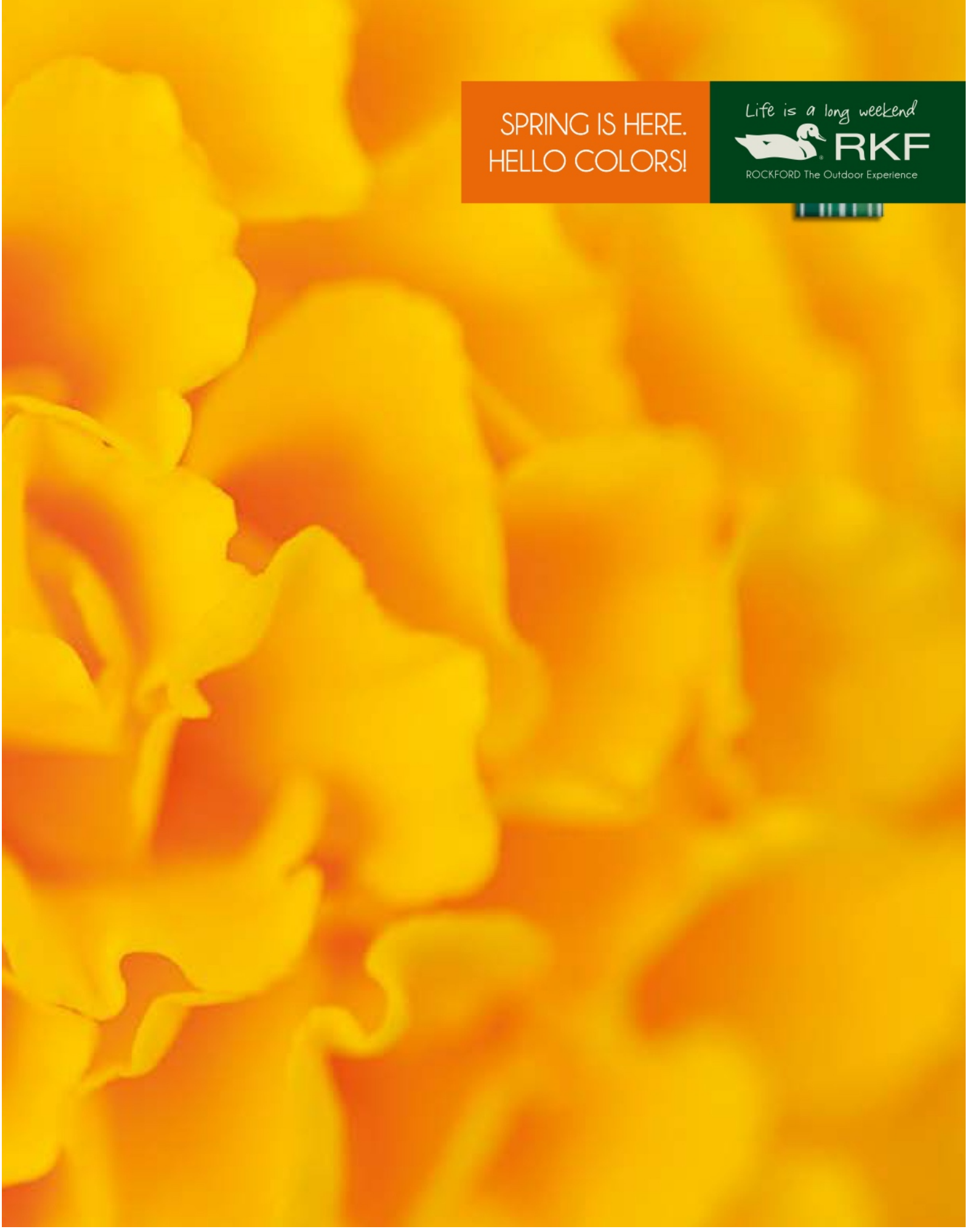

O2
VIDA + AVENTURA
DEPORTES / VIAJES / GASTRONOMÍA / BIENESTAR / TENDENCIAS / ARQUITECTURA Y DISEÑO / EXPERIENCIAS
[ATRÉVETE
A FLORECER]



Tagetes amarilla (Yellow Marigold). Nativa de México, es una especie de la familia Asteraceae, utilizada también con fines alimenticios y medicinales.

www.rkfoutdoor.com /rkfoutdoor @rkfoutdoor **zapatos.cl**


SPRING IS HERE.
HELLO COLORS!
Life is a long weekend
RKF
ROCKFORD The Outdoor Experience

O2 VIDA + AVENTURA

ONLINE



DOWNLOAD FOR FREE AT:
WWW.REVISTAO2.CL

OWN YOUR PRINT COPY
BUY ONLINE AT:
WWW.REVISTAO2.CL

$3.000 por revista

Director Comercial
Carlos López

Asistente Comercial
Tatiana Figueroa
t.figueroa@revistao2.cl

Fotografía Aires
Eduardo Machuca

Destino
Turismo Cocha

Columnas
Jesús López, Instructor de yoga
Carlos Alcalde, Quiropráctico

Impresión
Gráfica Andes

Diseño Web
Giocom Soluciones Digitales

Suscripciones y ventas
suscripciones@revistao2.cl
ventas@revistao2.cl

Sociales y contacto
rrpp@revistao2.cl
contacto@revistao2.cl

Traducción
Ignacio Sandoval Carvajal
ignacio.scarvajal@gmail.com
Minella Thim

Representante Legal
Editorial Oxígeno Ltda.
www.revistao2.cl



Portada
Gaucho

Lugar
El Calafate, Patagonia, Argentina

Fotografía
Eduardo Machuca
@machu._ / machu.spirit
www.machu.cl

STAFF



Directora General
Karem Thim C.
k.thim@revistao2.cl



Directora de Arte, Diseño & Diagramación
Isabel Rothkegel I.



Creative Services Manager
Minella Thim C.



Periodista
Asesorias Comunicacionales
Marcela Cademartori

O2 VIDA + AVENTURA

Al igual que las flores en primavera, nuestra alma también tiene un espacio para florecer. Es una suerte de camino que te llevará a conectarte con tu propio yo para encontrar ahí los objetivos con los cuales deseas ir construyendo ese camino que te conducirá al bienestar final.

Muchas veces en el transitar de la vida escogemos rutas que no son las correctas. Pero la buena noticia es que puedes comenzar un nuevo andar, esta vez en la dirección correcta; en otras palabas, por aquellos senderos que se alineen con tu mente, cuerpo y alma.

El florecer te dará nuevas energías y nuevo abono para seguir adelante. Es la manera que tendrás para enfrentar con un nuevo coraje o fortaleza todos aquellos obstáculos con los cuales te puedes encontrar, los que pasan a adquirir un sentido necesario para aquello que estás viviendo.

Ver un campo florecido llena de alegría y nos lleva a entender lo grandiosa que es la vida y sus ciclos; de la misma manera, cuando tu floreces, generas esa sensación en otros, pero a su vez exige el que seas consciente de que la imagen que proyectas es el reflejo de aquello que estás sintiendo.

Desde acá serás capaz de contagiar a todos quienes te rodean, y será un excelente comienzo para generar esos cambios que te ayudarán a construir una sociedad mejor.

¡Te invitamos a este nuevo florecer junto a O2 en primavera!

Equipo O_2

REVISTA O2
REVISTA O2 VIDA + AVENTURA

Revista O2 Vida + Aventura es editada por Editorial Oxígeno Ldta. y es una marca registrada que prohibe la reproducción total o parcial de sus artículos sin la autorización de sus directores. Las publicidades y fotografías son de exclusiva responsabilidad de quien avisa.
Distribución gratuita Viña del Mar y Santiago. Sepriembre 2018.

CONTENIDO

ATRÉVETE



10-12
Claudia Garrido
Una conquistadora de la matrix



14-15
Katherina Yokota
El lenguaje de las riendas

DISEÑO + TENDENCIAS



32-33
La Montura
Diseños a la medida de cada jinete

ARQ+ DISEÑO



60-62
Hotel La Caballeriza
Un acogedor punto de encuentro

DESTINO



16-18
Madrid
Una ruta de entretención e historia

LA RUTA



34-37
Rutas de equitación
A cabalgar por el mundo

CHILE



70-73
Estancia Mercedes
La experiencia de un turismo rural

ESPÍRITU LIBRE



24-26
Leo Slemet
"Con el freeride soy yo mismo"



28-30
Isidora y Antonia Cademartori
Vínculos de conexión

FITNESS + BELLEZA



40-41
Colomba Aguad
Vida saludable



82-83
Anlleni Nuñez
Florecer para así trascender

NUEVOS DESAFÍOS

En septiembre de 2016, Revista O2 Vida + Aventura tuvo su primera edición. Este proyecto en el que veníamos trabajando meses antes, nació bajo el concepto de atreverse, ¿pero atreverse a qué? Pues atrevernos a todo lo que estábamos postergando. Era el momento de dar forma a lo que veníamos pensado, junto a un equipo que compartía la misma mirada y que estaba comprometido. ¡No había espacio al miedo!

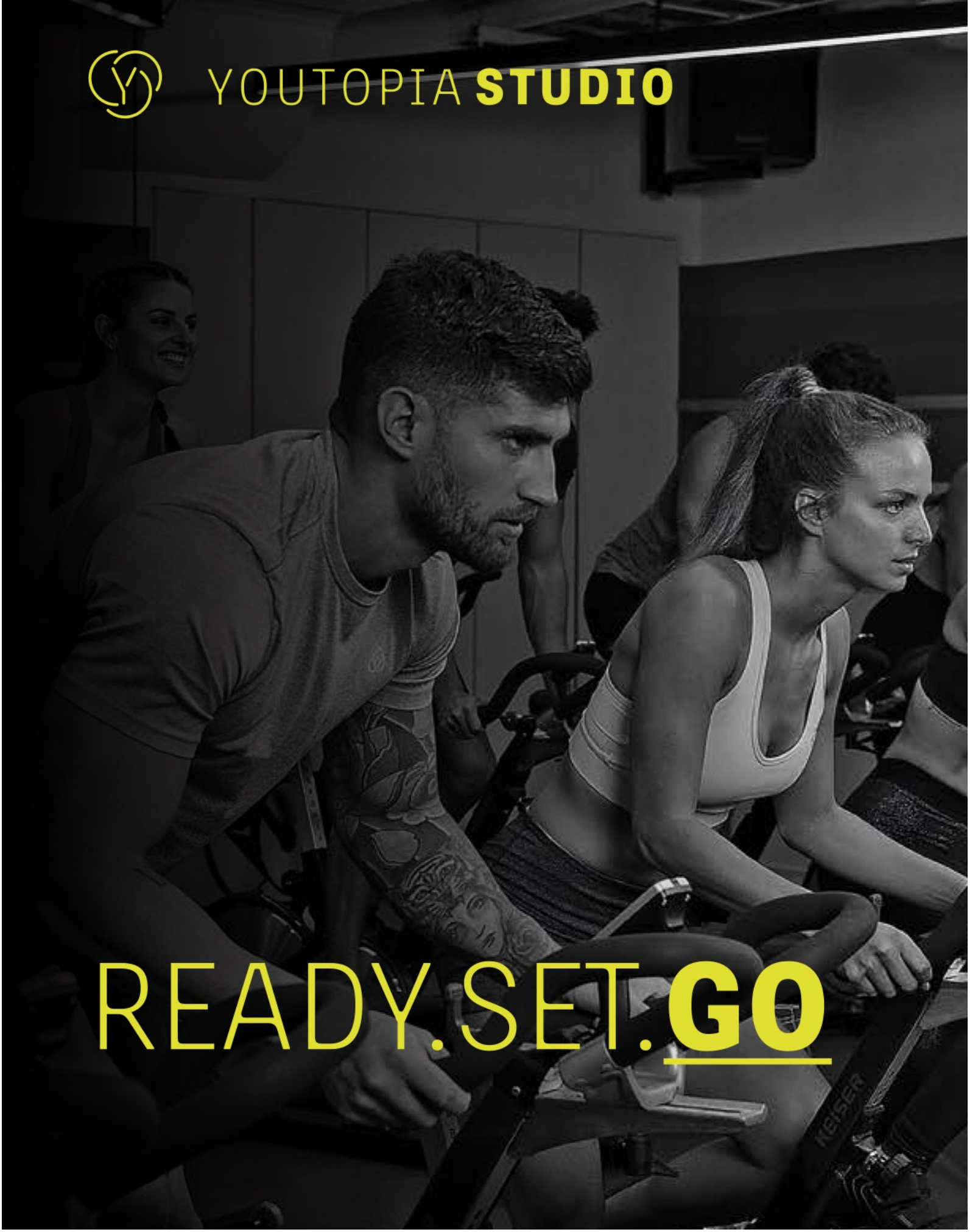
Nos atrevimos a lo que ha sido toda una aventura. Iniciar un emprendimiento en papel en la era digital, parecía ser una locura. Desde ese mes Revista O2 Vida + Aventura comenzó a circular en forma trimestral, dando la bienvenida a cada una de las estaciones del año. Al comenzar el 2018 vino un nuevo desafío. Pasamos de 4 ediciones a 8 ediciones anuales. Hoy, luego de dos años, seguimos cada vez más comprometidos con este proyecto.

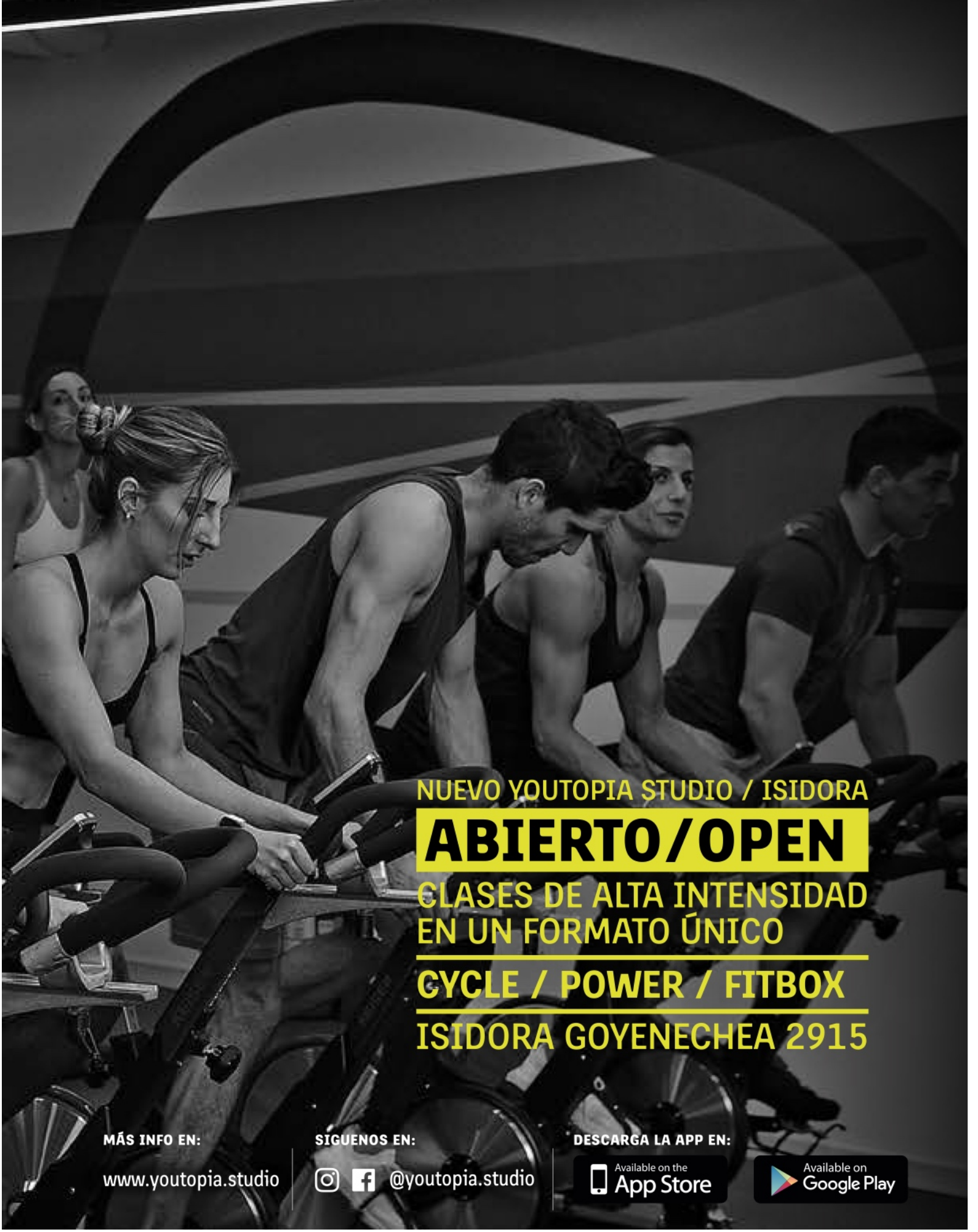
Me enorgullece anunciar que desde este número iniciamos la versión descargable digital en inglés, y con ello queremos que el mundo nos conozca. Nuestro objetivo es llevar a los distintos lugares del planeta la belleza de nuestro país, y ser agentes activos en la lucha contra dos de las grandes pandemias mundiales, la obesidad y el sedentarismo.

Entre tantas cosas que planeamos desarrollar para esta nueva etapa, tendremos workshop, seminarios, experiencias y un nuevo portal web con infinidad de servicios y beneficios para nuestros suscriptores, descuentos en productos y servicios útiles para equipar cada una de sus aventuras.

Agradezco a todo el equipo de O2 Vida + Aventura, quienes me acompañarán en esta interesante aventura en la que hemos decidido embarcar.

KaremThim
Fundadora y Directora General
Revista O2 Vida + Aventura


YOUTOPIA STUDIO
READY.SET.GO


NUEVO YOUTOPIA STUDIO / ISIDORA
ABIERTO/OPEN
CLASES DE ALTA INTENSIDAD
EN UN FORMATO ÚNICO
CYCLE / POWER / FITBOX
ISIDORA GOYENECHEA 2915
MÁS INFO EN:
www.youtopia.studio
SIGUENOS EN:
@youtopia.studio
DESCARGA LA APP EN:
Available on the App Store
Available on Google Play

ATRÉVETE

Claudia Garrido

UNA CONQUISTADORA DE LA MATRIX



Conoció el mundo de los negocios siendo muy joven. El talento, la perseverancia, los estudios y una profunda convicción que la movían a alcanzar su gran sueño, la convirtieron en una exitosa empresaria a muy corta edad. Pero la vida la sorprendería con un significativo hecho que marcaría el antes y el después en su carrera profesional. Esta es la historia de Claudia Garrido, quien se atrevió a conquistar el mundo de la matrix, para desde acá impulsar todo aquello que la apasiona.

Conoció el éxito profesional cuando era aún una adolescente. Un primer trabajo de diseño en el colegio, le abrieron las puertas para entender que ese era el ámbito que la apasionaba y a lo que se quería dedicar en el futuro Casi sin darse cuenta ya estaba realizando importantes proyectos para empresarios, todo lo cual debía compatibilizar con sus estudios universitarios.

De profesión diseñadora en comunicación visual, Claudia Garrido es hoy una exitosa mujer de negocios que ha sabido entregar un nuevo enfoque a la manera en cómo estos se debiesen desarrollar en la actualidad, haciendo que su trayectoria profesional sea más bien vista como una experiencia de vida.

"Tenía apenas 17 años cuando tuve mi primer empleo. Todo iba perfecto. Tenía el trabajo que siempre soñé, en el ámbito que me apasionaba, y además me iba estupendo. Me relacionaba con grandes empresarios, quienes a pesar de mi juventud, me encargaban importantes proyectos".

"Cuando tenía 19 años fundé h2o (1996), concepto que nació con mis primeros trabajos de diseño, y donde empleaba a compañeros de universidad. Poco tiempo después dimos el salto al multimedia. Para el año 1999, yo había ganado varios concursos de diseño (Universidad Católica, embajadas, Davis Graphics, Municipalidad de las Condes, a nivel nacional y latinoamericano), lo que me proporcionó el capital tecnológico y económico para abrir h2o en una oficina en Providencia".

