



SPORT&STYLE SURF  
ESTILO DE VIDA DE D

Su hábitat natural  
fue el agua hasta  
hace unos meses.  
Campeonas  
de natación  
sincronizada y  
waterpolo, Alba  
y Jenni acumulan  
medallas,  
experiencias y  
nuevos retos que  
comparten con  
Sport & Style

**ALBA CABELLO &  
JENNIFER PAREJA**

***Be water,  
my friend***

**ALBA CABELLO & JENNIFER PAREJA** CONFESIONES DE DOS DEPORTISTAS DE ÉLITE TRAS SU RETIRADA

# Con los pies en la tierra



**CARME BARCELÓ**  
@carmebarcelo  
**CRISTINA GONZÁLEZ** (Fotos)

**L**a vida real empieza ahora". A Jennifer Pareja la suya le dio un vuelco el día que se vio fuera de la lista olímpica. Ni lo esperaba, ni lo imaginaba ni se lo planteaba. Pero sucedió. Semanas después decidió retirarse e iniciar un viaje "a ninguna parte y a todas a la vez. No estar en los Juegos de Río fue un golpe duro tras el que me quedé en estado de 'shock'. Un amigo me invitó a sumarme a un viaje muy largo y no me lo pensé. Quería huir de no saber en qué iba a convertir lo que había sido mi rutina". Toda la vida en el agua y, de repente, se había quedado anclada en la tierra. Alba Cabello la mira con afecto. A ella la apeó de la natación sincronizada un hombro derecho que ya ha pasado tres veces por el quirófano. Tras el Europeo dijo adiós. Ella tenía día y hora concertadas para la retirada. "Los últimos meses fueron durísimos - explica- y llegué a entrenar con el brazo en cabestrillo y una camiseta encima. La cabeza daba de sí pero mi cuerpo, no. Competía infiltrada, con dolores terribles... y mi hombro dijo 'basta'". Cuenta Alba que "no tuve tiempo de echar de menos nada, ni de ponerme el luto, porque al día siguiente ya estaba trabajando. Soy entrenadora de la Federació Catalana y trabajo con niñas de 13 a 17 años. Es otra vida. Esta, desde el bordillo de la piscina". Aún no ha visto ningún vídeo de 'sincro' desde que se retiró y Jenni, tampoco de waterpolo. Ambas sí van a ver competir a las que fueron sus compañeras pero aún les cuesta colocar el prefijo 'ex' a la que fue

JENNIFER PAREJA

**"El deporte me ha enseñado a vivir teniendo objetivos. La vida real empieza ahora"**

## FICHA TÉCNICA

Maquillaje y peluquería:  
**Cristina Platas y Aurora Rodríguez para Acqua Perruquers** (Avda. Josep Tarradellas, 103. Barcelona).  
Cazadora Alba Cabello de **Zara**  
Chaqueta de Jennifer Pareja de **Alberta Ferretti by Philoshophy**  
Sandalias Alba Cabello de **Ursula Mascará**  
Zapatos Jennifer Pareja de **Zara**

su profesión y su pasión. Cabello necesita quitarse el cloro de encima "y ponerme monísima. ¡No sabía lo que era llevar el pelo seco!". Pareja, en cambio, precisa mojarse la cabeza cada día "y tener la sensación del agua que te relaja. Tranquila, bajo la ducha, sin estrés". Su nuevo trabajo en el CN Sabadell la tiene ahora de acá para allá. "Al principio me costó adaptarme al despacho -reconoce Jenni- pero ahora todo es mucho más dinámico y entre reuniones, actos y proyectos no paro". A ello suma sus estudios de Publicidad y Relaciones Públicas en la UCAM y un máster de gestión deportiva en el Johan Cruyff Institute. Ya casi no se acuerda de ese mes y medio "en el que estuve muy tocada. Pero mucho, ¿eh? Hasta que un día me levanté y me dije: 'Jenni, ya vale'. Dejé de lamentarme y todo cambió". Aquella herida del adiós no buscado "se está curando pero dejará cicatrices. Todo pasa por algo y el deporte me ha enseñado a vivir teniendo objetivos. Y los tengo ahí, ante mí". Para Alba, su amiga "es la capitana con mayúsculas. Una mujer fuerte, humana y transparente". Y la 'guerrera' cree que "la gente no sabe lo duro que es la sincronizada. Sobre todo a nivel mental. Admiro mucho a Alba y sé lo que ha sufrido. Compartíamos fisioterapeuta y viví su dolor. Pero nunca se quejó". Mujeres de agua con los pies en la tierra.

ALBA CABELLO

**"No tuve tiempo de ponerme el luto por la 'sincro' porque al día siguiente ya trabajaba"**





## Campeonas en el agua

**Alba Cabello y Jennifer Pareja saben lo que es competir al más alto nivel y ambas han vivido los mejores momentos de sus respectivas disciplinas. La nadadora de sincronizada tiene un palmarés impresionante, con quince medallas entre Juegos Olímpicos, Mundiales y Europeos. La waterpolista, por su parte, ha sido la gran capitana de la selección española que consiguió el oro en el Mundial de Natación de Barcelona y la medalla de plata en los JJ.OO. de Londres, entre otros galardones internacionales. Entre las dos suman 19 medallas. Un curriculum impresionante.**

## Eventos & Celebrities & Solidaridad



## Puesta a punto de los 'ángeles'

Running, boxeo, Pilates, yoga, meditación y ejercicios específicos para fortalecer los glúteos. Esta es la rutina diaria de las tops que el próximo 30 de noviembre en París protagonizarán el desfile de Victoria's Secret. Los 'ángeles' se ponen en forma para la pasarela más mediática del año.



