navegar, hay muy poco viento"», recuerda Gracia.

Durante los ocho días de competencia, disputaron ocho regatas. Hasta la última, la chilena Camila Ernst se mantuvo a solo un punto de ella. «Tenía que ganarle en esa última regata. Fue bastante apretada: comencé atrás y ella, primera. Felizmente logré recuperarme y salir adelante».

El deporte de la vela, para Gracia, significa «una oportunidad muy linda para conocerte a ti misma, aprender, viajar, descubrir diferentes culturas, canchas y formas de entrenamiento. Y qué decir de los amigos». ¿Qué grandes retos tiene a la vista? Dos sudamericanos de *optimist*: el de este año tendrá lugar en Brasil, en octubre; y el del 2023, en Paracas. A largo plazo, sus sueños coinciden con los de Caterina: clasificar a unos Juegos Olímpicos y a unos Panamericanos. De momento, toca disfrutar del oro.

En la región, el nivel del *sunfish* peruano es bueno; solo estamos detrás de Argentina y Brasil, y a la par de países como Uruguay.





Construyendo
hoy el mejor
futuro para
tus hijos.



Admisión 2023-2024

Conoce nuestra propuesta educativa innovadora y bilingüe participando en nuestras visitas guiadas.

Contáctanos:

+51 981 315 550
admission@colegioaleph.edu.pe

Los Huertos de Villa - Chorrillos.

Descubres. Comprendes. Resuelves.



ALESSIA Y VALERIA PALACIOS

SINCRONIZADAS HASTA LA VICTORIA

En junio y julio, las gemelas deportistas se hicieron con dos importantes triunfos para el deporte peruano: medalla de oro en la categoría doble par de remos cortos peso ligero (2x PLM) en los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022 y medalla de plata en el Mundial de Remo Sub-23 en dos remos largos sin timonel (U23 2-PLM), celebrado en Lombardía.

Escribe

Diana Hidalgo

Fotos

Roberto Zamalloa

Ha sido un año clave para las jóvenes gemelas deportistas. Desde que comenzó el 2022, cuentan, entrenaron muy fuerte y con mucho compromiso de cara a las importantes competencias en las que participarían. Durante el verano, viajaban constantemente en auto hasta la albufera de Huacho, a 177 kilómetros de Lima, para sumar tiempo de remo y así mejorar su técnica y sus tiempos. Ellas, muy organizadas y cronometradas, entrenan de lunes a domingo: cuatro horas diarias de lunes a viernes, divididas en turno de mañana y turno de tarde; y los sábados y domingos en un solo turno de dos horas por las mañanas. Sus entrenamientos los complementan con pesas y ergómetro. Son 26 horas a la semana de absoluta dedicación al remo; pero para ellas es lo natural. Es lo que aman, lo que las apasiona y el deporte con el que sueñan, desde pequeñas, llegar al pináculo del éxito mundial.

Comenzaron a remar hace diez años, cuando tenían 12. En plena pubertad. Desde muy niñas habían practicado tenis y otros deportes; pero nada las había enamorado como el remo. Su padre, remero desde los 17 años, las animó a continuar cuando

destacaron en una competencia interescolar en remo doble, modalidad que practican hasta hoy. «Nos enganchamos», dicen ambas para describir lo que les hizo sentir esta disciplina. «Es uno de los deportes más completos. Usas todos los músculos del cuerpo. Además, la sincronización es muy importante y la confianza que nos tenemos al remar juntas», dice Alessia. «Amo todo de este deporte. Me encanta la sensación de remar, la técnica, la sincronización», complementa Valeria.

ORO Y PLATA PARA EL PERÚ

El sábado 25 de junio, el día comenzó difícil, pero culminó con el primer gran triunfo del año: medalla de oro en la categoría 2x PLM en los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022. Las gemelas peruanas cronometraron un tiempo de 03:52.29 en los mil metros, cuando superaron a las chilenas Isidora Niemeyer y Josefa Vila (03:55.36) para quedarse con el primer lugar. Sin embargo, antes de cantar victoria, vivieron momentos de angustia e incertidumbre, pues dos horas antes de la competencia superaban el peso establecido (57 kilos de promedio entre ambas) que es requisito para la competencia en su categoría. Valeria pasaba el peso en

Comenzaron a remar hace diez años, cuando tenían 12. En plena pubertad. Desde muy niñas habían practicado tenis y otros deportes, pero nada las había enamorado como el remo.



1.4 kilos y Alessia, en 0.6. Las dos, preocupadas pero sin perder el ritmo, no se desanimaron y se pusieron a correr durante hora y media con ropa abrigada. Exhaustas, se volvieron a subir a la balanza minutos antes de empezar la contienda y comprobaron que lo habían logrado. Por esa anécdota el triunfo se sintió más especial, cuentan ambas.