"Fueron tiempos de gloria y opulencia porque éramos pocos en el mercado, pero, precisamente por eso, muchos me han preguntado por qué me quedé en el anonimato en aquellos años. La razón es fundamental: simplemente, porque a los 26 años llegó mi primer hijo, y todas mis prioridades se volcaron a este maravilloso desafío".



DE LA EXPERIENCIA A LOGRAR LOS SUEÑOS

Con la llegada de Gonzalo, el primer hijo de Claudia, se gatilló un importante cambio en la vida de esta profesional. "Todo se detuvo abruptamente. En un primer momento se me vino el mundo abajo. Sentí que mis sueños y proyectos se acababan. Si había algo que ocupaba atención en ese momento era mi hijo, ¿pero qué iba a hacer con todo lo que había logrado armar? No sé cómo, pero toda la resiliencia que fui cultivando desde mi época universitaria, me sirvieron para sobreponerme y ver en esto una oportunidad".

Claudia recuerda que optó por tomar con más calma todo el quehacer de su empresa y de esta manera logró comenzar a disfrutar de esta nueva etapa como mamá. "Decidí bajar el ritmo de trabajo, lo hablé con mis clientes, ellos entendieron, pero además tuve un importante apoyo de mi equipo, lo que permitió dedicarme por completo a mi hijo. Repasando hacia atrás, su llegada me abrió una nueva visión de cómo enfrentarme a la vida y también de cómo abordar la manera de hacer negocios de ahí en adelante, depositando acá las mismas virtudes que como mamá comenzaba a cultivar".´

De esta manera, Claudia se atreve a dar un nuevo gran salto en su vida y se convierte en una exitosa conquistadora del desafiante mundo de la matrix. "En esto de atreverme no me lo cuestioné mucho. Simplemente fluyó, y creo que cuando las cosas fluyen, es porque tenían que ser así. Y cuando no, bueno ahí es donde te detienes para identificar la oportunidad. De todo hay que rescatar lo positivo, y en mi vida eso ha sido siempre así."

Una vez que mi hijo tenía como 2 años, volví a integrarme más en la agencia. Fue cuando logré desarrollar una nueva modalidad de trabajo en el ámbito del marketing digital, espacio en donde pude volcar toda esta filosofía que se había abierto en mi vida junto con la maternidad. Para mí la cercanía y el compromiso que se genera con las personas comenzaba a ser el punto de partida. Hoy intento que se entienda que detrás de los números siempre hay personas, y son ellas las que a mí me importan. Es desde ahí que se debiesen elaborar todas las estrategias de una empresa, motivando e incentivando para crear ese estímulo que lleve a la acción, tal como lo haces con un hijo".

"Me encantaría traspasar mi experiencia a más personas, y también pienso que faltan más mujeres que se atrevan a apostar que maternidad y trabajo son perfectamente compatibles, que hoy existen las herramientas y las manera de hacerlo, y que ambos espacios se pueden potenciar en un resultado que es mucho mayor".

"Hoy el mundo de la matrix te entrega un sinfín de posibilidades, pero si no sabes cuál y cómo adoptarlas, te pierdes. Vivimos inmersos en una sociedad que está dormida y cuando despierte es cuando será necesario encauzarla por el camino correcto, y ahí quiero estar. Ahí es donde quiero formarlos para guiarlos hacia ese futuro que los lleve a un escenario que sea exitoso y que no fracasen en el camino. Ese horizonte ya se puede predecir, yo ya sé cómo se va a comportar y desde acá quiero ser un aporte".

"En lo personal puedo decir que mi experiencia como mamá, hoy de 4 niños, me abrió un maravilloso mundo que coexiste con mi ámbito laboral, y no lo digo desde el punto de vista del tiempo, sino desde una mirada en la que tengo absoluta claridad que se complementan, se vinculan y se potencian para repercutir de una manera positiva con mi equipo de trabajo y mis clientes. Es como si mi software personal estuviera reseteado de esa manera".

"Uno debe aprender a confiar en la vida y tener claridad de que todo lo que te pase va a depender solo de ti. En mi caso ese sueño de conquistar la matrix se hizo realidad, hoy soy parte de esto, lo estoy viviendo y quiero también ser parte de todo aquello que va a suceder a futuro con la industria 4.0. Quiero que de alguna manera mi experiencia se transmita primero a mis hijos y después a todos aquellos que son parte de esta realidad en la que estamos inmersos. No pretendo ser un modelo, ni un ejemplo, solo intento que se conozca lo que ha sido mi experiencia de vida. Mientras tanto, yo sigo disfrutando de mi sueño". O2



Demaria
marketing deportivo

Mountainbiketour
mountainbiketour
mountainbiketour.cl



SUZUKI MTB TOUR

5ª Fecha - Domingo 21 de Octubre

ENJOY SANTIAGO

Rinconada de los Andes

28K Circuito **EXPERTO** (Preliminar)

21K Circuito **INTERMEDIO** (Preliminar)

13K Circuito **FAMILIAR** (Preliminar)

Inscripciones en: **Mountainbiketour.cl**

SUZUKI · SCOTT · Castaño · enjoy SANTIAGO · JUGAR EN SERIO

SUZUKI · Klimber · Alemana · SCOTT · Guallarauco · Lipigas · Castaño · POWERADE · MALLSPORT · SHIMANO · adidas eyewear · LEBLON · YAKIMA · CARAS · FULL OUTDOOR · O2 · LA TERCERA



KATHERINA YOKOTA
DOMINANDO EL LENGUAJE DE LAS RIENDAS

Enfrentó el mundial de Rienda Internacional en Tryon, en Carolina del Norte, Estados Unidos entre el 12 y 15 de septiembre recién pasado. Un gran desafío que tuvo a Katherina Yokota (31 años), exponente nacional de la disciplina Reining, muy motivada entrenando para sacar la cara por Chile, pero también por las mujeres, ya que fue primera vez que en esta competencia se presentó una exponente femenina de nuestro país.

Fotografías: Gentileza Katherina Yokota

Cuando conoció el mundo de los caballos simplemente se enamoró de él. Es que como ella misma lo explica, este es un ámbito que te apasiona o que simplemente no te produce nada. "En mi caso partí montando a los 10 años, tomé clases de equitación, hice cabalgatas; la verdad es que este mundo me encantaba. Cuando egresé del colegio opté por una profesión que de alguna manera me acercara a los caballos, y fue así como entré a estudiar veterinaria, y hoy me desempeño como profesional en esta área, pero además como especialista en odontología equina".

Pero su vínculo con los caballos siguió creciendo, motivo por el cual hoy es la única exponente femenina en la disciplina denominada Rienda Internacional, o en su nombre en inglés, Reining, la que consiste en que el jinete y caballo deben lograr realizar un serie de maniobras en que se demuestra la habilidad de este último. "Acá una gran tarea la cumple el preparador de los caballos, y el rol que le compete a uno como jinete, es demostrar una serie de movimientos posteriormente en la cancha".

Katherina comenta que si bien no hace mucho que comenzó a montar nuevamente, lo hizo de inmediato en esta disciplina que le abrió un nuevo horizonte para ese amor profundo que desde pequeña sintió por los caballos. "Si bien soy amateur en esto, intento entrenar cada vez que puedo. Como parte de la preparación del mundial debí viajar a Chillán, ya que ahí estaban los tres ejemplares, entre los cuales tuve escoger con cuál me quedaba para ir a competir a Estados Unidos".

La profesional relata que debió ir a Inglaterra, en donde logró clasificar para el mundial que se efectuó entre el 12 y el 15 de septiembre, oportunidad en la cual viajó con un equipo de 2 jinetes más, integrado por Marcelo Guzmán y Marcelo Troncoso.





UNA DISCIPLINA DIFERENTE

Katherina comenta que el Reining es un deporte en el cual no se tiene contacto con la boca del caballo a través de las riendas. "Todo el dominio se hace a través del manejo del cuerpo y la voz. Es un lenguaje diferente que el caballo logra entender solo a través de las repeticiones continuas. Acá se genera una conexión muy diferente en comparación con otras disciplinas ecuestres. Es un bonito desafío de comunicación con el animal, y a la vez algo muy distinto a lo que logro entablar también desde mi profesión".

"Esta es una disciplina en donde lo que se busca es demostrar las habilidades del caballo. Esto se mide a través de un puntaje en donde se van evaluando diferentes fases de un recorrido. Ingresas a la cancha con un puntaje de 70, y a ello se suma o se resta dependiendo de cómo vaya siendo tu desempeño".

"Para este mundial obviamente buscamos que nos fuera lo mejor posible. Nuestro desafío fue mostrar caballos chilenos, pero sabíamos que con ellos era imposible ganar, pues a los mundiales llegan ejemplares de competencia de 1/4 de milla y de una selección genética de 400 años, y de ellos contamos con muy pocos en Chile. De todos modos, creo que esta fue una excelente oportunidad para que este deporte se conociera más y con el tiempo se logren sumar más exponentes".

"En lo personal, estoy muy motivada con este nuevo campo que encontré para vincularme con los caballos, y espero poder seguir entrenado para quién sabe, quizás volver a estar en un nuevo mundial en unos cuatro años más".

Odonto Caballo del Sur

DESTINO



Madrid

UNA RUTA DE ENTRETENCIÓN E HISTORIA

Madrid es de esos destinos que nos conectan con relatos que hablan de un pasado en donde arte, cultura y entretenidas historias de la monarquía española, le entregan ese ingrediente justo para hace que atractivo, conocimiento y entretención, se fusionen para brindarte la mejor experiencia en esta ciudad.

Fotografías: Gentileza de Cocha

Palacio Real y parque Sabatini



Calles, rincones, edificios, monumentos, todo habla de historia y de un largo pasado a partir del cual Madrid ha construido esa esencia que la hace tan peculiar. Una ciudad de tradiciones que la hacen única, y en donde destaca una sabrosa gastronomía que hoy es reconocida y valorada en el mundo entero.

Un especial tributo al arte y a los grandes pintores de todos los tiempos se dan cita en el majestuoso Museo del Prado. Ahora si lo que buscas es una mirada más contemporánea de la pintura, entonces tu parada debe ser el Museo Reina Sofía, en donde la obra emblemática de Picasso "Guernica", se exhibe en gloria y majestad.

Si hay algo que debes tener claro antes de llegar a Madrid es que las largas caminatas por sus calles serán la mejor manera de recorrer y conocer esta ciudad que pareciera no descansar jamás. Es por ello que quizás en cada rincón o esquina,

Gran Vía, Calle Alcalá



Museo Prado

algún tradicional puesto de tapas, te dará la bienvenida para que disfrutes de lo que es una de las propuestas que mejor reflejan lo que es una cocina madrileña al paso. Siguiendo con la ruta de la gastronomía, otro imperdible es el mercado de San Miguel, en donde encontrarás una verdadera fiesta de sabores y aromas que te llevarán a terminar de conocer y entender qué es lo que hace de la cocina madrileña algo tan esencial. Colores y presentación, todo allí cautiva, a tal punto que la elección de qué comer se puede llegar a convertir en una difícil misión.

El paseo no termina acá ya que otro imperdible es la Plaza Mayor. La plaza mide 129 metros de largo por 94 metros de ancho y está rodeada por soportales y edificios de tres plantas. Si quieres una cita con la historia, debe visitar el Palacio Real, residencia oficial de la familia real española. En la actualidad este es utilizado exclusivamente para recepciones, ceremonias y actos oficiales, ya que los reyes residen en el Palacio de la Zarzuela. Está rodeado por los jardines del Campo del Moro y por los jardines Sabatini. Los primeros, al oeste, datan de la Edad Media; los segundos, se crearon en el siglo XX y están en el norte.

La experiencia en Madrid continúa con la visita que debes hacer a la Gran Vía, la calle más conocida de Madrid y una de las obras más trascendentes de España. Gracias a la Gran Vía se consiguió una mejor comunicación entre el centro de Madrid (Calle Alcalá) y el noroeste de la ciudad (Plaza de España). En la Gran Vía podrás encontrar una gran variedad de restaurantes, tiendas de moda y cines.

Y si aún te quedan fuerzas para caminar, uno de los puntos finales debe ser la Estatua del Oso y el Madroño, debajo del anuncio de Tío Pepe, en la entrada de la calle Alcalá, Puerta del Sol. Esta es la estatua símbolo de Madrid y fue construida en 1967. Es uno de los puntos de encuentro más populares.

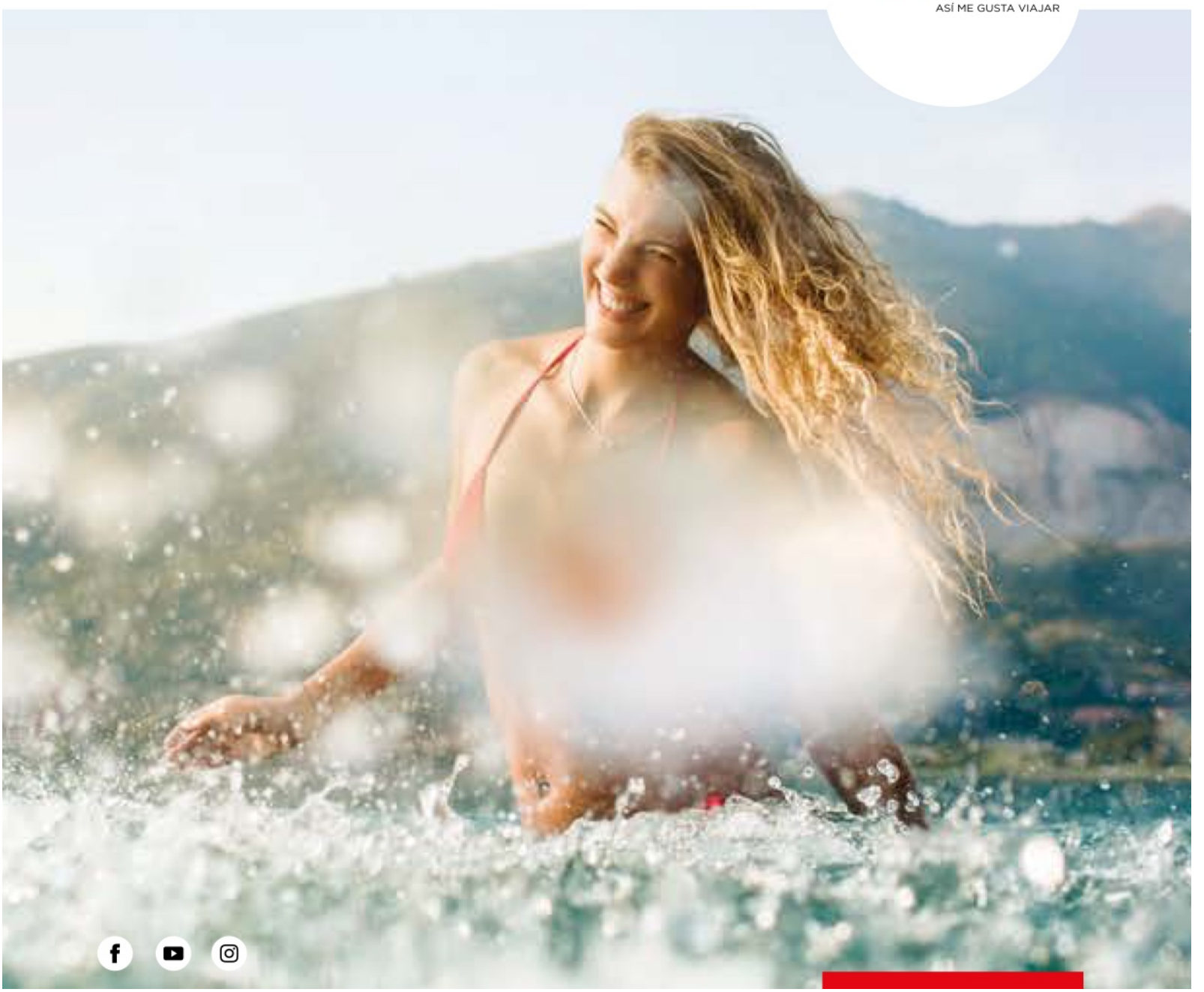
Los días en Madrid parecieran nunca acabar. Cada jornada será una nueva experiencia de contacto con la historia, tradiciones y una cultura amante y respetuosa de su pasado. Una riqueza que está presente tanto en el patrimonio arquitectónico como también en el de las personas; por ello, quien conoce Madrid, simplemente se enamora de esta ciudad. O2

COCHA.COM

Adelanta tu
VERANO

DICEN QUE CUANDO PIENSAS EN VACACIONES,
PIENSAS EN VERANO.

COCHA
ASÍ ME GUSTA VIAJAR





MadridHorseWeek

UNA IMPORTANTE VITRINA PARA EL MUNDO DE LOS CABALLOS

Madrid es la ciudad escogida para celebrar uno de los eventos relacionados con la hípica más importantes a nivel mundial. Se trata de Madrid Horse Week ,una instancia en donde se reúnen todos aquellos apasionados y también aficionados por el mundo de los caballos. Esta nueva versión se efectuará entre el 22 y el 25 de noviembre próximo.

Fotografias: Madrid Horse Week

En todo un evento multitudinario se ha convertido el Madrid Horse Week, evento que por sexta vez consecutiva se ha realizará en Madrid, y que busca, ante todo, acercar a las personas al mundo de los caballos a través de una serie de actividades ligadas a este ámbito, entre ellos el de las competencias.

La edición pasada contó en su programación con una competición de Doma Vaquera en un inédito formato de liga. Además de introducir una nueva disciplina, el Comité Organizador creó, en colaboración con el Club de Doma Vaquera de Madrid, una liga denominada "COPA MAESTROS DE LA VAQUERA".

También albergó la Gran Final de la Copa Maestros de la Vaquera en un evento de 2 días reuniendo a los 10 mejores binomios de la liga, clasificados en una fase previa. Fue la primera vez que la Doma Vaquera se organizó en un circuito de estas características, escenario único para esta disciplina.











En esta sexta edición se disputará la Copa del Mundo de Volteo, además de un Gran Premio Internacional de Doma CDI5* y uno de salto CSI2*. Serán un total de nueve sesiones de competición, con más de 20 pruebas y exhibiciones en la pista central, entre las diurnas y las nocturnas, con una dotación económica de más de 500.000 euros en premios. Se podrá presenciar también la innovadora competición Jumping Clash Challenge, un nuevo modelo hípico de competición que busca transformar la disciplina de salto de obstáculos, la que podrá ser presenciada por el público a través de la televisión en directo.

El Salón del Caballo, por su parte, contará con una programación de múltiples actividades lúdicas y didácticas como doma western, demostraciones de volteo, de doma natural y sesiones sobre salud y cuidados del caballo. Una oferta que se completará con un Village Comercial con más de 90 stands de moda, artículos ecuestres, veterinarios, transporte equino, restauración, alimentación y decoración, donde marcas nacionales e internacionales mostrarán sus últimas novedades; así como un espacio gastronómico con una variada oferta de restauración.



Entre las actividades infantiles, se dará la oportunidad a los más pequeños de tener su primera experiencia con el mundo del caballo en el Pony Park, con acciones de integración mediante equitación adaptada.

