



SPORT STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO  
DE VIDA DE DIARIO SPORT



## Queralt Castellet *Hablando en plata*

Valiente, superviviente y todo un todo un referente. La 'rider' catalana, medalla de plata en los JJ.OO de invierno, visibiliza todo lo que pueda relacionarse con el sacrificio, la superación y la lucha por la igualdad.

**QUERALT CASTELLET ▶ LA DEPORTISTA CATALANA CONSIGUIÓ LA MEDALLA DE PLATA EN LA PRUEBA DE HALFPIPE DE SNOWBOARD EN SUS QUINTOS JJ.OO.**



**CARME BARCELÓ**  
DAVID CASTRO fotos

**V**an a perdonarme a ustedes el momento umbilical pero mi vinculación con Queralt tiene una historia que me apetece explicar. Ella fue mi último contacto humano previo al estado de alarma, más allá de mi burbuja familiar, el 13 de marzo de 2020. Fue mi primer reportaje en pleno confinamiento cuando este suplemento pasó de cuatro a dos páginas. Casi dos años después, vi su medalla olímpica en directo a las tantas de la madrugada gracias a mi trabajo en 'El Chiringuito de Jugones' (es lo que tiene acabar el programa a las 3 am completamente desvelada y sabiendo que ella estaba a punto de competir). Nos reencontramos físicamente el día que estaba una guerra con una medalla de plata colgando del cuello y mucho sufrido. Imposible no emocionarme al verla y sentir que esta deportista nómada, valiente y supervi-

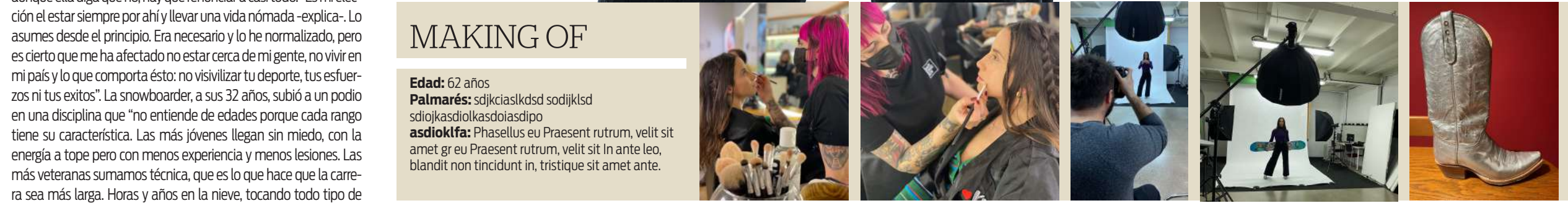
viente es un todo un referente. Queralt Castellet representa y visibiliza todo lo que pueda relacionarse con la lucha por la igualdad. Detrás de este triunfo olímpico hay mucha historia. Mucha. Porque aunque ella diga que no, hay que renunciar a casi todo. "Es mi elección el estar siempre por ahí y llevar una vida nómada -explica-. Lo asumes desde el principio. Era necesario y lo he normalizado, pero es cierto que me ha afectado no estar cerca de mi gente, no vivir en mi país y lo que comporta esto: no visibilizar tu deporte, tus esfuerzos ni tus éxitos". La snowboarder, a sus 32 años, subió a un podio en una disciplina que "no entiende de edades porque cada rango tiene su característica. Las más jóvenes llegan sin miedo, con la energía a tope pero con menos experiencia y menos lesiones. Las más veteranas sumamos técnica, que es lo que hace que la carrera sea más larga. Horas y años en la nieve, tocando todo tipo de

# “En este deporte es imposible conciliar”



terrenos, curte mucho". UNA VIDA, UNA RENUNCIA Pero el de la igualdad todavía no está a la altura. Ni a nivel de visibilidad, ni de patrocinios ni de comprensión. "Es imposible conciliar si tienes hijos -reconoce Queralt, obligada a vivir hoy aquí y mañana allá- y también tienes que elegir entre quedarte embarazada o seguir compitiendo. Es una decisión que debes tomar si quieres dedicarte al snowboard. Tengo amigas que, tras ser madres, han seguido compitiendo pero ya no es lo mismo". Por no hablar de la menstruación, que "en mi caso, me deja KO. Justo estos meses me ha coincidido siempre en competición y ha sido duro porque hay días que no puedo ni moverme. No estás al cien por cien, las piernas no funcionan de la misma manera y lo has de superar y buscar alternativas. Estas dificultades no se valoran".