El segundo triunfo llegó al mes siguiente, cuando obtuvieron una medalla de plata en U23 2-PLM en el Mundial de Remo Sub-23 celebrado en Lombardía, en el norte de Italia. Allí, iniciaron su participación en el *heat* 2 de la clasificación, el cual culminaron con el mejor tiempo: registraron 07:29.85 en los 2000 metros de recorrido. Sin embargo, a pesar de quedar por detrás de las italianas María Zerboni y Samantha Premerl en la final, el

subcampeonato de Alessia y Valeria en la categoría de peso ligero es un resultado histórico para el Perú. «Para nosotras es un sueño cumplido. Siempre soñamos con ganar una medalla en un mundial, desde chiquitas», cuentan las gemelas.

A sus 22 años, además de su dedicación al remo, las dos estudian Administración de Empresas. Su meta es más adelante tener juntas un negocio propio, quizá relacionado con el deporte o un club de remo. Por el momento se preparan para cosechar otro triunfo para el país en los Juegos Suramericanos 2022 que se llevarán a cabo del 1 al 15 de octubre en Asunción, Paraguay. Tras ello, el objetivo máximo es competir juntas en las Olimpiadas, sincronizadas hasta la victoria.



MANONGO MUJICA

PAISAJISTA SONORO

A través de sus discos, el músico busca cumplir con la misión que se puso tras un encuentro inesperado: revalorizar al Perú y su cultura.

Escribe

Andrés Talavera

Fotos

Sanyin Wu

«Se me atribuye a mí, a Braque y Matisse que somos los creadores de la síntesis de la pintura contemporánea. Eso es falso, los que crearon la síntesis en la pintura fueron los antiguos peruanos. Yo no pintaría como pinto sin saber del arte moche o el arte chavín». Sí, esto lo dijo Pablo Picasso, el autor de obras como *Guernica* (1937). Y no fue una declaración a los medios, sino una charla junto con Manuel Mujica Gallo y su hijo de 15 años, Manongo. El encuentro se dio en un viaje que ambos realizaron a Europa, luego de que el reconocido pintor español le enviara una carta a Manuel en la que hablaba sobre su gusto por el arte erótico moche.

«Le dijo que quería firmarlos», recuerda Manongo 57 años después. Su padre le contestó que el arte moche no era personal, sino anónimo, y servía a intereses sagrados. En su respuesta también prometió visitarlo. Ese encuentro fue un despertador para Manongo, porque nació en él una sensación de responsabilidad por revalorizar el Perú tras recibir el llamado de atención de uno de los artistas que revolucionó la historia de la pintura.

«Creo que es por falta de valoración a nuestro legado histórico cultural. No tenemos conciencia de lo que significa el Perú en el mundo. Caral es la cultura más antigua de las Américas y el lugar sigue amenazado por mafias que

quieren vender terrenos. No hay cuidado, no hay conciencia», sentencia el músico.

En el 2020, mientras el covid-19 "reseteaba" al mundo, Manongo presenció una verdadera pesadilla ante sus ojos: una caravana de camiones que pasaba en medio del desierto cargando minerales. Lo que veía era inaudito y los pescadores de la zona le confirmaron que esta era una tragedia. El prestigio de la cultura peruana estaba en juego tras la aprobación de un proyecto para construir un almacén de minerales en plena Reserva Nacional de Paracas. «¿Cómo vamos a permitir que un lugar paradisiaco esté asociado a un almacén tóxico?», fue la pregunta que nuestro asociado llevó hasta el propio presidente de la República en una campaña masiva de protección que tuvo eco y que finalizó con la cancelación del proyecto. «No lograron demostrar que su trabajo no contaminaría la reserva. Pero fue una dura batalla», recuerda.

Manongo conoce el Paracas turístico y el secreto, y lo sigue redescubriendo desde hace más de 50 años, cuando llegó por primera vez junto con Rafael Hastings, artista peruano que falleció en el 2020 y al que honró con su última producción: *El cuarto rojo* (2022); un disco que buscó musicalizar los cuadros







de su viejo amigo, en conexión con la danza de Yvonne von Mollendorff, quien fuera esposa de Rafael. Ambos presentaron este proyecto en el Museo de Arte Contemporáneo (MAC). «Los artistas empezamos nuestros proyectos a partir de una sensación o un sentimiento. En este caso era una amistad de más de 50 años. Este disco fue otra manera de meterme en su universo pictórico y escuchar la sonoridad de sus pinturas», cuenta.

Para él, todos tenemos un lugar sagrado en la vida que nos conecta con nuestra necesidad interior. En su caso, Paracas sigue siendo su santuario y se encargó de divulgarlo con su música, como en su disco *Huaca sonora* (2017), y en entrevistas como la que le concedió a *The Wire*, revista londinense que llegó a los ojos del músico noruego Terj Evensen. «Me llamó porque había leído la entrevista y me dijo que quería conocer Paracas y su cultura prehispánica», cuenta Manongo. Y no se negó. Se quedaron una semana y experimentaron los vientos, el mar, las tempestades, las noches en silencio absoluto. «Es ahí cuando se te abre una comunión con la naturaleza, las sonoridades, atmósferas y silencios. Estás contigo en un espacio que lleva miles de años consigo mismo», explica.