Como ves, alrededor de Madrid Horse Week se programan diversas actividades en las cuales para participar no se requiere ser un experto jinete. Se disfrutan solo por el hecho de estar frente al gran espectáculo que se genera en torno a los caballos, en donde destacan exhibiciones de diferentes temáticas como western, equitación de trabajo, doma paralímpica y doma natural. Un panorama que si andas cerca de Madrid, no puedes dejar de visitar.

www.madridhorseweek.com

THE NORTH FACE

ENDURANCE CHALLENGE

20 OCTUBRE 2018

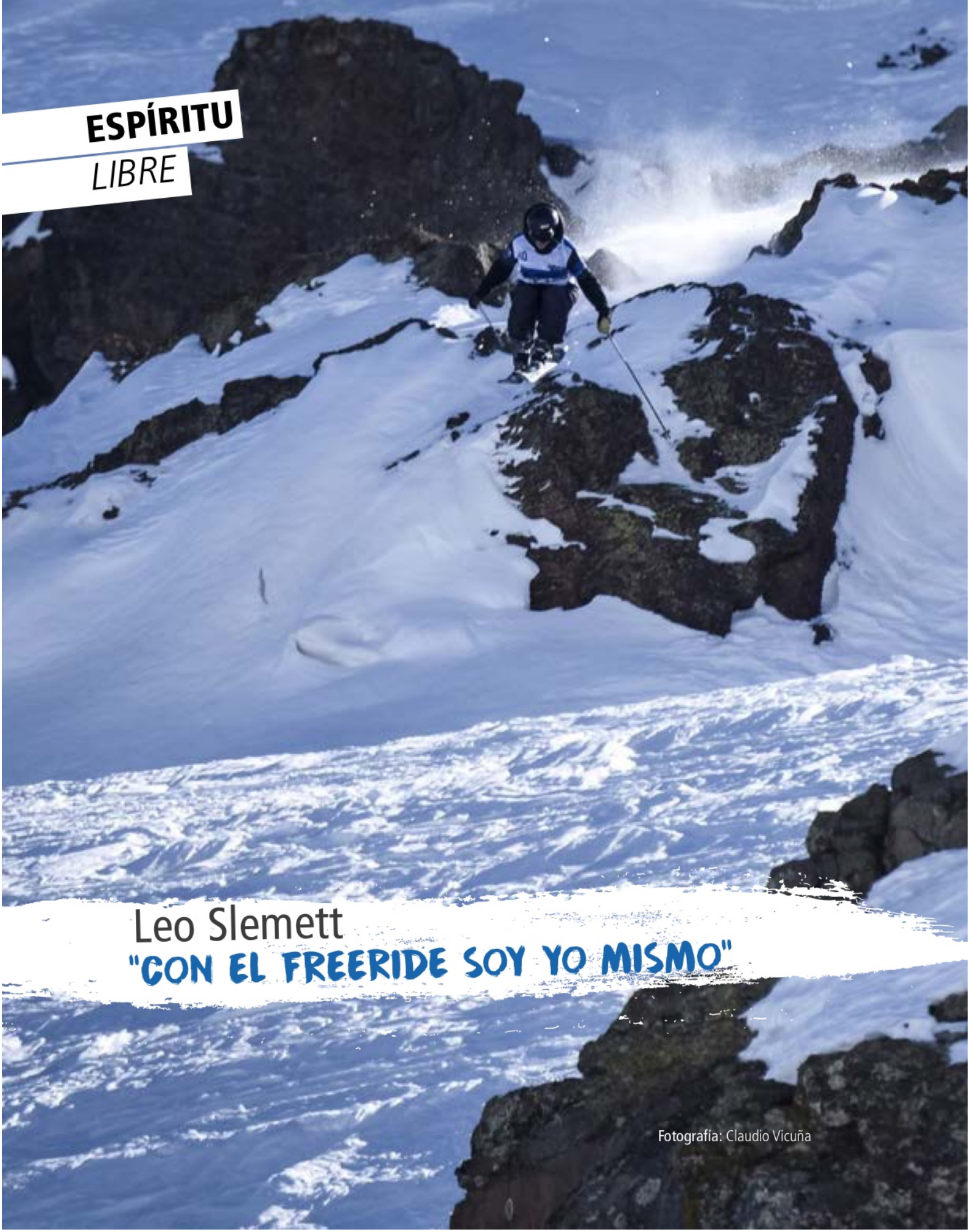
10 YEARS RUNNING OUTSIDE

CHILE 2008 - 2018



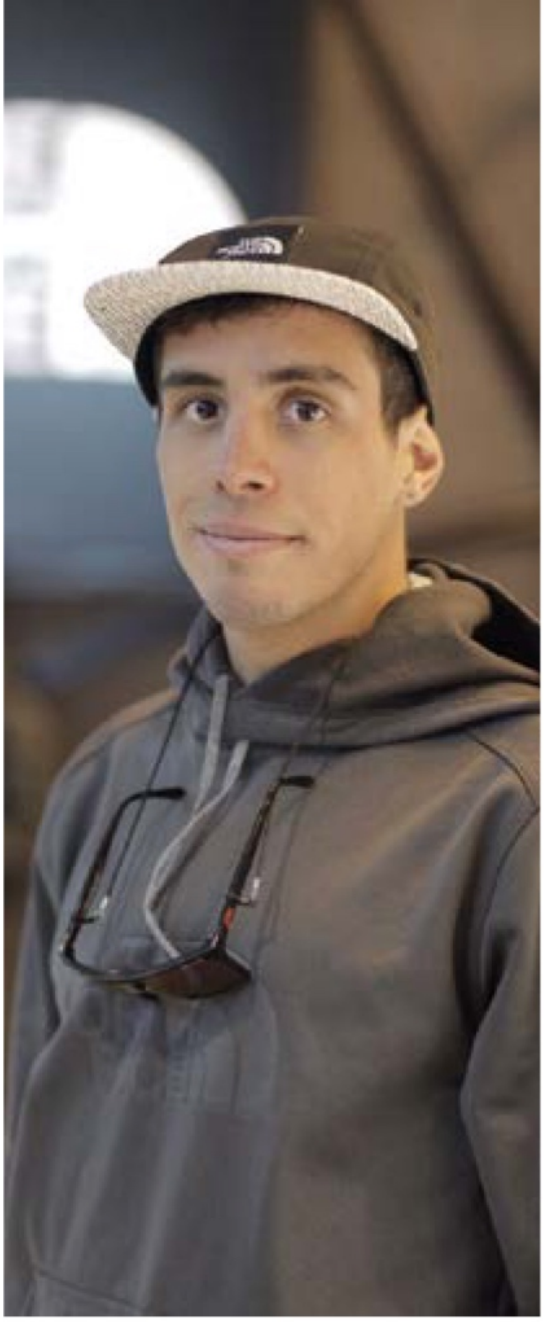

www.thenorthface.cl
10K | 21K | 50K | 80K | 160K
Inscripciones hasta el 02 de octubre en
www.endurancechallenge.cl
/tnfchile
/thenorthfacechile
/thenorthfacechile
www.thenorthface.cl

ESPÍRITU
LIBRE



Leo Slemett
"CON EL FREERIDE SOY YO MISMO"

Fotografía: Claudio Vicuña



Para el campeón mundial del Free Ride Tour 2017, Leo Slemett, este deporte es la pasión que lo mueve a ir por más. Ha sido un ámbito desde el cual además ha obtenido aprendizajes que él cataloga como los más importantes de su vida. De paso por Chile, a donde vino a competir en el The North Face Chilean Freeride Championship, conversó con Revista O2 Vida + Aventura de todo lo que el freeride significa para él.

Chamonix, Francia fue el lugar en el cual Leo Slemett comenzó a descubrir el deporte del esquí y del freeride, convirtiéndose años más tarde en un destacado exponente de la disciplina. Fue recién a los 16 años cuando decidió volcarse por completo al freeride, deporte que lo llevó a ser campeón mundial del Free Ride Tour 2017.

"El freeride es el deporte más importante de mi vida. Es una actividad que me ha enseñado muchas cosas. Me ha entregado valores como la amistad. Comienzas a ver a las personas con las que compites como amigos y no como rivales".



"Cuando estoy esquiando, experimento ser Leo Slemett. No necesito hablar, ni decir nada, solo soy yo mismo y me expreso de esa forma. Eso es lo más valioso que siento cuando estoy practicando el freesqui", comenta Leo.

Como todo deportista de alto rendimiento, Leo también tienes sus lugares favoritos para entrenar. "En mi caso son Los Alpes. Quizás es algo lógico, ya que nací en Chamonix, Francia, y a medida que fui creciendo, entrenando y mejorando mi técnica, pude conocer las diferentes montañas y lugares. Son montañas muy desafiantes".



DE TRINFOS Y DERROTAS

Un gran logro para Leo fue, sin duda, el haber obtenido el año pasado el primer lugar en el Free Ride Tour 2017; sin embargo, han existido otros importantes triunfos que inmediatamente también menciona. "Ganar el The North Face Chilean Freeride Championship el año pasado fue muy gratificante, los disfruté mucho. Pero también hay que decir que las cosas no siempre pasan como uno espera. Nuestra disciplina es calificada por puntajes que entrega un jurado, y muchas veces la nota que te da un juez no es la que tú esperas. Es difícil, pero es parte del deporte. Lo sabemos de antes y hay que vivir con eso".



Desde acá se desprende que para este deportista la palabra frustración está bastante alejada de su rutina. "La verdad no me frustro con frecuencia. Creo que todo lo que hacemos y todo lo que uno vive, es un aprendizaje constante, y de esa forma vas creciendo. Cuando estoy en competencia, realizo mis trucos, elijo las líneas por donde voy a descender y no me arrepiento de la decisión que tomo, aunque la rutina haya sido mal evaluada por los jueces".

Dentro de las próximas actividades que Leo realizará en nuestro país figuran la participación en la expedición Deep Andes que efectuará junto a Marion Haerty, Griffin Post y Aymar Navarro a la cordillera de la Región del Maule.

"Después de eso quiero quedarme algunas semanas más en Chile y disfrutar de los diferentes lugares que tienen aquí. Espero poder surfear en Pichilemu o Matanzas, ya que es uno de mis deportes favoritos".

Y para quienes se están iniciando en el freeride, ¿qué será lo que Leo Slemett recomienda? "Tienen que ser pacientes. Los resultados no llegan de un día para otro, por lo que tienen que entrenar mucho, aprender de la montaña, compartir con sus amigos y ser ustedes mismos siempre. No importa lo que la gente diga. Lo más importante es disfrutar el deporte y de todo lo que este envuelve".

@leoslemett



1



2

Guay Guay vivió la fiesta del **MTB Tour**

Cerca de 950 amantes de las bicicletas se dieron cita en el Suzuki Mountainbike Tour desarrollado en Hacienda Guay Guay, Chicureo, Colina donde los mejores pedaleros del ranking XCO del país demostraron su categoría. Nicolás Delich y Evelyn Muñoz se consagraron con la categoría Experto de 30 Kilómetros.



3

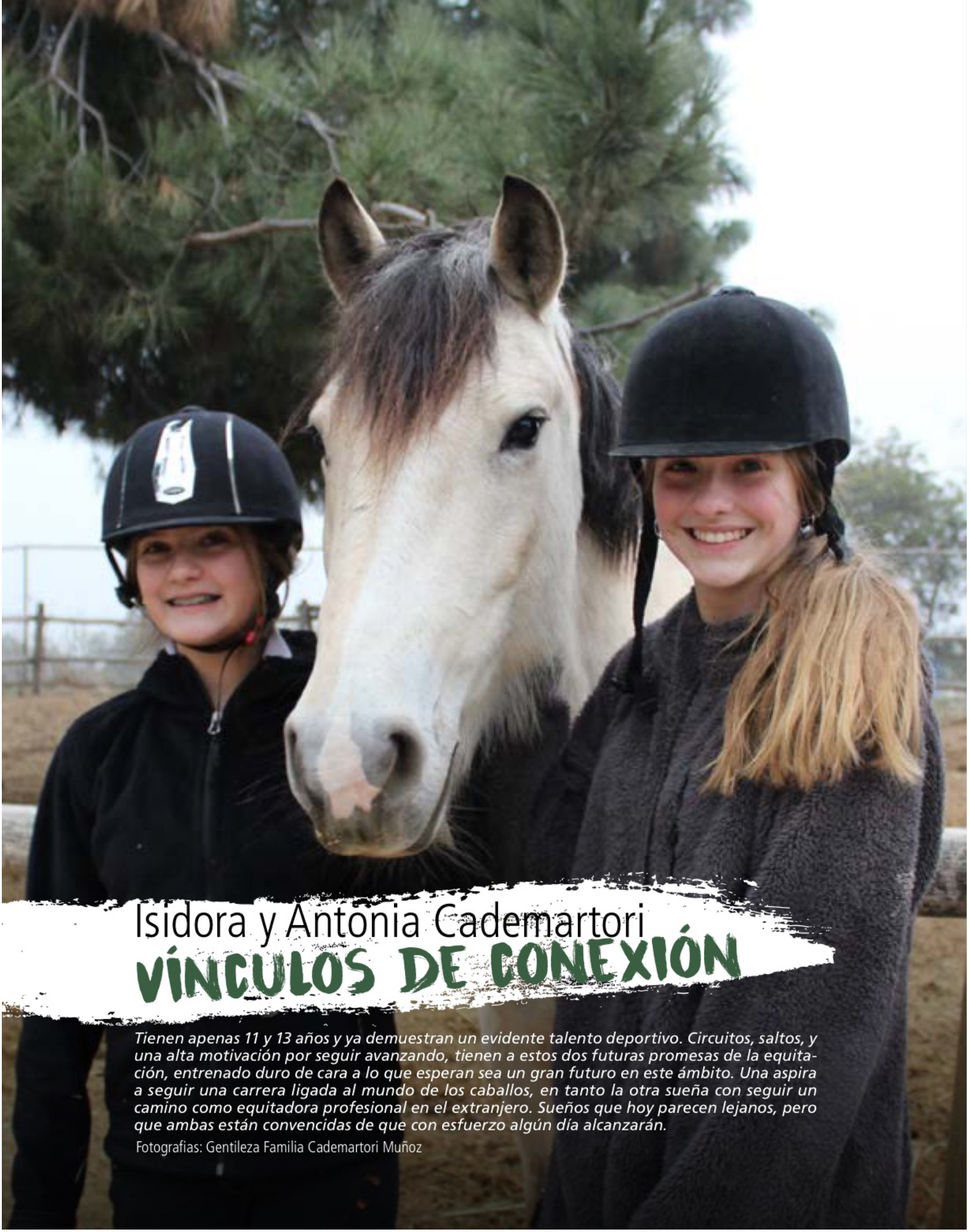


4

5



1. Juan y Juan Ignacio Taverne
2. Isidora Laguies, Pedro, Santiago, Mario, Isidora, Tomás y Franchesca Ratto
3. Gigliollia Monichi y Diego Arévalo
4. Grace Whitaker y Jocelyn Retamal
5. Christian Ramdor y Antonio de Gavardo



Isidora y Antonia Cademartori
VÍNCULOS DE CONEXIÓN

Tienen apenas 11 y 13 años y ya demuestran un evidente talento deportivo. Circuitos, saltos, y una alta motivación por seguir avanzando, tienen a estos dos futuras promesas de la equitación, entrenado duro de cara a lo que esperan sea un gran futuro en este ámbito. Una aspira a seguir una carrera ligada al mundo de los caballos, en tanto la otra sueña con seguir un camino como equitadora profesional en el extranjero. Sueños que hoy parecen lejanos, pero que ambas están convencidas de que con esfuerzo algún día alcanzarán.

Fotografias: Gentileza Familia Cademartori Muñoz

No recuerdan muy bien a qué edad exactamente partieron montando el primer caballo. Es que apenas bordeaban los 3 años cuando Antonia Cademartori primero (13 años), y su hermana Isidora (11 años) tiempo después, se subieron a su primer pony. "Veraneábamos en Maitencillo y solíamos ir a una plaza a montar. Nos encantaba. Ahí fuimos descubriendo que esto era algo que iba más allá de una sola entretención", relatan ambas niñas.

"Fue en el campo de unos amigos de mis papás que tuve la oportunidad de subirme a mi primer caballo. Me acuerdo que este se paró en dos patas. Creo que estaba algo asustado y no sé cómo, pero supe controlarlo bien y sin miedo", continúa contando Antonia.

Viendo el gran interés que estos animales despertaba en sus hijas, es que su padres decidieron inscribirlas en clases de equitación, pensando que quizás solo se trataría de un pasatiempo momentáneo. Sin embargo, no fue así, ya que Antonia e Isidora comenzaron a recorrer un camino que hoy las ha llevado a competir y a sobresalir como destacadas exponentes de la equitación en sus respectivas categorías. Isidora aún se encuentra en la categoría de pony, el que incluye un circuito con saltos y obstáculos de hasta 80 centímetros. "Esta es una categoría que incorpora adiestramiento y saltos, y en donde el puntaje se mide en función de cuántos de estos se realizan sin botarlos. Acá la clave es saber dominar a tu caballo y tener un vínculo muy cercano con él, En la medida en que logras esa conexión, tus resultados serán mejores".

En el caso de Antonia, en mayo de este año, pasó a la categoría de caballo, en donde la complejidad de los saltos ha sido su mayor desafío. "De 10 saltos de la categoría pony se pasa a 12 y con una altura mayor. Acá además no existe la etapa previa del adiestramiento. Al principio tenía un poco de susto, pero poco a poco he ido teniendo la confianza y he logrado avanzar obteniendo mejores resultados".

Ambas deportistas reconocen que si bien hay una parte de este deporte que es de entrenamiento físico, el ámbito más importante se da en la comunicación que se debe logar con el caballo. "Conocerlo, entender sus códigos, y aprender a manejar sus temperamentos, es fundamental, ya que cada caballo tiene su personalidad. Por ello, hay que saber con exactitud cuáles se adaptan mejor a lo que tú quieres lograr en una competencia".







UN DEPORTE EN LIBERTAD

Isidora y Antonia reconocen que al montar la sensación que mejor describe ese momento es el de la libertad. "Muchas veces estás concentrada o preocupada de que en la competencia te vaya bien, pero al momento de subirte al caballo, eso se olvida y te sientes absolutamente libre. Entras en una conexión muy rica con tu caballo Obviamente siempre hay algunos con los que logras mejor hacer este vínculo, pero ahí también existe un interesante desafío de conocerlos a cada uno en sus formas de ser".

A Isidora y Antonia no se les hace fácil entrenar, ya que deben compatibilizar el colegio con las horas que destinan para asistir a sus clases. "A veces has trabajado duro y en la competencia no obtienes los resultados que querías. Eso genera frustración, pero hemos aprendido a reponernos rápidamente de eso y a salir adelante para mejorar o corregir".

"Hemos aprendido también lo que es la perseverancia y la disciplina. Creo que este mundo nos ha abierto una gran posibilidad de internalizar ciertos valores, que nos han servido en nuestro día a día, sobre todo con nuestros estudios en el colegio".

Ambas aspiran a tener su propio caballo en un futuro cercano, ya que según explican es la única manera de seguir avanzando y progresando en un camino más profesional y competitivo.

"Esto nos encanta, no solo por lo que significa la competencia, sino porque el mundo de los caballos nos ha llevado a desarrollar una mayor seguridad, a tener más confianza en nuestras posibilidades y capacidades. Estamos seguras de que cuando estos conceptos están bien sólidos en una persona, los sueños se alcanzan con mayor facilidad. Por ello, aspirar a llegar al extranjero a competir, no es algo inalcanzable. Con trabajo, disciplina y perseverancia, todo eso algún día será una realidad. Por mientras, seguiremos entrenando con nuestros caballos y ponies favoritos". O2

Demaria
marketing deportivo

Climbing Tour
Climbingtour
Climbingtour.cl

SUZUKI
CLIMBING TOUR
10 AÑOS EN LA CUMBRE
BY Klimber

5TA FECHA

ENJOY SANTIAGO

20 OCTUBRE - Rinconada de los andes

#10AÑOSENLACUMBRE



INSCRIPCIONES EN:

CLIMBINGTOUR.CL

META1 6,7K

TRAIL 15K

enjoy SANTIAGO
JUGAR EN SERIO

SUZUKI Klimber salomon Castaño

SUZUKI Klimber Alemana SCOTT Guallarauco Lipigas Castaño POWERADE

MALLSPORT adidas eyewear LEBLON CARAS FULL OUTDOOR O2 LATERCERA



eQuestre
EL MUNDO DEL CABALLO

La montura

DISEÑOS A LA MEDIDA DE CADA JINETE

Diferentes usos, materiales y la función para la cual el jinete la va a requerir, van a definir el diseño de la montura. Su historia y las tendencias que hoy imperan, revísalas en la siguiente nota.