## Rakitic apoya a las 'Gegantes amb tu'

El jugador del Barça firmó una camiseta de la asociación 'Gegantes amb tu' para la jornada solidaria en lucha contra el cáncer de mama que se celebrará el próximo día 20. Joel Joan, Lluís Llach, Alejandro Sanz y Quim Masferrer también aportaron la suya.

## El 'achuchón' solidario de la Fundación Aladina

Antonio Carmona y Santiago Segura apoyaron la presentación de la campaña 'Un achuchón por la UCI infantil del Hospital Niño Jesús', impulsada por la Fundación Aladina. También han participado Susanna Griso, Matías Prats y Antonio Banderas, entre otros.



## Barcelona se vistió de rosa

Las integrantes del equipo nacional de gimnasia rítmica y embajadoras de Oysho participaron en la Cursa de la Dona de Barcelona, que reunió a 29.000 participantes.



SPORT & STYLE

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

SÍGUENOS EN:



sport.es @sportstyle\_ @sportstyle15

¿Tienes plan?

# El ritmo de Zahara

**CARME BARCELÓ**  
@carmebarcelo

**C**antautora de culto y una de las voces más destacadas del panorama musical, Zahara es una deportista nata. Runner convencida desde hace años, la cantante de Úbeda ha sumado nuevas disciplinas a su preparación física que “me han cambiado la vida. Llevo muchos años corriendo pero en los últimos meses he incorporado el Pilates, el yoga y el boxeo a mi día a día”. Esta miscelánea fitnética responde a necesidades muy concretas. “El Pilates lo introduje en mis entrenamientos para mejorar la zona central del cuerpo -explica Zahara-, la cadera y la zona abdominal para reforzar y sostener las piernas y poder correr mejor. También hago ejercicios específicos para fortalecer la espalda, ya que la tengo bastante mal de tocar”. La cantante se inició en el yoga por curiosidad “y ya no puedo vivir sin él. Me parece fascinante que a través del ejercicio físico puedas llegar a la relajación mental. Es valioso y poderoso estar una hora y media totalmente concentrada en la que trabajas la elasticidad y la fuerza”. Su último descubrimiento ha sido el boxeo y la ha enganchado totalmente porque “combina el ejercicio cardiovascular que me proporciona el running y la fuerza y la técnica que me aportan el gimnasio y el yoga. Es una mezcla de todo lo que hago pero en un solo ejercicio. Me siento cansada y relajada al terminar”. Zahara llega el lunes a Barcelona y tiene muy clara cuál será su rutina hasta el sábado: “Iré a correr por el Paseo Marítimo, desde el hotel W hasta el Hospital del Mar y volver. Un recorrido llano, muy agradable y con el mar al lado. Un lujo del que voy a disfrutar muchísimo”.



CRISTINA GONZÁLEZ



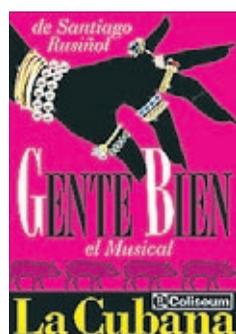
**FIN DE LA GIRA 'LA SANTÍSIMA TRINIDAD' EN LA CIUDAD CONDAL**

## Tres conciertos en Barcelona

Zahara aterriza la próxima semana en Barcelona, donde ofrecerá tres conciertos con los que pondrá punto final a la gira 'La Santísima Trinidad'. Este proyecto, con el que lleva en directo desde 2015 por toda España, presenta tres formatos muy distintos. El 15 de noviembre es el 'acustiquísimo', en el que Zahara actúa sola y el 17 y 18, 'trío' y 'eléctrico', estará junta a músicos de su banda actual así como otros que la han acompañado a lo largo de su carrera. Los conciertos tendrán lugar en las salas Razzmatazz (15 y 18/11) y Sıdecar (17/11).

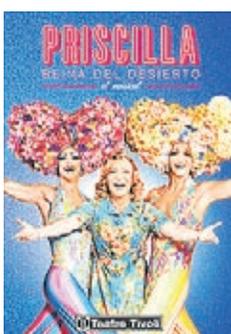


### 'Gente bien', de La Cubana



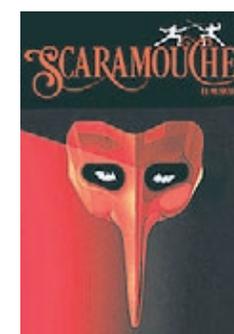
La Cubana se pasa al musical con esta obra de Santiago Rusiñol. 'Gente bien' narra la historia de una familia de nuevos ricos de principios del siglo XX que quiere integrarse de la forma que sea en los círculos de la burguesía catalana de Barcelona. **Teatro Coliseum.**

### 'Priscila, reina del desierto'



Basada en la película ganadora de un Oscar, el musical 'Priscilla la reina del desierto' narra las divertidas experiencias de tres artistas 'drag' que atraviesan el desierto australiano a bordo de un autobús destartado. Todo un viaje en busca del amor y la amistad. **Teatro Tívoli.**

### 'Scaramouche', de Dagoll Dagom



Inspirado en el libro homónimo de Sabatina y en películas de Hollywood de los 50, 'Scaramouche' es el nuevo musical de capa y espada de Dagoll Dagom cuyo protagonista es un héroe revolucionario que se esconde tras una máscara y que sin ella es un actor de una compañía de teatro. **Teatro Victoria.**