Así nació *Paracas ritual* (2020), un álbum que narra las diferentes etapas del viaje interior de quien se encuentra solo frente a sí mismo en el desierto, frente a sus miedos, afirmaciones, esperanzas; que nos pone frente a la amenaza de la cultura y nos muestra

la sonoridad paraquense en un diálogo baterístico entre ambos músicos en temas que llegan a los veinte minutos. «Cuando experimentas no tienes ningún parámetro, estás sintiendo o recreando la experiencia en sonidos. Si lo haces de la forma convencional, las canciones de tres minutos y medio, le quitas la magnitud épica al desierto», explica. Con Terj en la electrónica y Manongo en la mística natural de la percusión elaboraron un disco en medio del horror, una protesta sin palabras que buscó revalorizar un lugar paradisiaco en nuestro país.

Para Manongo, la labor de un artista en el Perú es empaparse del patrimonio recibido. Debe atesorarlo. «No podemos cuidar algo que no conocemos», afirma. En aquella reunión con Pablo Picasso, recibió como regalo un dibujo que años después vendería por una cifra escandalosa. Pero eso no le importa, porque la verdadera enseñanza la mantiene en su memoria.

Nuestro asociado entendió que en todo este tiempo nos han contado la historia al revés, desde la visión del conquistador. «No nos han educado para saber qué era Chavín, quién estuvo detrás de Caral, de la cultura Moche, quiénes fueron los paracas. Tenemos tanto que no lo valoramos». Hoy está investigando su próximo destino, el que pondrá en vitrina para que podamos redescubrir a través de su música.

CECILIA BÁKULA

ESPERANZA, PASIÓN Y OTRAS FORMAS DE ENTENDER AL PERÚ

Cecilia Bákula se tomó casi tres años para escribir *Textos y testimonios para comprender el Perú en el bicentenario*, una publicación que nos recuerda que, pese a vivir contextos adversos en el país, podemos elegir «creer en la esperanza como una posibilidad». En dos tomos, la escritora reúne a César Vallejo, Raúl Porras, Ruth Shady, José Matos Mar, Max Hernández y otros, con la idea de poner al alcance de todos una selección de textos que son atemporales pero necesarios.

Escribe
Claudia Sovero

Fotos
Sanyin Wu

Hace dos años una escritora hizo un libro que nos dio 83 motivos para entender mejor al Perú, y, quizás también, para verlo con más esperanza y quererlo (aun) un poco más. Cecilia Bákula invirtió casi tres años de vida para escarbar, ordenar y desmenuzar textos que, siglos después, siguen vigentes y ahora se refugian en dos grandes y valiosos tomos: *Textos y testimonios para comprender el Perú en el bicentenario*, una obra que se agotó a los dos meses de salir (fue publicada por el Fondo Editorial del Congreso en 2019).

Para nuestra asociada, los tomos fueron hechos con el objetivo de hacer un llamado a «querer al Perú con esperanza». Sentir esta ilusión, para Cecilia, puede ser también una elección. «Como estamos metidos en el ojo del huracán, no somos capaces de creer que la esperanza es una posibilidad», cuenta.

El contexto actual no desalienta a la escritora y nos explica

por qué: «El Perú va de crisis en crisis porque somos un país sumamente joven, de solo 200 años. En la historia de las grandes sociedades, el Perú es como un niño que está empezando a gatear». Cecilia, catedrática desde los años ochenta, tiene una idea clara de lo que le espera al país. La escritora confiesa que si ella no creyera en la siguiente generación, no tendría la voluntad para ir a la Pontificia Universidad Católica del Perú a dictar clases todos los días. «Yo creo en eso de que uno aprende más enseñando que recibiendo clases. El agradecimiento que les tengo a los chicos es algo que no puedo expresar con palabras. Esta es una generación que va tomando más conciencia. Hay un grupo de jóvenes que entiende que están recibiendo una posta muy complicada, pero (que) tienen que sacar el país adelante con valores, equidad, el derecho a la salud y sin robar».

Algunas de estas ideas surgen una y otra vez de historiadores, poetas, sociólogos y médicos peruanos que están ahora







«Yo creo en eso de que uno aprende más enseñando que recibiendo clases. El agradecimiento que les tengo a los chicos es algo que no puedo expresar con palabras».

reunidos en estos tomos. En ellos, solo hay tres personas que fueron seleccionadas estando en vida. Una de ellas es Ruth Shady, quien, con sus investigaciones, pudo confirmar que Caral es una de las civilizaciones más antiguas de América. Además de conseguir ella misma los fondos para financiar el proyecto, «es una guerrera», dice la catedrática con doctorado en Historia.

También nos encontramos con César Vallejo diciéndonos, en su poema *Los nueve monstruos*, «hay, hermanos, muchísimo que hacer», y con Manuel González Prada pidiéndonos que nos «elevemos unas cuantas pulgadas sobre el fango de las ambiciones personales». Estos textos atemporales nos recuerdan que el Perú tiene destellos y fogonazos de luz que está bien recordar y releer. Para Cecilia, el Perú es un país maravilloso, ya que es grandeza, historia, variedad, geografía, idiomas, tradición y cultura. «Entonces, esto se convertirá en la catapulta para salir adelante», dice.