Si eres un amante del mundo ecuestre, entonces de seguro te interesará conocer lo que ha sido la evolución de la montura en cuanto a su diseño, Lo primero que debes saber es que esta es un asiento de cuero u otro material que se ajusta al lomo del caballo. Está constituida de faldones o cuartos que bajan de cada costado. La cincha es lo que permite mantenerla amarrada al caballo y se ubica debajo de los cuartos. De cada lado de la montura se encuentran los 'faldoncillos', y los estribos son los que sirven de soporte a los pies de los jinetes para que se pueda equilibrar y guardar una buena postura.

La historia relata que las primeras monturas aparecieron después de la Antigüedad para dar estabilidad al jinete y poder preservar y cuidar el lomo del caballo. Con el tiempo, fueron trabajadas, afinadas y desarrolladas en base del uso del caballo.

Frederic de Geloes, dueño de Equestre, el mundo del caballo, explica que las monturas están adaptadas a las necesidades de cada jinete. "Dentro de las monturas clásicas, se pueden distinguir las monturas estándar y las monturas sin arco. El jinete elegirá un tipo de montura, con o sin arco, en base a la moda, pero más que todo analizando la disciplina que practica".





Cada deporte ecuestre utilizará una montura adecuada al tipo de actividad, las que te detallamos a continuación:

Paseo/randonea: amplias, con buen asiento, gruesas y sólidas. Permiten un cierto confort del jinete.
Adiestramiento: montura con faldones largos, rectos, que permiten la posición recta del jinete y un contacto máximo con el caballo a nivel de las ayudas naturales (piernas y pie del jinete).
Salto: montura técnica, de faldones más cortos, con tacos delanteros a nivel de la rodilla que permiten buena suspensión del jinete cuando salta.
Cross Country (prueba completa): montura liviana, con buenos tacos para suspensión del jinete.
Carrera: montura miniatura, que permite sostener estribos para dejar el jinete en suspensión permanentemente.
Enduro: montura liviana, muchas veces sintética, con buena ventilación para ayudar al caballo a recuperarse rápidamente.
Mixta: montura multi propósito, para hacer clases o para uso 'amateur' en la mayoría de las disciplinas anteriormente mencionadas.
Polo: montura simple con faldones cortos que permiten buen movimiento del jinete.
Pony: montura o monturinmas chico para caballo chico y adaptados al porte de los niños, con o sin estribos, con o sin manilla delantera, con o sin budín delantero.
Tradicionales y regionales: montura propia de cada cultura, utilizada en eventos tradicionales y característicos de una región, país, escuela. Acá destaca la montura western y la chilena, ambas muy importantes en el mundo ecuestre actual.
Carga: utilizadas sobre burros o mulas para transportar carga en zonas aisladas. Generalmente crucetas de madera que permiten repartir la carga y amarrarla bien.

Las monturas clásicas se pueden encontrar en dos tipos de materiales. La montura de cuero, que transmite una imagen elegante y distinguida, pero con restricciones relacionadas al uso del cuero, lo que lleva a una mayor dificultad para fabricar asientos más confortables.

La montura sintética es más liviana, no necesita mantención y es ideal para el uso en clubes ecuestres. El confort del caballo se relacionará con la calidad y las características del acolchonado, y la del jinete vendrán del tipo de espuma utilizada y de la forma del asiento.

Según las marcas o los modelos, los acolchonados pueden ser en lana de oveja verdadera, con materias sintéticas que imitan la oveja o de paneles de espuma.

La montura vista desde el punto de vista de su diseño involucra una serie de conocimientos que debes tener en cuenta a la hora de montar. Solo así tu experiencia como jinete se conectará en una armónica sintonía con tu caballo.



Av. Las Condes 13.451, loc 241, Mall Sport
www.equestre.cl

Rutas de la equitación

A CABALGAR POR EL MUNDO

La conexión entre un jinete y su caballo se puede transformar en una maravillosa experiencia que habla de sensibilidades y emociones. De ahí que la equitación no solo exige un entrenamiento de índole físico, sino también uno que se orienta a lograr una perfecta comunicación con el animal.

Veamos cuáles son algunos de los lugares más importantes que existen alrededor del planeta para entrenar y practicar esta disciplina.




Ross Nye Stables

01 LONDRES

En Londres son dos los lugares que sobresalen por la infraestructura y por la calidad del entrenamiento en equitación que allí se realiza.

Uno de ellos es **Hyde Park Stables**, lugar en el cual caballos y ponies han sido elegidos por su temperamento seguro, motivo por el cual jinetes de todas las capacidades tienen acá un espacio.

Para ser parte de Hyde Park Sables no es necesario tener una experiencia previa. Hay cinco millas de caminos de herradura, y dos arenas de equitación al aire libre para más clases de equitación y doma clásica.

Los caballos de Hyde Park Stables han sido escogidos de buenos proveedores y provienen de excelentes condiciones de vida.

El otro lugar destacado es **Ross Nye Stables.** Fundada en 1965 es la escuela de equitación más antigua en el centro de Londres.

Los caballos de transporte de los Royal Mews en el Buckingham Palace todavía se ejercitan a diario en el parque, por lo que es posible ver a los cocheros con librea conduciendo un equipo de hermosos Windsor Grays a lo largo de Rotten Row, a primera hora de la mañana.


Hyde Park Stables

02 IRLANDA

Irlanda es uno de los destinos prefectos para quienes desean iniciarse en la práctica de la equitación. Sligo es una de las localidad que más oferta tiene en este sentido.

Uno de los lugares que acá destacan es **Island View Riding Stables**, una granja familiar de caballos, ubicada en el oeste de Irlanda y que se especializa en paseos en la playa en Sligo y la bahía de Donegal. La experiencia de montar a caballo parte con un viaje por la ruta de Wild Atlantic Way.

Los adultos y los niños pueden aprender a montar en esta escuela de equitación con una opción de instrucción privada o lecciones grupales. Todas las actividades ecuestres son supervisadas por guías calificados.

Siguiendo por la ruta ecuestre de Irlanda nos topamos con **Hop Island Equestrian Centre**, donde podrás disfrutar de paseos a caballo, espectáculos de salto, trekking, cross country, adiestramiento y mucho más. Hop Island Equestrain Center está aprobado por la Asociación de Establecimientos de Equitación Irlandesa (AIRE), lo cual garantiza instalaciones de alta calidad para libreas, lecciones para todas las edades y habilidades en una amplia gama de disciplinas, así como trekking y rutas a campo traviesa en los alrededores.


Hop Island Equestrian Centre


Island View Riding Stables

03 [FRANCIA]

La equitación de tradición francesa es un arte de montar basado en una relación armoniosa entre el hombre y el caballo, que excluye el empleo de fuerza física o de coacción sicológica tanto en la educación del caballo como en la manera de llevarlo.

La fluidez de los movimientos obtenida por la flexibilidad elástica y suave de todos los resortes garantiza la participación del caballo de manera tranquila y relajada en los ejercicios solicitados. De este respeto por el caballo y su carácter resulta una gran discreción en las intervenciones del jinete, hecha de elegancia y de sobriedad

Cadre Noir es una de las escuelas ecuestres más prestigiosas del mundo. Los mejores atletas equinos y sus jinetes de élite se entrenan cada día para honrar unas artes que han sido declaradas Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Adentrarse en este apasionante universo y asistir a las actuaciones es pura emoción. Desde las caballerías hasta el guadarnés pasando por el gran picadero, el Cadre Noir revela todos los secretos del arte ecuestre.



04 [ALEMANIA]

Una de las razones de la gran popularidad del deporte ecuestre en Alemania y el indiscutible éxito en competencias internacionales reside en el hecho de que en ninguna otra parte del mundo existe tan alta concentración de caballos de excepcionales condiciones para la práctica de las diferentes modalidades ecuestres.

El sistema de cría ecuestre alemán se concentra, en su gran mayoría, en la cría de caballos de genética alemana y se da en estrecha colaboración con las exigencias del deporte ecuestre competitivo.

Uno de los lugares más reconocidos es **SJR Clinics**, en donde los alumnos conocen de primera mano la equitación en Alemania y mejorar sus capacidades en doma y salto.

Pueden ingresar a un clínica intensiva de doma clásica y saltos, con clases de primera calidad impartidas por profesores titulados y expertos, con caballos de deporte de competición.

SJR Clinics organiza varios cursos intensivos al año en Alemania: en dos centros ecuestres profesionales y de mucho renombre.





Equestrian Camps

05 [ESTADOS UNIDOS]

Montar a caballo o disfrutar de la hípica o equitación en Estados unidos es un deporte o actividad que está al alcance de todos y que podrá realizarse en uno de los numerosos ranchos del país.

Uno de estos es el **Equestrian Camps**, ubicado en el envidiable entorno de la Catskill Forest Reserve en el estado de Nueva York. Con más de 100 años de tradición, fue fundado inicialmente como campamento ecuestre, y con el tiempo se han ido añadiendo nuevos programas de actividades. Es así como hoy se pueden complementar las horas de equitación con actividades de aventura y deportes al aire libre en sus más de dos mil hectáreas de extensión.

Otro de los puntos que destacan es **Woodway Equestrian Center**, instalación ecuestre Hunter / Jumper de servicio completo ubicada en Tomball, Texas. Acá se ofrecen lecciones para jinetes de todos los niveles de experiencia y edades, espectáculos ecuestres, ventas de caballos de alta calidad y servicios de abordaje y entrenamiento.



Woodway Equestrian Center

EN EL MES DEL CORAZÓN
CON OMEGA 3 DE VITAMIN LIFE

VitaminLife,
promueve un estilo de vida saludable,
con su línea de productos en base a
Omega 3

Los beneficios ayudan a la **reducción de la mortalidad** cardiaca están relacionados con el EPA y DHA, ácidos extraídos de pescados grasos que poseen una gran importancia tanto a nivel nutricional como de salud, ya que tienen propiedades citoprotectoras y especialmente antiinflamatorias.



La línea completa de Vitamin Life Omega 3
disponible en forma exclusiva en Salcobrand.

@vitaminlifechile
VitaminLifeChile
www.vitaminlife.cl



Gerardo Rosselot

"SIEMPRE VEO LAS OPORTUNIDADES QUE LA VIDA ME PONE POR DELANTE"

Una personalidad inquieta, que denota una fuerte motivación por ir tras aquellas metas que lo apasionan, es el mejor comienzo para hablar de Gerardo Rosselot, destacado deportista, quien se ha vinculado por 18 años a competir en los Rally de Chile y de diferentes partes del mundo.

Viene recién recobrándose de lo que no fue el desempeñado esperado en la segunda fecha del campeonato nacional cross country y mundial de motos que se disputó en el Atacama Rally hace solo un par de semana atrás. Una mala indicación entregada por su GPS, lo hizo enterrarse en una duna y destruir casi por completo el buggy que iba conduciendo. Pero ahí estaba una vez más Gerardo Rosselot, en pie y dispuesto a seguir dándolo todo, pese a que este accidente lo sacó de inmediato de la competencia.

"Fue duro no poder seguir en carrera, pero la decisión pasó más bien porque el buggy no tenía las condiciones aptas para hacerlo, y en esto llega un punto en el que debes priorizar lo que es tu seguridad versus la competencia, y obviamente opté por lo primero", comenta Gerardo.

Haciendo un poco de historia, este deportista se inició en los Rally a los 32 años "Empecé tarde, pero una vez que lo hice y que me comenzó a ir bien, ello rápidamente me motivó a querer progresar y seguir avanzando. Todo este camino lo hice junto a m hermano Luis, y cada uno en sus respectivas categorías, siempre tuvimos lugares destacados".

Para Gerardo este deporte rápidamente se convertiría en una gran pasión que compartía junto a su familia. "Siempre he recibido mucho apoyo de mi señora, mis hijos, mis padres y hermanos, y también de las empresas Rosselot, un espacio en donde se ha ido replicando la filosofía que mueve a este deporte en donde el trabajo en equipo es fundamental para lograr resultados exitosos. Además ha sido una excelente vitrina para mostrar la marca Rosselot en cada parte en donde hemos ido a competir, por ende ambos ámbitos creo que se han complementado perfecto".



EL MOTOR PARA IR POR MÁS

Una delicada operación a la que se vio sometido Gerardo hace solo un año atrás, lo llevó a poner a prueba una admirable fortaleza. punto clave cuando se trazan objetivos que son de un alto valor personal. "Este momento por el que pasé me llevó a entender que cuando trabajas duro y te propones algo de corazón, se pueden lograr muchas cosas, incluso más allá de las expectativas que otros depositan en ti y en tus acciones".

Esta convicción lo llevó a volver a las pistas rápidamente, en menos tiempo del que incluso los médicos le habían pronosticado. Si había algo que Gerardo tenía claro es que debía volver a las carreras cuanto antes.





Se preparó para llevar a cabo una rápida recuperación y cuando menos se esperaba, ya estaba de regreso en los circuitos, pero esta vez en un formato diferente. "Me di cuenta que la categoría UTV estaba acaparando un alto interés entre varios pilotos experimentados. Hace dos años decidí a correr en el cross country, en donde lo que se mide es el tiempo en el cual haces un determinado recorrido, y la verdad es que esto me tiene fascinado".

"Fue así que junto al team nos propusimos ir al Rally Cross Country de Atacama, que se corrió hace solo un par de semanas atrás, con todas las energías depositadas en este nuevo desafío. Toda iba perfecto hasta el tercer día en el que sufrí el accidente del que te hablaba. Fue muy duro aceptar que lo mejor era retirarme, pero esta sensación duró solo un par de horas, ya que rápidamente logré recobrar la motivación y con aún más fuerza, lo que me tiene enfocado en lo que son las próximas fechas que se desarrollarán en el mes de octubre y noviembre".

"Si hay algo positivo en mí es que siempre he visto las oportunidades que la vida me presenta, y este hecho definitivamente me abrió el espacio para volver aún con más ganas a cumplir ese objetivo que se alinea con esta gran pasión que siento por los autos. Espero darlo todo en las próximas competencias que se vienen para delante. Acá es cuando cobra importancia el trabajo duro y la perseverancia, sin duda las claves para alcanzar esas metas que mueven tus sueños, y mi gran sueño es llegar a competir en un Dakar". O2

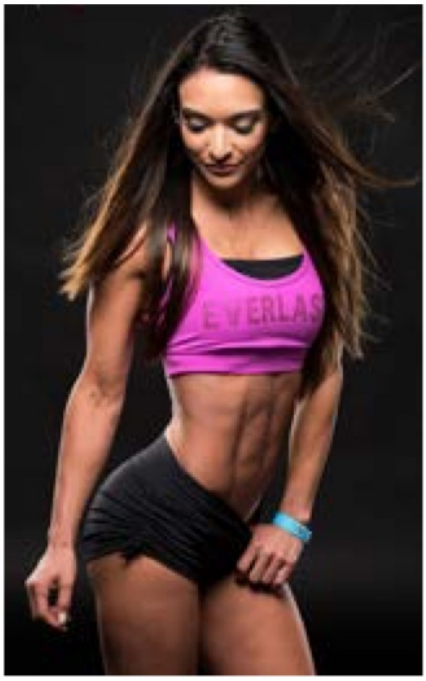
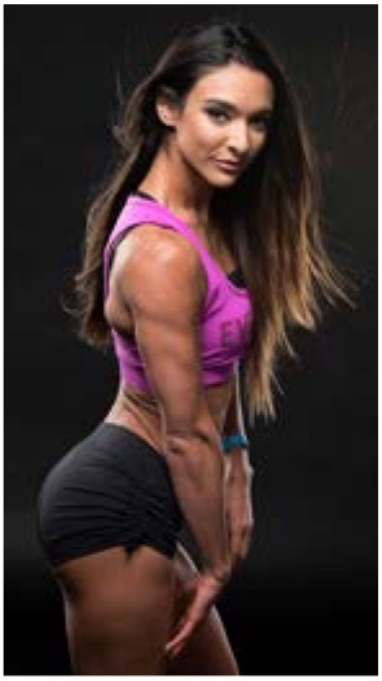
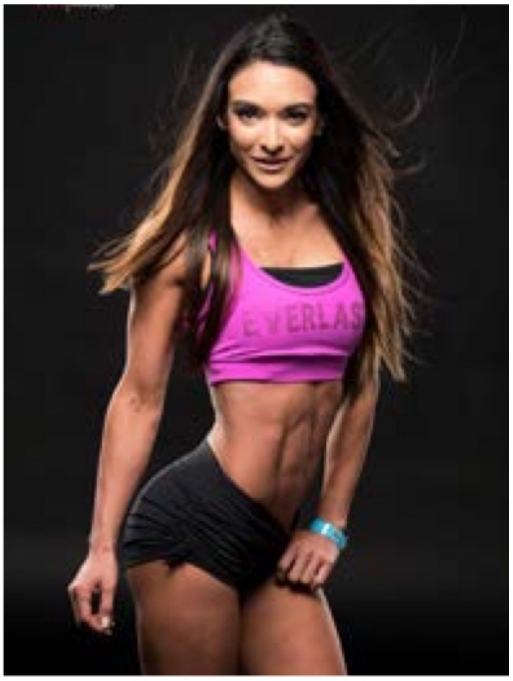
@rosselotchile @rallyrosselot
Automotriz Rosselot



COLOMBA AGUAD
El verdadero sentido de la vida saludable

Es una de las destacadas exponentes nacionales del Bikini Fitness. Desde que partió, asumió el desafío de complementar en un justo equilibrio alimentación y entrenamiento. Su carrera ha tenido importantes logros, pero también han estado presentes los fracasos, dos ámbitos desde los cuales Colomba Aguad ha extraído un importante aprendizaje de vida, y que la llevan hoy a referirse sobre cuál es el verdadero sentido que le debemos dar a una vida plena y saludable.

Fotografías: Bryan Forrester

Fue en el año 2014 cuando un amigo la entusiasmó para que ingresara al mundo del Bikini Fitness. Hasta ese momento, para Colomba Aguad, cientista política y especializada en relaciones internacionales, sus entrenamientos sólo se circunscribían al ámbito recreativo. "La verdad es que la idea me entusiasmó rápidamente y luego de mi primera competencia comencé a investigar y a desarrollar los hábitos necesarios para llevar mi rendimiento deportivo al siguiente nivel" .

Fue así como Colomba, con una admirable rigurosidad modificó su rutina diaria y comenzó a ver cómo su cuerpo poco a poco se alineaba con las exigencias que esta disciplina impone a nivel competitivo "Mi primera etapa compitiendo a nivel nacional estuvo llena de éxitos, lo que claramente me impulsó a perseguir metas cada vez más exigentes y a aventurarme poco a poco en el circuito internacional, que por supuesto implica una exigencia muchísimo mayor".

Pero dentro de esa búsqueda por perfeccionar su performance hubo largos procesos de ensayo y error; experimentando diferentes técnicas de entrenamiento y nutrición hasta encontrar la fórmula que le permitiera alcanzar resultados óptimos. "Descubrí que la alimentación que mi entrenador de ese momento me estaba recomendando no era adecuada para mí. No estaba logrando dar con la condición que buscaba y me sentía incómoda, sabía que algo no estaba bien. Fue gracias a mi primo, Marko Zaror, que di con la dieta cetogénica que de inmediato me hizo sentido. Fue cosa de semanas hasta que empecé a ver resultados y a sentirme mucho mejor y llena de energía".

En ese momento se hizo claro para Colomba que la alimentación es algo que debe ajustarse a cada persona. "La clave está en cómo incorporar la alimentación saludable desde la particularidad de cada persona, su estilo de vida y sus predisposiciones genéticas".

Aparejado a esto, la deportista internalizó una nueva perspectiva desde la cual comenzó a percibir el entorno. "Vivimos pendientes de cómo está el del lado, qué está haciendo, lo que está comiendo y comparándonos. Esto no nos permite mirarnos hacia adentro. Es imposible escucharnos cuando nuestra mente está en otra parte. Es fundamental prestar atención a nuestros procesos internos porque nuestro cuerpo nos habla de todo'.

Para Colomba esto cobra aún más sentido cuando para tener un buen desempeño en Bikini Fitness, contar con un profundo conocimiento de las reacciones de tu cuerpo es fundamental.

