

REGATAS

1875
REVISTA DEL
CLUB DE REGATAS
"LIMA"

LA REVISTA QUE NOS UNE



CUNA DE CAMPEONES

NUESTROS DEPORTISTAS MÁS DESTACADOS DEL 2022
HACEN UN BALANCE DE SU TEMPORADA Y REVELAN
SUS OBJETIVOS PARA ESTE AÑO.









CONSEJO DIRECTIVO

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

JUNTA CALIFICADORA Y DE DISCIPLINA

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

REVISORES DE CUENTAS

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

EQUIPO EDITORIAL

DIRECTOR Jaime Cornejo Bustillo

COMITÉ EDITORIAL Carmen María Noriega, Ricardo Medina, Silvana Naranjo

EDITOR DE COMUNICACIONES Mariano Olivera

EDITOR GENERAL Andrés Talavera

EDITOR FOTOGRAFICO Fernando Lock

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN Melissa Siles

REDACCIÓN Alejandra Travi, Manuel Coral, Adriana Chávez, Mariana Valle-Riestra, Valeria Aguilar, Johara Garcia

CORRECCIÓN DE ESTILO Gustavo Alvizuri

FOTOGRAFÍA Tamara Britto, Alejandro Olazo, Manuel Tito, Techí Fuentes Ysmodes, Dan Apolonario Cruzado

PRODUCCIÓN Alexa Carcausto

PUBLICIDAD

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

IMPRESIÓN

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

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

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

Los personajes que aparecen en esta edición son asociados del Club. N° 305 - Enero 2023

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

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



PUBLICIDAD

mcartolin@clubregatas.org.pe

Tel. 987 731 601





INTIPALKA

Buen vino, buen verano.

TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN EXCESO ES DAÑINO

ÍNDICE**40****CUNA DE
CAMPEONES**

Nuestros deportistas más destacados del 2022 hacen un balance de su última temporada y nos cuentan sobre sus próximos objetivos para el presente año.





36

**RAFAELA
FERNANDINI**

¿Cómo fue que nuestra nadadora se convirtió en la más rápida de la historia del Perú?

FOTOENSAYO **TENIS**

Visitamos la filial Villa Deportiva para captar el entrenamiento de nuestras jóvenes promesas y deportistas consagrados del tenis.



72

GONZALO **CORTÉS**

Nuestro asociado tiene el récord nacional de apnea tras descender 42 metros en el mar de Filipinas. ¿Cómo es la vida y el cuerpo humano bajo las profundidades del océano?



80

NUEVOS RETOS

Por Jaime Cornejo Bustillo



Estimados asociados:

Empezamos con mucho entusiasmo y optimismo un nuevo año en nuestro club. Sin embargo, antes quisiera dedicar unas líneas a modo de reflexión sobre lo que significó el 2022 para nosotros. Fue un año en el que, luego del encierro a causa del cóvid-19, nuestra institución recuperó el color, su vida social, expresión cultural y hegemonía deportiva. Me alegró ver cómo nuestra familia regatina volvió a celebrar y a abrazarse para recibir el nuevo año como siempre lo hicimos, con diversión, música y baile tanto en nuestra sede principal como en las filiales de San Antonio y La Cantuta. En deportes, hemos sido testigos de resultados históricos en torneos internacionales, como el subcampeonato mundial femenino de remo, el primer puesto en el campeonato mundial de *sunfish*, las múltiples medallas obtenidas en certámenes como los Bolivarianos en Valledupar y los Suramericanos en Asunción. Las más de tres mil

medallas ganadas a lo largo de esta última temporada son la recompensa perfecta para el trabajo en conjunto que desarrollaron nuestros coordinadores, directivos, *staff* técnico y, por supuesto, nuestros deportistas.

Por otro lado, vi con emoción cómo nuestras comisiones culturales se reactivaron a lo largo del año; se reencontraron nuevamente cara a cara para preparar espectáculos que nos encandilaron, como las obras de teatro y las presentaciones de cajón, marinera, ballet, entre otras.

Todos estos sucesos, sin duda, nos invitan a ver con optimismo este año 2023. ¿Podemos mejorar lo logrado? Por supuesto, porque cuando se trabaja con empeño, dedicación y en equipo, mirando todos un mismo objetivo, siempre es posible mejorar y superarnos. Y esa es la historia de nuestra institución. ¡Viva el Club de Regatas "Lima"!

Jaime Cornejo Bustillo
Presidente del Club de Regatas "Lima"



SEDE CHORRILLOS

GUÍA

INFORMATIVA

VERANO 2023

• CHORRILLOS •



DESCARGA la guía aquí:

¡Lo que debes saber para
vivir al máximo
la temporada!



o ingresa a revista.regataslima.pe



UN VERANO EN SAN ANTONIO

EL VERANO LLEGA CON DIFERENTES ACTIVIDADES PARA TODA NUESTRA FAMILIA REGATAS.

Desde el sábado 7 de enero, nuestro club viene desarrollando actividades, talleres y eventos para que los asociados disfruten del verano en familia y con los amigos. A medida que descubren sus talentos y se

conectan con la naturaleza, los integrantes de la Familia Regatas tendrán una larga lista de posibilidades para elegir. Te contamos los detalles de los últimos dos fines de semana de este mes.

CINE FAMILIAR

Si lo que buscas es un plan tranquilo en familia, una buena película siempre cae bien. ¡Y mejor si la acompañas con un delicioso *snack*!

YOGA

Vive un momento de relajación y desconexión con las clases de yoga. Antes de empezar, se hará entrega de un mat de yoga a quienes lo requieran. En caso cuentes con uno, ¡también puedes traerlo!

SHOW RANDA

La banda Randa llega para hacernos bailar con su repertorio de *latin pop* y los *hits* del reguetón. Además, durante la presentación celebraremos el Día del Chilcano repartiendo degustaciones de este coctel.

ROCK NIGHT

Una banda sorpresa llegará al Club para traernos lo mejor del *rock* en inglés y español de los años 70, 80 y 90.

BINGO EN PISCINA

Niños, jóvenes y adultos vivirán divertidos momentos frente a la piscina mientras llenan su cartón de bingo. Habrá premios sorpresa para todas las edades.

SHOW CRIOLLO ANIVERSARIO DE LIMA

Junto con el conjunto Acuarela, nuestros asociados podrán disfrutar, bailar y corear los mejores temas del repertorio criollo en honor a nuestra capital.

MANUALIDADES

Sobre la plataforma de la piscina principal, niños y jóvenes explorarán su creatividad realizando distintos proyectos cada fin de semana. Los materiales se entregarán en cada sesión.

NOCHE DE KARAOKE

¿Hay alguna canción que tengas ganas de cantar junto con tus amigos? Alista tus pedidos musicales para las noches de karaoke en nuestra zona de campamentos.

CLASES DE PESCA

En estas clases conocerás las técnicas tradicionales para aprender a pescar. Los asistentes podrán venir con o sin implementos; lo único que necesitas son las ganas de aprender y buscar nuevas aventuras.



¡Descubre todas las actividades de enero!



¡San Antonio te espera!



LOS 70 DE NUESTRA FILIAL EN LA PUNTA

En el mes de octubre celebramos los 70 años de fundación de nuestra filial de La Punta, casa de nuestros campeones de remo. Por ello, tras un coctel de aniversario desarrollado el sábado 15 en la filial, el domingo 16 celebramos con un torneo de nuestro deporte insignia. Tuvimos regatas, tuvimos medallas; pero sobre todo, tuvimos a la familia del remo unida en su casa.





Si quieres ver más fotos del aniversario de nuestra filial, entra con este código QR.





LA FIESTA DEL BAZAR NAVIDEÑO

Esta Navidad fue una fiesta de reencuentro para toda la Familia Regatas; por ello, en el Club decidimos encender la chispa del espíritu navideño con nuestro tradicional bazar, celebrado en su edición 17 en el malecón de la Playa 4. Durante diez días tuvimos la oportunidad de conocer los emprendimientos de nuestros asociados en distintos ámbitos, como joyería y bisutería, ropa, decoración para el hogar, carteras, calzado y accesorios, artículos varios, juguetería y una Zona Gourmet. De esta forma fomentamos la responsabilidad social en el Club al destinar el 10% de las ventas a acciones de carácter altruista.







NAVIDAD DEL NIÑO REGATAS

Durante la tarde del sábado 17 de diciembre, en la Terraza 1, nuestros engrtidos de la casa gozaron con divertidos juegos, actividades y un *show* infantil que adelantó las celebraciones navideñas. Nuestros niños regatinos donaron juguetes y disfrutaron de actividades, como caritas pintadas, talleres de malabares, burbujas, dibujo y un taller sensorial para los más pequeños. Además, contaron con juegos inflables y la presentación de La Fábrica de la Diversión, quienes presentaron *Una Navidad peruana*.





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





CHORRILLOS

¡BIENVENIDO, 2023!

En nuestra sede principal volvimos a celebrar la llegada del nuevo año como solo nosotros sabemos: ¡a lo grande! Acompañados por la música de la orquesta de Christian Lazo, la Familia Regatas vivió una fiesta para el recuerdo, llena de alegría, música y baile.





Si quieres ver más fotos del Año Nuevo en la Sede Principal, entra con este código QR.





SAN ANTONIO EL AÑO NUEVO VERANIEGO

En nuestra filial San Antonio, la Familia Regatas gozó con una fiesta junto al mar. Acompañados por la orquesta Escencia Banda Show, los asociados bailaron hasta el amanecer.





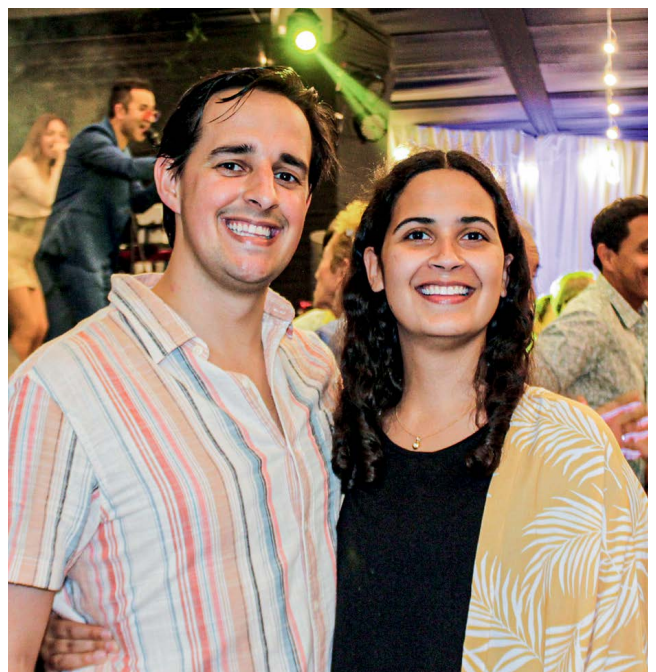
Para ver más fotos de nuestro Año Nuevo en San Antonio, entra con este código QR.





LA CANTUTA UN AÑO NUEVO EN LA NATURALEZA

Nuestros asociados que buscaron desconectarse de la ciudad disfrutaron de una fiesta a todo dar en la filial La Cantuta. La cuota musical la puso la orquesta Generación Latina con los *hits* del momento y clásicos de toda la vida.





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



DESDE LA COCINA

LA COMITIVA: CUESTIÓN DE FAMILIA

ESCRIBE MARIANA VALLE-RIESTRA

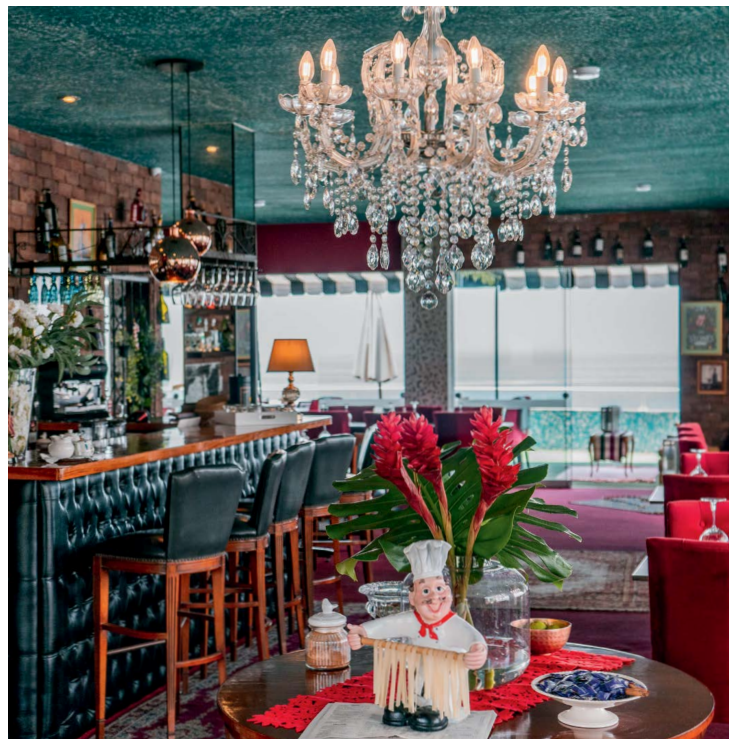
FOTOS MANUEL TITO

VISITAMOS LA COMITIVA, UN RESTAURANTE QUE FUSIONA HERENCIA, CREATIVIDAD Y DELICIOSOS SABORES CASEROS EN UN AMBIENTE LLENO DE HISTORIAS.

«Todavía recuerdo el olor de la salsa bolognesa de mi abuela, que cocinaba delicioso», cuenta Karin Pérez Habedank, propietaria de La Comitiva. De pequeña, ayudarla a amasar las pastas u hornear panetones le parecía mucho más divertido que jugar con *barbies*. La abuela, acostumbrada a cocinar para sus ocho hijos hombres, tenía bajo la manga muchas recetas que Karin fue aprendiendo a reconocer por sus aromas y sabores. Y tanto se aficionó a la cocina, que a los 12 años pidió de regalo un horno de pizzas en lugar de una bicicleta.

Con esa pasión culinaria intacta, hace casi un año abrió en el Club su segundo local de La Comitiva, junto con su esposo, Iván. «Siempre nos gustó cocinar y recibir amigos en la casa», recuerda Karin. «Y una noche, como jugando, decidimos abrir un lugar que transmitiera esa experiencia. Nos amancimos imaginando cómo sería, y barajamos nombres hasta que quedó La Comitiva». Su hija Valeria, quien les sigue los pasos, es la chef del restaurante.