En sus propias palabras, el Perú es un joven que se va dando golpes en la vida, pero que, así como sus alumnos, la sociedad va a ir madurando poco a poco. «Yo creo que el ser humano tiene una necesidad de hacer las cosas bien *per se*; lo veo mucho en la universidad».

Para escribir un libro, no solo hace falta dedicación. Cecilia tiene algo más que decirnos: «Lo que hagas, hazlo bien y con pasión. Si no le pones pasión, sea la labor más grande o pequeña, no tendrá sentido ni aportará».

Estos textos breves, entre ensayos, poesía y discursos, podrían ser una herramienta que funcione como derrotero para que los peruanos sigan creyendo contra toda desesperanza, ya que en la historia de la humanidad los hechos son imposibles de predecir. Para ello, hay que reencontrarnos más seguido con personajes como el Inca Garcilaso de la Vega, Flora Tristán, Antonio Raimondi, Franklin Pease, Alberto Flores Galindo, José Matos Mar, Max Hernández, entre otros. Como dice la escritora, «no nos neguemos el placer de reflexionar sobre nuestra historia».

CENTRAL, EN LA CUMBRE

Conversamos con Virgilio Martínez y Pía León sobre la evolución de su icónico restaurante, que acaba de ser nombrado el segundo mejor del mundo.

Escribe

Mariana Valle-Riestra

Foto

Alonso Molina

Es el sábado previo a Fiestas Patrias, pasado el mediodía. Llegamos a Central, donde encontramos a Virgilio en la cocina, atareado entre una tropa de cocineros vestidos de blanco. Sacándolo de su hábitat natural, nos sentamos a conversar con él y Pía León, su esposa y socia en múltiples proyectos gastronómicos.

La dupla acaba de regresar de Londres, donde Central fue reconocido como el segundo mejor restaurante del mundo por la influyente lista *The World's 50 Best Restaurants*, que se define cada año con los votos de más de mil expertos, entre cocineros, periodistas especializados y toda suerte de *gourmets* internacionales.

«Sabíamos que habíamos tenido un año con muy buenas reacciones de la gente. Pero uno no tiene en la cabeza

cómo eso puede graficarse con un número o un puesto. Hasta que llegas a la ceremonia y notas que estamos en boca de todos y piensas: "Caramba, sí: puede pasar algo importante"», cuenta Virgilio.

—¿Los seducen los premios? —les preguntamos.

—Honestamente, no —dice Pía—. Son bonitos y definitivamente nos motivan; pero somos un equipo muy enfocado que comparte la misma filosofía, la misma pasión, y este tipo de reconocimientos son consecuencia de ese trabajo.

La reseña de *The World's 50 Best Restaurants* calificó la cocina de Central como una «oda al Perú en todas sus formas», y destaca la gran diversidad de sus experiencias de degustación, que exploran ecosistemas, alturas y territorios. Con 12 a 14 pasos, ponen en vitrina los mejores productos que la Costa,



La reseña de The World's 50 Best Restaurants calificó la cocina de Central como una «oda al Perú en todas sus formas».

los Andes y la Amazonía peruana tienen para ofrecer: desde frescas vieiras, calamares y almejas, hasta panceta de cerdo y chivo del Valle Sagrado.

Al margen de votos y rankings, Central busca ofrecer mucho más que una conexión profunda con la alimentación. Alrededor del restaurante se ha generado un estilo de vida y un método de trabajo que atrae a gente de todo el mundo. «Buscamos promover la investigación e impulsar otras disciplinas; hay todo un Perú por redescubrir, y eso implica trabajar de manera horizontal con las diferentes regiones. No todo es Lima», explica Virgilio.

Casa Túpac, el espacio de Barranco que alberga a Central y Kjölle, el proyecto personal de Pía, funciona como un perfecto ecosistema gracias al equilibrio de tareas entre sus líderes. Pía es la ejecutora, se encarga del equipo, de plasmar las ideas. Si hay que armar una cocina, ella la diseña, reparte labores, ve la logística.

—Y Virgilio... ¿Cómo te defino, Virgilito? —medita Pía haciendo tamborilear los dedos sobre la mesa.

—Como tú quieras, mi vida.

—Él es... No sé si el soñador, porque ambos tenemos sueños, pero sí el creativo, el que da mucho más vuelo a los proyectos.

Pero no siempre fue así. Cuando abrió el restaurante hace casi trece años, en un local de Miraflores bastante más pequeño, Virgilio hacía de todo: desde recibir los productos y supervisar el servicio, hasta limpiar el baño si era necesario. En ese tiempo aún no nacía la leyenda de Central, ni su relación con Pía. «Ella entró al equipo desde el día uno y le gustó el proyecto. Más adelante nos empezamos a gustar los dos, nos casamos, y

entendimos que nuestra vida iba a ser siempre así», recuerda.

—¿Cómo ha evolucionado Central desde sus inicios? —preguntamos.

—Muchísimo —responde Virgilio—. En medios locales se dice que hacemos una cocina para turistas; pero si así fuera, ya nos hubiéramos aburrido. Quizás muchos se quedaron con la idea del primer Central, que tenía una carta y platos complacientes al paladar. Hoy buscamos que nuestra cocina toque otras fibras. Buscamos impactar, no solo a la gente, sino a nosotros mismos.