''Creo que la filosofía de escucharnos aplica a todos los ámbitos de la vida, no sólo al deporte o la nutrición. Llevar una vida saludable tiene que ver con lo que nos hace bien a cada uno de nosotros como individuos; no a lo que los medios, la moda o el del lado dice que tenemos que hacer. Tenemos que volver a conectarnos con nosotros mismos.

En mi caso esa conexión se gestó a partir del deporte, pero perfectamente puede ser al revés. Hay personas que a partir del auto conocimiento empiezan a moverse, a hacer ejercicio y a adquirir hábitos más saludables. El orden da lo mismo, lo importante es encontrar aquellas cosas que nos hacen sentir bien y felices."

Hoy esta deportista se encuentra preparándose de cara a lo que será su próxima competencia que ya tiene en agenda para septiembre. Se trata del Olympia Ametur de Las Vegas, un desafío que la tiene entrenando 24/7. "Me gusta trazarme objetivos a corto y mediano plazo. Creo que el vivir el acá y el ahora es fundamental para disfrutar del presente".

@colombaifbb



Pamela Guzmán / @organicpam
Producción y fotografía: Isabel Rothkegel

Clean eating

Innovar con recetas elaboradas a partir de productos típicos nuestros es la propuesta con la que te vamos a sorprender a continuación.

Se trata de una rica receta de quinoa con leche, que además de ser muy sabrosa, te aportará con beneficios que van en absoluta sintonía con una vida más saludable. Es una exquisita y novedosa opción con la que te podrás lucir en estas próximas Fiestas Patrias.

¡Vamos a ver de qué se trata!



Quínoa con Leche

Ingredientes

- 200 gr de Quínoa
- 1 Litro de Leche vegetal
- Ralladura de 1 Naranja
- Palitos de Canela a gusto
- 1 cda. De esencia Vainilla
- Agua de la cocción de 8 Huesillos, 100 ml aprox
- 1 Lata de Leche condensada de Coco o Soya

Preparación

Para la leche vegetal
Dejar hidratando de 6 a 8 horas el fruto seco que desees usar (coco laminado, almendras, etc.). Pasado ese tiempo, retira el agua del remojo y lleva el fruto seco escogido a tu Blendtec más un litro de agua, elije modo medio y anda subiendo la potencia de a poco. Pasado unos minutos, verás que el agua está blanca y el fruto seco ya no se ve. Colar el contenido, para obtener tu leche vegetal.

Para la quínoa
Dejar remojando la quínoa en agua por 8 horas. Luego retirar el agua del remojo y lavar bien la quínoa sobre un colador. Llevar a cocción junto a la leche, vainilla, ralladura de naranja y canela por 20 min aprox, hasta que la quínoa este lista.

Para los huesillos
Mientras esta se cocina, llevar a una olla los 8 huesillos y junto a 150 ml aprox de agua y deja cocinar hasta que estén listo (te recomiendo hidratarlos la noche anterior)

Una vez lista la quínoa, agrega el jugo de huesillo, así le darás dulzor de manera natural. Añade la lata de leche condensada. Revuelve bien hasta que los ingredientes queden bien integrados. Te recomiendo, dejar reposar de un día para otro y puedes servir junto a un Huesillo.



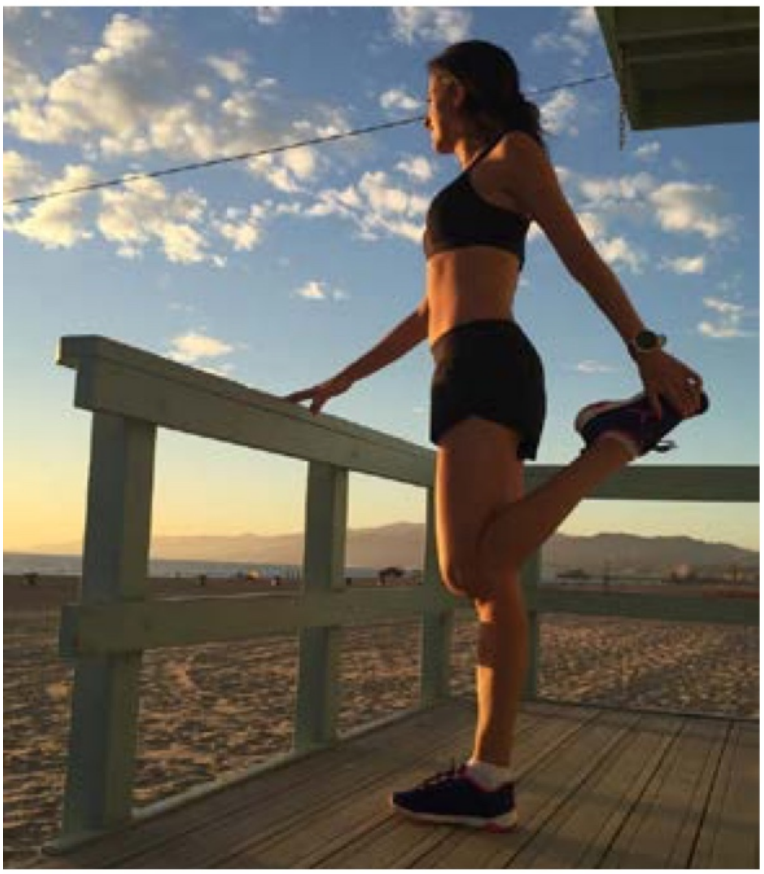


Aprovecha la promoción 02 y **obtén un 10% OFF** (hasta -$100.000 según producto) ingresando el código de descuento **'02puroyclaro'** al momento de realizar tu compra en **www.puroyclaro.cl**

Puro Claro

Quiropráctica y reintegro deportivo





Con la llegada de la primavera, aumentan las actividades al aire libre. Nos sentimos más alegres con los primeros rayos de sol que temperan nuestro cuerpo y alma. Por lo mismo comenzamos a ver más deportistas en los parques, calles y gimnasios, preparándose para un verano sin poleras, para las próximas maratones, o simplemente para tener un mejor estado físico.

Cualquiera sea el estado deportivo basal de los deportistas, es importante que estén preparados tanto física como anímicamente para los nuevos desafíos que se vienen. Es aquí donde la preparación física, una evaluación médica, una visita al quiropráctico, son fundamentales si queremos que esta temporada deportiva sea un recuerdo agradable y satisfactorio, y no un mal recuerdo por enfermedades o lesiones agudas o crónicas.

La quiropráctica puede ser tu gran aliado y ser parte esencial de tu equipo, para que solo los recuerdos felices y apasionados, perduren esta primavera.

Está demostrado que el cuidado quiropráctico ayuda a los deportistas durante su periodo intensivo de deporte; en este caso, al comenzar tu periodo de corridas de primavera verano.

La mayoría de las personas que participan en corridas de running, comienzan de una base física muy baja, o han estado la mayoría del tiempo de invierno sin realizar deporte. Esto las hace propensas a lesionarse; de ahí la importancia de visitar a un quiropráctico universitario al inicio de la temporada para realizar un chequeo completo de la columna y extremidades, y de esta manera prevenir lesiones y potenciar un rendimiento deportivo al máximo nivel de acuerdo a cada capacidad física.

A través de los ajustes quiroprácticos específicos tu cuerpo se beneficia porque se mejora la vascularización de tendones, se optimiza el equilibrio, la agilidad y el tiempo de reacción; por último, se regula el sistema nervioso, optimizando el funcionamiento global del cuerpo.

Entonces, ¿qué estás esperando para visitar a tu quiropráctico universitario, y estar a un 100% para tus próximos desafíos deportivos?

Carlos Alcalde DC
Quiropráctico Universitario
calcaldeg@gmail.com
+56 9 9239 2102
www.quiroucen.cl

¡Motívate y retoma tu entrenamiento!

La pausa y la calma son las claves para retomar tu entrenamiento si has estado por algún tiempo alejado de este. Ello te ayudará a prevenir lesiones, las que suelen aumentar en esta época del año, además de que te permitirá iniciar esta etapa de forma gradual. Youtopia Club es un excelente comienzo para ejercitar tu bienestar.

El invierno es una época en la cual las personas, por diversos motivos dejan de entrenar, situación que se revierte al llegar la primavera, época en la que se inicia una loca carrera por llegar al verano en un buen estado físico. Este cambio exige tener en cuenta ciertas precauciones, como, por ejemplo, que esta vuelta al entrenamiento se realice desde la pausa y la calma, puntos claves para evitar lesiones.

Así lo explica Natalia Poblete, Staff Fitness y Personal Trainer de Youtopia Club. "Lo primero que debes hacer es acudir a un experto que te ayude a planificar en forma adecuada tu entrenamiento. Todos tenemos distintas capacidades físicas, por ende, el resultado también será diferente en cada uno. No debes olvidar que la regularidad de la práctica del ejercicio es más importante que la intensidad de este".

"Dependiendo del objetivo, se traza un tipo de entrenamiento. Para alguien que tiene como objetivo disminuir de forma rápida su porcentaje de grasa, se recomienda HIIT, entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Es una de las formas más efectivas que existen, tanto para mejorar la resistencia como para la oxidación de grasas, en un tiempo menor al de un entrenamiento tradicional".

"Si el objetivo es netamente ganancia de masa muscular, se recomienda un entrenamiento en hipertrofia, que es el crecimiento o aumento en el tamaño de las fibras musculares".

"Y para quienes están recién incorporando a su vida el deporte y la actividad física, se aconseja el acondicionamiento físico, que permite el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable".

La profesional aclara que en el mundo del fitness lo ideal es entrenar de 3 a 4 días, con jornadas de descansos absolutos y descansos activos. "Entrenar 6 a 7 días por semana puede provocar un sobre entrenamiento, y esto nos puede llevar a las indeseadas lesiones que nos harán perder y retroceder todo lo que hemos logrado con tanto esfuerzo".



Natalia Poblete
Staff Fitness y Personal Trainer
de Youtopia Club



Youtopia Club enfrenta de manera positiva el aumento de interés por parte de socios antiguos y nuevos al club, tomando medidas no solo ahora sino durante todo el año. En los horarios de alta demanda de público, se cuenta con dos profesores de staff, los cuales están al servicio de cada socio. Además existe una preocupación permanente por innovar en cuanto a equipamiento y por entregar un servicio de calidad. "¡Somos un Club cinco estrellas, y entregamos un servicio como tal!", concluye Natalia Poblete.

Av. José Alcalde Délano 10497
Mall Vivo Trapenses, Lo Barnechea
+56 2 3203 6000
www.youtopia.club
Lu-Vi 06h-22.30h / **Sá** 08h - 21h / **Do** 09h - 15h

ENTRENA HIIT
CON WATERROWER CHILE

HIIT es una nueva modalidad de entrenamiento que rápidamente ha cautivado el interés de los amantes del deporte. Sumándose a una tendencia en alza, es que WaterRower Chile y NOHrD pone a tu disposición lo mejor de su equipamiento para desempeñar esta rutina, ya sea en tu casa o en un gimnasio, y lograr óptimos resultados en poco tiempo.

Fotografia Gonzalo Carrasco

El mundo del entrenamiento está constantemente innovando y buscando nuevas modalidades para ejercitarse con mejores resultados, en menor tiempo. En este sentido, una de las últimas novedades es lo que se denomina HIIT (High Intensity Interval Training), sistema de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, que combinan periodos cortos de tiempo de ejercicio cardiovascular muy intenso, con otros de intensidad moderada.

WaterRower Chile se ha querido sumar a esta tendencia, poniendo su equipamiento a disposición de entrenadores, para el desarrollo de este tipo rutinas, ya sea en un gimnasio o incluso en tu propia casa. Pedro Olivares, profesor de educación física, magíster en actividad física y salud, y Coach de WaterRower Chile, comenta que la marca posee equipamiento de primer nivel para ello.

"La remadora WaterRower proporciona entrenamiento cardiovascular ideal para intervalos de alta intensidad, en un ejercicio que no impacta las articulaciones. El equipo TriaTrainer, es una banca con tres posiciones diferentes, que permite desarrollar ejercicios con foco en la zona abdominal, brazos y/o piernas. Estas rutinas pueden ser aeróbicas o anaeróbicas, estas últimas con el propio peso, o bien con mancuernas. Para ejercicios con peso, recomiendo el equipo SwingTower, que ofrece un set de 8 mancuernas de 2,4,6 y 8 kilos, que ponen a prueba la fuerza del tren superior, y que permite ir aumentando paulatinamente la carga.



Paso 1 Remadora WaterRower, modelo Club. Entrenamiento integral, 100% cardio, se usa para calentar (10 min) ritmo suave, luego continuar con sprint de 200 metros a máxima capacidad, con descansos de 1 min (repetir 5 veces).



Paso 2 SlimBeam, extensión de piernas con apertura de brazos hacia atrás y arriba, trabajando piernas, hombros y espalda, 3 series de 10 repeticiones, descansos de 30 segundos.



Paso 3 Banca TriaTrainer, 3 series de 30 abdominales, con descansos de 30 segundos.

Paso 4 Banca TriaTrainer con mancuernas, sentadilla con una pierna, más elevación de brazos, 3 series de 8 repeticiones con cada pierna, descanso de 30 segundos.



SlimBeam es un sistema de poleas con peso, que ofrece un entrenamiento integral de todos los grupos musculares. "La combinación de estos equipos, permite modelar una rutina de entrenamiento de HIIT, con resultados concretos y visibles a partir de las 10 semanas", explica Pedro Olivares.

El profesional agrega que la remadora WaterRower es una máquina muy completa, porque entrena la mayor parte del cuerpo (84% de la musculatura), en un ejercicio 100% cardiovascular, que tonifica al mismo tiempo. La banca TriaTrainer, en tanto, da soporte para diversos ejercicios. "En un entrenamiento de HIIT se pueden realizar abdominales, trabajo de brazos, como extensión de triceps, o bien ejercicios aeróbicos como steps up o mountains climbers".

El Swing Tower cuenta con una variedad de 4 pesos diferentes, con los que se puede realizar ejercicios anaeróbicos como sentadillas, y ejercicios de triceps y biceps con mancuernas.

Con el equipo SlimBeam puedes desarrollar ejercicios para fortalecer los pectorales y brazos, con el peso acorde a tu capacidad inicial, e ir a partir de entonces subiendo la intensidad, con diferentes pesos. También puedes ejercitar piernas y glúteos. "Dentro de las ventajas que ofrece este tipo de equipamiento destaca su cualidad compacta, por tanto se puede adecuar a cualquier espacio por su diseño y tamaño. La remadora WaterRower es fácil de mover y guardar. En ese sentido, te permiten tener un gimnasio en tu casa, con un entrenamiento diseñado para ser eficiente en pocos minutos".

El HIIT con equipamiento WaterRower y Nohrd, es la solución ideal ya que tendrá un impacto positivo en tu condición física, en tu peso, e incluso en tu salud, y desde la comodidad de tu casa si lo deseas ¿Y tú te animas con HIIT?

@WaterRower Chile





Gustavo Reyes Ganador 160K
Fotografía: ©Kirsten.Kortebein

ENDURANCE CHALLENGE

LLEVA TUS LÍMITES AL MÁXIMO CON THE NORTH FACE

El 20 de octubre próximo se correrá la décima versión de la competencia de Trail Running más exigente de Sudamérica en sus cinco distancias tradicionales: 10K, 21K, 50K, 80K y 160K; además de las dos nuevas categorías que se estrenaron en el 2017: Kids (8-11 años) y Junior (12-15 años), quienes recorrerán el trayecto de 2 y 4 kilómetros respectivamente, con una dificultad muy baja para así incluir también a los pequeños deportistas.

La carrera de trail running más importante del cono sur ya tiene fecha y lugar. El próximo 20 de octubre todos los amantes de este deporte podrán participar y ser espectadores de The North Face Endurance Challenge, la exigente competencia que recorre la pre-cordillera de Santiago y atraviesa cinco comunas de la Región Metropolitana.

Esta se correrá en sus cinco distancias tradicionales: 10K, 21K, 50K, 80K y 160K; además de las categorías para niños implementadas el año pasado, Kids (8-11 años) y Junior (12-15 años).

Debido a la alta complejidad técnica, los 160K son exclusivos para corredores avanzados al presentar tramos con altitud y condiciones climáticas difíciles. Quienes quieran inscribirse deben presentar 12 nuevos puntos ITRA y entregar ficha médica correspondiente al momento de la acreditación.

Las mismas condiciones se aplican a quienes quieran correr los 80K – comparable a la distancia entre Santiago y Rancagua- con la única excepción que se les exigirán 8 nuevos puntos ITRA a los deportistas que deseen realizar este trayecto.

Para los 50K será necesario presentar 3 puntos ITRA y se les pedirá la ficha médica a los participantes. En este recorrido también hay grados de dificultad extrema como cambios climáticos, giros y altimetría. El resto de las distancias serán los ya conocidos 10K y 21K para quienes recién se están familiarizados con el cerro.

Para Manuel Altomonte., Marketing Manager The North Face, esta décima versión de la competencia los llena de orgullo como marca, más aún cuando fue The North



Largada de los 21K


Dean Karnazes

Face quien introdujo esta disciplina en Chile. "Hemos visto la evolución positiva que ha tenido esta competencia a través de los años, aumentando en número de participantes, quienes cada año llegan no solo desde Chile, sino también desde el extranjero".

"Para este año contaremos con la participación de destacados atletas como Dean Karnazes, Rob Krar, co diseñador de la zapatilla Flight RKT que se estrenará en septiembre y de Hillary Allen, atleta que luego de un grave accidente supo sobreponerse para volver a las competencias de alto nivel".

EL CAMINO DE LA PREPARACIÓN

La marca ha venido organizando diferentes desafíos que han permitido a los atletas ir preparando el camino de cara a lo que es esta prueba de alta complejidad. Es así como entre el 9 y 29 de julio se realizó el Distance Challenge, donde los participantes acumularon 160 kilómetros, los mismos que recorren los corredores de la distancia máxima del Endurance Challenge.

Posteriormente, entre el 6 y 26 de agosto, se realizó el Climbing Challenge, donde los atletas debieron subir y acumular 9.500 metros de desnivel positivo, cifra similar a la que enfrentarán los corredores de los 160K del Endurance. Finalmente, entre el 3 y 30 de septiembre, se realizará el último desafío denominado Global Challenge, donde los participantes tendrán un mes para acumular 160 kilómetros y 9.500 metros de desnivel positivo.


Enzo Ferrari

Finalizado cada desafío, los atletas participan automáticamente en el sorteo de equipamiento The North Face, como zapatillas Ultra Endurance, poleras y calzas BraveTheCold, y chaquetas RapidoJacket, además de dispositivos Garmin para trackear su rendimiento.

Además, los corredores que completen dos de los tres desafíos, entrarán en el sorteo para participar del Endurance Challenge de San Francisco, Estados Unidos, que se realizará el 17 y 18 de noviembre. Este premio, además del cupo para la competencia, incluye pasajes aéreos y un viático de 500 dólares.

"Esta nueva fecha del Endurance Challenge tiene que ser algo especial en cada uno de los niveles que involucra la competencia", concluyó Manuel Altomonte.

¡Estamos en la cuenta regresiva para que lleves tus límites al máximo!

Para inscribirse en la carrera y ver toda la información relacionada a The North Face Endurance Challenge
www.endurancechallenge.cl



1



2



3

Climbing Tour se toma Chicureo

El Suzuki Climbing Tour by Klimber reunió a más de 1.000 amantes del Trekking en la cuarta fecha de los 10 años del único tour de subidas de cerro de Chile. En increíbles senderos de la Hacienda Guay Guay, Francisco Méndez y Daniela Demarco se subieron en lo más alto del podio. Los pequeños disfrutaron de una tremenda Zona Kids a cargo de Mall Sport.