Pisa fuerte con sus botas plateadas que compró porque "mi fisioterapeuta las vio y me dijo: 'Esas llevan tu nombre y nos las llevaremos a los Juegos'. Me las compré, grabé las iniciales y al final ella no pudo venir por un problema personal. Tampoco estuvo conmigo Dani, mi entrenador, porque en el segundo test protocolario dio positivo. Fui sola. Más obstáculos. Un shock, sí. Pero me instalé el chip de 'lo que venga, lo enfrentaré'. Y ese 'mantra' de llevar el día a día más abierta, más sociable e ir a ver otras cosas que me aportaran buen rollo en esta experiencia olímpica me fue genial. Para no amargarme y para competir con un estado de ánimo positivo". Mujeres que necesitáis referentes, seguid su estela.



## MAKING OF

**Edad:** 62 años  
**Palmarés:** sdjkiasklksd sodjklksd sdiokjksdiolkksdiolsdipo  
**asdiokkfa:** Phasellus eu Praesent rutrum, velit sit amet gr eu Praesent rutrum, velit sit in ante leo, blandit non tincidunt in, tristique sit amet ante.

## Especial día de la mujer

La mujer de hoy vive en un mundo condicionado por el ritmo frenético de la rutina, la falta de estabilidad laboral y los estereotipos. Gracias a los movimientos feministas se ha avanzado notablemente en materia de igualdad, sin embargo, a nuestra sociedad le queda mucho camino por delante para poder alcanzar una conciliación real. Psicopartner analiza en 8 claves el papel de ser mujer en el siglo XXI.

- 1 La mujer del S. XXI rompe los estereotipos de género ejerciendo su derecho de ocupar roles en la sociedad que van mucho más allá de perpetuar la especie y cuidar de los hijos y familia. Esto es un conjunto de creencias compartidas por la sociedad acerca de lo que se espera del hombre y de la mujer, qué conductas y roles tienen que asumir cada uno de ellos, creando "techos de cristal".
- 2 Esto produce un cambio drástico en la familia y en la sociedad entera, diversos problemas y conflictos que no tienen vuelta atrás, porque la sociedad patriarcal descansaba sobre la base de una mujer destinada a la crianza y al trabajo sin descanso, ni reconocimiento en el hogar, pero sobre todo sin libertad de movimientos. Aparece un co-responsabilidad en la pareja y una igualdad en el trato y en las tareas.
- 3 Nos hemos deshecho del arquetipo de la mujer relegada al cuidado de la casa y los hijos pero sin darnos cuenta estamos estereotipándonos a la inversa: mujeres "todoterreno" con la idea equivocada de que están forzadas a conciliar la vida familiar y

## Cómo es ser mujer en el s.XXI



- tener éxito laboral, ser emprendedora, exitosa y buena madre.
- 4 ¿Es posible trabajar y criar? Educar y cuidar a los hijos es una tarea importante, ardua y exigente, que requiere presencia. En multitud de ocasiones, la mujer se ve forzada a "cojear" en alguno de sus roles ante la imposibilidad de funcionar a dicho ritmo.
- 5 Aparece el coste de intentar hacerlo todo: Los sentimientos de culpabilidad y el estrés, fruto de vivir con la exigencia de un rendimiento muy superior al saludable que puede provocar multitud de problemas físicos y mentales, como ansiedad y/o depresión.
- 6 Reflexionar sobre nuestros valores personales ¿hacia dónde se quiere ir? En ocasiones, condicionamos nuestro modo de vida en base a la aprobación de los otros, la evitación del rechazo o de sentimientos desagradables como la culpabilidad, la tristeza o la angustia.
- 7 Priorizar. Las necesidades van cambiando a lo largo de la vida. Es indispensable conocer nuestras prioridades, organizarnos y esforzarnos por alcanzarlas.
- 8 Reevaluar, corregir y enderezar. Muchas veces en la vida, hay que parar y analizar a donde nos dirigimos por muy incómodo que esto sea.

## Zona Vip



Coincidiendo con el Día Internacional de la Mujer, la **Antigua Fábrica Estrella Damm** acogerá, el próximo día 8 de marzo, la segunda edición de **Gastrodona**, el evento que gira en torno de la figura femenina en el sector de la cocina y la restauración de Catalunya. Una jornada que podrá seguirse por streaming a través del canal de YouTube de **Gastroevents online**, pudiendo vivir en directo desde el antiguo recinto cervecero las elaboraciones, demostraciones y charlas que se llevarán a cabo.