Ubicado frente a la Playa 3, en el local se respira ese aire familiar, desde los aromas y el cálido trato del personal, hasta la decoración. Entrar al salón es descubrir un espacio lleno de objetos mágicos que adornan cada rincón: tapices multicolores, pinturas, fotos, recuerdos de viajes, mensajes personalizados y muebles traídos directamente de la casa de la abuela. Cada elemento



El lomo saltado: uno de los clásicos y favoritos en la carta de La Comitiva, acompañado con una deliciosa copa de vino.

ayuda a construir un ambiente cálido y acogedor. La terraza no se queda atrás. Amplia, fresca y soleada, ofrece una vista panorámica del mar. «Para mí, una vista bendecida», comenta Karin, quien se encarga personalmente de diseñar la decoración de todos los espacios del restaurante. «Por eso, busco que entre el paisaje y la decoración haya armonía; una sensación que te abrace y te invite a quedarte».

Con una plantilla de veinte personas a su cargo, Karin es el alma del restaurante. Desde temprano, se la puede encontrar cocinando, preparando tragos detrás de la barra, recibiendo clientes, tomando pedidos o, en ocasiones, tocando música en vivo junto con su socio para entretener al público. «Hacemos de todo para cumplir con el objetivo de La Comitiva: que cada persona se sienta realmente feliz, como en casa, y que disfrute cada detalle».

La propuesta gastronómica tiene un marcado estilo hogareño, con platos ricos, abundantes y sencillos pero llenos de historia. Cada creación es un guiño a los gustos de la familia, una receta de la abuela o algún recuerdo de casa. El arrisotado de chupe de langostinos, por ejemplo, recrea un chupe que Karin preparó un domingo familiar. Al día siguiente se le ocurrió agregarle crema de leche y queso parmesano para convertirlo en risotto en lugar de sopa. La receta quedó tan rica que hoy es uno de los platos más pedidos del restaurante.

Si bien el lomo saltado y el tacu tacu también están entre los platos favoritos, en la carta hay opciones muy variadas: pastas, pizzas, sopas, ensaladas y platos criollos. ¿Una idea para estos días calurosos? Buscar una mesa en la terraza, frente al mar, y empezar con un fresquísimo tartar de salmón acompañado de una copa de vino blanco. Otra opción infalible es la



LA PROPUESTA GASTRONÓMICA TIENE UN MARCADO ESTILO HOGAREÑO, CON PLATOS RICOS, ABUNDANTES Y SENCILLOS PERO LLENOS DE HISTORIA. CADA CREACIÓN ES UN GUIÑO A LOS GUSTOS DE LA FAMILIA, UNA RECETA DE LA ABUELA O ALGÚN RECUERDO DE CASA.



lasagna de osobuco o el fettuccini rosé con langostinos flambeados, acompañados con una copa de tinto Carácter, el vino de la casa. O, si se desea algo más ligero, la ensalada de atún, acompañada de una sangría blanca. ¿Y de postre? El arroz con leche, preparado con la receta de la abuela, o su versión original de tiramisú, hecho en el momento.

«Decimos que La Comitiva es "pasta, fusión y tradición" porque aquí vas a encontrar un poquito de todo», explica Karin, y subraya que a cada preparación se le pone mucho esmero. «Si bien los platos tienen sabor a casa, sabemos que hay que hacer las cosas bien. Le ponemos mucho amor a la cocina, que es el corazón de todo. Sin que eso funcione, la decoración está de más».

El equipo de Karin: una familia que se encarga de hacerte sentir como en casa.

Como novedad, La Comitiva está por inaugurar una barra de verano en un sector de la terraza, donde se ofrecerán tragos y platos frescos. Habrá cebiches, chalaquita de conchas, tartar y otros platos marinos. Se recomienda venir lo más cómodo posible, porque aquí se come como en casa.

PASIÓN DE EXPERTOS

**Otto
Kunz**

Explora lo extraordinario

CHORIZO A LAS FINAS HIERBAS

Delicioso chorizo, especialmente
condimentado con romero, tomillo,
pimienta y cebolla.

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

ALTO EN
SODIO

EVITAR SU CONSUMO
EXCESIVO



ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA FOTOS SANYIN WU

DOMINIO DEL AGUA



TODOS RECORDAMOS LA IMAGEN DE DANIELLA ROSAS A LOS 17 AÑOS MIENTRAS SALÍA DEL MAR, PARADA SOBRE SU TABLA Y CON LAS MANOS ALZADAS EN SIGNO DE VICTORIA DURANTE LOS PANAMERICANOS LIMA 2019. EL SURF Y LA COMPETITIVIDAD LA DEFINEN.

AHORA, COMO REPRESENTANTE DEPORTIVA DEL CLUB, LA CAMPEONA NOS EXPLICA CÓMO EFECTUAR EL *ROLLER BACKSIDE*; UNA MANIOBRA ÚTIL, PODEROSA Y QUE PAGA CON BUEN PUNTAJE. POR OTRO LADO, EN LA PISCINA DEL CLUB, EL WATERPOLISTA GERMÁN RODRÍGUEZ, MEDALLISTA BOLIVARIANO EN EL 2022 Y GOLEADOR DE LA SELECCIÓN PERUANA, NOS CUENTA LOS SECRETOS DE LA POSICIÓN DE ALERO Y POR QUÉ PRACTICAR PREVIAMENTE LA NATACIÓN TE DA UNA VENTAJA EN LA CANCHA.



DANIELLA
ROSAS

GERMÁN
RODRÍGUEZ



DANIELLA ROSAS



LA POSICIÓN. Cuando llegue la ola, ya sea larga o corta, lo primero que debes reconocer es que le estás dando exactamente la espalda. Ahora, párate con las piernas ligeramente separadas, con la pierna derecha como base hacia dentro (atrás) y con la izquierda hacia el frente.

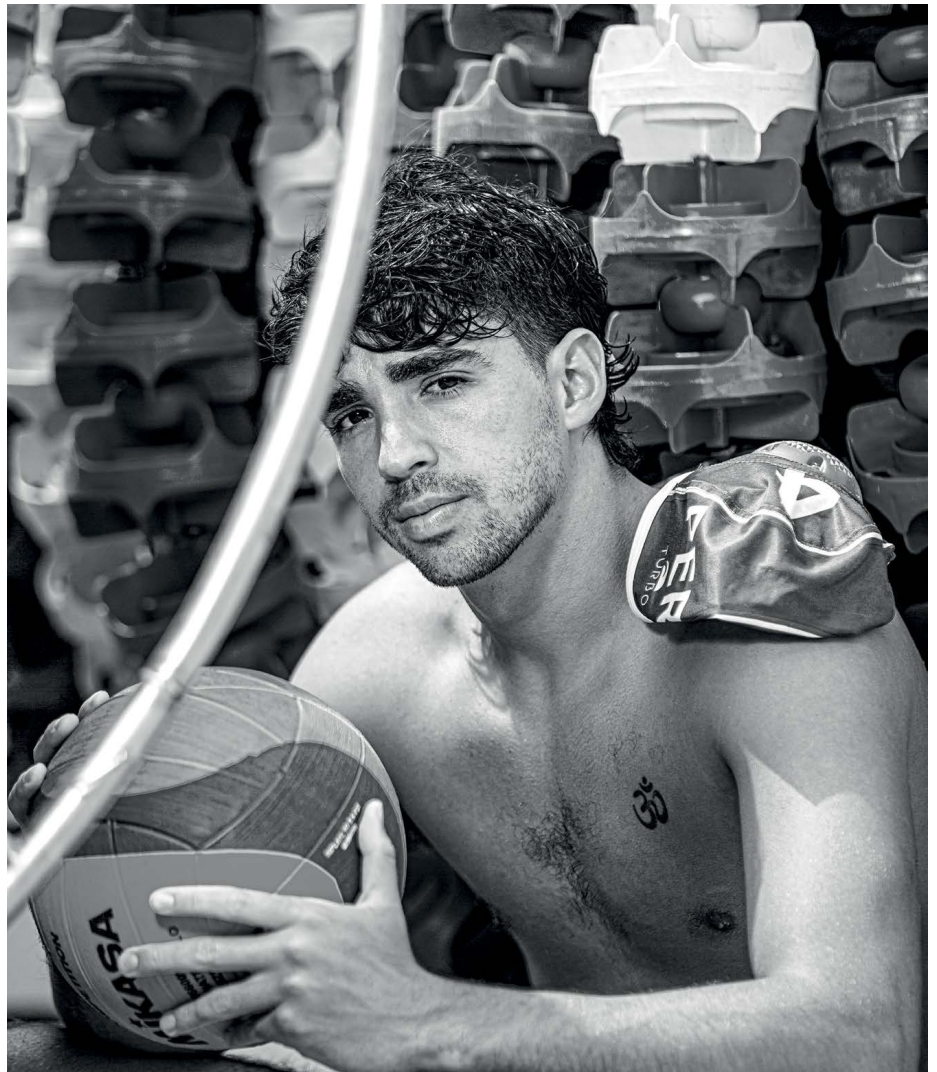
EL ROLLER. Todo comienza con una buena flexión. Mientras corres la ola y le das la espalda, flexiona tu rodilla derecha, fija tu mirada en la pared de la ola. Esa mirada va acompañada de tu brazo izquierdo, el cual determinará qué tan radical será la maniobra. Una vez que logras subir la ola, jala fuertemente la mirada hacia el punto de regreso y gira el torso hacia abajo, con tu peso hacia delante para poder fluir con la tabla y finalmente volver a poner tu peso en la pierna

trasera (la derecha). Así podrás controlar la tabla y salir a la siguiente maniobra.

EL ERROR COMÚN. Muchos, en sus inicios, se quedan arriba, en la cima de la ola, y se dejan llevar. Recuerda que ese es el momento clave en el que debes llevar tu cadera y tus hombros hacia delante y bajar bien posicionado, agachado y con los brazos extendidos. Recuerda que la fuerza viene de las piernas y el torso; los brazos acompañan la maniobra.

LAOLA. Ten en cuenta que el *roller backside* es una maniobra que debe formar parte de tu repertorio en cualquier competencia. Es decir, no importa si tienes enfrente una ola corta o larga; eso solo definirá si la maniobra la tendrás que hacer rápidamente o no.

GERMÁN RODRÍGUEZ



LA POSICIÓN. En un deporte en el que todos suben y bajan, ser alero requiere que tengas la mayor velocidad y resistencia del plantel. Si antes de entrar al waterpolo entrenaste en natación, ya corres con ventaja. El alero, particularmente, irá del ataque a la defensa, pero siempre por los lados de la cancha.

EL TIMING. Un error muy común entre los jugadores noveles es el de no reconocer los momentos precisos en los que se debe atacar o empezar a defender. Durante el juego, puede suceder que el ataque se esté llevando a cabo por el otro extremo de la cancha y tú entiendas que ya no intervendrás. Del mismo modo, en defensa, es importante leer el momento en el que la jugada está casi ganada para que puedas ir al ataque uno o dos segundos antes. En el waterpolo, un metro de ventaja es clave.

EL ATAQUE. Como alero, eres el que usualmente inicia los

contraataques. Solo si ves que un contragolpe se efectúa con clara superioridad de jugadores, puedes mantenerte en una posición expectante. Salvo ese caso, tanto en el ataque como en la defensa debes ser capaz de llegar hasta los últimos dos metros de la cancha. Y aunque hoy en día la ofensiva se centra mucho en jugar con el boyo —el jugador más cercano al arco—, siempre se pueden encontrar momentos en los que una parte lateral de la medialuna queda libre para un tiro de fuera. Practica esos lanzamientos.

JUEGO LIMPIO. Debajo del agua pueden suceder muchas cosas; pero la maña al defender es importante. Estando en el agua, sin piso, con una jalada de muñeca puedes desestabilizar a tu rival y frenar su ataque. Pero recuerda: una cosa es la maña y la otra es utilizar los puños o las rodillas para pegar. ¡Mantengamos el juego limpio, siempre!



EL REPRESENTANTE CELESTE DE 19 AÑOS NADÓ LA RUTA DE GRAU EN AGUAS ABIERTAS Y RESULTÓ TRIUNFADOR EN SU CATEGORÍA CON EL MEJOR TIEMPO DE TODA LA COMPETENCIA. A SU CORTA EDAD, EL DEPORTISTA HA DEMOSTRADO QUE EN LA PERSEVERANCIA Y LA RESILIENCIA ESTÁ LA FÓRMULA PARA DESTACAR EN UN RECORRIDO DE 5.5 KILÓMETROS EN EL AGUA.

SANTIAGO PINTO

PERSEVERANCIA Y RESILIENCIA

ESCRIBE ADRIANA CHÁVEZ **FOTOS** SANYIN WU

SEMANALMENTE, SANTIAGO CUMPLE CON DIEZ ENTRENAMIENTOS COMO MÍNIMO, ADEMÁS DEL TIEMPO QUE PASA EN EL GIMNASIO. TENER LA FUERZA Y LA DISCIPLINA DE CURSAR EL SEGUNDO CICLO DE SU CARRERA Y A LA VEZ PREPARARSE PARA GANAR EN EL AGUA HA SIDO TODO UN RETO.

Año tras año, un grupo de nadadores completa la travesía de 5,5 kilómetros desde la isla San Lorenzo hasta La Punta, como parte de la Ruta de Grau. No es un recorrido fácil, ya que hace falta tener «cabeza fría», como explica Santiago Pinto, quien obtuvo el mejor tiempo de toda la competencia en la modalidad pro masculino (14-19 años). «Si los nervios te invaden, no hay marcha atrás. Tener la cabeza fría es lo más importante», nos cuenta. Para esta última edición de la competencia, el Club de Regatas "Lima" obtuvo 51 medallas: 24 de oro, 16 de plata y 11 de bronce.

La Ruta de Grau es solo una de las tantas competiciones en las que Santiago ha demostrado ser un deportista de lujo. Posee cualidades que le han servido para destacar no solo en el nado de aguas abiertas, sino también en los estudios. El nadador divide su tiempo entre el agua y la universidad, pues cursa actualmente el segundo ciclo de la carrera de medicina en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

Conjugar ambos mundos en su vida diaria no ha sido fácil; pero para él no hay imposibles. Se levanta antes de las cinco de la mañana para su primer entrenamiento del día y, tras completarlo, acude a sus clases en la universidad. A pesar del ajetreo, no olvida alimentarse; un aspecto crucial para cualquier nadador y que determina en gran medida su rendimiento. Semanalmente, Santiago cumple con diez entrenamientos como mínimo, además del tiempo extra que pasa en el gimnasio. Tener la fuerza y la disciplina de cursar el segundo ciclo de su carrera y a la vez prepararse para ganar en el agua ha sido todo un reto.