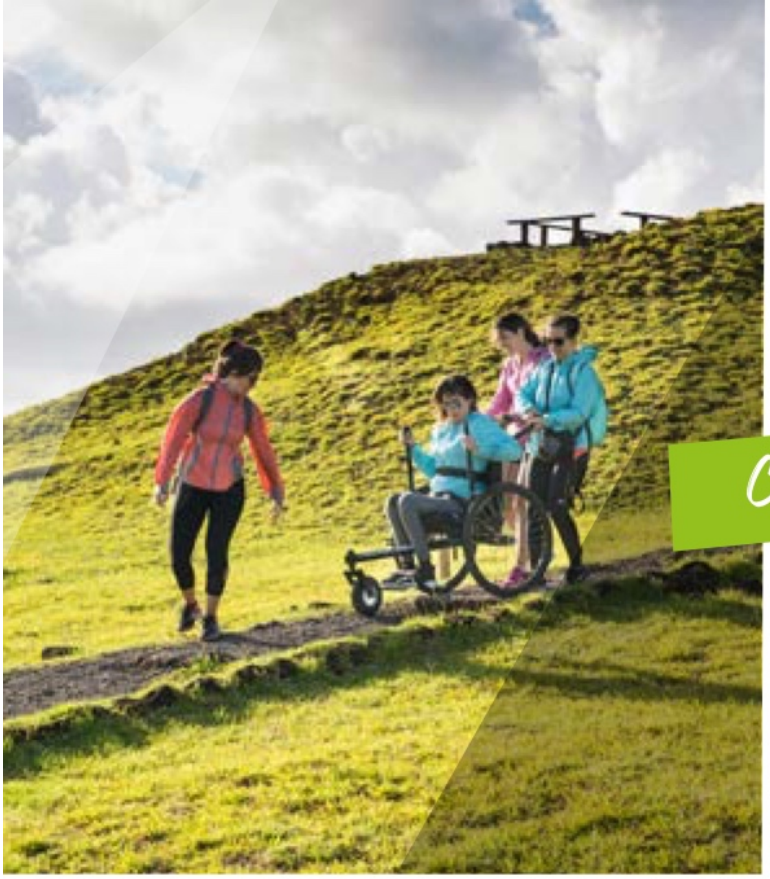
4





1. Ignacio Elguera, Daniela del Campo
2. Sebastián y Patricio Ábalos
3. Javier Calbacho
4. Dominique Chateau


go!
FEST
GREAT OUTDOORS FESTIVAL
FERIA
OUTDOOROVERLAND
PARA AVENTUREROS
19 20 21 OCTUBRE 2018 · VALLE DE CURACAVI
PATROCINA
CHILE LO HACEMOS TODOS
MEDIA PARTNERS
FULL OUTDOOR
TREKKING.CL
COLABORADORES
Visual
WWW.GOFEST.CL
#EQUIPAMOS AVENTURAS



WHEEL THE WORLD

Chile desde otra mirada

Un valioso proyecto de turismo inclusivo es el que están liderando los Ingenieros Civiles Industriales Álvaro Silberstein y Camilo Navarro, quienes junto a un equipo de trabajo han logrado que diversos destinos nacionales de renombre internacional tengan una infraestructura adecuada para albergar a turistas con capacidades disminuidas. Ello abre el espacio para nuevas rutas que llevan a conocer Chile desde otra mirada.

Fotografias: Gentileza Wheel The Worl

Un accidente que lo dejó en silla de ruedas a sus 18 años, fue el inicio para que Álvaro Silberstein, de 32 años en la actualidad, no solo comenzara una carrera de recuperación física, sino que fue también el incentivo para continuar desarrollando actividades que siempre lo motivaron como es el deporte.

Junto a Camilo Navarro, quien incentivó a Álvaro a ir a las Torres del Paine, desde donde se comenzó a gestar todo,- fueron cimentando el camino para lo que hoy es Wheel TheWorld, empresa que busca desarrollar experiencias inclusivas en lugares turísticos del mundo para personas con y sin discapacidad.

"Tuve la oportunidad de estar en Estados Unidos hace dos años atrás, y ahí me di cuenta que allá han implementado una logística completa para albergar las diferentes necesidades de los discapacitados", comenta Álvaro.

"De acá nace la idea de replicar lo mismo en el país, también movido por mi gusto por viajar, todo apuntando a entregar oportunidades de vivir este tipo de experiencias a aquellas personas que muchas veces tienen la limitante de conocer un lugar porque no están las condiciones para ello.Queremos promover que haya opciones para realizar actividades al aire libre y que cualquiera que quiera hacerlo, pueda. Es tan potente esta aventura, que incluso, personas que uno se va topando en el camino se suman a ayudar a empujar la silla, porque se dan cuenta que es simple y sólo se requiere de un estado físico normal".

Fue así como la primera iniciativa que se desarrolló fue en Torres del Paine, en donde se habilitó la ruta ya establecida que es la W para senderos que pudieran hacerse en sillas de rueda. "Se invirtió en una silla de ruedas especial, cuyo costo fue de aproximadamente 8mil dólares y se realizó un trabajo en paralelo con operadores turísticos y capacitaciones de cómo asistir a una persona en estas condiciones".



"A la fecha ya se ha tenido la visita de 9 turistas, a partir de lo cual logramos concluir que son destinos al cual todos pueden llegar y disfrutar".

Esta exitosa experiencia motivó a Álvaro, Camilo y a su equipo a replicarla en Isla de Pascua, en donde se habilitaron rutas que se implementaron con 2 bicicletas, 2 sillas para trekking, 2 sillas de agua.

En mayo, en tanto, se concretó otro proyecto en San Pedro de Atacama, lugar en donde se habilitaron varios lugares como el Valle de la Muerte, Valle de Catarpe, Lagunas Altiplánicas, Valle del Arcoíris, Río Grande, etc. El logro más importante alcanzado en San Pedro fue el récord, se podría decir mundial, de subir un 5.604 m.s.n.d.m, el que se realizó junto con todo el equipo de Wheel The World.

Se sabe que en Chile al menos un 60% de la población tiene un vínculo con alguna persona con discapacidad, por ende, este emprendimiento viene a satisfacer una necesidad que para muchos hasta hace un tiempo era un obstáculo. "No estaban las condiciones, ni en los sistemas de transporte, ni en la infraestructura hotelera, y menos aún en los atractivos para visitar. Hoy estamos desarrollando un proyecto que busca incluir todos los elementos que forman parte de la cadena turística, además de abrir el espacio para otras discapacidades como puede ser la visual o auditiva".

La realización de documentales de los viajes que Álvaro y Camilo realizan han permitido adicionalmente constituir una plataforma que ayuda a desarrollar y ofrecer experiencias turísticas inclusivas, www.gowheeltheworld.com, todo lo cual, en definitiva, ha permitido mostrar a Chile desde otra mirada, una que era necesaria, pues ya nadie queda fuera, incluyendo la tercera edad.

Todas estas experiencias las puedes conocer en:

sigue el link de youtube

wheeltheworld
wheeltheworldcom

www.gowheeltheworld.com





ONE FITNESS

Ven a ser parte de nuestro gimnasio,
juntos lograremos resultados concretos
para tu vida diaria.

SOMOS CENTRO OFICIAL DE SPINNING









ONE FITNESS





GIMNASIO INTEGRAL

RESULTADOS CONCRETOS PARA TU VIDA DIARIA





Contacto
Av. Blanca Estela 1318
Bosques de Montemar, Concón.
+56 9 7796 7201/ +56 32 3205 654
www.onefitness.cl



Juan Pablo Savonitti
A TODA PRUEBA CON LOS LÍMITES

Correr desde Ushuaia hasta Alaska será el gran desafío que este argentino realizará a partir del 1 enero del 2019. Una aventura que lo llevará a un recorrido que durará alrededor de dos años y medio, cruzando América de sur a norte, en lo que se ha venido a denominar el proyecto "Niama Limits: Running to the End of the World".

Por error se inscribió en una carrera de 100 kilómetros en el año 2016, instancia que lo llevó a conocer un ámbito del atletismo que simplemente lo alucinó. Desde ese momento no paro más de competir en carreras de grandes distancias.

Pero ahora el argentino Juan Pablo Savonitti va por uno de los desafíos más importantes de su vida. Se trata de un recorrido que hará desde Ushuaia hasta Alaska, y que suma un total de cerca de 35.000 kilómetros, que lo tendrán cerca de 2 años y medio, algo así como 1.000 días, desafiando sus límites.

"La verdad es que para muchos esto parece una locura, pero si lo piensas bien es una aventura/ que realizaré dosificando las distancias diarias. Por día, pretendo correr entre 40 y 60 kilómetros. Si bien es bastante, repartidos dentro de la jornada, no es tan terrible", comenta Juan Pablo.

El deportista señala que este fue un proyecto que partió tomando forma hace cerca de un año atrás mientras vivía en Bulgaria. Al llegar a Buenos Aires decidió concretarlo finalmente, inspirado además por entregar un aporte adicional vinculado a promover la lengua de señas, para así mejorar la integración entre la comunidad sordomuda mundial y el resto del mundo. "Esto nace en parte por mi experiencia personal, ya que mis padres son sordomudos y he vivido muy de cerca lo que es esta realidad".

Este es un desafío que tiene muy ansioso a Juan Pablo, para lo cual se encuentra estudiando todos aquellos detalles que le permitan hacer la ruta libre de contratiempos. "Tengo muy claro que me tocará cruzar por diversas geografías y climas. Por ello es importante el entrenamiento que debo tener en lo físico y en cuanto a mi alimentación, pero también estudiando cada una de las rutas por donde pasaré".

"Uno de los lugares a los cuales le tengo un poco de respeto es San Pedro de Atacama, ya que me han dicho que el suelo es un poco complicado para los automóviles, y mi temor pasa por el vehículo que me irá escoltando en esta parte del recorrido".

Un equipo de 3 personas son las que acompañarán a Juan Pablo en este desafío que lo llevará a pasar por Argentina, Chile, Perú, Ecuador, Colombia, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, El Salvador, Honduras, Guatemala, México, Estados Unidos y Canadá, destino al que espera llegar durante la época estival para poder hacerlo sin la dificultad que podría generar el extremo frío que existe en este lugar durante el invierno.

Como simulación de lo que será esta travesía desde Ushuaia hasta Alaska, Juan Pablo partió el 20 de agosto corriendo desde Buenos Aires hasta Posadas en Misiones, atravesando gran parte de la Ruta 14 Argentina pasando por las provincias de Buenos Aires, Entre Ríos, Corrientes y Misiones.

"Tengo mucha ansiedad por empezar este proyecto. Si me preguntas por miedos, creo que estos siempre van a estar, pero estoy trabajando para minimizar todo aquello que pudiese ocasionar algún problema. Estoy muy consciente que detalles van a ir saliendo en el camino, pero espero sortearlos de la manera correcta. Será una excelente forma de poner a prueba mis limites y poder concretar uno de los proyectos más importantes de mi vida".



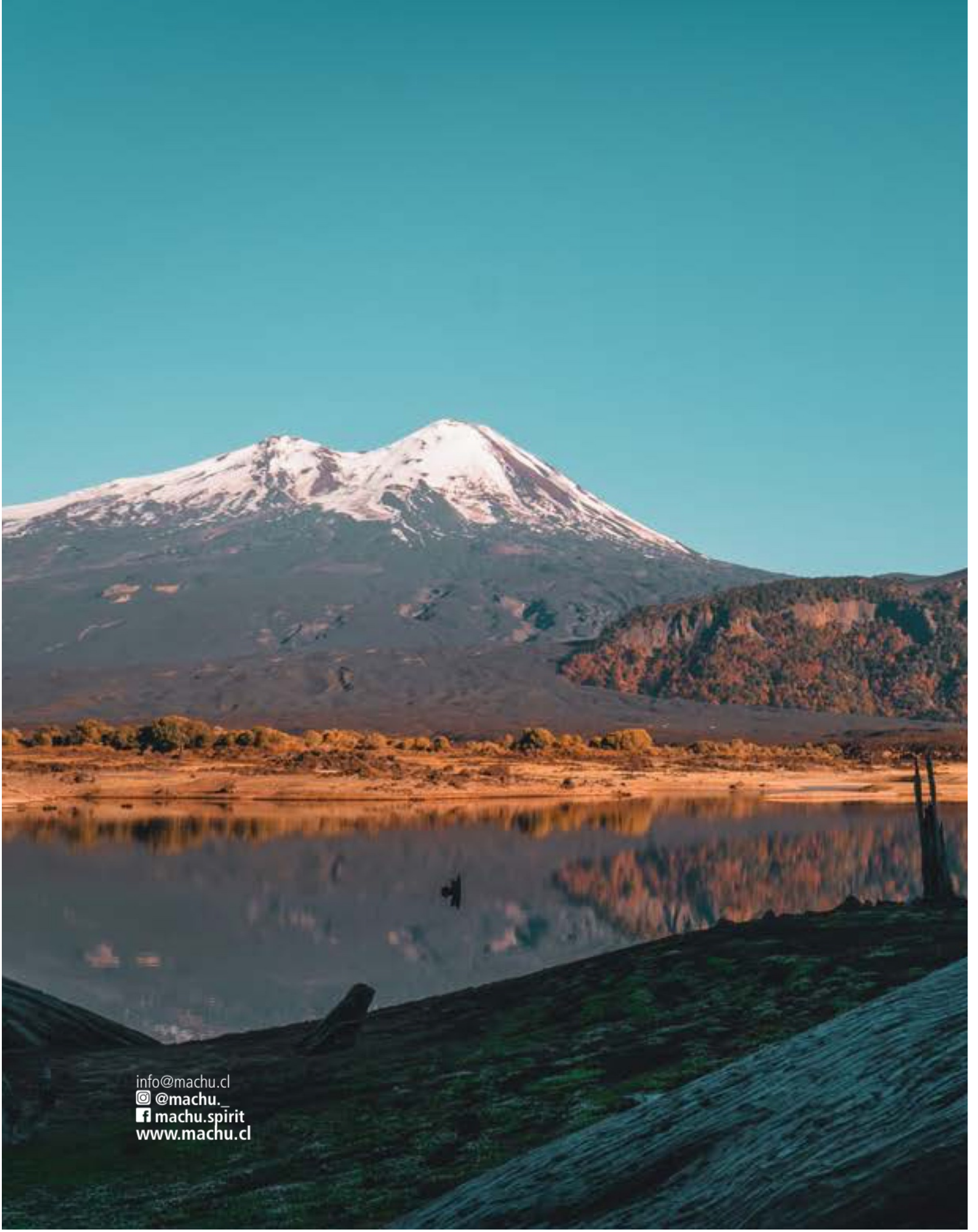
"Estaré publicando noticias de mi aventura en lengua de señas, y con subtítulos en inglés y español. Mi objetivo es incluir no solo el mundo oyente, sino también la comunidad sorda internacional, por lo que espero que este se convierta en un gran viaje épico". O_2

Para todos quienes quieran seguir la ruta de Juan Pablo, pueden hacerlo a través de sus redes sociales

Evento Facebook Niama Limits
Running to the End of the World

niamalimits
www.niamalimits.com

NIAMA LIMITS



info@machu.cl
@machu._
machu.spirit
www.machu.cl



Parque Nacional Conguillío
Esta imagen para mí es alejarse de lo esperado.
Es buscar y descubrir las nuevas perspectivas
que agitan el alma. Estoy impulsado
por las estrellas y estoy ansioso por inspirar a otros
a salir y descubrir los rincones que nos cargan de
energía y nos dan un propósito en la vida.



HOTEL LA CABALLERIZA

UN ACOGEDOR PUNTO DE ENCUENTRO

Lo que fueron antiguas caballerizas, hoy lucen totalmente remodeladas, albergando a un exclusivo hotel boutique, donde es posible respirar la esencia de la profunda pasión que su dueña, Eugenia Santander, posee por el mundo de la equitación. Calidez, buen gusto y un servicio de primer nivel, dan la bienvenida al visitante que llega hasta Hotel La Caballeriza en Limache.

Fotografías: Gentileza Hotel La Caballeriza



Un entorno campestre, ubicado en la comuna de Limache, es el mejor escenario para comenzar a hablar de hotel La Caballeriza, proyecto que comenzó hace 8 años, cuando su dueña Eugenia Santander, decidió darle un vuelco a lo que eran las caballerizas que albergaba a sus caballos.

Fue así como el lugar poco a poco se fue convirtiendo en un espacio que con los años llegaría a ser un exclusivo hotel boutique de 9 habitaciones, en donde si hay algo que destaca, es la calidez de una decoración y un servicio que permite dar una grata bienvenida al visitante.

Vincular el mundo de los caballos con aquello que significa ambientar un hotel, llevaron a Eugenia Santander a utilizar una serie de objetos que fue trayendo de sus viajes, y que hoy sirven para dotar de un carácter único al lugar, entre los que destacan diversos implementos que se emplean para montar.

La madera es uno de los elementos que predomina, tanto en el mobiliario como en objetos decorativos. Dada la nobleza de su materialidad, permiten vestir de calidez a los espacios, todo lo cual se complementa con una ambientación en donde los tonos tierras son los protagonistas.







Desde el interior se puede disfrutar de hermosas vistas hacia un embalse que se encuentra en los alrededores, pero también hacia las caballerizas, en donde yacen bellos ejemplares que destacan por su inigualable elegancia.

La carta del restaurante aporta con lo suyo con una cocina internacional, cuyo principal secreto está en el uso de ingredientes que son cosechados en una huerta propia, lo que entrega sabores y aromas únicos para cada receta. Y el panorama no termina acá, ya que el hotel ofrece entretenidas cabalgatas arriba de uno de los finos ejemplares de caballos. Aunque si lo prefieres, te puedes animar con paseos familiares en carretas, especialmente acondicionadas para ello.

Hotel La Caballeriza presenta una fórmula decorativa y de servicio que le ha permitido posicionarse como único en la zona. Y hoy, junto a su nueva administración, continúa enfocado en brindar una atención de primer nivel, una excelente gastronomía y una muy bien pensada ambientación de espacios, todo lo cual permite que te conectes con el descanso y con un entorno natural de una indescriptible belleza. O_2

Queronque 88A, Los Laureles, Limache
www.lacaballeriza.cl





1



2



3

WINE & GRILL EXPERIENCE
Amigos viu manent en Weber Grills

Viu Manent elegida "Viña del Año 2017" por la Asociación de Vinos de Chile, invitó a la inédita noche Wine & Grill Experience que cautivó a los invitados por su puesta en escena y exquisitos maridajes.



4





5

1. Trinidad Guzmán, Pablo del Río
2. Isidora Urrejola, Macarena Torres, Michelle Pollmann, Valentina Callejas
3. Sofía Lavanchy, Cristóbal Saenz
4. Tomás Graell, Cate Ceccarelli, Raimundo Alcalde
5. Javiera Jordán, Manuela Peña



Cierres de terrazas.

glasswork LTDA.
Trabajo Transparente

TUS PROYECTOS SE CONVIERTEN EN REALIDAD

Cierres de terraza, cortinas roller, shower doors o instalación de pisos son todos ámbitos que pueden estar siendo parte de tu departamento o de tu próximo proyecto en la casa. ¿Cómo hacerlo? La respuesta es solo una. Glasswork te entrega una solución a tu medida.



Experiencia, una asesoría cercana y una amplia gama de productos que se adaptan a la medida de cada cliente, es el punto de inicio desde el cual Glasswork ofrece una serie de soluciones en cuanto a cierres de terrazas, cortinas roller, instalación de pisos, calefacción eléctrica de bajo consumo, shower doors y todo lo que andas buscando para ambientar los espacios de tu hogar.

El gran plus que entrega la empresa es que puedes encontrar todo aquello que necesitas en un solo lugar, lo cual implica un evidente ahorro de tiempo, además de la garantía de estar asesorados por todo el profesionalismo de una marca ya consolidada a nivel regional.

En el área de los cierres de terrazas, Glasswork ofrece diseños que permiten vistas limpias, lo que te llevará a disfrutar de todo lo que es el entorno exterior sin interferir en las panorámicas. Además, cada lámina tiene el tamaño perfecto, calzando en una justa medida con las cortinas roller. De esta manera, desde una visual exterior, no se perciben cortes que afecten la armonía general.