—¿De qué manera? —replicamos.

—Queremos que te desconectes tres o cuatro horas de tu vida y que luego te vayas con el corazón latiendo por la experiencia que viviste —dice Virgilio.

—Y que sepas que la cocina va más allá de comer: es aprender e inspirarse —agrega Pía—. No solo con la gastronomía peruana, sino con los materiales, las vajillas que trabajamos, las maderas, las piedras que ponemos en las mesas...

—Es que hay algo muy cierto. —comenta Virgilio—. En el Perú nos jactamos de ser un país muy rico; pero, la verdad, esa riqueza no la vemos. Acá trabajamos para mostrarla y que no se quede en el discurso.

Si tuvieran que elegir uno, ¿cuál es el plato que representa al Perú?

—¡Uno! Uy, difícil... —empieza Pía.

—Yo creo que el pan con chicharrón.

—Ya pues, Virgilio, ¿en serio? —protesta Pía—. Para mí, una buena huatia.

—No...

—¡Sí! Es representativa.

—Ya, ¿sabes qué?, la causa limeña —zanja Virgilio.

—¿Causa? Okey, causa... —acepta ella a regañadientes.

—Es que, Pía, yo estoy pensando en Fiestas Patrias. ¿Qué plato reconocemos más como nuestro? Puede ser el cebiche, la causa, un tamal o un pan con chicharrón en el desayuno, ¿no es cierto?

¿Y de almuerzo?

—Ají de gallina —responde él. Pía no parece muy convencida—. ¡Locro! —Virgilio sigue sacando conejos del sombrero.

—Ya sé: papa a la huancaína —dice Pía—. ¡Me encanta!

—Bueno, bueno, va por ahí —se ríe Virgilio.

...

En los últimos años, Virgilio y Pía se enfocaron en la zona de los Andes; ahí cuentan con otro restaurante: Mil, desde el 2018. «Conectarse con esa geografía era más sencillo; pero ahora nos ilusiona mucho aplicar lo que hemos venido trabajando en la Amazonía, que es un mundo gigante», comenta Pía.

Con casi cien personas a su cargo, ambos reparten su tiempo entre Central y Kjölle, Mil, Mater Iniciativa y MAZ, su recién inaugurado restaurante en Tokio. De la cocina de Barranco se transportan a Moray, Cusco, a 3500 metros de altura, o aparecen en Singapur, haciendo un *pop up* de Central. «No siempre es fácil este estilo de vida», advierte Virgilio. «Nos quita tiempo con la familia, muchas alegrías o fiestas en las que no podemos estar. Porque antes está la responsabilidad que tenemos, y porque entendemos que lo que tenemos acá también es hermoso, es bello».

Central es mucho más que una conexión profunda con la alimentación. Han generado un estilo de vida y un método de trabajo que atrae a gente de todo el mundo.



BACHA CARAVEDO

«SABÍAMOS QUE ESTÁBAMOS HACIENDO UN COMERCIAL QUE TENÍA MUCHO DE CINE»»

Escribe
Diana Hidalgo

Fotos
Sanyin Wu

Con la emotiva pieza publicitaria *Navidad payasa (Christmas Clowns)*, Baltazar «Bacha» Caravedo y Daniel «Chinón» Higashionna, de la productora audiovisual Señor Z, ganaron en la categoría Film Craft el premio a la mejor dirección en la edición 2022 del festival internacional de la creatividad Cannes Lions, el más importante del mundo de la publicidad. Es un reconocimiento trascendental para ellos; pero también para la industria, pues es la primera vez que un comercial peruano obtiene un León de Bronce en esta categoría.

Antes de filmar, visitaron durante semanas varios circos de la periferia de Lima, hablaron con decenas de payasos y observaron detenidamente sus rutinas circenses y maneras de actuar; hasta trabajaron con Paloma Reyes de Sa, directora de teatro y profesora de *clown*. Con más de dos décadas de trayectoria en la industria de la publicidad y el cine, y más de quinientos comerciales en su haber, los directores Baltazar «Bacha» Caravedo y Daniel «Chinón» Higashionna, de la productora Señor Z, sabían que era fundamental realizar ese trabajo de observación de campo para hacer la mejor pieza sobre payasos que se conectara emocionalmente con el público al contar una

historia universal; pero, al mismo tiempo, con un universo tan particular como es la vida de una familia de payasos de circo.

Filmaron durante dos días y medio en circos de San Juan de Lurigancho y Villa María del Triunfo; y el resultado fue mejor de lo esperado. En la pieza, con un notable trabajo de dirección de arte y fotografía, se cuenta la historia de un adolescente de familia de payasos que no quiere ser payaso, sino abogado. Se trata, finalmente, de aceptar a los tuyos y a los otros; de superar las diferencias y, a fin de cuentas, amar al otro por lo que realmente es y vale.



