

S&S

SPORT STYLE SU
ESTILO DE VIDA DE D

SANDRA SÁNCHEZ **De la Castellana** **A TOKIO**

Serán sus primeros Juegos Olímpicos y, si no cambian las cosas, también los últimos. Todos apuestan por ella y la ven con una medalla colgando de su pecho. Pura simpatía y positividad, esta campeona del mundo no se arredra ante nada. Ni siquiera en pleno asfalto madrileño a hora punta.



SANDRA SÁNCHEZ ► ES LA MEJOR KARATECA DE LA HISTORIA EN LA CATEGORÍA DE KATA Y LLEGA A LOS JJ.OO. CASI 'CUARENTEAÑERA'



CARME BARCELÓ
DAVID CASTRO fotos

Escucho esas quinielas que dan por hecha mi medalla. Sólo sé que quiero estar ya en el tatami e ir a por ella”.

Sandra Sánchez, la mejor karateca de la historia en la categoría de kata, sabe lo mucho que se espera de ella en Tokio. Cuánto han cambiado las cosas cuando, no hace tantos años, era “todo lo contrario porque me decían que lo hacía bien, pero no tanto. Eso ya pasó, los que ahora siguen mi carrera creen que tengo posibilidades de conseguir una medalla olímpica y eso me da fuerza, energía y ganas de seguir trabajando”.

Conversamos entre pinceles, secadores, con los pies descalzos en el asfalto de la Castellana y sentadas en el césped.

Multiplicamos los espacios y las risas. **Sandra**, casi ‘cuarentañera’, presume de ello. “Las mujeres tenemos la edad que tenemos y ahí estamos, rompiendo clichés, demostrando que sólo es un número. Los límites los ponemos nosotras. En el día a día, dejo que mi cuerpo y mi mente me hablen y me digan hasta donde puedo llegar. No me quiero poner límites externos”. Cada dos



La carrera de **Sandra Sánchez** es extraordinaria. Subió tarde al tatami pero pronto consiguió ser la número 1 del ranking mundial WKF, campeona del mundo (2018 y 2019) y mejor karateca de la historia en kata femenino.

MAKING OF

Invadir el Paseo de la Castellana a las ocho de la tarde con una karateca es algo que en este suplemento aún no habíamos vivido. Y ella, tampoco. Pero con la complicidad de **Sandra** y el ‘sí’ de su entrenador, **Jesús del Moral**, no sólo fue posible sino que prácticamente paramos el tráfico. Antes, la campeona del mundo había puesto su estilismo en manos de **Jose Tabas** (@josetabas), de **Tacha Beauty** (@tachabeauty) y realizó un primer ‘entrenamiento fotográfico’ en el jardín del salón de belleza.



“Voy a por mi medalla”

“un control de rendimiento donde me hago un montón de pruebas y, de momento, estoy en línea ascendente así que sigo mejorando en mis condiciones físicas. No me voy a dejar condicionar por nada. Tengo ganas y ansia de más”.

Ese fantástico estado de forma y sus cualidades deportivas la llevarán a “unos Juegos Olímpicos super especiales. Los primeros del karate y los últimos. Y si a eso sumamos que son en Japón y que ha sido un ciclo olímpico de cinco años, lo hacen todo muy bonito y especial. Me parece muy injusto que el karate no esté en los próxi-

mos porque no es una decisión deportiva. Los criterios deben estar claros y escritos para que los deportistas sepamos donde vamos y no por decisiones tomadas en los

“La edad solo es un número. Dejo que mi mente y mi cuerpo me hablen y los límites me los pongo yo”

despachos. Pero éstos los voy a vivir 100%. No pienso en lo que viene o en lo que no. Estoy disfrutándolos cada día desde que me levanto”.

A su lado su entrenador, su maestro y su pareja más allá del tatami, **Jesús del Moral**. “Mi medio karategui”, dice riendo el deportista. “Me preguntan mucho por este tema pero es más sencillo y más simple de lo que parece. Cierto es que estamos juntos todos los días del año las veinticuatro horas, pero de ellas paso muchísimo entrenando y ahí no es mi pareja, apenas cruzo con él una o dos palabras. Es



Zona Vip

50 aniversario de la moda Adlib

El Baluarte de Santa Lucía acogió la **'Pasarela Adlib Ibiza: 50 años de moda'**. En un desfile presentado por **Nieves Álvarez**, y que rindió un sentido homenaje a las cinco décadas de esta marca. Los asistentes vibraron con la aparición por sorpresa de **Verónica Blume, Vanesa Lorenzo y Martina Klein**, tres tops de los 90 con una estrecha relación con la isla. A ellas se unió el modelo mallorquina **Malena Costa**, esposa del futbolista del Rayo **Mario Suárez**. Desfilaron las firmas **Vintage Ibiza, Elisa Pomar, K de Kose-Kose Privée, Monika Maxim Ibiza, Espardenyes Torres, Dolors Miró Ibiza, S72Hat, Etikology, Piluca Bayarri, Estrivancus, Ibiza Stones, Ivanna Mestres, Virginia Vald, Ibimoda, Tony Bonet y Charo Ruiz**, como diseñadora invitada.



Ensalada de azukis ecológicas con berenjena, queso ricota y arroz basmati; tabulé de trigo sarraceno con pechuga de pollo campero; poke de salmón ahumado con arroz integral, edamame, mango, pomelo rosa, habas de soja y vinagreta de jengibre o salpicón de pulpo y gambas con patatas. Estas son algunas de las propuestas que ofrece la carta de verano de **Welthy**, un servicio premium especializado en crear y cocinar menús saludables servidos a domicilio.