Mendocinos que se atrevieron en Chile
María Eugenia Bossi y Carlos Rodriguéz

En cuanto a las cortinas roller, Glasswork dispone de más de 100 modelos diferentes de telas, entre los que podrás escoger aquella que mejor se adapta a tus espacios.

La instalación de shower doors con mamparas en vidrio templado. empavonados o incoloros con marcode aluminio o templados con herrajes de acero inoxidable a medida, es otros de los servicios que acá encontrarás, con lo cual podrás de dotar de estilo y elegancia a este ambiente de tu hogar.

Todo se puede terminar de complementar con la elección de un piso adecuado. Para ello en la tienda encontrarás diversas opciones en colores y diseños para terminar de entregar ese toque final, que hará que tus espacios se conviertan en ese lugar desde donde no querrás salir más. Glasswork es atendido personalmente por sus dueños, lo que te permitirá no solo una asesoría cercana, sino también acomodar el presupuesto a la medida de tus necesidades. Te invitamos a conocer la tienda y comenzar a hacer realidad el proyecto de tus sueños.

Las Golondrinas N 1765. Local C1
Playa Estacionamiento Montserrat
+56 9 8939 6213
www.glass-work.cl



Equipo Glass Work



Cierres de terrazas.
Terminación pisos y muros.



Shower Door



Roller
Terminación pisos.

Radisson BLU
ACQUA CONCÓN

DESCANSO y ENTRETENCIÓN de PRIMAVERA





Con detalles que marcan una importante diferencia, esta primavera, Radisson Blu Acqua Concón te estará esperando para que comiences a vivir una experiencia real, única, y que, definitivamente, estará marcada por el verdadero concepto de descanso y entretención.

Fotografía Gonzalo Carrasco

Hablar de descanso es hoy un lujo. Es que en medio de un agitado mundo que se mueve a mil revoluciones por minuto, este estado pareciera ser cosa del pasado, mas no para Radisson Blu Acqua Concón, un lugar en donde el foco principal son sus huéspedes y clientes para lograr que este conozca y sea parte del verdadero concepto de descanso.

Para ello el lugar cuenta con una infraestructura de primer nivel, una gastronomía de sabores únicos y un servicio personalizado, que harán que tu estadía se convierta en un momento de esos que resultará muy difícil de olvidar.

Con habitaciones recientemente remodeladas, con una maravillosa vista al mar y con una ambientación que solo evoca esa tranquilidad que andas buscando, desde acá comenzarás a experimentar sensaciones que te llevarán a un indescriptible estado de bienestar y placer.

A ello se suma una muy bien estudiada distribución de espacios, en donde la pauta la entregarán acogedores rincones que se han dispuesto para ser usados con un fin de relajo y esparcimiento; en cada uno de los cuales, una vez más, una maravillosa vista hacia el mar, será lo que cautive, y desde donde se podrán presenciar románticos atardeceres primaverales.

Continúa disfrutando tu experiencia de relajo en el circuito de vapor, sauna y ducha finlandesa, lo que podrás complementar con una amplia gama de terapias corporales y faciales que tienen como objetivo aportar a la piel los principios activos destinados a corregir, hidratar y recuperar las condiciones naturales de esta.

La entretención es otro de los panoramas que Radisson Blu Acqua Concón te entregará, para lo cual cada viernes en el bar Acqua encontrarás música en vivo con Pancho Puelma, y el día sábado a Marcela en el mismo bar. Y en el Bar Bucanero, cada sábado, a partir de las 22:00 horas, podrás disfrutar de todo el talento de Andrés Rojas, lo que se convertirá en el panorama perfecto para un fin de semana enfocado en la diversión.

En Radisson Blu Acqua Concón, la invitación para este mes de septiembre, es a comenzar un viaje hacia una dimensión de relajo y entretención que jamás olvidarás.





Para más información visita **www.radissonbluacquaconcon.website** o bien en @radissonbluconcon
Av. Borgoño 23333, Concón, Región de Valparaíso / 32 254 6400



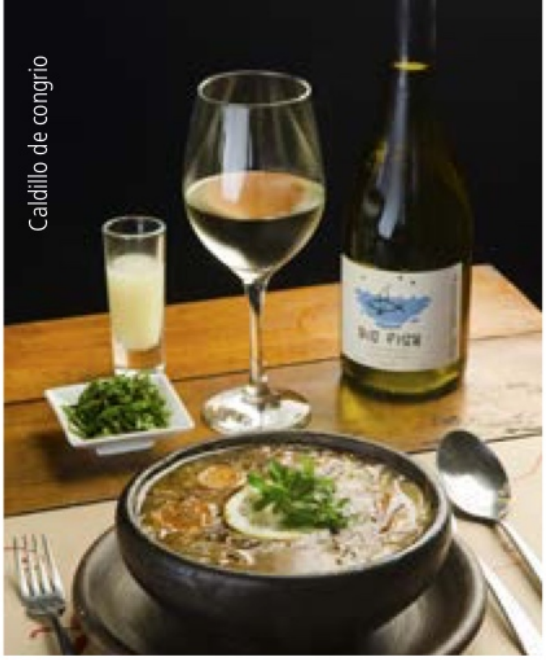
Restaurant Emilia
El sabor de los momentos

Una de las cosas que más atesoran las personas en el mundo de hoy son los momentos y cómo estos se construyen desde experiencias. Apuntando en esta dirección, es que Restaurant Emilia ha elaborado toda su propuesta gastronómica entendiendo lo que es el valor del tiempo en las personas.

Una acotada, pero muy bien pensada carta es la mejor invitación con la cual el lugar te abrirá sus puertas, con recetas que nacen de la pasión, el cariño y el profundo gusto que su dueño, Matías Bustos, siente por la cocina. Uno de los atributos más destacados del lugar es que incorpora solo productos frescos y pescados del día, lo que permitirá que dentro de la propuesta de la carta se vaya innovando según lo que se encuentre en la misma jornada; por ende siempre habrá alguna atractiva propuesta con la cual te deleitarás.



Bruschetta Capressé


Caldillo de congrio

Si pudiésemos enfocarnos en el estilo de la gastronomía de Emilia, se podría decir que se trata de recetas que poseen una inspiración de cocina chilena, pero con un enfoque renovado. Son preparaciones en base a productos típicos nuestros, pero elaboradas a partir de una mirada creativa que terminan dotando de un carácter diferente e innovador a cada plato.

Y si ya pensaste que lo habías probado todo, Emilia te sorprenderá con una carta de vinos de 75 etiquetas y espumantes que se convertirán en el mejor complemento para acompañar tu elección, todo lo cual puedes finalizar con exquisitos postres para entregar el toque final a una experiencia que de seguro querrás volver a repetir.

Restaurant Emilia tiene capacidad para 140 personas, y cuenta, además, con un salón para 120 personas con quincho, que resulta ideal para diferentes celebraciones.


Corvina con verduras asadas y curry con crema de coco


Garrón de Cordero Magallánico con rissotto de fungi


Degustación de postres
Creme caramel, cheese cake de frambuesa y creme brulee

Abierto desde el miércoles 19 de septiembre a la hora de almuerzo y cena. 17 y 18 de septiembre cerrado.

Sorprende con una propuesta culinaria diferente, no puedes perderte la oportunidad de descubrir cuál es el secreto mejor guardado de Restaurant Emilia

@emiliarestaurant.cl
Emilia Restaurant
Reservas: +56 9 9542 2266/ +56 9 9238 5748
contacto@emiliarestaurant.cl

CHILE

ESTANCIA MERCEDES
LA EXPERIENCIA DE UN TURISMO RURAL

Entregar una experiencia sensibilizadora, que provoque conexión con la naturaleza, el espíritu y el entorno, brindando una experiencia única e inolvidable, es la bienvenida que Estancia Mercedes entrega a cada uno de sus visitantes.



Combinar descanso, poner en valor el patrimonio natural e internalizar de esta manera el concepto de turismo responsable, es la propuesta con la que Estancia Mercedes te ofrece una inigualable experiencia para tu próximo viaje. Un destino en donde además podrás ser testigo del rescate de las tradiciones y la cultura de la Patagonia chilena.

Los gestores de Estancia Mercedes es una familia descendiente de los primeros pioneros que habitaron Puerto Natales, razón por la cual desde acá se promueve la conservación de la naturaleza, las costumbres y se valoriza la cultura local. Si bien su creación data de 1916, como oferta de turismo rural solo opera desde el 2011.

Acá encontrarás un alojamiento y una típica estancia Patagónica, ubicada en la Península Antonio Varas, a la que se accede cruzando en ferry desde Puerto Natales, específicamente desde Rampa Costanera, a 500 metros de la capitanía de Puerto. En el camino podrás ser testigo de un paisaje único, en el cual se mezcla una naturaleza virgen y campos ganaderos centenarios.

Llegando a la estancia podrás disfrutar de la pesca en ríos y lagunas formadas por deshielos; caminatas y cabalgatas sobre las colinas, que te permitirán observar cascadas, humedales, y la gran biodiversidad de aves, líquenes y bosques nativos milenarios.

Además, tendrás la oportunidad de participar de las actividades diarias del campo, tales como arreo de ganado, asados típicos, y compartir junto al fogón canciones e historias propias de los pioneros de esta tierra.

Estancia Mercedes cuenta con un refugio en la casa patronal de la estancia, con capacidad para ocho personas, en dos habitaciones, equipadas con calefacción a leña y baño compartido. Puedes ir por el día o bien quedarte por más tiempo para disfrutar de esta increíble experiencia.

En cuanto a su gastronomía, acá podrás disfrutar de una cocina sencilla, que apunta más bien a una independencia alimentaria, que en la actualidad es casi un acto de rebeldía.

El slogan de la marca, es Estancia Mercedes – Pioneros desde 1916, y esto es precisamente lo que acá vivenciarás: un viaje al pasado, compartiendo con pioneros viviendo como hace 150 años, de quienes aprenderás de su forma de vida y de su visión sobre ella. Es una oportunidad única de ser parte de un remanente de la historia local, de forma auténtica, sin adornos, ni lujos.

Estancia Mercedes
@agroturismoestanciamercedes
www.estanciamercedes.cl







REPORTAJE



Valparaíso Sporting
más allá de un clásico

Cada verano El Derby se toma las portadas de las noticias como uno de los eventos más importantes del verano en la Ciudad Jardín. Pero más allá de lo que podría significar una fiesta deportiva, lo cierto es que detrás del lugar en donde este espectáculo se desarrolla, existe una larga historia de tradiciones, anécdotas y recuerdos que se han traspasado de generación en generación, uniendo en relato a miles de viñamarinos, de la provincia de Valparaíso. Vamos a descubrir lo que existe más allá de este clásico.

Fotografia Gonzálo Carrasco y gentileza Valparaíso Sporting

Sus graderías, su entorno y, por supuesto, que el principal interés, los caballos, ha sido el escenario en el cual miles de familias de todas las condiciones económicas se han dado cita por años en el Valparaíso Sporting, un ícono no solo en términos de la actividad que allí se ha desplegado desde fines del siglo XIX, sino también en torno a toda esa riqueza histórica construida de experiencias, vivencias y relaciones humanas.

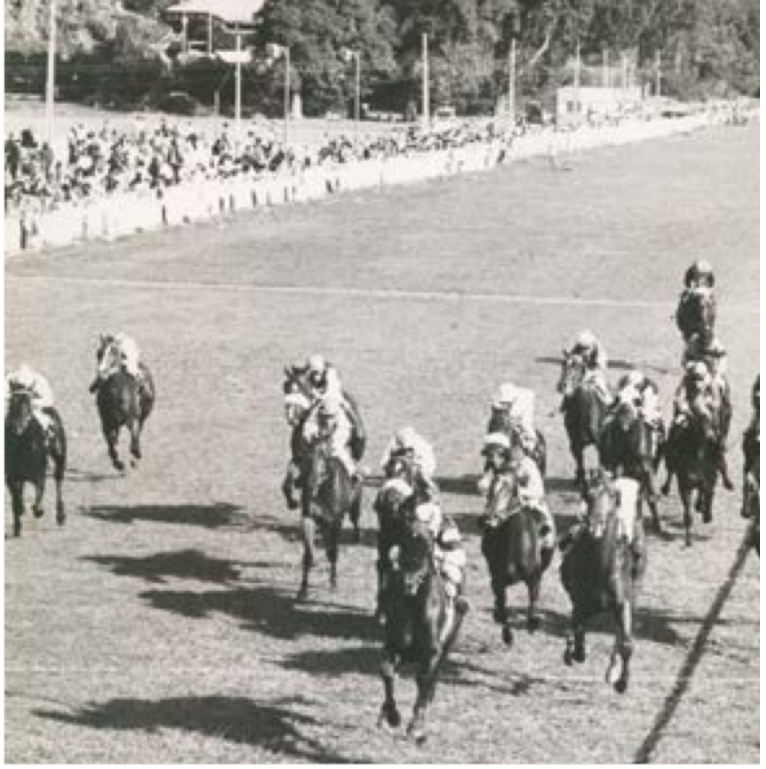
Uno de los personajes icono en este sentido es Carlos Raby, quien confiesa que su vínculo con el Sporting partió desde que tenía alrededor de un año. "Era una época en la que este era un lugar de encuentro para muchas familias. Convivían adultos y niños. Conservo mis mejores recuerdos de infancia y hasta el día tengo amigos que hice en ese entonces. Fue acá que comencé a forjar también mi profundo cariño por los caballos".

Fue un 1 de junio de 1882 cuando se constituyó oficialmente el Valparaíso Sporting y un 24 de agosto cuando fueron aprobados oficialmente sus estatutos. Sus socios fueron básicamente los mismos que integraban el Valparaíso Spring Meeting, lo que se considera su antecesora. Constituida la mesa directiva, se aceptaron 34 nuevos accionistas, quienes suscribieron 52 acciones, entre ellos don Agustín Edwards Ross, don Tomás Eastman, don Andrés Scott y don Atilio Álamos González.

Desde los inicios de las carreras a la inglesa en Valparaíso, existió preocupación por los aspectos técnicos que involucraba la cría de caballos. Ello llevó a que en 1884 se abriera un registro de Reproductores de Fina Sangre.

Todo este mundo fue el que comenzó a entusiasmar desde muy pequeño a Carlos Raby. Fue a los 5 años que tuvo la oportunidad de conocer a un caballo de carrera, y desde ahí nació un vínculo que solo tuvo espacio para crecer en el tiempo. "Algo muy especial me pasó con ellos. Fue una conexión que rápidamente se hizo más fuerte. Ya a los 14 años tuve mi primer caballo de carrera, y con los años logré ir construyendo un camino que me permitió criar mis propios caballos".

Pero acá es donde nos detenemos para hacer una reflexión a la que el mismo Carlos Raby nos lleva, en la cual solo podemos concluir que su figura se relaciona con la de un amante de la hípica atípico. "Cuando uno prepara al caballo existe un proceso de entrenamiento en el que uno como criador se involucra también, al igual que muchas otras personas. Y claro, uno se alegra cuando un ejemplar tuyo gana, pero es un triunfo que se vive con un sentido diferente al de solo ganar por ganar. Es una victoria que se disfruta desde el cariño, desde la preocupación que depositaste en ese ejemplar durante toda la etapa previa a una carrera. Es como una meta a la que se llega, pero desde una mirada más profunda".







Carlos Raby



Esta certeza de seguir adelante con su forma de concebir a la hípica, hacen de Carlos Raby un persona aún más especial. Es un hombre que no solo lleva en su sangre la historia de años de relación con el mundo de la hípica, sino también se ha logrado convertir, como él mismo se define, en un amante de los caballos.

ARQUITECTURA, SÍMBOLO DE UNA HISTORIA

El edificio que alberga hasta el día de hoy al Valparaíso Sporting fue parte importante del nacimiento y desarrollo de la ciudad de Viña del Mar. Ya para comienzos del siglo XX, este era visto como uno de los atractivos indiscutidos de la ciudad, e incluso del continente.

Su arquitectura fue de alguna manera un reflejo de cómo la ciudad se fue concibiendo también en este ámbito. Sus tribunas de factura sencilla y galerías que simulaban verdaderas ramadas, corresponden a la Viña del Mar de la segunda mitad del siglo XIX.

A principios del siglo XX se construyeron los edificios definitivos con un claro estilo inglés obra del arquitecto Alfredo Azancot, quien también estuvo a cargo del diseño de emblemáticos edificios como el Palacio Rioja, el Palacio Carrasco y el Castillo Brunet.

En los terrenos adyacentes se fueron consolidando diferentes barrios como el sector de Chorrillos, en la orilla sur del Marga Marga, y en la orilla opuesta, Miraflores, mientras que por el otro extremo de los límites, la Población Vergara avanzaba hacia el oriente de Avenida Libertad. Dado su gran valor arquitectónico es que el edifico fue declarado Patrimonio Histórico este año.

EL CLÁSICO SE TOMA LA AGENDA SOCIAL

El clásico "El Derby" es la única carrera que ha permanecido inalterable en su distancia desde sus inicios. Este tiene su origen una vez que se estableció el directorio, quienes se propusieron buscar una atracción que permitiera darle una importancia creciente en el tiempo a esta nueva institución que nacía.

Se conformó una comisión para estudiar la posibilidad de hacer algo similar al Derby Inglés, que para ese entonces ya llevaba casi un siglo de existencia. Luego de varias gestiones, ello se logró concretar luego de tres años, principalmente debido a que se requerían caballos con una antigüedad de 3 años, y en Chile la población equina era aún escasa. Para el año 1885 se dejaron establecidas las bases de este clásico.

Detrás de importantes carreras como esta, aparecen involucrados una serie de personajes, quienes, desde sus experiencias, realizan una completa preparación, tanto del jinete como del caballo.






CLÁSICO
VALPARAÍ
8
7
6

Entre estos destaca la figura de Luis Catena, un argentino amante de los caballos desde que era muy pequeño, y quien llegó a Chile cuando bordeaba los 45 años impulsado por seguir su gran sueño.

Una acogedora casa ubicada en el interior del Sporting lo cobija junto a todo ese mundo que día a día lo vincula con aquel quehacer ecuestre que él simplemente denomina el gran amor de su vida.

En manos de Luis Catena recae la importante misión de entrenar a los caballos desde que llegan del haras hasta este lugar que los alberga y prepara para las carreras. Una tarea que cumple en conjunto con otra importante figura que es la de Pablo Alegría, galopador y domador, quien es el encargado de que el caballo se ambiente y desarrolle la confianza para un entrenamiento óptimo.

Si hay algo que identifica a estos dos personajes es la pasión por los caballos. Un vínculo que nace desde el corazón y en donde cariño, comunicación y entrega son los sentimientos que no dudan en manifestar cada vez que hablan de esos fieles amigos y compañeros de tantas rutinas de trabajo previas a las competencia.



"Cada ejemplar te brinda un mundo de emociones, te entrega alegrías y también penas cuando alguno de ellos muere. Se va estableciendo una relación como si fuera una verdadera familia. Es algo que cuesta describir, pero que a nosotros nos llena de orgullo y satisfacción, más aún cuando ves que todo el trabajo que hiciste con ellos rinde un resultado luego de una carrera", comenta Luis Catena.

Pablo Alegría agrega, "es tal la interacción que logras con ellos que aprendes a entender sus comportamientos, a descifrar sus personalidades, y en base a este conocimiento vas desarrollando el entrenamiento. El jinete será finalmente quien despliegue y muestre en la cancha todo el trabajo que nosotros hemos realizado. Otra de mis responsabilidades es identificar qué jinete calza mejor con determinado caballo. Esta es una profesión de mucho feeling y sentimiento. Es algo de piel que solo quienes estamos insertos en este mundo lo conocemos muy bien".

Luis y Pablo han volcado su vida a los caballos, un ámbito en el cual reconocen que no hay descanso, pero poco les importa cuando saben que su mayor recompensa es el sentimiento de total plenitud que los embarga cuando están junto a ellos, a quienes consideran como verdaderos hijos. "Esto se trata de emoción. La hípica y el mundo ecuestre se vive, se siente y se disfruta. Para mí el Sporting es la sucursal del paraíso", señala Luis Catena.