### PROGRAMACIÓN DE GASTRODONA

- 09.00 h** Bienvenida a cargo de Carme Gasull y Lluís Bofill
- 09.30 h** Ada Parellada (restaurante Semproniana, Barcelona)
- 10.00 h** Meritxell Falgueras (Celler de Gèlida, Barcelona)
- 10.10 h** Gessami Caramés (programa 'Cuines' de TV3) y Cande Andreu (Consell Regulador de la DOP OliTerra Alta)
- 10.50 h** Núria Gibert (Gaig Restaurant, Singapur) y Fina Navarro (restaurantes Gaig Barcelona y Petit Comitè, Barcelona)
- 11.20 h** Meritxell Falgueras
- 11.30 h** Carlota Claver (restaurante La Gormanda, Barcelona)
- 12.00 h** Roser Torras (Grup GSR)
- 12.30 h** Roselyn Costantino (Escuela Culinaria Tequierococinar, Barcelona) y Marta Suárez (Barry Callebaut Ibérica)
- 13.00 h** Meritxell Falgueras
- 13.10 h** Gemma Muray y Clara Soler (Caram Caram!)
- 13.40 h** Leidy Johanna Aya Veja (Mariscos Cormar, Sant Carles de la Ràpita) y Marisol Piñana (Pescadera Marisol, Deltrebre)
- 14.20 h** Meritxell Falgueras
- 14.30 h** Eli Farrero (restaurante El Ventador, Barruera)
- 15.00 h** Patty Torres y Berta Argenté (She Bistro)
- 15.20 h** Martina, Clara y Carlota Puigvert (restaurante Les Cols\*\*0)

