



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE  
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

# *En marcha, princesas*

Cuando María Vasco colgó las zapatillas su objetivo fue devolver al atletismo todo lo que le había dado. Dieciséis niñas marchan con ella al ritmo de los valores del deporte. Educación y motivación marcan el paso del proyecto de esta medallista olímpica.

**MARÍA VASCO** LA MEDALLISTA OLÍMPICA ENTRENA A UN EQUIPO DE NIÑAS DEL CLUB ATLETISMO GAVÀ

# Marchadoras XS



**CARME BARCELÓ** **CRISTINA GONZÁLEZ** FOTOS  
 @carmebarcelo @fotografia270

**S**on 16 niñas entre ocho y quince años. Cada una de su padre y de su madre, con su personalidad y su circunstancias. Princesas todas. “Y con un corazón que no les cabe en el pecho”, asegura María Vasco con emoción. Convocarlas, entrenarlas y motivarlas es la tarea de esta medallista olímpica desde hace más de tres años. “Cuando me retiré -explica- lo último que quería era ser entrenadora. Escogí el camino de la moda y la belleza pero, mira, aquí estoy. La vida no quiere que deje de ser marchosa”. Está muy orgullosa de sus niñas, para las que “soy una amiga deportista que las enseña. Formo parte de su educación porque más allá del rendimiento y de las marcas quiero que aprendan a respetar, a convivir, a sacrificarse y a saber lo que cuesta conseguir cualquier cosa. La verdad es que todas vienen encantadas y se han enganchado a entrenar porque se divierten y han adquirido un compromiso de equipo muy bonito”. El teléfono de María echa humo. Y no tanto por las niñas sino por los padres. “¡Es todo tan distinto a cuando yo competía! -reconoce la ex atleta- Vengo de una generación en la que los padres no se metían en nada. Ahora entienden de rivales, de marcas y se ocupan y preocupan mucho más. Me comentan si han suspendido o si les pasa alguna cosa y, en la medida que puedo, aconsejo”. En un par de semanas compiten en el Campionat de Catalunya. A unas, la marcha les corre desde hace tiempo por las venas. A otras les sirve para convivir, compartir y divertirse mientras hacen deporte. Motivadas están todas, solo hay que verlas. “Siempre se me ha dado bien motivar -asegura María Vasco- porque yo lo necesité tanto... Tuve un entrenador que era un ogro y eso me enseñó lo que no debo hacer”. De sus niñas se lleva cada día “un abrazo y muchas satisfacciones”. La marcha se lo sigue dando todo.



## Crecie

**Lorena Cos**, psicóloga de deporte es imprescindible para el aprendizaje y bienestar

**1 Fomen**  
 pequeños de cooperación, socialización, nuevas aprendizajes y solos en

**3 Apre**  
 objetivos para comprender todo es necesario y el esfuerzo

## FICHA TÉCNICA

Localización: **Kauai Gavà Mar** ([www.kauaigava.com](http://www.kauaigava.com)) Ropa deportiva y zapatillas María Vasco de **Asics**. Reloj María Vasco de **Tomtom**. Mallas del equipo Club Atletismo Gavà de **Bonh BCN** (@bonh\_bcn). María Vasco es entrenadora y asesora personal en **Homes Place Les Corts** y fundadora de **Healthy Princess** junto a Silvia Oliete.





## Eventos & Celebrities & Solidaridad



CUSTO



TCN

**1.** Pase final del espectacular desfile de Custo Barcelona. **2.** Joana Sanz luce un bikini de TCN. **3.** Uno de los jóvenes modelos de Bóboli. **4.** Este fue uno de los diseños más celebrados de Josep Abril. **5.** Coral Simanovich, pareja de Sergi Roberto, asistió al desfile de TCN. **6.** Las cantantes Gisela y Elena Gadel junto a la ex waterpolista Thais Henriquez en el desfile de Yerse. **7.** Victor Claver y Tyrese Rice, jugadores del Barça de basket, con Custo Dalmau. **8.** Ona Carbonell, Carme Barceló, Josep Mª Donat, Elsa Anka y Gemma Mengual apoyaron a Totón Comella, diseñadora de TCN.