Si bien el trabajo fue un encargo, para la campaña navideña 2021, del centro comercial Real Plaza a la agencia publicitaria Fahrenheit DDB, el comercial *Navidad payasa* terminó siendo un minicortometraje sobre una historia de Navidad capaz de emocionar a propios y ajenos. Y además de tener una abrumadora respuesta positiva del público con más de un millón de vistas y 80 mil compartidos en YouTube, la pieza ganó en la categoría Film Craft a la mejor dirección en la edición 2022 del festival Cannes Lions, el más importante del mundo de la publicidad. El reconocimiento es aún más emocionante, pues si bien el Perú en los últimos años ha ganado diversos premios del Cannes Lions, es la primera vez que lo hace en esta categoría; en la que además compitió con alrededor de 2500 comerciales de marcas gigantes, como Facebook y Apple, que tenían presupuestos de 10 millones de dólares y varias semanas para la realización.

¿Por qué consideran que es el mejor trabajo que han hecho?

Bacha: Es el trabajo que más me gusta de los que hemos hecho los dos y creo que es porque combina un montón de cualidades que tenemos como directores: tiene un *craft* y fotografía espectaculares, tuvimos la suerte de trabajar con unos actorazos y se cuenta una historia en tres minutos que te atrapa bien rápido. Es una pieza en la que, además, creamos un mundo especial, un mundo de payasos.

¿Por qué creen que se conectó tanto con el público?

Bacha: Los peruanos somos bien familiares. La familia es muy importante aquí. De alguna manera el comercial no dice solamente acepta al otro, sino acepta al tuyo. Que aplica para decisiones de vida, tu mirada sobre el mundo. Esta imagen

del niño desmaquillándose —porque no quiere ser payaso como toda su familia— podría aplicarse a muchas realidades... como un niño maquillándose —porque tal vez se siente de otra manera, diferente—... es parte de la aceptación. Es un tema, además, muy actual. Finalmente, el éxito de la pieza es que es universal. Cada uno puede identificarse con su historia.

Se nota que el grupo de actores elegidos para la pieza ha sido medular para contar la historia del comercial. ¿Cómo fue el proceso del casting?

Chinón: El *casting* lo trabajamos in house. Hicimos una investigación grande. Evaluamos a un montón de payasos reales y actores que tenían que ver con el rubro de clown. Estábamos muy seguros de lo que queríamos en cada personaje. Armando (Machuca) era uno de ellos. Y se robó el espectáculo.

Bacha: Y, bueno, Fausto (Molina), que lo hizo excelente. También está el abuelo Mando, quien es uno de los payasos históricos de Lima, además con influencia del circo ruso. Ha estudiado en Moscú, ha sido trapecista. En general, todos los actores encontraron la verdad de sus personajes muy rápidamente, desde los ensayos. Trabajar con ellos fue riquísimo.

¿Cómo fue el proceso de realización del comercial?

Chinón: La filmación fue exageradamente corta. Fueron solo dos días y medio de grabación. Por ejemplo, toda la escena final la habremos grabado en una hora, porque se nos iba la luz. Pero, claro, pasó que todos nos enamoramos del comercial; y en realidad el pedido del cliente era un comercial de un minuto para televisión y 30 segundos para redes. Fue una decisión



de nuestro lado el grabar todo lo que podíamos para lograr lo que queríamos. El presupuesto que teníamos era para un comercial de, máximo, un minuto.

Es muy evidente que la pieza tiene importantes referencias cinematográficas. Pienso rápidamente en Chicuarotes, de Gael García Bernal. Cuéntame de estas referencias y cómo influyeron en el trabajo final.

Bacha: En dirección de arte hubo un poco de referencia a *Chicuarotes*, claro. Pero, por ejemplo, los dos somos fans de *Delicatessen*, de Jean-Pierre Jeunett y Marc Caro. Es una «peli» que tiene un universo bien especial, bien particular. Y nosotros sabíamos que en este trabajo estábamos haciendo un universo muy curioso. La hemos visto muchas veces, cada uno por su lado, y de todas maneras la tomamos en cuenta para este trabajo. Otra película en la cual pensamos fue *La strada*, de Fellini, que también es un director que crea mundos, crea universos. Hubo un montón de referencias, sabíamos que estábamos en un comercial que tenía mucho de cine.

Chinón: Otra de nuestras referencias fue Pixar. Sentíamos que si esto fuera una animación, sería como de Pixar, con estos cortitos que tiene, sin diálogo, con estos mundos muy especiales. Por ejemplo, *Bao*, un corto muy simple de una mamá con su hijo. También nos pasamos viendo rutinas de circo en YouTube... circo antiguo, de los años setenta; rutinas extraordinarias donde no se habla. Un mundo que no conocíamos al que entramos por este trabajo. Teníamos muy claro que la publicidad debía contar con un lenguaje de circo, a pesar de ser muy humano. Incluso nos influenciábamos con *Modern Family*.

¿Cómo sintieron la respuesta del público?

Bacha: De pronto, nos dimos cuenta de que tuvo más de 80 mil compartidos en Facebook. En una semana llegó a un millón de vistas en YouTube. Lo que funciona es conectar. El comercial conectó. No importa si dura 3, 4, 5 minutos. El tiempo es relativo frente a conectar con el espectador, el usuario. A pesar de que muchos nos decían que nadie lo iba a ver si duraba más de un minuto, miren lo que sucedió.

