



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

ALMUDENA CID

Apunta alto

Reinventarse y vivir. Esto es lo que hizo esta gimnasta única cuando decidió retirarse. A punto de estrenarse como actriz de teatro, nos habla de pasado, presente y futuro en este reportaje exclusivo para Sport & Style.



ALMUDENA CID LA GIMNASTA, HOY ACTRIZ Y ESCRITORA, PARTICIPÓ EN CUATRO JUEGOS OLÍMPICOS CONSECUTIVOS

“Cuando me retiré, me bloqueé”



CARME BARCELÓ @carmebarcelo
CRISTINA GONZÁLEZ (Fotos)

Después de retirarse no respiraba por la nariz. Su vida deportiva, siempre en perfecto orden, le aportaba tranquilidad y estabilidad. Colgó mazas, cintas, pelotas y aros y todo se alteró. “Antes sabía decir que no. Y cuando dije adiós a la gimnasia, a todo decía que sí. Buscaba mi sitio. Quise reinventarme de la noche a la mañana. Y me bloqueé”. **Almudena Cid**. Cuatro Juegos Olímpicos consecutivos. Un nombre propio con mayúsculas. Una ‘rara avis’ en su mundo. “Una gimnasta con tetas -dice con una sonrisa-. Fui distinta, quizá fui incómoda. Pero siempre fui yo”. Ella decidió cuál sería su último día en el tapiz. Dijo adiós en Pekín “y a partir de ahí, invéntate una vida. Siempre he sido muy perfeccionista y tanta adaptación me sobrepasó. He tenido problemas de mala gestión del tiempo. Me he atropellado un montón de veces. El deportista de élite debe reeducarse, reencontrar su valía en otro contexto. Y

sencillo, no es. Puse distancia entre la gimnasia y yo. Lo fácil es entrenar. Pues yo me alejé. ¿Vivir del deporte? Hay que vivir de lo que te apasiona”. Una vez al mes, **Almudena** se reunía con otros compañeros en las mismas circunstancias “y veíamos cómo trasciende la retirada en cada uno de nosotros. Tenemos puntos en común pero el piragüista no lo vive como el jugador de baloncesto, por ejemplo. Llegamos a la conclusión de que hay que buscar algo que te apasione de verdad, más allá de mantener el vínculo con tu mundo. Y en mi caso fue la interpretación”.

EMPREDER PARA VIVIR. Su obsesión diaria era la de conseguir ser autosuficiente. “Yo no vivo de mi marido (el presentador y escritor Christian Gálvez) y puedo decirlo bien alto. Todo lo que soy y lo que tengo es propio”, asegura contundente. Ese empecinamiento por la autosuficiencia la ha llevado hasta hoy, con una obra de teatro a punto de estrenarse, un programa de radio en antena y una colección de cuentos. “También voy a por una trilogía, a por la historia de las super heroínas

“Puse distancia entre la gimnasia y yo y busqué algo que me apasionara de verdad”

de la gimnasia -explica ilusionada- en la que, más allá de la diversión, abordo temas complejos como el de los jueces”. **Almudena Cid** los introduce en distintas fases de la conversación. Es evidente lo mucho que la han marcado. “La gimnasia me ha enseñado a no juzgar a los demás. A callar y a respetar. A tomarme mi tiempo antes de dictar sentencia”, reconoce. Este verano, como comentarista para TVE de los Juegos de Río, lo puso en práctica. “Me costaba decir algo malo de una gimnasta. Yo he estado ahí. La mayoría son niñas. La presión y la exigencia es brutal para unas crías”.

ENTRENAMIENTO ON LINE. **Almudena** sigue en forma. Tranquila, sin obsesionarse y gestionando su tiempo. Su entrenador personal es **Ricardo Soares**, que vive en Nueva York. “Son sesiones de una hora por las tardes y las hacemos por skipe -detalla-. Necesito tan solo 2 metros cuadrados. Los primeros 15 minutos trabajo la respiración e inicio la concentración. Después viene el trabajo de flexibilidad y de fuerza. En paralelo están conectados otros deportistas. Me va de cine. Mis articulaciones me dan las gracias todos los días”. Ahora apoya los pies en el suelo y no le duelen. No como antes, que a las doce del mediodía ya lloraba de dolor. Y respira tranquila. Por la nariz y por el alma.