BOBOLI



JOSEP ABRIL



## Barcelona, capital de moda

El Teatre Nacional de Catalunya acogió esta semana la 19ª edición de la pasarela O80 Barcelona Fashion en la que se dieron cita 33 marcas y diseñadores. Joana Sanz, pareja de Dani Alves, fue una de las tops que participó en más desfiles junto a Rocío Crusset, hija de la periodista Mariló Montero, y Jon Kortajarena. Numerosas caras conocidas se dejaron ver en este gran espectáculo de moda.

## Trabaja con valores

Una deportista que trabajó para el CE Sabadell, entre otros, considera que el deporte es fundamental en la vida de los más pequeños. Constituye una herramienta de aprendizaje que debería formar parte de nuestras vidas, tanto de niños como de adultos.

El deporte ayuda a los niños a superar la necesidad de aprender, facilita la socialización conociendo a nuevos amigos y amigas y les ayuda a expresarse en un contexto nuevo.

**2** Descubren una forma nueva de divertirse y pasarlo bien donde se sienten vitales y alegres. Mejoran la autoestima y les ayuda a superar la timidez.

El deporte les ayuda a plantearse retos y a trabajar para conseguirlos, sabiendo que no hay un camino inmediato y que es necesario el tiempo y el esfuerzo.

**4** Desarrollan su autonomía y adquieren nuevas responsabilidades, respetando unas normas de trabajo y aprendiendo a cumplirlas con compromiso.

**IM Clinic patrocina** el Gran Slam de Pádel que se celebra este fin de semana en Sant Cugat del Vallès, organizado por el Junior F.C. La clínica de cirugía plástica estética y reparadora apuesta una vez más por el deporte.



**H&M inauguró** el miércoles su nueva Flagship en Barcelona. Al evento asistieron más de 1.000 personas entre las que destacaron las actrices Andrea Duro, Aida Folch y Alba Ribas así como las campeonas de sincronizada Gemma Mengual y Ona Carbonell.



El equipo de **Acqua Perruquers** realizó el estilismo de todos los invitados de los Premis Gaudí.



## Slow corner

### Un masaje para el Año Nuevo chino

El Spa del hotel Mandarin Oriental de Barcelona, que ofrece en exclusiva terapias basadas en la medicina tradicional china (MTC), ha diseñado un tratamiento para celebrar el Año

Nuevo. Enfocado en el elemento del fuego Yin, consigue equilibrar cuerpo y mente gracias al masaje craneal, de espalda y hombros. Absolutamente único.



## 16 princesas

**Este es el equipo de marchadoras del Club Atletismo Gavà que entrena María Vasco**  
Carla Pérez (8), Lucía Morales (9), Carla García (9), Alba Sánchez (9), Berta Vilà (11), Itziar Escute (11), Erika Piazuelo (11), Nerea Torres (11), Carla Rosell (11), María Ulloa (11), Lucía Pérez (11), Erika Duro (12), Laia Campmany (12), Ana Bejarano (13), Cristina Fábregas (13) y Noelia Cayero (15)



SPORT & STYLE

Directora: Carme Barceló

Email: sportstyle@diariosport.com

Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15



# El secreto está en degustar

Los menús degustación suponen una colección de bocados de placer que resumen a la perfección la filosofía de una cocina y de sus chefs



Una sección de **MAITE ANTÓN** @MaiteAnton81

Cuando haces un menú cuentas una historia", asegura **Ferran Adrià**. El menú degustación es una tendencia que se ha instaurado en muchos restaurantes como la mejor manera de expresar la filosofía gastronómica de una cocina y de sus chefs. Bocados de placer que suponen todo un ejercicio de creatividad e ingenio que buscan una combinación de sensaciones única en el paladar del comensal. Una selección de platos que siempre tiene como compañero inseparable de mesa un maridaje de vinos expresamente pensado para cada uno de ellos, que dará el toque perfecto a una experiencia que busca ser inolvidable.