¿Qué importancia tiene este premio en este momento específico de sus carreras?

Bacha: Lo importante es que, de pronto, puedes abrir el mercado con este premio. Es bueno para la industria. Pueden pasar muchas cosas a partir de algo como esto.

Chinón: Es el premio más grande que hemos recibido. Nos pone en una posición expectante hacia el futuro. Nos abre puertas que normalmente estarían cerradas. Sobre todo, para trabajar en industrias más grandes.

¿Qué planes tienen a futuro con Señor Z y en qué están trabajando ahora?

Bacha: En la parte cinematográfica estamos posproduciendo una película. La está dirigiendo Germán Tejada y es *Los inocentes*, inspirada en el libro de Oswaldo Reynoso. Ya se filmó y ahora se está posproduciendo en México. Es una coproducción en ese país. También estamos en un proyecto de cine basado en la obra de teatro de Jorge Castro, *Astronautas*. Ya tenemos un primer guion. Igualmente, siempre tenemos la idea de hacer una serie. Pero no es tan fácil. Además, seguimos haciendo *El show de Larry*.





Arte de taca y punta

Fotos Sanyin Wu

Pañuelo por los aires y deleite en el punteo y taconeo.

Cuando las parejas del Grupo de Marinera Regatas entran en escena y suena la música, todos empiezan a delinear sus pasos por sobre el suelo al son de guitarra, cajón, trompeta y tambor. Un coqueteo al ritmo de una canción en la que, como dijo Nicomedes Santa Cruz, «el bailarín se apechuga, / ella sube la pollera. / Como peruana bandera, / blanco y rojo, dos pañuelos / dicen en airosos vuelos / ¡aquí está la marinera!».















EDUARDO Y ELISA TOKESHI

UNA FAMILIA REGATINA LIGADA AL ARTE

Escribe
Mariana Valle-Riestra

Fotos
Diego Moreno

Pintan, dibujan, componen música y escriben poemas. Conversamos con la dupla padre-hija que acapara disciplinas y respira arte.

«Todo artista tiene que ser un sinvergüenza total», dice Eduardo Tokeshi. «Tienes que creerte que lo que haces es lo que mejor sabes hacer: es una chamba de fe». Así empieza la conversación con el reconocido pintor, quien nos recibe en su casa de Miraflores junto a su hija Elisa, cantautora que se abre paso en la escena limeña con un estilo muy personal.

Confiesa Eduardo que de chico barajó ser escritor, arquitecto o músico. Finalmente, recaló en la Facultad de Arte de la PUCP y ya no tuvo ojos para nada más. En el 2015, además, empezó a publicar textos poéticos en su cuenta de Instagram, y hoy se autodefine como «un pintor que escribe».

Inquieta como su papá, Elisa es más bien una poeta que canta. También compone y pinta. Desde pequeña arrasaba con los premios escolares de literatura y dibujaba muy bien. Como hija de dos artistas multidisciplinarios —su mamá es

Luz Letts—, a nadie le sorprendía mucho, hasta que un día empezó a hacer música.

Su primera presentación fue a los 12 años en el auditorio del Club, interpretando algunos *covers* de los Beatles con su banda Liverpool. Ella cantaba mirando al suelo mientras, desde el público, su familia le hacía señas desesperadas para que apuntara al micro. «Era supertimida», recuerda su papá. «No sé qué pasó después: se despertó».

Elisa estuvo unos años en la escuela de arte de la PUCP (tuvo a su papá de profesor) y ahora se dedica de lleno a la música, pero nunca dejó de dibujar ni de pintar. «¡Y yo quería que fuera abogada!», bromea Eduardo. «En realidad, siempre fuimos de hablar sobre los artistas que nos gustan y de escuchar discos enteros en el carro, analizándolos. Eso nos fue formando a ambos».







Hoy, padre e hija mantienen la costumbre de compartir playlists y recomendarse artistas como quien intercambia figuritas. De hecho, algunos de los artistas que ella descubrió gracias a Eduardo inspiraron su estilo musical, que tiene origen *indie* pero juega con varios géneros: a veces es más *folk* y a veces más *pop*; a veces *rock* y en ocasiones algo de *bossa*.

Aunque siempre la apoyó, algo que Eduardo quiso transmitir a Elisa —y a su mellizo Martín, pintor y fotógrafo— es que dedicarse al arte no es un paraíso. «Es una de las pocas profesiones en las que interviene tu interior: tú mismo eres la materia prima», explica. «Así como mi pintura es autoficción, todo lo que ella escribe se basa en sus vivencias. Y eso puede ser agotador».

—Yo creo que el arte es mi medio de comunicación —interviene Elisa—. No sabré escribir ensayos, pero puedo expresar lo que pienso a través de un poema o decirlo con música.

—¿Sientes que el trabajo de tus padres influye en el tuyo? —preguntamos.