Debuta en
‘La cocin...



Versionada por Sergio P...
los años 50, en plena po...
teatro. Será el próximo...
participan 26 actores qu...
Es la metáfora con la qu...
nacionalidades, razas y c...



MAKING OF

La foto de portada nos costó unas cuantas carreras, muchos ‘bocinazos’ y algún susto. Cruzar la Castellana en segundos varias veces, con el material fotográfico a cuestas con tacones, tuvo su aquel. Descansamos en Tacha Beauty, uno de los espacios más relajantes de Madrid, con un té verde y una charla de horas.





en el teatro con
'a', de Arnold Wesker



eris Mencheta, esta obra ambientada en el Londres de
osguerra, va a suponer el debut de Almudena Cid en el
18 de noviembre en el Valle Inclán de Madrid y en ella
e representan a todas las comunidades autónomas.
e Wesker boceta el mundo en que vivimos, mezclando
culturas diversas. Todo un reto para la ex gimnasta.



FICHA TÉCNICA

Maquillaje y peluquería: **Tacha Beauty**
(Paseo de la Castellana, 60. Madrid.
www.tacha.es IG: @tachabeauty)

Camiseta y pantalón negro de **The Rose**
Zapatos de **Martinelli**
Peto tejano de **Zara**

Eventos & Celebrities & Solidaridad

Chenoa y David Bisbal, unidos por los colores

El reencuentro de los integrantes de la primera edición de Operación Triunfo en el Palau Sant Jordi no defraudó. Más de 17.000 personas vivieron en directo momentos que pasarán a la historia de las redes sociales. Chenoa y David Bisbal revivieron emociones con el tema 'Escondidos' que aún a día de hoy sigue siendo TT. Los cantantes, pareja en su día, tienen muchas cosas en común y una de ellas es su amor por el Barça. Eso sí que no lo esconden...



TV3



TVE



GERARD ROMERO



Pleno de vips en la gala de la Fundación Iván Mañero

Bajo el lema 'Salud: Cuestión de vida', la Fundación Iván Mañero y la ONG AMIC recaudaron 23.500 euros para los proyectos sanitarios que desarrollan en Guinea Bissau. Los jugadores del Espanyol Diego Costa y Javi López, el tenista Marcel Granollers, la modelo Mar Flores y las cantantes Beth y Gisela fueron algunos de los vips que se dieron cita en el evento, conducido por Elsa Anka y amadrinado por la diseñadora Vicky Martín Berrocal.



'Educiendo con el ciclismo' reúne a más de 4.000 personas en Ejea

Ejea de los Caballeros acogió el fin de semana temático para los amantes del ciclismo. Tres días en los que más de 4.000 personas asistieron a charlas, conversaron con profesionales y participaron en salidas ciclistas. Pedro G. Aguado, Angel Edo y Mayalén Noriega, entre otros, no se perdieron la cita.



Muy cool

Sneakers metalizados, la tendencia estrella



Gucci, Moncler, Zara... todas las firmas con línea de calzado se han apuntado a la tendencia metalizada que ya triunfó este verano y que pisa fuerte este invierno. Con estrellas, logos y aplicaciones diversas, los sneakers que marcan tendencia este invierno tienen el metal como protagonista.



Oro líquido 100% ecológico

Fincas Hostalets es la historia de cuatro generaciones dedicadas con pasión a producir uno de los mejores aceites del mercado. Desde 1898, esta familia de olivicultores presenta el aceite de oliva virgen extra 100% arbequina ecológico más exclusivo y de referencia en el mundo.

www.fincashostalets.com



SPORT & STYLE

Directora: Carne Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es @sportstyle @sportstyle15

Un placer otoñal



Son las grandes protagonistas de esta estación. El chef con estrella Michelin Jordi Esteve nos descubre las posibilidades culinarias de las setas