«Intento hacerlo lo mejor posible. A veces solo puedo entrenar siete veces a la semana, pero doy todo de mí», admite. También asegura que no siempre ha sido sencillo recibir el apoyo que necesita por parte de sus profesores en la universidad. A veces, los docentes no comprenden lo difícil que es para un deportista estudiar y competir al mismo tiempo.

Para su suerte, cuenta con el apoyo incondicional del Club

de Regatas "Lima" y de sus padres, quienes comprenden la complejidad de su realidad como deportista y estudiante, y lo sostienen en cada reto nuevo que se le presenta. «Es a quienes más tengo que agradecer. Sin ellos no sería nada», comenta. En junio del año pasado acudió a los Juegos Bolivarianos en Valledupar (Colombia); un desafío para el cual se preparó con mucha determinación. «El nivel de un bolivariano es altísimo. Fueron 10 kilómetros, fui con Gabriela Colca, otra deportista de aquí. Quedé séptimo en las dos pruebas que nadé, de 5k y 10k. También las condiciones climáticas fueron muy fuertes. La temperatura del lago donde nadamos y la ambiental eran demasiado elevadas, más de 30 grados. El agua estaba muy caliente. Sumado a eso, la temperatura ambiental, que tenía sensación térmica de 42 grados, era una locura, me deshidraté mucho», relata mientras recuerda lo que fue una de las competencias más difíciles de su carrera como nadador. A pesar de las adversidades, Santiago encuentra la motivación en poder superarse a sí mismo. Las pruebas de nado en aguas abiertas son claves para ello: necesita mantener la calma, «que no falle la cabeza», y no perder en ningún momento la determinación de resistir y llegar, antes que nadie, a la meta. «Cuando tengo pruebas de 10 kilómetros... no es una distancia fácil; pero siento que hago la diferencia porque tengo más cancha que otros deportistas en aguas abiertas. Yo siento que soy el mejor y me va mucho mejor», admite.

En el 2023 y el 2024 se realizarán dos mundiales de nado en aguas abiertas; ambos selectivos para los Juegos Olímpicos de París 2024. Hasta entonces, Santiago sabe que deberá esforzarse más que nunca y apoyarse en sus entrenadores, pues son ellos los que más le exigen para que logre sus metas como deportista. «Los entrenadores han sido los mejores que he tenido en mi vida; y sí, son bien duros, pero es la única forma en la que podemos mejorar», admite Santiago, seguro de tener las claves de su próximo éxito: dedicación, disciplina, coraje y empeño.



LA MARCA EN EL AGUA

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA FOTOS SANYIN WU

RAFAELA FERNANDINI NADA COMO SI LA VIDA LA PERSIGUIERA. ASÍ, YA BATIÓ DIECISÉIS RÉCORDS NACIONALES Y EN EL 2022 FUE NOMBRADA LA NADADORA PERUANA MÁS RÁPIDA DE LA HISTORIA DEL PERÚ. ¿CUÁNTOS SEGUNDOS SON SUFICIENTES PARA ELLA EN UNA CARRERA?



En el carril número dos de la piscina olímpica en la Universidad Popular del César, Rafaela Fernandini está a punto de tocar la pared. Es la final de los 50 metros libres —su especialidad— en los Juegos Bolivarianos Valledupar 2022, en Colombia. En una carrera tan explosiva como esta, no hay tiempo para guardar energías, se da el cien por ciento desde el primer segundo en búsqueda del podio. Al tocar la pared, Rafaela saca la cabeza del agua y centra su mirada en el tablero electrónico para confirmar los resultados: acababa de marcar 25 segundos con 90 centésimas, su mejor tiempo.

A una uña de distancia, con 25 segundos y 89 centésimas, estaba la dominicana Lara Krystal en el tercer lugar, ganadora de la medalla de bronce. «No lo procesé en ese momento, me puse a llorar con mis amigos. Estaba frustrada por haber quedado tan cerca del podio», recuerda Rafaela, ignorando el récord que acababa de instaurar. «Haz hecho historia», le comentaban sus compañeros de equipo y entrenadores. La celeste acababa de entrar a la historia del deporte peruano al marcar el tiempo más corto en una competencia de 50 metros en piscina larga, lo que la convirtió en la nadadora más rápida del Perú.

«Ahora puedo decir que estoy tranquila con ese tiempo y sé que puedo mejorarlo. Es una emoción muy grande y que recompensa todas las madrugadas en las que me levanto para entrenar. Me demuestra que estoy mejorando y que me supero a mí misma, que es lo más importante», comenta desde una playa al norte de Lima. Es la última semana del 2022 y acaban de empezar sus vacaciones.

En la vida de una nadadora de alto rendimiento como Rafaela, solo se le puede permitir 15 días de descanso al cuerpo, y generalmente es en Año Nuevo, antes de volver a madrugar para entrenar a las seis de la mañana en el Club. En una semana, Rafaela suele acumular sesiones diurnas de entrenamiento en la piscina y el gimnasio, y un segundo turno de tarde para volver al agua. Pensar que nadar 50 metros puede ser más ligero que nadar 1500 sería un error. En una carrera tan corta, no hay margen para la equivocación.

Desde que decidió dedicarle su tiempo completo a la natación, allá por el 2018, cuando cursaba el quinto año de secundaria, Rafaela se convirtió en una especialista del nado en estilo libre, aunque considera que hasta el día de hoy sigue aprendiendo la técnica.

«Yo sigo aprendiendo a nadar, perfeccionando la técnica en el ingreso de la mano al agua durante el bruceo y jalar con potencia, como lo hacen los campeones olímpicos». Para ella no es posible ganar con un estilo deficiente; si no hubo medalla, es porque algo faltó. Durante los segundos que duran sus carreras, solo hay tiempo para fijarse en si una partida fue perfecta, en medir el bruceo, mantener el pateo con potencia y medir la zona de la piscina en la que te encuentras para calcular las brazadas que faltan antes de llegar a la pared de forma perfecta.

«ES UNA EMOCIÓN MUY GRANDE Y QUE RECOMPENSA TODAS LAS MADRUGADAS EN LAS QUE ME LEVANTO PARA ENTRENAR. DEMUESTRA QUE ESTOY MEJORANDO Y QUE ME SUPERO A MÍ MISMA»

«Nadar 1500 metros es muy largo para mí, me aburro y puedo alterarme si algo no me sale; pero esto me ayuda a volverme más perfeccionista y disciplinada para lograr mis objetivos rápidamente», confiesa nuestra medallista. Y su revancha fue así, veloz y explosiva. En los Juegos Suramericanos en Asunción, Paraguay, la celeste se llevó la medalla de bronce en la posta 4x100 metros libre junto con Alexia Sotomayor, Jessica Cattaneo y Mckenna de Bever, donde marcaron un tiempo de 03:49.08; diez centésimas menos que la delegación colombiana, que se quedó en el cuarto lugar. «Es una de las medallas que más aprecio. La sensación de llegar a la pared y ganar tan ajustadamente ha sido de las mejores en mi vida», cuenta.

Hace un par de semanas, antes de terminar la temporada, volvió a batir siete récords nacionales en el 16th FINA World Swimming Championship, disputado del 13 al 18 de diciembre en Melbourne, Australia. En esa ocasión, alcanzó un tiempo de 25.18 segundos en los 50 metros libres en piscina corta; a pesar de ser la misma prueba (50 metros libres), los récords son diferentes por el tipo de piscina en que se compite.

Aún quedan algunos días para que terminen sus vacaciones, pero Rafaela Fernandini, la nadadora más rápida de la historia del Perú, no ve la hora de volver a estar en una carrera final, de preferencia en los Panamericanos Santiago 2023 (Chile), para volver a inhalar, exhalar, llenar sus pulmones de aire y trazar su próxima carrera perfecta, una que le dure 24 segundos, y así, volver a dejar su marca.

TRES DATOS SOBRE RAFAELA FERNANDINI:

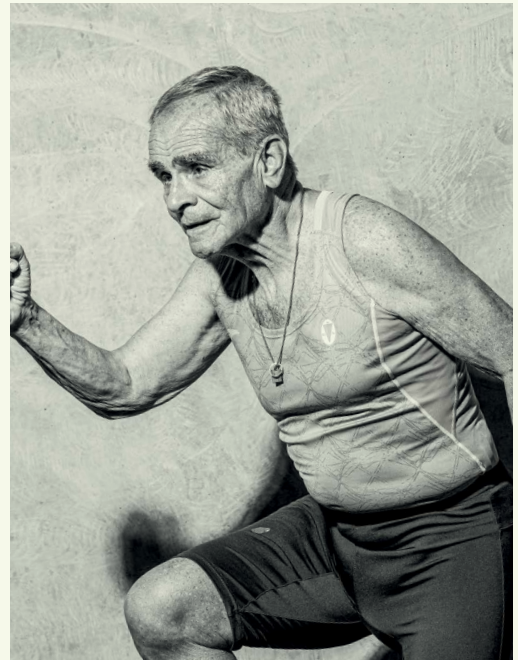
1. De pequeña practicó fútbol, atletismo y básquet. Cuando empezó con la natación, su cuerpo ya estaba acostumbrado a la actividad física.
2. Su nadadora favorita es la italiana Federica Pellegrini, también especialista en el estilo libre.
3. Debido a un reflujo gastroesofágico, estuvo a punto de perderse los Panamericanos Lima 2019. Pudo curarse a tiempo.



CRACKS DEL 2022

CUNA DE CAMPEONES

**NUESTROS CAMPEONES
MÁS DESTACADOS DEL
AÑO HACEN UN BALANCE
DE SU TEMPORADA Y NOS
CUENTAN SOBRE SUS
OBJETIVOS PARA EL 2023.**





JAIME LEÓN PAYET

**CORRER
PARA VIVIR**

ATLETISMO

DESDE QUE ERA NIÑO, JAIME LEÓN HA SIDO UN APASIONADO POR EL DEPORTE. EN EL COLEGIO DESTACABA POR SU VELOCIDAD Y SU DESEO DE CONVERTIRSE EN FUTBOLISTA PROFESIONAL. EN LA ADULTEZ, NO SE ALEJÓ DEL BALOMPIÉ Y FUE DIRIGENTE DE UNIVERSITARIO DE DEPORTES. HOY, A SUS 80 AÑOS, ES UN DESTACADO ATLETA QUE LLEVA COMPITIENDO AL MÁS ALTO NIVEL DURANTE MÁS DE CINCO AÑOS. CONVERSAMOS CON ÉL PARA CONOCER SU BALANCE DEPORTIVO DEL 2022 Y SUS PRÓXIMAS METAS.

ESCRIBE MANUEL CORAL FOTOS SANYIN WU

Cuando Jaime León se jubiló, una nueva pregunta surgió en su vida: ¿qué hacer con el tiempo libre? Para aprovechar las horas del día comenzó a estudiar materias humanísticas por las que siempre estuvo interesado, como historia y literatura. En paralelo, a sus 75 años jugaba entre tres o cuatro veces por semana partidos de fútbol con un grupo de asociados del Regatas "Lima" menores que él. Poco a poco, el deporte fue tomando mayor protagonismo en su día a día y, siguiendo los consejos de su hijo Jaime, comenzó a llevar una dieta saludable y a poner en práctica una rutina de ejercicios en el gimnasio del Club.

Fue en el 2016, luego de competir en las olimpiadas de exalumnos de su colegio, el Leoncio Prado, que decidió empezar a entrenar en atletismo. «Yo nunca me preparé para eso, pero por cosas de Dios comencé a destacar y todo sucedió de esa manera», reflexiona Jaime. Entre sus primeros logros deportivos a nivel nacional, descubrió nuevas metas en su vida. Por eso, cuando le dijeron que habría un mundial de atletismo en su categoría, decidió participar sin dudarlo. «Y eso que nunca había competido internacionalmente», señala con humor.

EXPERIENCIA MUNDIALISTA

«Ganar la medalla de bronce en el Mundial Máster de Atletismo en Málaga (2018), definitivamente fue un hito en mi corta carrera como deportista. A partir de ese momento, decidí dedicarme mucho más al atletismo», recuerda Jaime, quien además se consagró campeón en otros torneos internacionales, como el I Campeonato Iberoamericano Máster de Atletismo Lima en el 2019.

Sin embargo, debido a la pandemia se vio forzado a detener

sus entrenamientos, aunque su motivación no disminuyó. «Iba a entrenar a parques. No perdí el ritmo. Mi idea era participar en un próximo mundial, pero debido a la coyuntura se cancelaban o postergaban», cuenta Jaime, quien desde entonces entrena de lunes a viernes durante tres horas al día. «Hoy corro en la Videna junto con mi entrenador, Moisés Castillo. Ahí también hay un grupo de atletas menores que yo con los que nos ponemos retos. Eso me sirve de motivación porque les doy pelea», recalca.

LOGROS Y OBJETIVOS

Para Jaime, este ha sido un año de éxitos deportivos. A fines de mayo, en el V Campeonato Nacional de Atletismo Máster de Pruebas Combinadas, realizado en la Videna, logró ocupar el primer puesto en las carreras de 60, 100 y 200 metros en la categoría de 80 a 84 años. «Fui considerado el más veloz del campeonato teniendo en cuenta la categoría en la que participaba», recuerda. Pero su logro más importante sucedió en el Mundial Máster de Atletismo Finlandia 2022, donde consiguió la medalla de plata. «Me entrené desde el año anterior para participar en el mundial. Mi meta era la de oro; pero un alemán —que rompió el récord del mundo— me ganó con suficiencia. Hay que reconocerlo», recuerda con hidalguía. Hoy se encuentra recuperándose de una lesión en uno de sus pies, lo que impidió su participación en un sudamericano y que pone en duda su presencia en un campeonato en Polonia, en marzo de este año. A pesar de estas circunstancias, Jaime no pierde la perspectiva de su crecimiento como deportista: «Ya estoy en la etapa final de mi recuperación. Si me siento bien, iré a Polonia. Tampoco quiero exagerar», señala.

REMO

EL REMO PERUANO LLEGÓ ALTO CON LAS GEMELAS VALERIA Y ALESSIA PALACIOS, QUIENES DESTACARON RECIENTEMENTE CON UN SUBCAMPEONATO EN EL MUNDIAL SUB-23 REALIZADO EN VARESE, ITALIA. AMBAS COINCIDEN EN QUE LA MOTIVACIÓN QUE SE DAN UNA A LA OTRA ANTES DE CADA ENTRENAMIENTO HA RESULTADO CLAVE PARA OBTENER LA PRIMERA MEDALLA MUNDIAL EN REMO OLÍMPICO PARA EL PERÚ. UN RESULTADO QUE LAS PREPARA PARA UN FUTURO LLENO DE DESAFÍOS Y CON EXPECTATIVAS DE VICTORIA.