—De todas maneras. Mi papá es muy poético y mi mamá es más figurativa; así que ambos me nutren —cuenta—. Sobre la escritura, mi papá me ha enseñado todo. Cuando compongo canciones, primero escribo un poema y luego busco los acordes y la melodía.

Para Eduardo, el proceso creativo empieza más bien con una imagen que aparece y se instala en su cabeza hasta obsesionarse. «Y es como un embarazo: llega un momento en el que, finalmente, la idea tiene que salir», explica. «Yo tengo embarazos múltiples porque este siglo está lleno de estímulos visuales. El arte está ahí; lo único que hay que hacer es despertarlo».

—Y decidir de qué forma —complementa Elisa—. A veces estoy tratando de sacar una canción, pero suena más bonito como poema, y la publico así.

—Sí, hay cosas que se resuelven con un dibujo simplísimo en un papel, y otras que necesitan un tríptico de 6 x 2 metros, por ejemplo —dice Eduardo—. Cada idea llama a su solución.

La pandemia trajo para los Tokeshi una temporada muy especial. Durante la cuarentena, Eduardo instaló su taller en la casa y toda la familia estuvo trabajando en el mismo espacio. «Él y mi hermano, pintando; yo, escribiendo; mi mamá, dando clases por primera vez a través de una pantalla», cuenta Elisa. «Fue intenso, pero nos unió mucho, y compuse canciones que todavía son de mis favoritas».

—¿Entre ustedes se aconsejan en el campo creativo? —preguntamos.

—Creo que respetamos la libertad del otro. Pero yo soy docente y no puedo con mi genio; felizmente ella tiene un oído muy abierto —nos dice Eduardo.

—Sí, a veces simplemente quiero mostrarles, a mis papás, un dibujo que hice, y ellos empiezan a darme sus críticas. Pero es genial; son consejos que me ayudan mucho a mejorar.

—¡Y son gratis, además! —agrega Eduardo riendo.

Con varias canciones ya en Spotify, Elisa está a punto de lanzar un nuevo sencillo, seguido de un disco. «Va a ser totalmente diferente a lo que ya hice», adelanta. «La misma esencia, pero evolucionada». Por su parte, Eduardo presentó en la FIL un libro de autoficción con dibujos propios y el próximo año estrenará una nueva muestra de arte.



GALA BRIE

EL HOMENAJE PERSONAL DE GALA BRIE A LA MÚSICA NACIONAL

Con su más reciente disco, *El tiempo dirá*, nuestra asociada Gala Brie (Gabriela Gastelumendi) nos entrega un homenaje a las canciones peruanas que la marcaron durante su niñez y parte de la adolescencia. En un encuentro con la revista *Regatas*, la artista nos explica el significado que hay detrás de cada tema elegido.

Escribe
Andrés Talavera

“QUÉ DIFÍCIL ES AMAR”

Este tema de Diego Bertie y Gonzalo Polar es una de las canciones que durante mucho tiempo esperé que estuvieran en las plataformas. Antes, solo la podía escuchar en YouTube y es una canción muy querida; diría que casi un himno para mi generación.

“MUJER NOCHE” Y “DECIR ADIÓS”

¿Quién no conoce alguna canción de Mar de Copas o de Amén? Creo que estas dos canciones guardan muchísima similitud en cuanto al impacto que causaron cuando se lanzaron. Hoy en día, muchísima gente de distintas edades las conoce.

“QUÉDATE”

Esta me parece una de las baladas más bonitas que se han hecho en el Perú. Jhovan (Tomasevich) canta increíblemente esta canción. Además, pertenece a esa época en la que los peruanos estábamos en MTV y Zen tenía un espacio muy grande en el corazón del público. Hasta hoy sigue sonando en la radio.

“TANTAS VECES”

Esta canción de Miki González siempre me gustó; creo que es una canción superpilas y divertida. Además, se siente bastante atemporal; podría ser de esta década o incluso pertenecer a una época anterior a la suya (1987). La elegí por eso, por su diversión.



¡AL SON DE JOSELITO!

Entre nuestras primeras actividades para recibir las Fiestas Patrias, gozamos con la presentación de Joselito y su Orquesta, que se encargó de poner a bailar a todos los asistentes.





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:

✉ atencionalsociado@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.



Vista Marina 356

Chorrillos

Preventa



TALE
INMOBILIARIA

EXCLUSIVA
VISTA AL MAR
PRIMERA FILA DEL MALECÓN

DESCUENTO

DE HASTA

USD **20,000**

Y DE REGALO

Cocina amoblada y equipada



CAMPANA



HORNO



ENCIMERA

www.taleinmobiliaria.com



*Imágenes referenciales. Cocina equipada (Muebles altos y bajos, Cocina encimera, horno, campana). Promoción válida del 15/08/22 al 15/10/22 o hasta agotar stock (01 Unid), Dcto de USD 20,000 corresponde a departamento 1101 de 147mts2; para otras tipologías se aplicará hasta el 5% de dscpto del precio total del inmueble. Los depas del PISO 1 y PISO 2 tienen hasta 6% de descuento. No aplica para ventas de agentes inmobiliarios. Precio final no sujeto a otras promociones de descuento. Tipo de cambio del día.