



SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

LUCÍA MARTIÑO

La novia del surf

Su amor por el mar se lo contagió su abuelo, que de muy pequeña la llevaba a pescar. Allí le contaba historias de su etapa como jugador del Sporting mientras la enseñaba a nadar. Hoy es a ella a quien le hacen la ola.

LUCÍA MARTIÑO HA SIDO TRES VECES CAMPEONA DE ESPAÑA DE SURF Y ES UNA DE LAS EMBAJADORAS DE LA FIRMA OYSHO

“El 90% de mi entrenamiento es mental”

CARME BARCELÓ
VALENTÍ ENRICH FOTOS

A esta asturiana, número 45 de la World Surf League femenina, aún le duele el descenso de su Sporting. Allí jugaba su abuelo, **Aitor**, el mismo que la llevaba a pescar cuando era muy pequeña y consiguió que se enamorara del mar. Hubo flechazo y **Lucía Martiño** muy pronto se subió a una tabla. Con 11 años, era su madre la que “me llevaba a surfear con los chicos. Empecé muy pronto. Soy una currante del surf. La gente a veces solo ve el sol, las pecas y la felicidad pero hay mucho trabajo y sacrificio detrás. Me levanto a las 6.30, estoy dos horas en el agua, una hora y media más en el gimnasio, aprovecho el medio día para estudiar y por la tarde, dos horas más en el mar”. **Lucía** ha pasado todo el invierno entrenando situa-

ciones de competición con un objetivo. El año pasado fue duro para ella. “Los nervios me la jugaron -explica- y lo pasé mal. En el surf, el 90% del entrenamiento es mental. Dependes de muchos factores externos y te juegas un año en veinte minutos. La cabeza ha de ser mucho más fuerte que el cuerpo”. En este sentido -y en muchos otros- admira profundamente a **Rafa Nadal**. “Es uno de mis referentes -asegura- porque me gusta cómo controla y trabaja su mente, su sangre de ganador. Sabes que si se propone un objetivo lo va a cumplir”.

Lucía apoya la tabla en la arena de la Platja del Bogatell. Pero esta es diferente. Ella es una de las embajadoras del Oysho Surf's Up, “una disciplina ideal para trabajar el core, el equilibrio y las piernas y tienes sensaciones parecidas a las que vives en el agua. ¡Engancha!”. Tanto como ella lo está a su gran amor, el mar.

“Detrás del surf hay mucho sacrificio. Me considero una currante de este deporte. No todo es sol y felicidad”



FICHA

Localización: **Xiri** Bogatell, Barceloneta. Maquillaje y peluquería: **Aurora Rodríguez** (Avda. Josep Tarradellas, 100, 08002 Barcelona).



Masterclass de Oysho Surf's Up en Barcelona

Oysho celebró este fin de semana en el Moll de la Marina la primera clase multitudinaria de Oysho Surf's Up en España. Esta nueva técnica deportiva combina el fitness con el surf y está diseñada para trabajar los beneficios de cardio, fuerza y equilibrio con el uso de una tabla de surf, pero sin necesidad de agua. La masterclass contó con profesionales a nivel internacional como Lucía Martiño, Gisela Pulido, Teresa Almeida, Victoria Vergara y Evaggelia Tsiolida, a las que acompañaron las tops Almudena Fernández y Aida Artiles.



i
nto



TÉCNICA

nguito Escribà (Platja del
na)
quería: **Cristina Platas** y
jez para **Acqua Perruquers**
adellas, 103. Barcelona. www.
(.com)



ESPACIO FOODIE



Una sección de
MAITE ANTÓN
@MaiteAnton81

Miles de aficionados del Barça y del Alavés visitarán hoy Madrid para presenciar la final de la Copa del Rey. Este es nuestro particular **paseo gastronómico por la capital** para disfrutar de las horas previas antes del partido

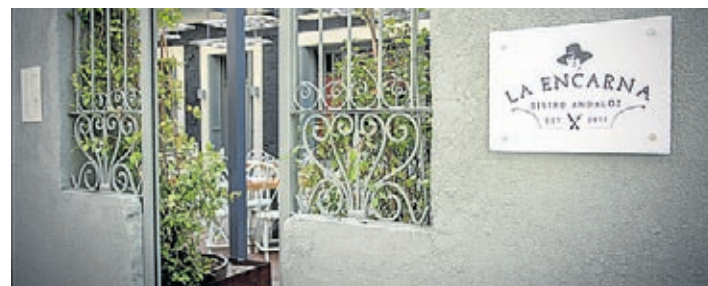
PARA CELEBRACIONES ESPECIALES

EL MENTIDERO DE LA VILLA

En los siglos XVI y XVII los mentideros eran espacios públicos donde la gente se reunía para conversar. Situado en una zona privilegiada, este restaurante ha recreado esa atmósfera en un amplio local con cinco reservados para encuentros y celebraciones especiales, además de una animada terraza, un acogedor comedor y una zona más informal para picotear y probar su coctelería. Tres recomendaciones: la exquisita alcachofa al horno, el steak tartar y el risotto de cochinillo confitado.



PARA PICOTEAR AL SOL



LA ENCARNA

Este coqueto local cuenta con un precioso patio en días soleados y noches agradables se convierte en un rincón ideal para disfrutar del arte del buen tapeo a un precio razonable. Es inevitable contagiarse de la alegría del Sur desde el primer momento que empiezas a degustar y compartir platos tan ricos como su ensaladilla rusa, el tomate eco de Almería bañado con un aceite de 'oro', los sabrosos chipirones de Barbate a la plancha o sus croquetas rebosadas con una harina ecológica que marca la diferencia. Ole, ole y ole.