ESCRIBE ADRIANA CHÁVEZ **FOTOS** SANYIN WU

Diez días antes del Mundial Sub-23 de Remo desarrollado en Italia, Valeria y Alessia Palacios llegaron a Varese para prepararse con anticipación de cara a la competencia. El año pasado quedaron en quinto lugar y habían prometido mejorar, tanto como para traer al Perú una medalla. Y cumplieron.

Los días previos los aprovecharon para afinar su bote, pero se aseguraron de sentirse cómodas en este antes de comenzar con las primeras partidas. Así, en la regata de clasificación terminaron en primer puesto, marcando un tiempo de 7:29.85. «Nos dimos cuenta de que sí estábamos para ganar la medalla y que veníamos preparadas», señala Alessia. Para la final, volvieron a mejorar sus tiempos y bajaron a 7:20.99, con lo que concretaron la medalla de plata.

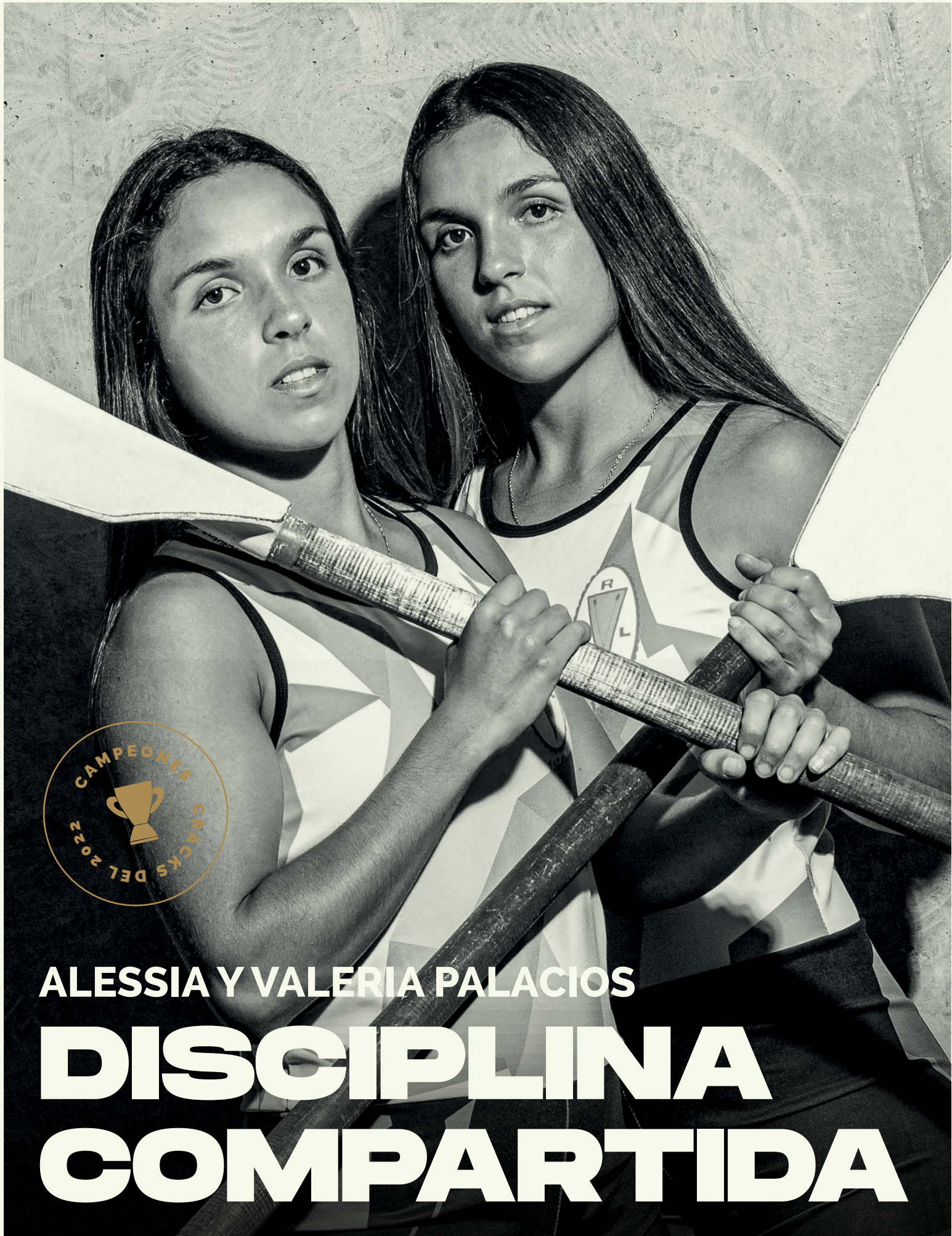
Este resultado no fue gratuito, ya que las hermanas dedican gran parte de su tiempo a practicar y dejarlo todo en cada entrenamiento. Al igual que ellas, su padre se inició en el remo a muy temprana edad y marcó el camino que ellas continúan siguiendo. «El remo es uno de los deportes más completos; por eso nos gusta», dice Valeria.

Las gemelas compiten en la categoría de peso ligero. Ambas deben promediar los 57 kilos para remar, lo que las lleva a ser muy rigurosas con su alimentación. «Durante la semana nos alimentamos con verduras y proteína. No dejamos de comer lo que nos provoca, pero lo compensamos con más

entrenamiento», comenta Alessia.

Pero no todo es fácil. A veces, los nervios pueden jugarles una mala pasada. Pero ninguna está sola; cuando Alessia siente ansiedad, Valeria hace todo para contenerla y transmitirle confianza y seguridad. «Valeria es más de mente fría. Si a mí me entran los nervios, ella me tranquiliza. Quizás un día a una no le provoca ir a entrenar o está «bajoneada»; el hecho de que la otra vaya, la impulsa. Siempre estamos las dos entrenando y motivándonos mutuamente», cuenta la deportista de 22 años. En marzo de este año, las gemelas competirán para clasificar a los Juegos Panamericanos para poder ir, en el 2024, a las Olimpiadas de Remo, en París. Avanzar de la mano de su entrenador Diego Mejía será clave no solo en el aspecto técnico, sino también en el psicológico.

«Diego nos ha ayudado a identificar nuestras habilidades y mejorar en la fuerza y la potencia. Al mismo tiempo nos orienta para estar tranquilas», cuenta Valeria. Alessia, al igual que ella, destaca el apoyo del Regatas "Lima" y de sus padres, que a pesar de no poder acompañarlas a las competencias hacen hasta lo imposible por verlas, así sea por internet. Para las gemelas, el remo se ha convertido en su fuente de resistencia, potencia y disciplina; una fuente que comparten cada día y que las llevará a seguir obteniendo resultados históricos como el del 2022.



ALESSIA Y VALERIA PALACIOS

DISCIPLINA COMPARTIDA



JEAN PAUL DE TRAZEGNIES

UNA ESTRELLA EN EL AGUA

MAGICAM

VELA

VER A JEAN PAUL DE TRAZEGNIES NAVEGAR ES ESTAR FRENTE A UN AUTÉNTICO APASIONADO DE LA VELA. MILES DE ESPECTADORES FUERON TESTIGOS DE SU GARRA Y DESTREZA NÁUTICA DURANTE EL MUNDIAL DE SUNFISH 2022 EN ITALIA, DONDE SE LLEVÓ EL ORO DEL TORNEO.

ESCRIBE ALEJANDRA TRAVI FOTOS SANYIN WU

A los 8 años pisó por primera vez un bote de vela. En la academia de verano del Club de Regatas "Lima", Jean Paul de Trazegnies aprendió a leer el movimiento natural del viento y a maniobrar el timón y las cuerdas de la embarcación ligera *optimist*, de 35 kilos. Si bien al inicio tomó esta actividad como un pasatiempo, terminó enamorándose de este deporte náutico tras acompañar a su hermano, Carlos Fernando, a los entrenamientos de la preselección. «Me dejaron pasearme entre las embarcaciones, subirme y ver de cerca las regatas. Así, sin presiones, empecé a tomarme más en serio este deporte tan genial», recuerda el velerista celeste.

Han pasado más de veinte años desde aquellas primeras travesías en las costas de Chorrillos, donde un pequeño Jean Paul se enfrentó por primera vez al miedo de navegar solo en un inmenso mar. Con el transcurso del tiempo, el celeste no solo ha ganado experiencia y conocimiento, sino que ahora cuenta con objetivos más ambiciosos. Su último triunfo lo obtuvo en septiembre del 2022, cuando se convirtió en campeón mundial de *sunfish* por segunda vez (la primera fue en el 2018). Esta es su sexta medalla de oro de talla internacional y olímpica. A más de 10 mil kilómetros de Chorrillos, en el lago de Garda, al norte de Italia, el velerista nacional se impuso sobre otros 94 navegantes de todo el mundo. «La competencia fue dura y con rivales de alto nivel. En las primeras regatas empecé en una mala posición; pero fui recuperándome al aprovechar los cambios y presiones de viento. Tanto así que la prensa me apodaba «*the king of downwinds of Garda*» (el rey de las

popas de Garda), porque así comenzara atrás daba la pelea y me metía en la carrera», relata sonriente el atleta. Fueron 11 regatas de aproximadamente 45 minutos cada una en las que pudo demostrar su velocidad y destreza sobre el agua. Para alcanzar este tipo de resultados, Jean Paul entrena duro y parejo sin descuidar su trabajo como *sales lead* ni el tiempo con sus seres queridos. A las cinco de la mañana, antes de comenzar su jornada laboral, realiza ejercicios para fortalecer los músculos de la zona central. Además, desde hace algún tiempo, se ha convertido en aficionado del *running*. «Mi objetivo al correr de forma frecuente es seguir mejorando mi oxigenación y resistencia», asegura desde Miami, a donde viajó junto a su enamorada, María Pía Días, para participar en el Palm Beaches Marathon 2022 de 21 kilómetros. Terminó en el segundo puesto de su categoría. Los fines de semana, luego de entrenar en tierra, saca su bote de vela *sunfish* de 59 kilos y se dedica a pulir su destreza sobre las aguas de Chorrillos, el Callao, Paracas o Ancón. Su próximo objetivo: llevarse el oro en los Juegos Panamericanos Santiago 2023.

Para Jean Paul de Trazegnies, navegar es como caminar: algo natural y esencial para vivir. En su embarcación, puede dejarse llevar por el viento y disfrutar del paisaje o entregar todo de sí para cruzar la meta en un país desconocido con la bandera peruana en el pecho. El seleccionado de 29 años aún ríe, juega y celebra sobre su bote como lo hacía de niño, dos décadas atrás, cuando ni siquiera imaginaba que se iba a convertir en campeón mundial.

SQUASH

EL AÑO PASADO RAFAEL GÁLVEZ NOS TRAJO LA MEDALLA DE PLATA EN SQUASH DE LOS JUEGOS PANAMERICANOS, BOLIVARIANOS Y DE LOS ODESUR. COMPETITIVO COMO ES ÉL, ESTE 2023 PROMETE TRAER LAS DE ORO. EL DEPORTISTA NOS DA UN REPASO DE SUS LOGROS MÁS IMPORTANTES Y NOS CONFÍA SUS METAS PARA ESTE AÑO.

ESCRIBE JOHARA GARCÍA FOTOS SANYIN WU

Cuando Rafael Gálvez tenía 10 años estaba en la selección de todos los deportes de su colegio. Competía en fútbol, básquet, vóley y natación. Ningún deporte le parecía un desafío y su competitividad le permitía destacar en todos. Una mañana, su papá decidió llevarlo a uno de sus partidos de *squash*. Rafael se sentó y vio jugar a su padre y a su padrino. Aunque en ese momento parecía mera diversión, él entendió que, si uno de ellos quería destacar y ganar, debía idear una estrategia. Rafael se paró, cogió una raqueta y pidió jugar con ellos.

«Me gustó la explosividad, la estrategia y la individualidad del juego. Era un deporte diferente. Después, simplemente, seguí jugando. Jugué esa vez y ya no lo dejé. Comencé a entrenar todos los fines de semana durante un año. Cuando cumplí 11 nos hicimos asociados del Club (padre e hijo) y empecé a asistir a la academia de *squash*», cuenta nuestro deportista.

Con solo un par de meses de práctica, Rafael se aventuró a probarse en su primer nacional con el CRL. Perdió cada uno de sus partidos. «Siempre he sido bastante competitivo; desde chiquito lo he sido y nunca me ha gustado perder en ningún deporte. En verdad, tiene que dolerte que alguien te gane. Si no te duele, te vas a tu casa tranquilo; pero si te duele, vuelves», cuenta el celeste. Y así lo hizo. Con 11 años y su primer desencanto en el deporte, decidió entrenar durante seis meses y volver a su segundo nacional. El resultado: tercero en su categoría. Su insospechable primer éxito lo llevaría ese mismo año (2013) a viajar a Medellín a su primera competencia sudamericana, donde también quedaría en tercer lugar.

Su mamá, que hasta entonces veía el *squash* como un deporte ajeno, un pasatiempo entre padre e hijo, presenció en Medellín la desenvoltura y el potencial de Rafael. Sin darle más vueltas decidió apostar por él y animarlo a participar en campeonatos

Europeos: uno en Alemania, donde quedó entre los ocho mejores, y otro en Países Bajos, en el que ocupó el puesto 30. Rafael Gálvez tenía 12 años y apenas medio año compitiendo. Tras varias temporadas y una lista de éxitos, en el 2019 Rafael Gálvez cierra su participación en la categoría menores jugando su último Sudamericano en Cochabamba (Bolivia). Allí ganó la competencia de dobles junto con su compañero Martín León en *juniors*; siendo los primeros peruanos en ganar la modalidad dobles de dicha categoría. Ese mismo año viaja a los Panamericanos de Toronto (Canadá) y vuelve a repetir el plato. Incansable e invicto, Rafael Gálvez compite en el Mundial de Malasia y se posiciona en el puesto 37 en el mundo; siendo el mejor a nivel latinoamericano.

VOLVER A JUGAR

Tras finalizar la pandemia, Rafael regresó con ímpetu y jugó en los Panamericanos de mayores en Ciudad de Guatemala. Junto con Alonso Escudero, quedaron subcampeones en dobles, y dos meses después volvió a viajar a Colombia para los Juegos Bolivarianos, donde obtuvo la medalla de plata por equipos. Sin darse tregua, en octubre volvió a viajar, esta vez a Paraguay, a los Juegos Odesur, y corriendo con la misma suerte volvió a quedar segundo en dobles.

Hoy entrena junto con José Manuel Elías, entrenador de la selección y papá de Diego Elías, actual puesto 5 a nivel mundial. Lo hace todas las mañanas durante una hora, y por las tardes entrena con Alonso Escudero en el Club. Para el 2023, Rafael apunta a un objetivo claro: los Juegos Panamericanos en Chile. «Estoy pensando en no matricularme, esta primera mitad de año, en la universidad para poder llegar con todo a los Panamericanos. Mi objetivo es traer una medalla en equipos, una hazaña nunca antes vista en la historia del *squash* peruano», cuenta nuestro campeón. Este mes de enero, empezó fuerte con su preparación.



RAFAEL GÁLVEZ

UNA CARRERA EN ASCENSO



INÉS CASTILLO

**TALENTO
DE ORO**

BÁDMINTON

DESDE QUE TENÍA 12 AÑOS, INÉS CASTILLO HA REPRESENTADO INTERNACIONALMENTE AL PERÚ. PARA ELLA, EL 2022 FUE UN AÑO DE CRECIMIENTO PERSONAL; NO SOLO PORQUE GANÓ MÚLTIPLES MEDALLAS EN DISTINTOS TORNEOS EN EL MUNDO, SINO TAMBIÉN POR HABER MADURADO EN SU JUEGO Y CONSOLIDADO SU VOCACIÓN DEPORTIVA CON PERSEVERANCIA Y DEDICACIÓN.

ESCRIBE MANUEL CORAL FOTOS SANYIN WU

Para luchar por objetivos importantes se necesita pasión, esfuerzo y dedicación. Bueno, Inés Castillo entrena dos veces al día. Lo hace por las mañanas y por las tardes; de lunes a viernes. Las mañanas de sábado también. Descansa los domingos y tiene vacaciones solo en las últimas semanas de cada año. «Aunque también, durante esos días, hago trabajos físicos», cuenta, pues siguiendo el ejemplo de Rafael Nadal —uno de sus ídolos—, considera que el entrenamiento constante es la base de todo. «También es importante trabajar la parte psicológica. Es clave para que un deportista cumpla sus objetivos», comenta. Además de ser una destacada deportista nacional a sus 22 años, es estudiante universitaria de diseño y gestión de modas y organiza su vida en función del deporte. «En cada semestre me matriculo a menos cursos para poder entrenar de la mejor manera y viajar a competir cada vez que lo necesite», señala Inés, satisfecha de haber logrado encontrar el equilibrio entre su profesión y sus estudios.

LOGROS DEL ESFUERZO

Sin duda, el resultado más memorable que ha tenido Inés en el 2022 se dio durante su participación en los XIX Juegos Bolivarianos de Valledupar, celebrados en Colombia a finales del mes de junio. «Fue el campeonato más importante del año por las cuatro medallas de oro que pude ganar. Me preparé desde hace años; no ha sido fortuito», comenta la campeona de las modalidades *singles*, dobles, dobles mixtos y por equipo. Con estos resultados históricos, Inés superó el récord nacional de Daniela Macías, quien ganó tres medallas de oro en los XVII Juegos Bolivarianos de Lima en el 2013.

También tuvo una destacada participación en los XII Juegos

Suramericanos Asunción, realizados en Paraguay durante las primeras semanas de octubre. Allí obtuvo la medalla de bronce en dobles mixtos, *singles* y dobles damas, así como la medalla de plata en la categoría por equipos. «Me quedé con ganas de conseguir la medalla de oro. A veces pasa que, después de varios buenos campeonatos, tienes uno malo. Pero lo bueno es que son errores que se pueden corregir con entrenamiento. No se escapan de mis manos. Puedo reivindicarme en las próximas competencias», afirma Inés con optimismo.

Además de otras participaciones internacionales, como el Mundial de Tokio 2022 y el IV San Salvador International, Inés considera que ha evolucionado en su carrera. «Como deportista he mejorado un montón: en lo físico, técnico, táctico y psicológico. Pero para mantener y superar mi nivel debo seguir entrenando. Todavía tengo cosas por mejorar», reflexiona.

METAS INTERNACIONALES

Su meta más ambiciosa del próximo año es clara: ganar el oro en los XIX Juegos Panamericanos 2023 de Santiago, que se llevarán a cabo entre octubre y noviembre en Chile. «Ese es mi objetivo principal. Es un torneo muy competitivo, pero no lo creo imposible. Para llegar de la mejor manera, le pondré más esfuerzo a los entrenamientos y competencias previas que voy a tener antes de los Panamericanos», comenta la celeste con una convicción construida a lo largo de más de diez años de carrera deportiva. ¿Será que está en el mejor momento? «No. Siento que falta más. Siento que estoy en camino a lograrlo. Puedo dar más y conseguir más cosas. Siempre con miras al objetivo más alto».

ESGRIMA

LA ESGRIMISTA PERUANA SE PREPARA ARDUAMENTE PARA CUMPLIR SU SUEÑO: ALZARSE EN EL PODIO DORADO EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024. PARA ELLO, SU DETERMINACIÓN Y DISCIPLINA SON SUS MEJORES ALIADAS PARA TRIUNFAR EN LA PELEA.

ESCRIBE DIANA HIDALGO FOTOS SANYIN WU

Hace veintiséis años, una niña de cinco quedó impactada con el choque de dos espadas, los movimientos en el combate, el contacto de las armas, los sonidos, las luces que se encendían. La niña quería hacer aquello: quería luchar espada en mano. Era 1996 y en la sala de esgrima del Club de Regatas "Lima", María Luisa Doig le dijo a su abuelo materno que elegía practicar ese deporte, que quería ser esgrimista. «Mi abuelo siempre me motivó a practicar un deporte y ser disciplinada. Me dio a elegir. Probé con vóley, básquet, natación, gimnasia; pero fue la esgrima la que acaparó toda mi atención», cuenta. En ese tiempo, era la más pequeña del grupo y la única mujer. Pero eso no la detuvo. Y, aunque al comienzo su madre, María Cristina Calderón, no estuvo de acuerdo por parecerle peligroso, luego cambió de idea. «Se dio cuenta de mi pasión y de que realmente estaba enamorada de este deporte», explica María Luisa, tanto que María Cristina también comenzó a competir en el 2004. Así, madre e hija compartieron varias competencias durante algunos años. «El apoyo de mi familia ha sido fundamental para continuar en el deporte», dice hoy a sus 31 años. Para ella, el 2022 ha sido muy importante, ya que, por un lado, en junio, fue nuestra abanderada peruana en los Juegos Bolivarianos de Valledupar 2022, donde además obtuvo una medalla de plata en la especialidad espada individual; y por otro, en octubre, consiguió la presea dorada en la final de espada femenina en los Juegos Suramericanos Asunción 2022. Tras estos resultados, su sueño, cuenta, es clasificar a los

Juegos Olímpicos de París 2024 directamente, a través del *ranking* mundial y no mediante un preolímpico. Y por supuesto, volver al Perú con la medalla de oro. Lo dice con determinación marcial y entusiasta. «Estoy en la lucha por este sueño. Mis propósitos son claros siempre. Y los cumplo», agrega.

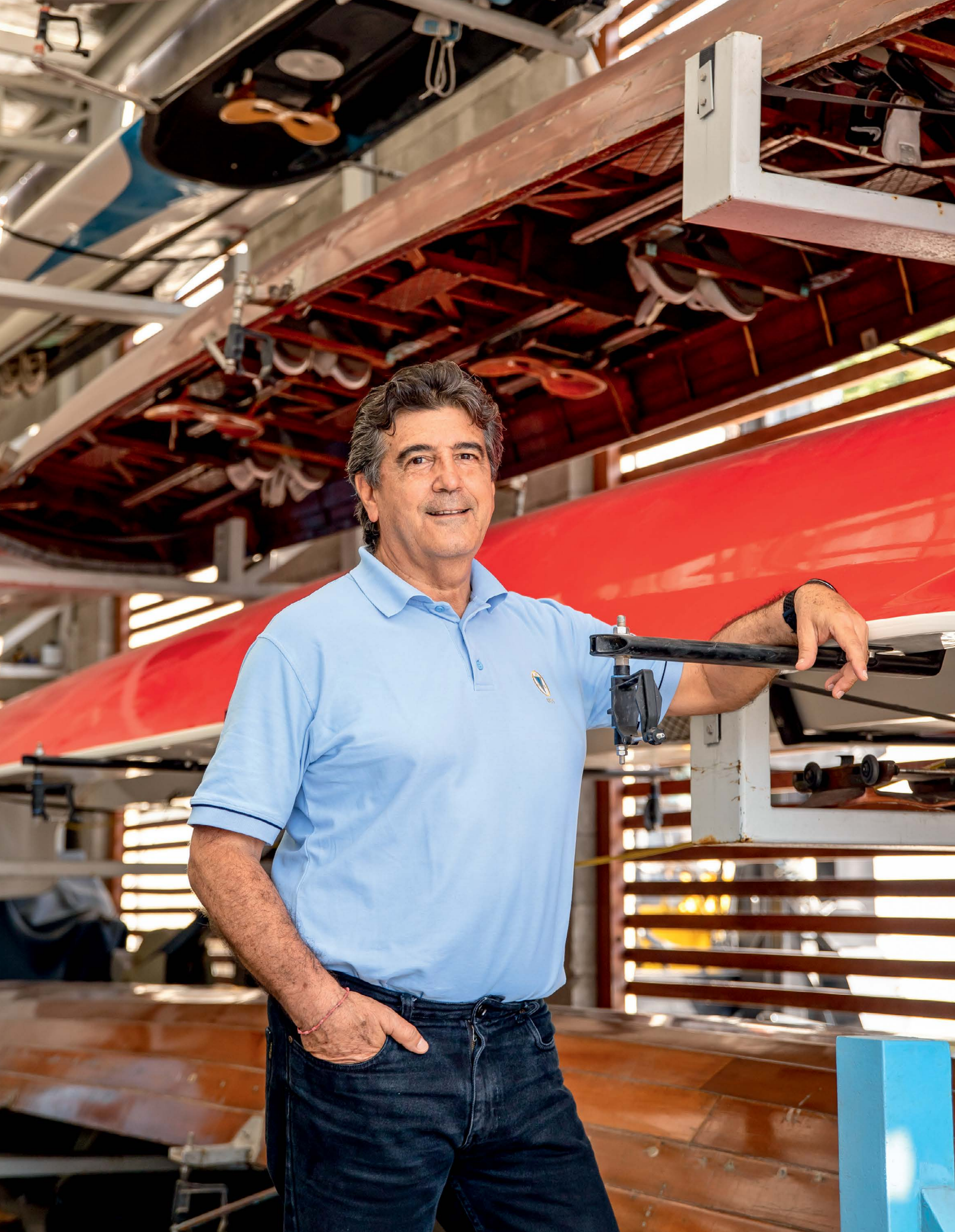
HACIA LA MEDALLA DE ORO EN PARÍS 2024

Hoy María Luisa Doig entrena siete horas al día; a veces nueve. Se está preparando arduamente para su calendario deportivo de este año, previo a los Juegos Olímpicos de París. La agenda está recargada: en enero competirá en el Gran Prix de Espada en Qatar, en febrero en el Trofeo Internacional Ciutat de Barcelona, en marzo en el Gran Premio de Espada de Hungría, en junio en los Panamericanos de Lima, en mayo en el Gran Prix Colombia y en julio en el Campeonato Mundial de Esgrima en Italia. Así estará lista para llegar con la bandera peruana a París 2024, que se llevará a cabo del 26 de julio al 11 de agosto.

Hoy, María Luisa está feliz con el incremento de competidores en esta disciplina que, hasta hace no mucho, fue muy cerrada. «En el Club, antes la sala de esgrima no estaba llena. Ahora sí. Y en el 2022 los esgrimistas han traído muchas medallas al Regatas», cuenta. «Sería muy emocionante que mi deporte siga creciendo», agrega la joven esgrimista que hoy ocupa el puesto 25 del *ranking* mundial.



MARÍA LUISA DOIG
**ESPADA EN
COMBATE RUMBO
A PARÍS 2024**



JOSÉ ANTONIO TORD:

«HOY EL CLUB CUENTA CON UN 30% MÁS DE NIÑOS Y JÓVENES INSCRITOS EN ACADEMIAS DE LO QUE HABÍA EN EL 2019»

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA

FOTOS TAMARA BRITTO



NUESTRO PRESIDENTE DEL COMITÉ DE DEPORTES HACE UN ANÁLISIS DE LA TEMPORADA EN EL CLUB, REIVINDICA EL TRABAJO EN NUESTRAS ACADEMIAS Y PONE LA MIRA EN LOS PRÓXIMOS RETOS DEL 2023.

El trabajo en equipo de directores, coordinadores, staff técnico y deportistas se ha visto retribuido con las más de 3 mil medallas a lo largo de la temporada 2022.



Si hacemos un balance del año deportivo en cuanto a torneos disputados y resultados obtenidos, pareciera que por el Club de Regatas "Lima" no hubo pandemia que frenara el deporte, que no hubo tiempo perdido y se confirma que los deportistas que nos representan a nivel nacional e internacional no perdieron su competitividad.

Esto se debe al trabajo de cada uno de los directores, de los 131 entrenadores, preparadores físicos, coreógrafos y profesores de academias. Así, en la última temporada el Regatas "Lima" ha sido sede de 64 torneos, se presentó en 339 campeonatos —189 nacionales y 150 internacionales— y obtuvo más de 3 mil medallas.

Ahora, al poco tiempo de haberse iniciado un nuevo periodo deportivo en el 2023, el director José Antonio Tord (presidente del Comité de Deportes) hace un balance que nos ayudará a explicar por qué nuestro club se mantuvo en la élite a pesar de una pandemia mundial.


Habiendo culminado la temporada 2022, ¿se superaron las proyecciones que se trazaron a inicios de año?

Se superaron, tanto en cantidad de medallas, de deportistas en acción y de campeonatos ganados. Te doy algunos ejemplos: en esgrima hace al menos veinte años que no ganábamos todos los campeonatos; en natación en aguas abiertas no hemos perdido un solo campeonato, a pesar de practicarla recién desde el año 2021 de manera oficial; en triatlón, tuvimos cualquier cantidad de medallas; en remo triunfamos en 12 de las 14 categorías nacionales y en natación ganamos todo. Además, somos bicampeones de vóley damas y subcampeones en varones; hemos campeonado en básquet varones y tenemos campeones mundiales en *laser*. A eso, hay que sumar que la cantidad de alumnos inscritos en academias ha sido incluso superior a la cantidad en la prepandemia. Hoy el Club cuenta con un 30% más de niños y jóvenes inscritos en academias de lo que había en el 2019.

¿A qué cree que se debe este aumento en el interés por practicar deporte en los niños?

Tengo dos apreciaciones sobre este aspecto. Una es que hubo muchos chicos que en la prepandemia eran muy sedentarios, y el encierro los inclinó hacia alguna actividad. La otra es que tenemos nuevos deportes y hemos formalizado otros que ya se venían practicando. Además, nuestro principal activo hoy, fuera de los deportistas, es que tenemos a los mejores entrenadores del Perú y las mejores instalaciones. Durante la pandemia el Club se convirtió en un domo de seguridad; por ello, la gente se sentía segura al venir a hacer deporte.

¿Cuál consideran que fue la clave durante la pandemia para mantener el nivel? Se habla mucho de la pérdida de tiempo y espacio para entrenar, pero aquí pareciera que



«**NUESTRO PRINCIPAL ACTIVO HOY, FUERA DE LOS DEPORTISTAS, ES QUE TENEMOS A LOS MEJORES ENTRENADORES DEL PERÚ Y LAS MEJORES INSTALACIONES. DURANTE LA PANDEMIA EL CLUB SE CONVIRTIÓ EN UN DOMO DE SEGURIDAD; POR ELLO LA GENTE SE SENTÍA SEGURA DE VENIR A HACER DEPORTE**».

JOSE ANTONIO TORD

no hubo tiempo muerto que recuperar...

Nosotros enfrentamos la pandemia tomando la decisión de que no podríamos perder uno de nuestros activos más importantes. Por ello, mantuvimos a nuestros entrenadores, los seguimos capacitando y al mes ya estaban trabajando de forma virtual a través de Zoom o programas específicos de entrenamiento. Luego, la reapertura del Club se hizo con un programa profesional para deportistas competitivos. Entraron en primera fase 256 deportistas para probar el sistema; tras un mes y medio, pasamos a 1500 deportistas para probar ese sistema con mayor volumen de gente; luego aumentamos a 3 mil en la tercera fase y después agregamos a los de la tercera edad y el resto de deportistas.

¿Cómo valora el aspecto psicológico de los propios deportistas y su capacidad de resiliencia?

Es cierto, es como si hubieran regresado con más ganas. Aquí se mantuvo el espíritu de grupo, el trabajo físico de los chicos, y la parte psicológica también se trabajó muy fuerte. Si bien creo que no fuimos el primer club en abrir físicamente y la ansiedad era brutal, nuestro programa fue bastante bueno y eso les dio seguridad para seguir entrenando fuerte.

Para ello fue vital trabajar en las instalaciones deportivas...

Algo que ayudó mucho es que esta junta directiva apostó desde el punto de vista económico. El presupuesto para Deportes, a pesar de la difícil situación, pasó del 8 o 12% a un 16.5% en

el 2022. Es algo que no se hacía en los últimos veinte años y que ahora lo vemos en los resultados. Además, trabajaron en mejoramientos de infraestructura y equipos para que todos tengan lo mejor, lo último y la mayor comodidad para entrenar.

¿Cuáles son los retos o mejoras para el 2023?

Queremos terminar con la capacitación de nuestros entrenadores y así seguir mejorando el nivel de nuestro *staff* técnico. Los departamentos de Medicina Deportiva y de Psicología son otro punto a seguir trabajando. Para tener éxito necesitas un buen equipo. ¿Hemos mejorado mucho? Sí, pero tenemos que seguir en ese camino.

GUILLERMO ILLESCAS:

«LA CULTURA GENERA DESARROLLO INTEGRAL EN LAS PERSONAS»»

ESCRIBE MANUEL CORAL

FOTOS TAMARA BRITTO



LUEGO DE DOS AÑOS DE RESTRICCIONES DEBIDO A LA PANDEMIA, LOS EVENTOS ARTÍSTICOS Y CULTURALES RETORNARON A LA PRESENCIALIDAD EN EL CLUB. CONVERSAMOS CON GUILLERMO ILLESCAS, DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CULTURALES, QUIEN HACE UN BALANCE DE ESTE AÑO Y BRINDA SU VISIÓN DEL PRÓXIMO.



Sin duda, el área más afectada del Club, debido a las restricciones impuestas durante la pandemia, fue la de Culturales. Al no contar con la presencialidad para las puestas en escena de sus diversos grupos artísticos, las comisiones no pudieron desarrollarse con normalidad.

Sin embargo, esto no fue impedimento para que cada grupo se organizara y continuara con sus ensayos de manera virtual. En el 2022, luego de un prolongado tiempo de espera, los eventos culturales volvieron a ser presenciales y, con ello, las familias volvieron a reunirse a disfrutar del arte y la cultura. Ahora, Guillermo Illescas, director del Departamento de Actividades Culturales, hace un balance del año y nos cuenta cuáles son los planes para seguir promoviendo la cultura en la Familia Regatas.

Durante la pandemia, ¿se suspendieron las actividades de los grupos culturales?

No. Durante el distanciamiento social los propios grupos coordinaron para continuar sus actividades de manera virtual o de manera semipresencial, según lo permitiera el caso. Un ejemplo de ello es la participación de nuestro grupo de coro en el Primer Festival Internacional de Coros por el bicentenario del Perú, que se realizó virtualmente entre el 21 y el 23 de mayo del 2021.

¿En este último año hubo un mayor involucramiento de los asociados en los grupos culturales?


Los grupos culturales tienen integrantes que participan hace más de quince o veinte años. Gracias a su dedicación han logrado mantener un conjunto muy unido. Eso ha inspirado a que, en algunos de estos casos, se incremente el número de participantes.

¿Cuál es el balance de eventos culturales que se realizaron en el 2022?

De abril a la fecha, se han realizado aproximadamente cincuenta actividades culturales con nuestros grupos. Podemos resaltar que hubo cuatro sábados culturales, ocho muestras en salas de exposiciones, tres jaranas criollas, seis presentaciones de cuentacuentos que fomentan valores, tres presentaciones de zarzuela, dos presentaciones del coro infantil, una presentación del teatro juvenil e infantil y varias presentaciones de marinera, cajón y coro polifónico dentro y fuera del Club.

¿Cómo fue la transición entre dos años de pandemia y el retorno a la presencialidad?

En el 2022 volvimos al aforo al cien por ciento. Eso nos permitió reactivar las actividades presenciales, lo que no hubiese podido



«LOS JÓVENES SIEMPRE ESTÁN INTERESADOS EN LA CULTURA. EL RETO QUE NOS INTERESA AFRONTAR ACTUALMENTE ES HACERLOS MÁS PARTICIPES DE LOS GRUPOS CULTURALES Y LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS».

GUILLERMO ILLESCAS



Tras un prolongado tiempo de espera, nuestros elencos volvieron a presentarse en el auditorio de la sede, como lo mostramos aquí con una presentación de ballet.

lograrse en el 2021. La recuperación ha sido gracias al interés de los propios grupos para seguir fomentando la cultura.

¿Cuál ha sido la respuesta de los asociados tras el retorno a la presencialidad?

El año pasado, en varias oportunidades durante las presentaciones artísticas, los asociados se han acercado al equipo de Culturales para felicitarlo por la vuelta a la presencialidad. Durante los sábados culturales, se contó con mucho interés de las familias en participar en las clases libres, las participaciones de los grupos y los espectáculos complementarios. También, muchos nos escribieron presentando sus propuestas de actividades culturales. En el mes de mayo, por ejemplo, tuvimos cinco presentaciones de libros de distintos asociados.

En la actualidad, ¿considera que las generaciones más jóvenes están interesadas en participar en los grupos culturales?

Los jóvenes siempre están interesados en la cultura. El reto que nos interesa afrontar actualmente es hacerlos más participes de los grupos culturales y las actividades artísticas. Queremos conquistar nuevos públicos. Por eso, estamos preparando diversas actividades con contenido musical, teatral y expositivo para este 2023.

¿Cuáles son los objetivos para el 2023?

El objetivo siempre ha sido el mismo: promover la cultura

entre los asociados y la Familia Regatas. Pero también queremos garantizar las gestiones administrativas y el mejoramiento de los espacios para el desarrollo óptimo de las actividades culturales. Asimismo, incentivar nuevos espacios dentro y fuera del Club para que nuestros asociados nos representen artísticamente.

Por último, ¿por qué es importante seguir impulsando el desarrollo de las expresiones artísticas en el Club?

En primer lugar, porque este es un club no solo deportivo, sino también cultural. Es nuestra misión y nuestro interés que, año a año, se fortalezca más este aspecto, pues es innegable que la cultura genera el desarrollo integral en las personas. Eso es lo que queremos para nuestros asociados y sus familias.



LUIS BLOMBERG:

«HOY PODEMOS AFIRMAR QUE LAS FINANZAS ESTÁN EN ORDEN»»

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA

FOTOS ALEJANDRO OLAZO



**EL DIRECTOR TESORERO DEL CLUB RESPONDE
ALGUNAS DE LAS INTERROGANTES MÁS
FRECUENTES SOBRE LOS ESTADOS FINANCIEROS
DE NUESTRA INSTITUCIÓN.**

Nuestro Edificio de 7 Pisos está programado para entregarse este 2023



Chiclayano de nacimiento, regatino desde el año 1988 y Director Tesorero desde el año 2020. Luis Blomberg ha tenido la labor de mantener a flote las finanzas del Club en un contexto difícil para nuestra institución, en plena pandemia mundial y confinamiento. Ahora, a casi tres años de haber aceptado dicha responsabilidad, conversamos sobre esta gestión todavía algo complicada y nos explica por qué debemos ver el futuro con optimismo.

¿Cuál fue el panorama que encontró al iniciar su gestión?

Es importante que los asociados sepan que la tarea fue dura y fuera de lo común; tuvimos que seguir con la dinámica del Club en modo lento, usando por primera vez en nuestra historia reuniones virtuales, muy intensas y que poco a poco fuimos profundizando en todos los aspectos, tanto administrativos, operativos como en las finanzas. Las relaciones con cada banco y el análisis de las cuentas corrientes en un contexto totalmente enrarecido fue la primera tarea, en la que se encontraron 34 cuentas corrientes en diversos bancos. También encontramos más de 120,000 movimientos bancarios sin haber sido conciliados, y todo esto en medio de un cambio de sistemas de cómputo que complicó más las cosas, sin estados financieros al día y con presupuestos no terminados como producto de ese cambio.

Pareciera que se formó una tormenta perfecta...

Sí, una situación inédita y de sorpresa en mi caso, dado que desde fuera tenía una imagen distinta de nuestra institución, y profundizada por la situación económica como producto de la pandemia, lo que incidió también en una alta morosidad especialmente en los asociados jóvenes. El Consejo Directivo actuó con mucha empatía en este caso, se dieron facilidades de pago, se extendieron los plazos para suspensiones y se bajaron los intereses por financiamiento, estudiando cada caso individualmente. Esta situación se le comunicó a la membresía de forma regular durante todo el primer año de nuestra gestión a través de los programas Te Informamos.

Tras casi dos años de gestión, ¿ahora el panorama es más amigable?

Hoy podemos afirmar que las finanzas están en orden. Hemos ordenado el número de cuentas corrientes teniendo solo las necesarias para eliminar costos; asimismo, cancelamos deudas muy antiguas como en el caso de la Sunat, donde teníamos algunas con más de 16 años de antigüedad. En tecnología hemos modernizado todo el sistema wifi en la

«EL PROCESO DE SINCERAMIENTO DE LOS ESTADOS FINANCIEROS SIGUE Y CREEMOS QUE AL FINAL DE NUESTRA GESTIÓN TENDREMOS UNA INFORMACIÓN MUY COMPLETA Y FIABLE PARA TOMAR DECISIONES».

LUIS BLOMBERG

sede y las filiales y nuestros estados financieros mensuales están listos para presentarlos y aprobarlos en el Consejo Directivo a más tardar dentro de la quincena del mes siguiente. El personal es el necesario, los revisores de cuentas analizan mes a mes la situación financiera y nos recomiendan los ajustes necesarios; de esa manera el proceso de sinceramiento de los estados financieros sigue y creemos que al final de nuestra gestión tendremos una información contable y financiera completa y fiable.

Un tema muy sensible desde los inicios de la pandemia fue el del aumento de la cuota ordinaria mensual (COM). Si bien ofrecieron no subirla, al final se tuvo que hacer. ¿Por qué?

El primer periodo de dos años no la aumentamos; en el segundo, debido a la inflación mundial, nuestros costos se dispararon y tuvimos que subir el 8%, que era el nivel de inflación que se esperaba. Lamentablemente se tuvo que hacer, pues estos niveles de inflación no se veían hacía muchos años en el Perú y ahora esperamos no tener mayores sobresaltos en adelante. Por otro lado, no estamos haciendo uso del fondo extraordinario para los gastos corrientes (a pesar de que el estatuto lo permite), pues el sinceramiento de los estados financieros y los gastos controlados han sido nuestra prioridad y no está previsto usar este fondo para gastos corrientes en nuestro periodo, en la medida que la situación económica del país no lo amerite.

Y a pesar de este contexto, se han realizado varias obras, sobre todo de mantenimiento. ¿Cómo se pudieron financiar esos trabajos?

Normalmente las obras de infraestructura, los gastos prediales y las inversiones en activos fijos se financiaban con los ingresos de asociados ajenos. En estos últimos tres años este ingreso ha sido casi de cero, pero aun así hemos avanzado tanto en el saneamiento físico legal de nuestras propiedades como en el mantenimiento y el reforzamiento de nuestro edificio de 7 pisos, sin un solo sol que no haya provenido de nuestros ahorros; no hemos solicitado préstamos bancarios y hemos pagado casi dos millones de dólares por un préstamo que se solicitó para comprar la filial de Paracas.

¿Siente que el panorama mejoró desde que asumieron la nueva gestión?

Puedo decirle que el panorama está más controlado y se están cumpliendo las tareas en uno de los periodos más complicados de nuestra institución desde la guerra con Chile, y a pesar de que tuvimos la más alta morosidad en nuestra historia (45%), sobre todo en el sector más joven. Ellos han sido lo más prioritario, ya que nuestro club se apoya siempre en las generaciones que se van alternando para el manejo de la institución en el futuro. Ahora estamos en el camino de decir tarea concluida y entregaremos un club estable y sano financieramente a quienes los asociados determinen.

CORAZONES SOLIDARIOS

ESCRIBE VALERIA AGUILAR

LA PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, CELINA PENTEADO, CONVERSÓ SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACCIONES SOLIDARIAS EN NUESTRA INSTITUCIÓN.



¿Cuán importantes son las acciones de responsabilidad social en nuestro club?

Es importantísimo. Las acciones que tomamos demuestran los valores del Club. Buscamos llegar a la mayor cantidad de lugares para compartir esperanza y solidaridad. Lo más reconfortante es el sentido de agradecimiento que las personas tienen con nosotros.

Desde que asumió la presidencia del comité, ¿qué aspectos cree que ha potenciado el grupo?

A través de mi gestión estamos buscando romper con las limitaciones. Si bien es cierto que nuestras donaciones y

campañas ayudan en cierto porcentaje a quienes más lo necesitan, queremos que esto sea a largo plazo. Por ejemplo, buscaremos un colegio con necesidades y sería bueno que cada disciplina del Club adopte un salón, encargándose de hacerle seguimiento a todo lo que los alumnos necesiten. Tenemos muchos talentos en el Club que serían de gran ayuda; pero eso está por verse más adelante.

¿Qué expectativas tienen para el 2023?

Queremos continuar e ir a fondo con esta cruzada solidaria que ayude a que las personas vean la vida con un poco más de optimismo. Ya tenemos un cronograma pactado con las

fechas más importantes del año y un plan de apoyo para colaborar con diferentes distritos, especialmente en los que tenemos filiales.

Por último, ¿qué mensaje quiere dejarles a los asociados sobre los planes?

¡Que continúen siendo parte de esta cruzada solidaria! Cada uno de nuestros asociados es clave para llevar a cabo cada una de nuestras acciones. Estamos felices de todo el apoyo que hemos venido recibiendo y quisiéramos que nuevas generaciones se sumen cada vez que realizamos alguna campaña.

«QUEREMOS CONTINUAR E IR A FONDO CON ESTA CRUZADA SOLIDARIA QUE AYUDE A QUE LAS PERSONAS VEAN LA VIDA CON UN POCO MÁS DE OPTIMISMO».

¿SABES CON QUÉ SE ALIMENTAN LOS REGATITOS?

¡CON ALIMENTO Ricocat!

Y PARA ESTE VERANO, SU PREFERIDO ES EL

ALIMENTO HÚMEDO

100% COMPLETO Y BALANCEADO



TALLERES CULTURALES

¿QUÉ NOVEDADES NOS TRAE EL CLUB PARA ESTE 2023?

DIBUJO EN CÓMIC, ESCULTURA Y DANZAS PERUANAS SON ALGUNOS DE LOS NOVEDOSOS TALLERES QUE OFRECE EL CLUB PARA DESARROLLAR NUESTRAS HABILIDADES ARTÍSTICAS ESTE VERANO.

Como todos los años, se viene una temporada exitosa para los talleres culturales del Club de Regatas "Lima". Esta vez contaremos con más de 34 academias dedicadas a desarrollar las habilidades artísticas de los asociados en diversas disciplinas, como el canto, la pintura, el teatro, entre muchos otros. Cabe resaltar que, para esta nueva temporada, existen algunos talleres que llegaron con miras a convertirse en los favoritos de la Familia Regatas. Estos son algunos de ellos:



TALLER DE ESCULTURA "DEVASTADOR"

A través de la manipulación de la plastilina, los alumnos podrán crear personajes de cine, televisión o de la historia. La escultura ayuda significativamente a las personas a trabajar sus capacidades de concentración y paciencia, además de ser de gran ayuda para quienes buscan darse una pausa en el uso de la tecnología.

LUNES O MIÉRCOLES

de 4pm a 6pm

BAILE COREOGRÁFICO TEENS

Con géneros que van desde el *latin jazz* hasta la música electrónica, los participantes desarrollarán su impulso natural para seguir los diversos ritmos, además de su capacidad retentiva y el movimiento armonioso del cuerpo. En lo personal, este taller busca que los alumnos rompan la brecha de la timidez y el temor al público.

LUNES Y MIÉRCOLES

10 a 13 años

de 1pm a 2pm

14 a 18 años

de 3pm a 4pm

TALLER DE UKELELE

En este curso los alumnos aprenderán a utilizar el ukelele para desarrollar melodías de todos los niveles y asociadas a diferentes géneros, como baladas, música tropical y jazz. No hay necesidad de contar con conocimientos previos para entrar en el universo musical de este instrumento.

JUEVES

7 a 11 años

de 2pm a 3:20pm

12 a 17 años

de 3:30pm a 4:50pm

COMICS ILIMITADO

En un taller que combina la creación de historias con el dibujo, los alumnos podrán desarrollar su capacidad artística y creativa para comenzar a trazar nuevas aventuras para los personajes de Marvel y DC Comics.

MARTES Y JUEVES

8 a 11 años

de 9:30am a 11am

12 a 16 años

de 11:15am a 1pm

DANZAS PERUANAS

Al ritmo de la música afroperuana, el tondero y la saya puneña, los asistentes al taller encontrarán el ritmo y el movimiento en su interior. Las clases, además de ser un momento de relajación y diversión, buscan destacar el valor de la diversidad peruana.

LUNES Y MIÉRCOLES

7 a 13 años

de 11am a 12pm

18 años a más

de 6:30am a 7:30pm



Si quieres inscribirte en nuestros talleres de febrero, entra al siguiente código QR.



HOMECARE
Salud a domicilio

Somos un referente
de éxito en la atención
**de la salud a
domicilio**



Técnicas geriatras



Clínica en casa



Inyectables



informes@homecare.com.pe
(01) 739 08 20 / 999 883 804



HOMECARE.COM.PE

CANTERA CELESTE

CAMPEONES NACIONALES



Forman parte de la categoría sub-12, pero a partir de su última temporada ya podríamos considerarlos parte del futuro del surf celeste y peruano. Antes de culminar el 2022, Sofía Artieda y Luca Chipoco se consolidaron campeones de la categoría en el Circuito Nacional, celebrado en noviembre.

Para ambos, el triunfo sobre la tabla pasa por dos aspectos claves: respetar el mar y aprender a conocerlo para sentirse parte de la naturaleza cuando están dentro.

«Los veo tratando de llegar a lo más alto en los próximos años», añade Sebastián Alarcón, head coach del equipo celeste de tabla. Y razón no le falta, pues los noveles tablistas ya iniciaron su trayectoria internacional con su participación en el Tour Mundial Junior WSL con el Punta Rocas Open Pro, en el que compitieron con deportistas de Brasil, Argentina y Chile. Ojo con ellos.



Conoce más sobre Sofía Artieda y Luca Chipoco entrando al siguiente código QR.





COLEGIO
VILLA MARÍA



100 AÑOS DE TRADICIÓN E INNOVACIÓN EN UNA MISMA SEDE

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

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

Admisiones Kinder y Pre Kinder 2023 y 2024.

Contáctanos:

 981 232 205 / 926 904 603

 admission@vmaria.pe

 villamaria.edu.pe



EN EUROPA, ALLÁ POR LOS SIGLOS XII Y XIII, SE CONVIRTIÓ EN UN JUEGO POPULAR CUANDO LAS RAQUETAS NO EXISTÍAN. EN FRANCIA LO LLAMABAN EL *JEU DE PAUME* (JUEGO DE PALMA), Y CADA VEZ QUE UN JUGADOR —USUALMENTE REYES Y NOBLES— LE PASABA LA PELOTA A OTRO, EXCLAMABA «TENEZ», QUE SIGNIFICABA «CÓGELA» O «ALLÁ VA». UNA EXPRESIÓN QUE, CON EL TIEMPO Y LA APARICIÓN DE LAS RAQUETAS, EVOLUCIONÓ A «TENNIS» O «TENIS». SIN EMBARGO, AHORA NO SOLO SENTIMOS QUE AHÍ VA LA PELOTA. HOY CADA GOLPE SIGNIFICA QUE AHÍ VA LA FUERZA, LA RESISTENCIA, EL SUDOR DE CADA ENTRENAMIENTO Y LA DETERMINACIÓN DE CADA JUGADOR. AHÍ VA EL PUNTO, AHÍ VA LA VICTORIA.

FOTOS SANYIN WU

JUEGO

MILLENARIO













TENISTAS: SANTIAGO DELGADO, MICAELA MORO, CAMILA RODRÍGUEZ, RAFAELA RAMOS, JOSÉ IGNACIO MOREYRA, EMILIANO DE LA TORRE, LUCCIANA PÉREZ, VICENTE MONGE, SANTIAGO MEDINA Y CATALINA CÉSPEDES.



... GATAS



BAJAR ES LO MEJOR

GONZALO CORTÉS TIENE EL RÉCORD NACIONAL DE APNEA EN LA MODALIDAD PESO CONSTANTE SIN ALETAS, MARCA QUE ALCANZÓ RECIENTEMENTE EN COMPETENCIA AL DESCENDER 42 METROS EN EL MAR DE FILIPINAS. ACTUALMENTE, VIVE EN LA COSTA DE AUSTRALIA Y ES INSTRUCTOR DE *FREEDIVING* O BUCEO LIBRE EN OCEAN SENSE, SU PROPIA ACADEMIA DE BUCEO A PROFUNDIDAD QUE OPERA EN LAS PRINCIPALES PLAYAS DONDE RESIDE. LA ADAPTACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO SON LAS CLAVES PARA SU DEPORTE.

ESCRIBE DIANA HIDALGO **FOTO** TAKUYA TERAJIMA





LA APNEA, BUCEO A PULMÓN O BUCEO LIBRE, ES UN DEPORTE EXTREMO BASADO EN LA SUSPENSIÓN VOLUNTARIA DE LA RESPIRACIÓN DENTRO DEL AGUA MIENTRAS SE RECORREN LARGAS DISTANCIAS O SE DESCENDE A GRANDES PROFUNDIDADES.

Bajo el agua hay otro tipo de vida. En la profundidad del mar el cuerpo humano debe adaptarse, ya que sufre una serie de cambios fisiológicos propios de quien es una especie extraña a la existencia marina. Ese cosmos inconmensurable en tamaño y alcance continúa, en su mayoría, siendo un misterio para la humanidad. Sin embargo, hay quienes pierden el miedo a bajar profundamente en estas aguas desafiando al cuerpo y a la mente. Es el caso de Gonzalo Cortés, el primer peruano en descender 42 metros en la disciplina de peso constante sin aletas (CNF) en la competencia AIDA Panglao Depth Championship - Encore, que se llevó a cabo en septiembre del 2022 en Filipinas. Allí, Gonzalo batió el récord nacional de apnea. Descender y ascender a tal profundidad solo le tomó 2:01 minutos. La apnea, buceo a pulmón o buceo libre (*freediving* en inglés), es un deporte extremo basado en la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua mientras se recorren largas distancias o se desciende a grandes profundidades.

«Después de los 30 metros la presión se siente como un pisotón en el pecho», cuenta Gonzalo desde Gold Coast, Australia, donde reside desde hace un año. «En ese momento, la sangre entra en los capilares de los pulmones, el aire se comprime y ocurren cambios fisiológicos como la bradicardia —o ritmo cardiaco lento— y contracciones en el bazo», agrega. Cabe resaltar que, en esta disciplina, específica Gonzalo, no se usa ninguna fuente externa de oxígeno, solo el de la sangre. Sin embargo, casi de inmediato explica lo que ocurre en el cerebro cuando se está descendiendo: el cerebro produce dopamina, un neurotransmisor o sustancia que genera placer y relajación en el cuerpo y en la mente.

Por todo lo anterior, nuestro asociado es muy consciente de que un requisito para practicar el deporte que lo apasiona es la adaptación del cuerpo. Para ello, sabe que debe entrenar muchas horas en el mar y en la piscina. Ya lleva siete años practicando el buceo a profundidad mientras viaja por el mundo (Tailandia, Nueva Zelanda, Australia); sin embargo, de ese tiempo, lleva un año de entrenamiento fuerte para competir. Lo más desafiante, cuenta, es la equalización de los oídos cuando se está a tales profundidades. «Toma meses o años», dice. En su caso, aún está trabajando en ello.

En este deporte, el entrenamiento mental es tan importante como el físico. Hay quienes realizan meditación o yoga para evitar ataques de pánico debajo del agua. Esto puede suceder debido a la fuerte presión subacuática ejercida sobre el cuerpo humano y la poca visibilidad cuando se desciende a más profundidad. A Gonzalo no le funciona la meditación tradicional, así que trabaja con su mente de otra manera. «Mi entrenamiento mental es la visualización y la respiración. Visualizo cómo mover las manos, cómo



voy a patear, cómo voy a descender...», cuenta. Adaptación y entrenamiento son las claves para este deporte, enfatiza.

...

A inicios del 2020, cuando empezó la pandemia, Gonzalo y su socio, Matt Turnbull, tenían todo listo para abrir Ocean Sense, primera escuela de buceo libre en Australia. Así que el plan tuvo que suspenderse; pero no cancelarse. Afortunadamente, algunos meses después, pudieron abrir la escuela que hoy opera en tres importantes puntos de la costa de Australia: Gold Coast, Sunshine Coast y Airlie Beach. Gonzalo, que es uno de los instructores, cuenta que la escuela ha crecido bastante y que, hasta el momento, han logrado certificar a más de 400 alumnos —provenientes de diversas partes del mundo— en

esta disciplina. Para él, hoy, a sus 33 años, su trabajo en Ocean Sense así como sus entrenamientos para seguir compitiendo en su deporte son las principales actividades que ocupan casi todo su tiempo. Su propósito es superar su marca de los 42 metros y en el 2023 llegar a los 60 y luego pasar los 80 metros. Sin embargo, Gonzalo también tiene planes a mediano plazo, en el Perú y en el CRL. «Quisiera formar parte de la creación de un equipo de competencia que represente al Club. Que sea un equipo de profundidad, ya que hasta hoy solo hay de pesca submarina. Me gustaría que este equipo nuevo sea la representación nacional del Regatas "Lima" en este deporte. Sería el primer equipo de apnea de profundidad en el Perú», revela. Entretanto, él sigue entrenando mientras sueña con representar oficialmente al Perú en una competencia.



SERGIO FRANCO TOSSO

RIGOR PARA PENSAR

ESCRIBE ADRIANA CHÁVEZ FOTOS TAMARA BRITTO

SERGIO TOSSO, DIRECTOR EJECUTIVO DE LA AGENCIA FAHRENHEIT DDB, HA SIDO ELEGIDO COMO EL MEJOR CREATIVO DEL PERÚ POR EL OJO DE IBEROAMÉRICA. GRAN PARTE DE ESTE LOGRO SE LO DEBE A SU EQUIPO Y A QUE, DESDE QUE ERA ESTUDIANTE, AVANZÓ EN EL CAMINO DE LA PUBLICIDAD CON UNA CONSIGNA EN ESPECIAL: CAMBIAR PARADIGMAS. SUS PROYECTOS CREATIVOS SON LA MEJOR PRUEBA DE ELLO. PARA SERGIO, LO QUE HACE QUE UNO DESTAQUE SON LAS IDEAS QUE PERMITEN GENERAR CAMBIOS.