El restaurante barcelonés Osmosis se ha ganado a pulso su reconocimiento como uno de los mejo-

res locales de la Ciudad Condal para disfrutar de un excelente menú degustación, que cambia cada dos semanas. Su objetivo no es otro que "dar un buen producto, platos elaborados con mucha materia prima, en definitiva, ofrecer lo que a nosotros nos gustaría que nos hicieran", cuenta **Edu Martínez**, su jefe de sala. "Nosotros queremos que ante todo la gente coma bien, no apostamos por el minimalismo ni la química de la nueva cocina", añade **Raúl Roig**, jefe de cocina. La clave es que cada uno de los platos de un menú degustación tenga sentido. "Queremos que el cliente disfrute, tenga sensaciones y reconozca sabores, que los platos no sean planos", señala **John Ordoñez**, segundo de cocina en Osmosis.

**CONSEJOS BÁSICOS** Estos expertos nos dan algunos consejos básicos para que nuestra experiencia

con un menú degustación sea la ideal. Por ejemplo, ¿elegimos uno de cinco, de siete o de nueve platos? Todo depende de la predisposición que se tenga de comer más o menos -por la noche se aconseja no comer el más largo- y del tiempo que se disponga -inunca hay que ir con prisas!-, porque todos están equilibrados a nivel de cantidades. Y el maridaje de vino es también un aspecto determinante para que esta vivencia gastronómica sea completa. En Osmosis, que cuenta con una amplia bodega con marcas propias, lo tienen claro y eligen un vino adecuado para cada plato para armonizar y potenciar los sabores. Apostar por una sola referencia para todos los platos no es la mejor decisión, puesto que, por ejemplo, un tinto con un bacalao no sería la combinación ideal. Y es que un menú degustación debe ser equilibrado en todos sus sentidos. Ese es el secreto.

En Osmosis proponen **tres menús** de cinco (38 euros), siete (55) y nueve platos (68) con la opción de añadir un maridaje. Foie micuit con manzana y vainilla; crema de tupinambo con remolacha a la sal y 'mató'; raviolis de calamar en su tinta; bacalao confitado al pil pil de boniato y judías del ganxet; jarrete de ternera con membrillo y sal-sifi; buñuelos de crema con naranja y chocolates con especias y frutos secos son las propuestas actuales.



## CASA DORITA

(Tamarit 142. Barcelona)

Es la sensación del animado barrio de Sant Antoni. ¿Su secreto? Sentirte como en casa desde que entras y hasta que te despidas con la certeza de que volverás seguro. Una materia prima excelente, el cariño con el que elaboran los platos y la simpatía con la que tratan a sus clientes se ha convertido en su exitosa fórmula. Las anchoas Sanfilippo, la imprescindible ración de jamón ibérico, la pluma ibérica a la brasa y la coca de Llaveneres están entre sus platos top. Y el broche final lo pone un original gintonic servido en una bolsa. ¡Muy recomendable!



## LA BALMESINA

(Balmes 193. Barcelona)

Este pedacito de Italia es de visita obligada para los amantes de las pizzas gourmet. Puedes elegir entre tres tipos de masa y combinaciones deliciosas como la de jamón y burrata o la de mozzarella de búfala, tomates secos, alcachofas a la brasa y parmesano. Las pastas hechas en casa son una opción muy sugerente como los raviolis de bacalao con gambas así como sus vinos ecológicos. La relación calidad-precio es excelente y el trato es amabilísimo.



Tapas y platillos de vicio con aroma a simpatía

Creaciones gourmet para los adictos a la pizza