Una ruta 'foodie' por Madrid



PARA UNA NOCHE DE RISAS Y ESPECTÁCULO



PLATEA

¿Te gustaría probar en una misma noche unos tacos mexicanos, un ceviche peruano, una focaccia italiana, un entrecot de buey gallego, unas gyozas japonesas y unos pinchos vascos? ¿Y disfrutar de música y espectáculos en directo? Estos son los alicientes que propone Platea, el antiguo cine Carlos III reconvertido en el centro de ocio gastronómico más grande de Europa. Es un local enorme y bullicioso, ideal para ir con amigos por su amplia oferta gastronómica, su interesante carta de cócteles y su agenda musical, que te permite vivir cada día una experiencia diferente. El horario de los sábados es de 12 a 02.30 horas.



PARA LOS FOODIES SOFISTICADOS • HOTEL RITZ



Este majestuoso hotel de lujo esconde un enclave idílico para disfrutar de una experiencia 'gastro' única. En La Terraza, decorada con un gusto exquisito, se degustan las creaciones del chef del Goya, Jorge González, cuyo culto al producto se plasma en platos tan espectaculares como su particular versión de la merluza. Bajando por una escalera de mármol blanco se accede a El Jardín, un oasis donde tomar una copa de vino, unas tapas gourmet o el Dalíni, el primer cóctel que probó Salvador Dalí en el Ritz.

PARA LOS QUE BUSCAN LA FELICIDAD CARLOS OYARBIDE

Uno se siente como en casa nada más poner un pie en este agradable restaurante que apuesta por una cocina con sentimiento. Así lo define su chef, Carlos Oyarbide, a quien le encanta charlar con sus comensales para intercambiar sensaciones tras probar su delicioso menú degustación. Tradición, presentaciones coloristas y el mejor producto son su base para elaborar platos que dejan huella como su espectacular huevo a baja temperatura con menestra de verduras. La merluza, la vaca a la moda y la panchineta, un hojaldre con crema pastelera y almendras tostadas, te proporcionan bocados de felicidad.



EN FAMILIA

Formentera, el destino más romántico para besarse



Kelme, nuevo partner técnico de la Danone Nations Cup

A la principal novedad de la Danone Nations Cup 2017 (DNC) en nuestro país, la Final Nacional Femenina, hay que sumarle la inclusión de Kelme como partner técnico del mundial de los alevines en España. Las Fases Regionales de la DNC han finalizado y 24 equipos – 16 de la categoría alevín masculina y 8 de alevín femenina – están cada vez más cerca de la gran cita en el RCDE Stadium el próximo fin de semana. Con este acuerdo, todos ellos recibirán equipamiento deportivo del más alto nivel para lucirse en la Final Nacional 2017 del torneo. Kelme se suma así a la mayor fiesta mundial del fútbol alevín, ayudando a que estos futuros campeones sigan creyendo en sus sueños.

Las exóticas y tranquilas playas de Formentera, donde la fina arena blanca se funde con cristalinas aguas turquesas, la convierten en una isla de ensueño para perderse en pareja. La pequeña de las islas pitiusas se perfila como un escenario de película con la que cualquiera fantasea para enamorar y enamorarse.

Muchas son las parejas que deciden optar por Formentera como destino de playa y descanso absoluto por su encanto. Un concurso impulsado por Oikos, la marca de yogur griego de Danone, ha corroborado que Formentera es además el destino más romántico de España para besarse.

Bajo el objetivo de conocer este lugar tan especial para fundirse en Un Beso de Película, Oikos organizó un concurso en su cuenta de Facebook donde los consumidores pudieron votar entre 17 destinos de diferentes comunidades autónomas. Con una participación de más de 3.000 personas, Formentera ha sido la preferida por los usuarios, seguida por Cadaqués (Catalunya), Fuerteventura (Islas Canarias), Cudillero (Asturias) y Granada (Andalucía).

Por este motivo, Oikos ha decidido presentar en Formentera las nuevas variedades Oikos: Oikos Fondue de Frutas con Naranja, Oikos Fondue de Frutas con Cereza y Oikos Fondue con Frutos del Bosque. Estos nuevos sabores son el resultado de la combinación de la cremosidad de un Oikos, la intensidad del chocolate y la frescura de la fruta, constituyendo un paso más allá en la combinación de sabores y texturas. Esta innovación refuerza la apuesta de la marca por ofrecer al consumidor un producto que transmita las sensaciones de un beso y cuando saborea un Oikos.

Los ganadores del concurso de Oikos disfrutaron de un fin de semana romántico en la isla y tuvieron la oportunidad de probar en primicia las nuevas variedades Oikos Fondue de Frutas disfrutando de un atardecer de película. ¡Qué mejor lugar para besarse!



Luchando contra el littering

El abandono de residuos se ha convertido en uno de los mayores problemas ambientales de nuestros días. Por este motivo, trabajadores de Danone se unieron en una acción de voluntariado corporativo para contribuir a la lucha contra el littering o abandono de residuos en diferentes espacios naturales. Entre los casi 150 voluntarios consiguieron recoger más de 200 kilos de residuos en el Bosque de Valdelatas de Madrid, las calas de Sitges en Barcelona y el Arroyo del Salado en Lanjarón. La acción contra el littering se ha convertido así en una nueva batalla dentro del compromiso de Danone con el medio ambiente Nature 2020, bajo el eslogan 'Creemos en un mundo mejor'.

Cerezas, naranja y frutos del bosque, sabores que enganchan.



SPORT & STYLE

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

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle_



@sportstyle15