Una sección de **MAITE ANTÓN** @MaiteAnton81

Cada estación tiene sus productos estrella en el mundo gastronómico y en otoño las setas tienen su gran cuota de protagonismo. Han tardado en hacer acto de presencia y la temporada no está siendo la mejor, pero las lluvias de las últimas semanas han permitido a los 'caçadors de bolets', como se les conoce en Catalunya, adentrarse en los bosques y disfrutar de una pasión que cada año gana adeptos. La comarca catalana de El Berguedà, por ejemplo, esconde rutas imprescindibles a través de sus bosques para los amantes de los niscalos/rovellons y bonitos pueblos por descubrir como Bagà o Castellar de n'Hug. En Madrid una buena opción es visitar el Valle de Lozoya y en el País Vasco la comarca de Las Encartaciones.

Estamos ante un alimento con muchas posibilidades en la cocina, versátil y que aporta mucho sabor a nuestros platos. **Jordi Esteve**, poseedor de una estrella Michelin y chef del restaurante barcelonés Nectari, ha querido reflejar la particular magia de este ingrediente con un menú temático en el que trabaja con ocho setas en cinco platos tan distintos como una ensalada de niscalos en escabeche, una crema de sabor intenso y espectacular, un pescado acompañado de 'mongetes del ganxet' y llanegas negras, un arroz meloso y hasta un original postre con setas confitadas. Una propuesta de lo más interesante, que se podrá gustar en Nectari hasta mediados de noviembre,



Nuestra sugerencia: el restaurante **Nectari** ofrece un interesante menú temático de setas

con la que nos invita a conocer las posibilidades culinarias de las setas y la mejor manera de combinarlas.

LAS COMBINACIONES IDEALES: Tomen buena nota. Las trompetas de la muerte, por ejemplo, son ideales para los arroces y para el 'fricandó' porque necesitan una cocción larga. Los niscalos, más conocidos como rovellons, a la brasa o en escabeche; la negrilla (fredolic) para cremas; los boletus (ceps), en salteados o rallados en crudo; la llanega (llanegues), para guisados; y las angulas de monte (camagroc), en tortillas después de un salteado rápido. **Esteve** nos da un consejo imprescindible para no cometer un error de-

masiado habitual: "Hay que limpiar las setas con un trapo húmedo, no ponerlas en remojo, y solo cuando estamos a punto de cocinarlas. Si las humedecemos demasiado hacemos que pierda el sabor y que se estropeen muy rápido. Y tampoco se deben cocer demasiado".

Algunas de las influencers españolas más conocidas del mundo foodie también han incluido las setas en sus recetas. **Carolina Ferrer**, autora del blog 'La Cocina de Carolina', propone una pizza flatbread de espelta con verduras de otoño en la que las setas son protagonistas. **Marta Sanahuja** sugiere en su blog 'Delicious Martha' un aperitivo fácil de preparar como unas tartaletas de setas y huevo, mientras que **Tere Merinval**, más conocida en las redes como 'Las María Cocinillas', cuenta entre sus recetas con un guiso de setas y patatas ideal para la llegada del frío.



El mejor pescado se degusta en las nubes

MAREA ALTA

(Av. de les Drassanes 6-8, Barcelona)

La planta 24 de la Torre Colón esconde uno de los mayores tesoros para los amantes del buen pescado. Con unas vistas espectaculares y con una decoración inspirada en el interior de un barco, Marea Alta ofrece un producto de primerísima calidad. El tartar de gamba roja es simplemente delicioso y las ricas sepionetas al 'all i oli' negro tienen un sabor adictivo. Son pequeños platos que se devoran en segundos. Los pescados a la brasa, servidos en su justo punto, son su sello de identidad. La lubina es una apuesta segura.



Fusión de sabores en un enclave agradable

TOUCHÉ

(Marina, 19-20 - Marina Village - Barcelona)

Situado en la Vila Olímpica, en un rincón especial como es bajo el amparo del mítico Pez Dorado, Touché ofrece una cocina de fusión en forma de platillos para compartir. Las propuestas con acento asiático son las que más sorprenden como, por ejemplo, el arroz Thai con carabineros y espuma de coco o los langostinos en panko con una espuma de suave wasabi. Los más golosos disfrutarán con las croquetas de chocolate.