Cada mañana, Sergio llega temprano a la agencia que dirige. En pocos años, Fahrenheit DDB ha pasado de tener 30 a casi 200 trabajadores que pasan sus días creando campañas publicitarias en una amplia y colorida casa-oficina ubicada en Barranco. Por las tardes, aprovecha para seguir trabajando de manera híbrida, siempre junto a su hijo de 8 años, su gran compañero.

Fotógrafo y escritor de cuentos por naturaleza, Sergio estudió ciencias de la comunicación y ha realizado varios diplomados en países como Cuba, por ejemplo, donde estudió dirección de fotografía en la Escuela de San Antonio de los Baños. Pasar largas temporadas en el país caribeño, con poca conexión a internet y unos cuantos libros que devoró en menos de dos semanas, llegó a tener su magia y, quizás, lo llevó a desarrollar la capacidad de tener rigor, como él dice, para pensar en nuevas ideas y no frustrarse en el camino.

En noviembre del 2022, Sergio fue premiado como el mejor creativo del Perú por el Ojo de Iberoamérica con 202 puntos y nueve oros por el proyecto E-nterpreters. «Es una victoria personal de cada uno, porque la agencia adquiere un poquito más de reputación», cuenta orgulloso y señala que está consciente de que se trata de una «consecuencia natural» del trabajo de todo su equipo.

Para dicho proyecto ganador, su equipo creó con Pilsen un bot destinado a la comunidad de *gamers* con sordera en el país. En los juegos en línea, explica, existen espacios de socialización y conversación, de los cuales los *gamers* con sordera eran excluidos. «Lo que hicimos fue generar bots que se pueden

instalar, que traducen lo que escuchan en lenguaje de señas en tiempo real. Entonces tú hablas y la persona con sordera va viendo lo que "escucha". Es un proyecto hermoso. Ha dado la vuelta al mundo, lo están adoptando otros países», relata.

Otro proyecto al que Sergio le tiene un especial cariño es el de Awa, el jabón en barra con microorganismos que se alimentan de los contaminantes y purifica el agua. Para su desarrollo, Sergio convocó a un ingeniero, un antropólogo y un diseñador de automóviles (aunque cueste creerlo). Fueron ellos quienes encontraron un problema cotidiano al que no muchos le prestaban atención.

Cuando las mujeres acuden a las cuencas de los ríos a lavar la ropa, utilizan un jabón que contamina el agua. Entonces, el equipo pensó en la fórmula de un jabón que cuente con probióticos que elimine la contaminación de los ríos. Mientras el jabón suelta la lavaza, se expanden probióticos que se pegan a las piedras y a las algas, y terminan por descontaminar el agua del río.

«Hicimos pruebas y se logró descontaminar el 75% de una parte de un río en el Cusco, en la comunidad de Huacahuasi. Y lo que hicimos con esta fórmula fue ponerla como un *open source* para que el que quiera llene un formulario y pueda acceder a ella. Hay empresas grandes que están detrás para incluir esa fórmula en todos sus jabones. Estamos interesados en ideas que generen cierto cambio y no solo una venta», relata.

Ambos proyectos son la prueba de que la creatividad, junto con la disciplina para pensar, pueden generar grandes resultados. «A veces parece que uno estuviera perdiendo el tiempo, porque



FOTÓGRAFO Y ESCRITOR DE CUENTOS POR NATURALEZA, SERGIO ESTUDIÓ CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HA REALIZADO VARIOS DIPLOMADOS EN PAÍSES COMO CUBA, DONDE ESTUDIÓ DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA EN LA ESCUELA DE SAN ANTONIO DE LOS BAÑOS.

puedes estar dos días pensando y no se te ocurre nada. Eso puede ser muy frustrante; pero yo siempre le digo a mi equipo: si uno logra tener la disciplina de pensar y pasar la frustración, la carrera es tuya. Esto no es de talentosos, es de gente a la que le gusta pensar. Hay un amor y una disciplina por pensar que, si a uno le gusta y supera la frustración, va a avanzar», dice.

Por supuesto, Sergio tiene otros proyectos que verán la luz en los próximos meses. Por un lado, un cortometraje sobre las clínicas ilegales de interrupción del embarazo, y por otro, una innovadora iniciativa para los deportistas de talla baja. Para nuestro asociado, tener paciencia, superar las frustraciones y dedicar su tiempo a pensar, junto con quienes lo acompañan en cada proyecto, han tenido sus frutos. Estaremos atentos a sus pasos.





CUIDA TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA

Gracias a nuestro convenio con la UPC, tú y tu familia podrán atenderse en las siguientes especialidades:



Atenciones: • Terapia física • Nutrición • Psicología • Odontología • Veterinaria

Conoce las tarifas
AQUÍ



Los asociados se deberán identificar vía telefónica y presencial con N° de carnet, N° de DNI, nombres y apellidos.

Tarifas desde los S/ 23



CENTRO UNIVERSITARIO
DE SALUD UPC

Informes: Centro Universitario de Salud UPC: 634-4688  **941-060119**
Centro Médico Veterinario: 634-4699

#OrgulloRegatas

ALESSANDRA AGUIRRE

SU VOZ EXISTE



DIEZ AÑOS DESPUÉS DE GANAR EL CONCURSO DEL PROGRAMA *PERÚ TIENE TALENTO*, NUESTRA ASOCIADA LLEGÓ A BERKLEE PARA PROFESIONALIZAR EL DESEO QUE NACIÓ EN ELLA A LOS 11 AÑOS: ESCRIBIR CANCIONES, CANTAR Y MOVERSE EN EL ESCENARIO.

ESCRIBE ANDRÉS TALAVERA FOTOS TAMARA BRITTO

Hay algo que ha cambiado en Alessandra Aguirre en los últimos tres años: su capacidad para musicalizar una historia. La primera en su discografía la presentó en el 2019 con el lanzamiento de su primer sencillo: *Si te digo*. Una balada que empezó a componer entre las cuatro paredes de su cuarto en Lima, apoyada solo con una guitarra y los seis acordes que necesitaba para acompañar su voz. Luego, con la ayuda de Saulo Rodríguez —amigo productor—, añadió un *beat* electrónico, algunos efectos, un par de sintetizadores y listo. Ahora tiene más experiencia, presta mayor atención a los detalles y a las palabras, cuidando que la historia tenga un sentido lógico. También compone en un nuevo cuarto, ubicado en Boston, a diez minutos de distancia —caminando— del Berklee College of Music, la institución en la que estudia desde el 2020.

Ya cuenta con otros dos sencillos publicados, pero en inglés: *Tell me* y *Everytime*. Ambos formarán parte de su primer EP de cuatro canciones que planea lanzar para inicios de este año. «El español sigue siendo mi idioma y el más personal, con el que me sigue costando un poco más abrirme. De alguna manera, aunque cuente lo mismo, el inglés lo separo mucho más de mí», cuenta nuestra asociada.

Desde su balada del 2019, ahora las referencias que cruzan por su inventiva son retro, influenciada por la música disco de los años setenta; pero las herramientas que le brinda la escuela también le suponen mayor tiempo de trabajo. «Por momentos siento que ya no puedo ni escuchar mis propias canciones. Comenzamos a escribirlas hace más de un año y medio, desde cero. Son canciones con mayor producción, que necesitan tiempo de estudio, hacer los demos con el productor y una computadora. Fue larguísimo», confiesa Alessandra.

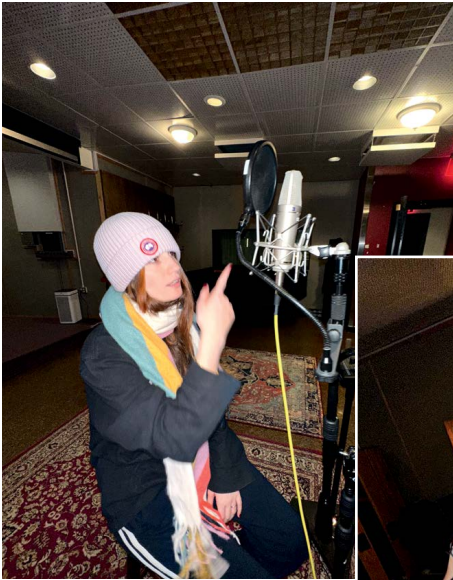
De hecho, grabar en alguno de los cinco grandes estudios de Berklee, entre sus 3800 estudiantes, es todo un proceso. Podríamos decir que es lo más parecido a la compra de entradas para un concierto multitudinario. Para Alessandra, los horarios que le quedaron libres y a los que pudo acceder para grabar sus cuatro canciones fueron de dos a seis de la mañana.

...

Su historia en Berklee empezó con un impulso. Una tarde, revisando sus redes sociales, encontró el anuncio de audiciones en Lima, y sin dudarle se aventuró a probar. «No tenía idea de qué iba a hacer; yo llegué con la idea de cantar, escribir canciones y moverme en el escenario», recuerda. Ese mismo impulso lo tuvo una década atrás, cuando, a los 11 años, le propuso a su mamá participar en el programa *Perú tiene talento*, competencia que terminó ganando; y hasta hoy,

«EL ESPAÑOL SIGUE SIENDO MI IDIOMA ORIGINAL Y EL MÁS PERSONAL, CON EL QUE ME SIGUE COSTANDO UN POCO MÁS ABRIRME. DE ALGUNA MANERA, AUNQUE CUENTE LO MISMO, EL INGLÉS LO SEPARO MUCHO MÁS DE MÍ»





Su instrumento es la voz. Sesiones de grabación de Alessandra Aguirre, durante la madrugada, en uno de los estudios de Berklee.

sus compañeras de cuarto recuerdan aquella participación con gracia y le muestran a cada invitado su desempeño con *Rolling in the deep*, el tema de Adele. «Al comienzo era muy crítica, pero tenía 11 años. Cantaba como podía, era afinada, daba *show* y llegaba a las notas que necesitaba. Ahí fue cuando se volvió más real esto de la música. Fuera del *hate* que vino con ello, para mí fue el decidirme a que esto era lo que quería hacer: cantar en escenarios y hacer música», cuenta.

Para su primera audición, Alessandra tuvo que improvisar. Sin saber leer música de manera fluida y rápida, ante los tres jueces de Berklee que la escuchaban, improvisó con la melodía de un piano para interpretar una canción. «A mí me puedes poner en un escenario con mucha gente y no me puede importar menos, porque uno termina viendo solo la masa de gente. Entrar en un cuarto con solo tres personas, hace que se me suba el nivel de estrés», recuerda la cantante. Sin embargo, paradójicamente, son en esos momentos en los que considera que canta mejor. «La previa es terrible, pero ni bien se inicia la canción, me olvido». Ahora, entre cursos de entrenamiento de oído, producción musical, ingeniería,

composición, armonía, arreglos, escritura en partituras e incluso de conducción de orquesta, Alessandra cuenta los días para presentar su debut discográfico en plataformas y en sus próximos conciertos. La previa puede ser tediosa, pero sabe que ni bien suena la primera nota, ella comienza a volar.

DATOS SOBRE ALESSANDRA AGUIRRE:

- 1.** Su primer contacto con la música fue gracias a su mamá, cuando la escuchaba tocar la guitarra. Tiene dos hermanos; uno de ellos es parte de una banda de *reggae* llamada Flower Hour.
- 2.** Tanto *Tell me* como *Everything* fueron compuestas junto con el músico y productor peruano Moncho Berry.
- 3.** Las referencias para su primer EP fueron Michael Jackson y Cher.



¡Conoce los beneficios exclusivos que tenemos para ti!



UPC
Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas



Entérate de más AQUÍ:



o ingresa a revista.regataslima.pe



SOBRE EL MEDIODÍA DEL VIERNES 25 DE NOVIEMBRE, NUESTRO HALL PRINCIPAL FUE EL ESCENARIO DE UNA REUNIÓN DE CONFRATERNIDAD ENTRE DIECISÉIS EXJUGADORES QUE FORMAN PARTE DE LA HISTORIA DE LA PALETA FRONTÓN EN NUESTRO PAÍS.

«El único deporte que el Perú ha aportado al ámbito internacional es la paleta frontón. Nació aquí, en nuestro club. La historia lo dice; el resto de disciplinas son importadas. Ahí reside la importancia de este deporte», comenta Pedro Olcese, director de nuestro Programa del Adulto Mayor y miembro de este grupo de leyendas vivas de la paleta que se dieron cita y contaron con la compañía del presidente del Club, el señor Jaime Cornejo.

MEMBRESÍA

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

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



•buk•

Software de Gestión de **Personas**

Gestiona todas las necesidades de tus colaboradores en un **único Software y desde cualquier lugar.**



Atrae

- ✓ Reclutamiento y Selección
- ✓ Onboarding



Potencia

- ✓ Gestión de Personas
- ✓ Sistema de Planillas
- ✓ Firma Electrónica



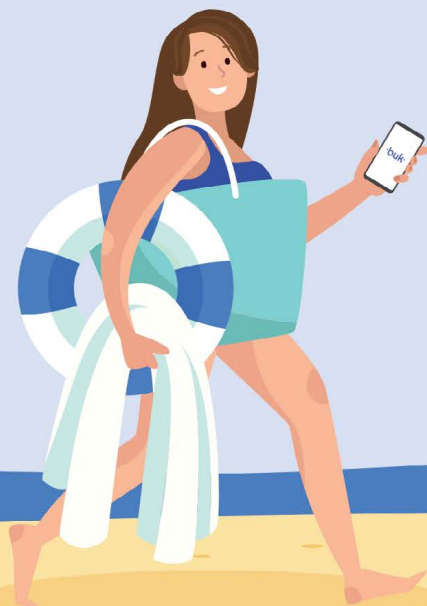
Gestiona

- ✓ Desempeño
- ✓ Capacitaciones



Compromete

- ✓ Comunicación y Reconocimiento
- ✓ Beneficios
- ✓ Encuestas



buk.pe

Vista Marina 356

Malecón Costa Sur - Chorrillos



TALE

¡LOS DEPAS MÁS EXCLUSIVOS ESTÁN EN TALE!

Córdoba 639

Miraflores



Entrega Inmediata

Recavarren 181

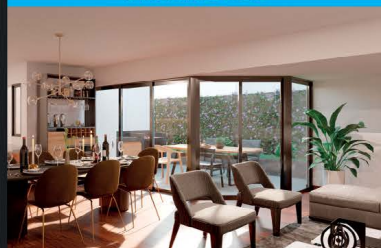
Miraflores



Entrega Inmediata

Bolognesi 373

Miraflores



Entrega Inmediata

Residencial Madre Selva

Chorrillos



Entrega Inmediata

Flats, Dúplex y Penthouses

desde:

49 m²

hasta:

240 m²

Contáctate con nosotros

919 454 644

www.taleinmobiliaria.com |    

*Imágenes e información referencial, sujeto a variación sin previo aviso.