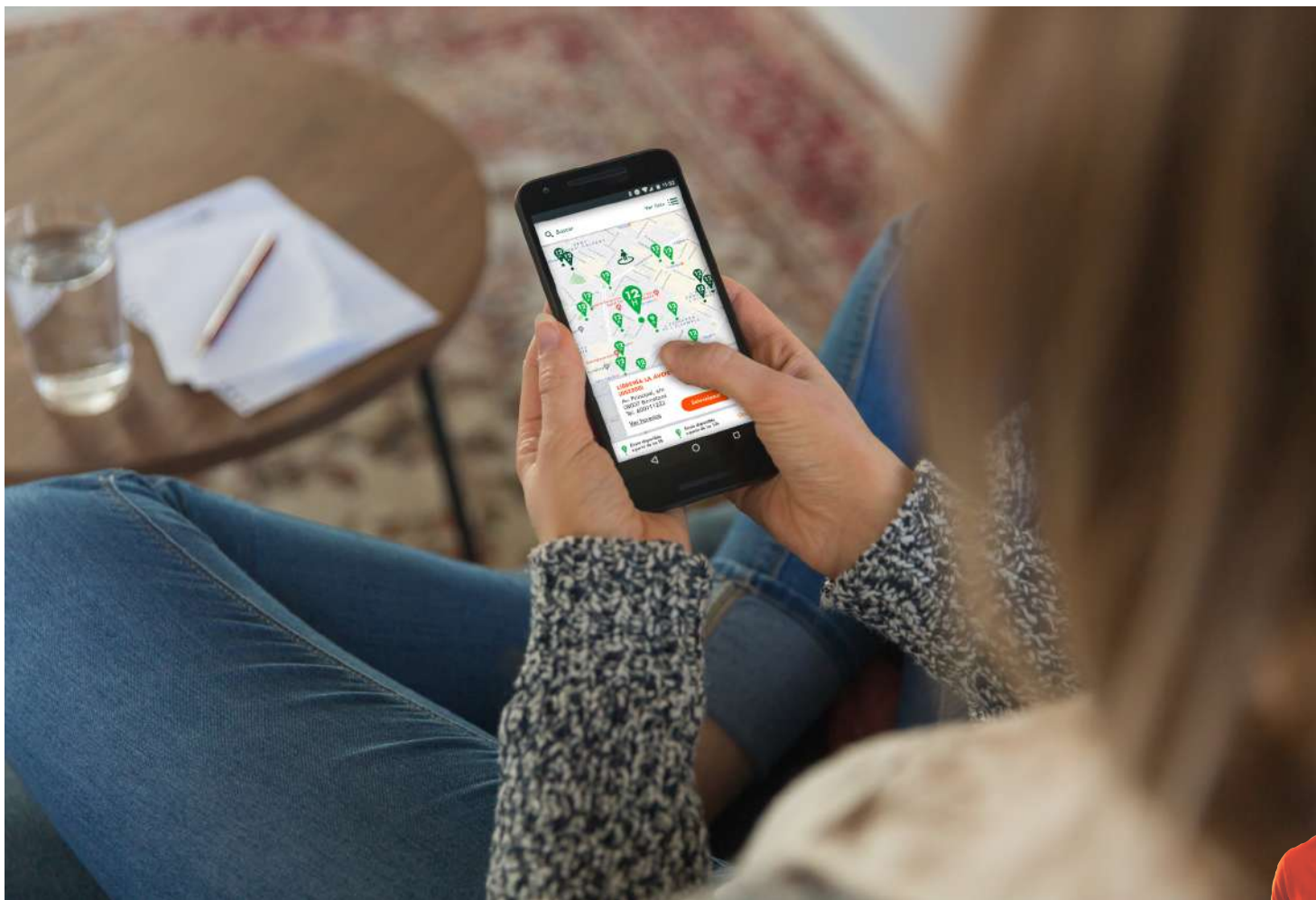


**Ona Carbonell** estrenó su documental 'Empezar de nuevo' arropada por todo el equipo nacional de natación sincronizada y medallistas olímpicos como **Lydia Valentín, Ray Zapata** y **Sandra Sánchez**.





# Comodidad y flexibilidad en tus compras online



entregas y devoluciones ya que no dependeremos de la llegada del mensajero; y un paquete seguro gracias a su sistema Contacto Cero.

## COMODIDAD Y FLEXIBILIDAD PARA TI

Con más de 2.400 puntos disponibles, **NACEX** asegura que encontraremos un punto a menos de 10 minutos para recoger, enviar o devolver un envío cómodamente.

¿Cuántas veces has estado en casa esperando al mensajero? Ahora, con **NACEX.shop** es el envío quien espera a que pasemos a recogerlo, con la comodidad de poder hacerlo, en cuanto recibamos la notificación de que está disponible, a la hora y el día que más nos convenga.

En muchos casos podremos recogerlo durante el fin de semana y a primera de la mañana, a partir de las 09:00h de la mañana, y si el punto abre más tarde, a partir de las 12:00h.

Con su amplia red, **NACEX.shop** nos garantiza la máxima comodidad y flexibilidad.



## MAYOR PRIVACIDAD EN TUS COMPRAS

Esta modalidad de entrega garantiza una mayor privacidad en las compras, una opción muy práctica cuando queremos sorprender con un regalo. Al seleccionar recoger el envío en un punto **NACEX.shop**, nadie sabrá que hemos hecho una compra por internet.

¿Cuántas veces has estado en casa esperando al mensajero? Ahora con **NACEX.shop es el envío quien espera a que pasemos a recogerlo**, con la comodidad de poder hacerlo cuando más nos convenga

Pensando en ofrecer una alternativa más cómoda y sostenible a la entrega a domicilio que a su vez nos permita beneficiarnos de nuevas ventajas, **NACEX**, la mensajería de referencia en nuestro país, propone su red de puntos **NACEX.shop**, para recoger, devolver o realizar un envío. Escogiendo esta modalidad de entrega,

**NACEX** nos acercará el envío a un punto próximo, entregándonos mucho más de lo que esperamos: ciudades más limpias, una mayor privacidad en las compras, más comodidad en las

## ¡HAZ CRECER TU NEGOCIO CON NACEX.SHOP!

Si tienes un establecimiento comercial, puedes añadir a tu oferta de servicios **NACEX.shop**. Sin realizar ningún tipo de inversión y sin cargas administrativas para tu negocio, con **NACEX.shop** ofrecerás un nuevo servicio a tus clientes, que podrán utilizar el

establecimiento como punto de recogida y devolución para sus compras online, aumentando así la posibilidad de fidelizarlos y hacerlos volver al establecimiento. Atrae nuevos clientes a tu establecimiento cada día. Más visitas, más ventas. Así de fácil con **NACEX.shop**.

Para más información:

**900 100 000**

**shop@nacex.com**

**www.nacex.com**