Todo el mundo quiere ser el maestro de las barbacoas, pero muy pocos lo logran. Esta es, por fin, la guía definitiva para conseguirlo. Ingredientes secretos, conocimientos básicos y sugerencias para conseguir el resultado perfecto de la mano del reconocido chef **Óscar Manresa**. La presentación tuvo lugar en restaurante Catalina, recién inaugurado y que se suma a la larga lista de establecimientos del chef catalán. Ed. Debate.



El próximo 30 de junio tendrá lugar el congreso **Women Evolution** en CaixaForum Madrid. Un congreso sobre Salud y Talento Femenino en la Era Digital para la mujer profesional. Será un congreso en formato híbrido: presencial (con todas las medidas de seguridad pertinentes) y en streaming. **Gloria Lomana y Begoña Gómez** son algunas de las ponentes.

maestro al que tengo el máximo respeto y escucho en silencio. Cuando salgo de ese 'estado' es como empezar de cero y eso que en un restaurante seguimos hablando de karate. Aunque es distinto, eso sí". Aprovechamos los semáforos en rojo para disparar la foto de portada y, desde los coches, la saludan y la graban. **Sandra Sánchez** sonríe y saluda a todos. Es empática y simpática hasta decir basta. Y una mujer con una fortaleza mental enorme -que ha marcado su dura y sacrificada carrera- y que la llevará, seguro, al podio olímpico.



Estrenamos verano y con él llega el lanzamiento de la nueva añada de **Habla Rita**, el sello de la bodega extremeña en Francia. **Rita 2020** es un rosado varietal elaborado a base de Syrah y Garnacha procedente de los viñedos situados al norte, frente a la montaña Sainte Victoire. Un vino de Côte de Provence, voluptuoso y exuberante, que se convertirá en una auténtica tentación durante tus planes estivales.

Baobab Collection, velas 100% artesanales, nos invitan a un viaje olfativo y sensorial por todo el mundo.



Daniel Lumera, referente científico internacional en ciencias de la calidad de vida, presenta en España los **'Tres Pilares del Bienestar'**. El sociobiólogo es el creador del método **My Life Design**, que permite diseñar en modo consciente la vida a nivel profesional, relacional y social. Su primer evento presencial tendrá lugar en el Pirineu de Lleida del 8 al 11 de julio.



El nuevo modelo de gafas de sol **Ikonic Metallic**, inspirados en el estilo característico de Monsieur **Lagerfeld**, forman parte de la colección creada como un auténtico homenaje al espíritu audaz y al enfoque visionario de la moda característicos del modisto.



PARKING SÓTANO

El nuevo steak bar de la familia Parking Pizza



PARKING SÓTANO
Passatge de Marimon 5
PARKING PIZZA MARIMON
Passatge de Marimon 5
PARKING PIZZA LONDRES
Calle Londres 98
PARKING PIZZA
Passeig de Sant Joan 56
PARKING PITA
Passeig de Sant Joan 56
www.parkingpizza.com



Ubicado en el Passatge de Marimon, en el sótano del tercer **Parking Pizza**, se trata de un espacio diseñado alrededor de las brasas y de las fórmulas para compartir

Tras el éxito de los establecimientos de la Calle Londres y de Passeig de Sant Joan centrados en las pizzas, así como del concepto creado alrededor de la pita en Passeig de Sant Joan, **Marcos Armenteras** y **Berta Bernat**, fundadores y almas del negocio, apuestan en esta ocasión por las brasas con **Parking Sótano**. Un nuevo "must-taste" para los amantes de la carne, de los acompañamientos sencillos y de las fórmulas para compartir.

Se accede por una entrada compartida con el tercer **Parking Pizza**, abierto a la par que **Parking Sótano**. Sin embargo, nada más rebasar el umbral de la puerta, unas escaleras guían a los comensales hasta un sótano de aires clandestinos. Tras ellas, se abre un espacio de aires industriales y estilo londinense en el que las brasas son las protagonistas, mientras que la sala se distribuye en tres mesas de gran formato jalonadas por



taburetes en los que se pueden guardar el bolso y la chaqueta, así como una isla de cocina a la vista.

Parking Sótano apuesta por una fórmula consistente en un entrecote de 500 gramos pensado para ser compartido entre dos personas, junto a una selección de sidos como la patata gratén, puerro y gruyère, las espinacas en crema, los huevos, parmentier de patata y trufa, los espárragos verdes, las zanahorias a la brasa, la ce-

bolla frita, la lechuga francesa o las clásicas patatas fritas. Los amantes de las salsas, pueden completar la elección con alguna de las cuatro disponibles: bearnesa, café de París, queso azul y cebolla y chimi-churry. Y para finalizar, un sticky toffee, las trufas de chocolate con cardamomo, aceite y sal o alguno de sus deliciosos sorbetes.

Con el estilo dinámico, moderno y desenfadado que caracteriza a todos sus esta-

blecimientos, el nuevo **Parking Sótano** quiere ser el punto de encuentro de sus adeptos más carnívoros, a la vez que la atmósfera de speakeasy y la iluminación tenue contribuyen a perfeccionar la experiencia.

"Nos gustan los negocios monoconcepto, en este caso centrado en el hecho de comer una buena carne con una relación calidad-precio muy competitiva", confirma **Marcos Armenteras**.



SPORT & STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15