Escuchar los relatos de Luis Catena y Pablo Alegría nos lleva a entender que la hípica es una actividad de costumbres y tradiciones, donde las personas que se vinculan a ella y los lugares en los cuales esta se desarrolla, se conjugan para crear un ambiente de características únicas.

Más que una profesión y oficio, es una pasión y un modo de vida. Es que la emoción y las vivencias que brinda la hípica explican el por qué la afición y amor por los caballos se transmite por generaciones, lo que ha permitido mantener esta historia tan viva como fue ese primer día en que comenzó a gestarse la historia del Valparaíso Sporting.





INFO. EN WWW.AVALANCHAENELVOLCAN.CL

patagonia

Av8

patagonia

AVALANCHA EN EL VOLCAN

Te sientes preparado para subir el volcán Villarrica para luego descenderlo en modo freeride y establecer tu propio record?

Ven y acompáñanos en esta experiencia de montaña única Av8 esquí y snowboard.

12-20 SEPTIEMBRE

TIEMPO DE ESPERA

MEDIA PARTNERS:

COLABORAN:

SOPORTAN:

AUSPICIAN:

SEGUNDA VERSIÓN
TANNER TRIATLÓN ZAPALLAR

La segunda versión de Tanner Triatlón de Zapallar by Compressport organizada por Andeschimp se viene recargada de novedades y con varias sorpresas.

La cita es el segundo fin de semana de diciembre, empezando el 7 de diciembre con la expo y entrega de Kits en el Parque La Paz o bien conocido Bosque de Zapallar y el sábado 8 la esperada competencia en la hermosa bahía de Zapallar con 1.500 metros de nado, siguiendo con 40K en el espectacular circuito entre La Laguna y Papudo y terminando con 10K de trote en el borde costero entre Zapallar y Cachagua. Sin duda el Triatlón olímpico más lindo de Chile.

Dentro de las novedades de esta segunda versión está la serie de 4 entrenamientos previos a la carrera.

El primer entrenamiento será el **1 de septiembre** en la playa de Zapallar. Para participar debes escribirnos un mail a: **contacto@andeschimp.com**

La jornada partirá el día sábado a las 10.00 am con una clínica dirigida por Manuel José Conejeros, head coach de Iones, donde se practicará la entrada y salida del agua, técnicas de nado, tipos de respiración y orientación en el agua. Para terminar con un reconocimiento del desafiante circuito de ciclismo.





El siguiente entrenamiento es el **27 de octubre** a cargo del ganador de la primera versión, Vicente Trewhela y la última cita es el 24 de noviembre a cargo de Carolina Trewhela.

Siguiendo con las sorpresas la competencia repartirá $2.000.000 a los 3 primeros lugares entre los hombres y mujeres. $500.000 para el primer lugar, $300.000 para el segundo lugar, y $200.000 para el tercer lugar.

Otra de las novedades es el Aquatlón, una competencia para niños que contará con tres distancias:
-100 metros de natación y 1 kilometro de trote. Para niños de 9 a 11 años
-200 metros de natación y 2 kilómetros de trote. Para niños de 12 a 13 años
-375 metros de natación y 2,5 kilómetros de trote. Para niños de 14 a 15 años
y de 16 a 17 años.

El inicio de esta competencia es una vez terminada la competencia de adultos para que cada padre y madre pueda apoyar y alentar a cada uno de los niños en competencia.

Otra novedad es el aumento en la cantidad de participantes. El 2017 fueron 360 competidores y para este 2018 se limitará a un máximo de 550 triatletas.

A ello se suma la ubicación del parque cerrado que este año se traslada hacia el sector de estacionamientos de la playa de Zapallar, donde el espacio es más grande y la cercanía con el mar son apenas unos metros. El rest área se mantendrá igual que en la primera versión en el Parque La Paz donde la atención a los corredores y el público promete ser aún mejor que en la primera versión. Recordamos también que el Triatlón de Zapallar cuenta con la modalidad de postas para quienes buscan un desafío y una experiencia distinta.

Quedan apenas 100 cupos para esta segunda versión. Asegura tu cupo y se parte de una de las fiestas más grande del triatlón nacional.

www.tdz.cl




Tanner
TRI
ZAPALLAR
by COMPRESSPORT
ÚLTIMOS CUPOS 15% OFF
8 DE DICIEMBRE 2018
1.500M | 40K | 10K
IRONMAN
70.3
ANDES CHIMP
INSCRÍBETE EN: WWW.TDZ.CL

Pintando Sueños

En la ruta de nuevos descubrimientos



Estacionados en la proa del "León de Marajó", balsa que nos transporta a través del impresionante río Amazonas, pienso que serán nuestros últimos kilómetros antes de dejar Brasil, país que con tanta bondad y calidez nos recibió.

En medio de la navegación por el río, decenas de canoas remadas por indígenas de las aldeas de islas amazónicas cercanas, se acercan hacia nuestra embarcación esperando que les sean lanzados al agua regalos traídos desde la ciudad.

Muchas personas tiran bolsas con objetos secretos desde la borda, y los indígenas las recogen y agradecen desde el agua. ¿Que podríamos regalar nosotros? Rápidamente tomamos algunas de las pulseras y collares de piedras y semillas que una familia argentina nos enseñó a hacer en Uruguay para replicarlas a lo largo de Brasil.

No puedo dejar de pensar en cómo cada evento que antes ocurrió repercute de formas misteriosas en el presente, como una gran cadena. Al mismo tiempo, imagino la sonrisa de los niños que encontrarán nuestros obsequios, colgando en sus cuellos y amarrados en sus brazos mientras corren por la Amazonía.

Se cumple exactamente un año y medio desde que todo comenzó, desde que la Fore (kombi), Vanesa y yo dejábamos nuestra ciudad y emprendíamos rumbo sin imaginar hasta dónde nos llevaría. Sin duda hoy, nuestras vidas mudaron para nunca más volver a ser las mismas, un renacer. Un viaje produce eso, debería hacerlo.

Durante nuestro recorrido por el nordeste brasileño, hemos descubierto un país nuevo, diferente a todo lo visto en el sur. La cultura ancestral del continente africano, traída como prisionera en tiempos pasados, embarcada en navíos portugueses al país, se propagó por estas vastas tierras, renaciendo en ritmos y formas que hasta hoy perduran con energía. Recuerdo las tardes de Capoeira, como un presente a la puesta de sol, y los jóvenes realizando sus acrobáticos noviembres al ritmo del Birimbao, instrumento de cuerda típico. Todo esto, bajo la sombra de las palmeras coqueras que crecen en la arena de las playas de Itacaré, en el estado de Bahía. Me gusta pensar en cómo una cultura, de trágico pasado, logró a pesar de inmensas injusticias, renacer y forjar la identidad de un país nuevo. Así, las mujeres bahianas, cual traídas desde el pasado, visten hoy sus voluptuosos vestidos llenos de flores y coloridos, su bijouteria de piedras preciosas , un maquillaje perfectamente cuidado y un impecable pañuelo que recoge sus largas cabelleras, ofreciendo los tradicionales "Acarajés", en sus puestos de ventas tan o más adornados que ellas.

En el estado de Minas Gerais, es posible adentrase un poco más en esta parte de la historia. Allí, donde nació Brasil, después del descubrimiento de las minas de oro y diamantes, la opulencia se instaló en esta zona y giró en torno a la extracción de estos minerales grabados hasta hoy en sus numerosas y monumentales iglesias de interiores revestidos en oro. Por otro lado, fue muy impactante visitar museos donde hoy se exhiben herramientas de hierro forjado utilizados para castigar y aprisionar personas. Cuesta dimensionar un pasaje tan horrible en la historia humana. Al mismo tiempo, como una muestra más de la capacidad de sobreponerse a todos los males y renacer a pesar de todo, cientos de comunidades "Quilombolas" comenzaron literalmente a florecer en la selva y tierras ocultas de difícil acceso. Hasta ellas, miles de personas que huían en busca de la tan preciada libertad, formaron comunidades, muchas de las cuales hasta hoy perduran mediante descendencia directa, trascendiendo a través del paso de los años.

Mientras conduzco la Kombi, atravesamos kilómetros y kilómetros de cultivos de cañaverales de azúcar florecidos, blanquecinos, bajo el sol potente y al ritmo del viento. Coincide con una canción que comienza a sonar de la cantante argentina Mercedes Sosa, "hay que sacarlo todo afuera como la primavera, para que adentro nazcan cosas nuevas". Y nos da vuelta en la cabeza. Así como la primavera, ¿en cuántas cosas nuevas seguiremos floreciendo?.

pintando sueños
@pintando_sueños2017
www.pintandosuenos.com







La bicicleta
MÁS AERODINÁMICA DEL MUNDO

En la nueva tienda Specialized - Bike Authority de Chicureo, se presentó la tercera generación de la revolucionaria bicicleta Specialized Venge. La exclusiva bicicleta que se estrenó a nivel mundial el 7 de julio en el Tour de France, logró cinco victorias de etapa en dicho evento desarrollado durante el mes de julio.







Anlleni Núñez

Florecer para así trascender

Entender la felicidad en su real dimensión, nos lleva a dotar de mayor sentido a la vida. A partir de acá es posible iniciar un recorrido en el cual estaremos marcando la pauta de una trascendencia, construyendo un legado que podremos volcar desde nuestro interior hacia todo aquello que nos rodea.
Se conformará, de esta manera, un vendaval de emociones positivas, que cuando se sienten y se hacen conscientes, nos permiten alcanzar un estado de cambio que nos abre un espacio hacia el disfrute y al goce, en otras palabras, hacia nuestro propio florecer.

La pausa será ese importante punto de partida desde donde podemos tomar consciencia de todo aquello que nos sucede en nuestro interior. Es desde esta arista que seremos capaces de entender aquello que estamos sintiendo, para visualizar en una segunda etapa hacia dónde queremos ir.

Es en este punto que le damos un sentido a la vida. La dotamos de un pilar sobre el cual se logra sostener para desde ahí avanzar, desde la seguridad y la confianza, hacia nuestra principal meta que es la felicidad. Pero cómo definir realmente a este concepto cuando la sociedad de hoy lo viste con un carácter que pareciera estar solo regido por lo material y lo superficial.

Anlleni Núñez, coach certificada por TheNewfield Network y con un diplomado en felicidad organizacional de la Universidad Adolfo Ibáñez, explica que la felicidad se entiende como la percepción de vivir una buena vida, que ésta tiene un sentido y que, además, se experimentan "emociones positivas" como la alegría y la satisfacción. Por otro lado, señala que el "florecer" en relación al ser humano, se entiende como el despliegue de todo su potencial y que esto se logra a través de la puesta en práctica de nuestras fortalezas.

"Es así que el contemplar el mundo desde una mirada apreciativa en la que fijamos nuestra atención en lo positivo, en lo bueno y en los recursos existentes, resulta fundamental. Sin embargo, esto no es tan sencillo, ya que desde tiempos ancestrales estamos determinados a poner foco en el peligro, en lo que falta o en lo que nos causa dolor, por lo que el cambio y el tomar conciencia de lo contrario, no es una tarea fácil".

"Existen estudios que señalan que la felicidad está determinada en un 50% por la carga genética, un 10% por las circunstancias y un 40% por las acciones intencionadas que cada uno realiza. Este último punto nos invita a tomar conciencia de que son nuestras propios actos los que determinan, en gran medida, nuestra felicidad", aclara la coach.

LA EXPANSIÓN DE NUESTRO POTENCIAL Y DE LAS POSIBILIDADES

Anlleni explica que la felicidad depende de cada persona y de cómo ésta trabaje desde dentro hacia afuera. "Debo ser capaz de transformarme en protagonista, entender que la felicidad depende de mí, de cómo yo observo y me relaciono con el mundo y la vida".

"Respecto a las acciones que nos permiten florecer, es fundamental conocer nuestras propias fortalezas, de modo de desplegar nuestro potencial y realizar nuestro quehacer en torno a ellas. Asimismo es necesario generar espacios psicológicos seguros que son parte del sustrato básico para que cada ser humano pueda ser realmente quien es".

"Fluir con nuestras fortalezas en la realización de nuestras actividades, posibilita lo que se conoce como espiral ascendente, un proceso en el que las emociones y experiencias positivas aparecen, lo que permite asentar un mayor optimismo y el fortalecimiento de nuestro estado de ánimo, invitándonos a usar y desarrollar nuestras capacidades personales, ampliando con ello nuestras posibilidades de acción, lo que ocurre, además, como un ciclo continuo y constante, ampliando más y más nuestro poder de acción, entrando así en el camino del florecer, lo que a su vez se alinea con la felicidad".

Internalizar estos conceptos exige tiempo y nos obliga a una pausa, lo que en una vida moderna y acelerada como la que se vive hoy, pareciera ser algo imposible. Sin embargo, se está visualizando una mayor conciencia desde donde las personas están tomando las riendas de su vida, y están confiando en estas pausas como una herramienta importante que les mostrará un camino en donde se abren los espacio para fluir, gozar, agradecer y perdonar, entre otras acciones claves para ser feliz. "Son cambios que en muchas ocasiones nos obligan a salir de nuestra zona de confort y entrar en la zona de aprendizaje, como un paso importante y vital para alcanzar la felicidad".

"Si lo comparamos con el florecer y con lo que sucede en un árbol, cuando éste bota sus semillas, nuevas flores y frutos renacen, dando origen a un ciclo continuo de abundancia. Con el ser humano es lo mismo. Si hacemos la analogía, cuando logramos florecer encontramos más recursos en nosotros mismos, ampliando así cada vez más nuestro campo de posibilidades, logrando también la abundancia en nosotros. Es entonces cuando somos capaces de comenzar a construir desde nuestro interior esa suerte de edificación personal que realmente nos lleve a vivir una vida con un sentido profundo que trae consigo eso que llamamos trascendencia, que a mi juicio, es uno de los pilares de la felicidad".



EDUCAR EMOCIONES

Todo lo explicado hasta este momento nos lleva a otro importante punto. Nada de esto sería posible si no somos capaces de conocer e interpretar nuestras emociones. Hoy no nos damos tiempo para sentir, y cuando lo hacemos, tememos ser cuestionados o criticados. La pregunta es ¿por qué no somos capaces de educar nuestras emociones, que son las que engloban todo aquello que me mueve a hacer algo? "Esto debiese ser un tema que se aborde desde la primera infancia, por lo que los padres tenemos un rol relevante y deberíamos estar preparados para acompañar a nuestros hijos, enseñándoles, por ejemplo, a identificar sus emociones, a entender el propósito de cada una de ellas además de cómo gestionarlas. Por otro lado, la educación emocional debería ser abordada como un tema importante en los colegios, ya que la gestión emocional es un punto clave para llegar a sentirnos felices", postula Anlleni Núñez.

Finalmente, cuando somos felices, tenemos espacios para hacer desde la pasión todo aquello que nos gusta. Logramos sacarnos esa pesada mochila de las culpas, para enfocarnos en una ruta en la que realmente nos sentiremos libres para avanzar por ese maravilloso camino llamado vida.

anunez@thegeniuschoice.com
linkedin.com/in/anlleni-nuñez-quiroz
www.thegeniuschoice.com/blog

JESÚS LÓPEZ

Atrévete a RENACER



Se cerró un ciclo, pasaste agosto, pasaste el frío invierno, te guardaste para reflexionar sobre tus valores, tus anhelos, tus propósitos. Después de tener los días más cortos del año, con más oscuridad que luz alrededor, viene la vuelta al brillo. Vuelve a renacer en ti algo que estaba aún madurando.

La naturaleza provee toda la información que necesitas para cada etapa del año, y por más desconectado que estés de ella, igual te riges bajo sus leyes.

Septiembre es el mes que le da la bienvenida a la primavera, al florecimiento de esas semillas que arrojaste a comienzos de este año, y que ahora se dejan manifestar recargadas de energía.

La primavera es de esas etapas en donde tienes que retomar tus actividades sociales, donde vuelves a salir y dejar que broten tus nuevas flores. No existe cambio que no pase por un proceso, hasta para actualizar el software del celular debemos esperar que se llene una barra de progreso.

Cada cambio toma su tiempo, nada es instantáneo. Y ahora es un momento para cerrar el capítulo de lo que fue el oscuro invierno. Ahora es el momento en que se llena la barrita de progreso de la actualización y permites que tu nuevo software, la versión actualizada de ti, abra sus alas y salga.

Aprovecha este período del año para mostrar tus actualizaciones, atrévete a soltar esos viejos hábitos que ya no te suman, e incorpora aquellas actividades que más necesitas hoy para cumplir tus objetivos.

Retoma o inicia el deporte, los paseos por la costa o por la montaña, observa los paisajes renovados de hojas verdes, flores y frutos, para que te sirvan como reflejo de tus nuevas hojas, flores y frutos que están brotando en ti. Toda la belleza que verás allá afuera, es un reflejo de tu belleza.

Respira el refrescante aire de los vientos primaverales. Agradece el oscuro invierno que sirvió para volverte a preguntar a qué viniste, y sal a encontrar esas respuestas que te aguardan en la naturaleza.

La primavera te entrega la atmósfera para sentirte energizado, refrescado, expansivo, adaptable, flexible, creativo y listo para nuevas oportunidades.

Es el momento para comenzar esa idea de negocios que has estado planeando y pensando hace tiempo. Es el momento para iniciar una nueva rutina deportiva o inscribirse en ese curso que siempre has querido tomar.

La primavera es uno de los mejores momentos del año para crecer y expandirte hacia la más alta versión de ti mismo.

Tenemos la suerte además de que Chile celebra su independencia, regalándonos suficientes feriados para planear un buen panorama, una pausa a la rutina. Aprovecha de organizarte con buena compañía y escápate a un lugar rodeado de naturaleza. O2

¡Atrévete a renacer!

Ingeniero Civil Industrial UAI / Curso de liderazgo estratégico
Instructor de Yoga / Facilitador PSYCH-K (reprogramacion subconsciente)
@yogaconjesus

CELEBRA ESTE SEPTIEMBRE

15-17 SEP

RETO LOS GLACIARES

WWW.WELCU.COM

28-29 SEP

RALLY MTB VISVIRI

ARICA 200KM

WWW.WELCU.COM

7 OCTUBRE

CROSS MERRELL FEST

PARQUE TRICAO SANTO DOMINGO

WWW.CROSSMERRELLFEST.CL

7 OCTUBRE

AYSEN BIKE

COYHAIQUE PATAGONIA

WWW.CROSSMERRELLFEST.CL



19, 20, 21 OCTUBRE

GOFEST

WWW.GOFESTCHILE.COM

20 OCTUBRE

GRAN FONDO

FIN DEL MUNDO

WWW.EVENTRID.CL

20 OCTUBRE

EXCURSION EN KAYAK

WWW.RKFEXPERIENCE.COM

PARA MÁS INFORMACIÓN SIGUENOS EN

WWW.REVISTA02.CL

INSPIRA

BUSCA Y SIGUE A TU INSTAGRAMER FAVORITO!!



@JOSEFINESWARM
DEPORTISTA Y COUCH



@FITSENSETOP
DEPORTISTA

@TRAILANDKALE
RUNNING Y NATURALEZA



@FRANCISCADELAPORTE
FOTÓGRAFA CHILENO



@EQUITACION.CHILE
FOTOGRAFIAS ECUESTRES

@FOTOECUESTRECHILE
FOTOGRAFIAS ECUESTRES



@ANTOLATORRE
NUTRICIONISTA



@FRANUTRISPORT
NUTRICIONISTA DEPORTIVA

@BENEFITNUTRICION
EQUIPO NUTRIÓLOGAS

@VIAJES_AUSTRAL
AGENCIA TOUR EXPLORADORES

@RIMAYACHILE
EXPERIENCIAS AL AIRE LIBRE

@VIAJESWILDCHILE
VIAJES DE EXPERIENCIA

GoPro

SHARE A QUICK STORY



6

WITH Quik STORIES

HEART RATE TRACKING MADE SIMPLE

POLAR OH1

OPTICAL HEART RATE SENSOR



POLAR®

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY