

Número 31

SOY BARBU DO

V ANIVERSARIO



SORAYA

AUTÉNTICA Y REAL

MARCOS CEBRIÁN

"DISPAROS" INCONFORMISTAS

FUNAMBULISTA

LA CARA MÁS OCULTA

AYOZE MEDINA

5 AÑOS DE INSPIRACIÓN

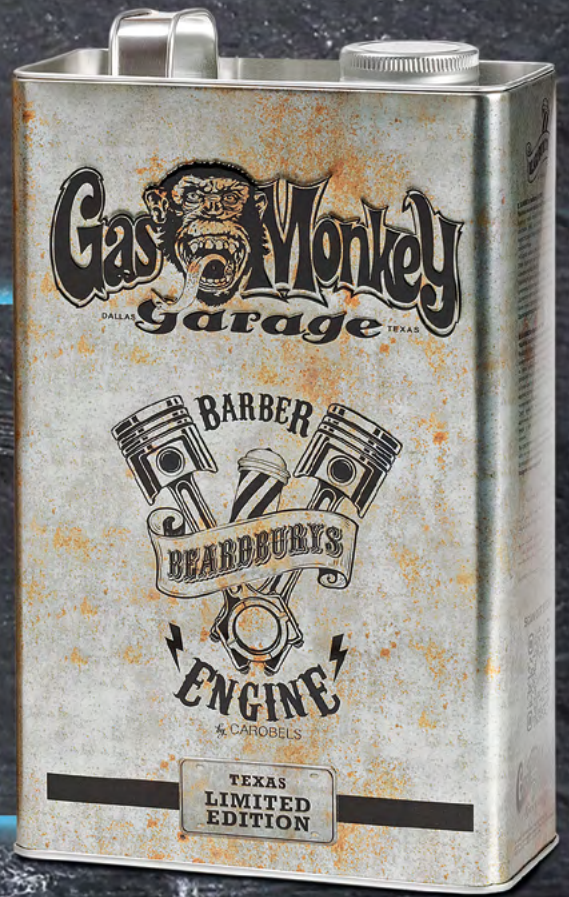


¡LLÉVATELA GRATIS!

Consigue tu lata Gas
Monkey Garage
Edición Limitada con la
compra de tus 3 productos
Beardburys favoritos.

¿A qué esperas?

Infórmate en tu barbería
beardburys.com



PROFESSIONAL nirvel MEN | BARBER



*La línea más completa para el cuidado
de la barba y el bigote*



SOYBARBUDO

DE INCONFORMISTAS PARA INCONFORMISTAS

Soy Barbudo Revista N°31 | T5 2022

92 páginas

Depósito Legal Z1234 - 2017

ISSN 2531 - 0119

Tipo de publicación: Bimestral

EDITORIAL

GUILLERMO PRADA

Director

SARA BELLIDO

Soy Barbudo School - Zona Barber

SERGIO LÁZARO

Director de operaciones

I.SANJÚAN

Redactor/Editor de contenidos

COLABORADORES

Carmen Prada, Promotourist Comunicación

Adriana Herrera Bergasa, Transversal Comunic.

Marcos Cebrián, Vans (LLYC),

DekaFit, Manu Ripoll (La Cultura a Escena)

PUBLICIDAD Y COLABORACIONES

PUBLICIDAD Y MARKETING

comunicacion@soybarbudo.com

(+34) 644 650 055

SUSCRIPCIONES

SUSCRÍBETE ONLINE

www.SoyBarbudo.com

TELÉFONO ATENCIÓN

(+34) 644 650 055

MARCAS PUBLICADAS

Beardburys, Nirvel Cosmetics,

Skullmen, Noberu, Valmar,

Scarecrow Pomade Ibérica, Hey Joe!

AVISO LEGAL

Queda prohibida la reproducción total o parcial de la revista *Soy Barbudo*. *Soy Barbudo* tiene la exclusiva para España de los derechos de reproducción editorial en nombre de Guillermo Prada sobre *Soy Barbudo*, la revista para los hombres auténticos. Las contribuciones aportadas por autores identificados no reflejan necesariamente la opinión del director ni del redactor.

PORTADA

Ayoze Medina - 5 años de inspiración.



31 Y NO 4

GUILLERMO PRADA
DIRECTOR DE SOY BARBUDO

Hace unos pocos años, cuando esta aventura empezaba... alguien me dijo que esperaba que no fuéramos otro proyecto más que en la cuarta revista publicada cae en el olvido. Desconozco si era esperanza real o deseo de lo contrario... Después de cinco años sin tiempo para mirar a los lados ni para atrás nos encontramos con que llega el quinto aniversario de una revista que en plena revolución digital se lanzó para cambiar el escenario habitual de un mundo particular: el del cuidado masculino y el de la barbería.

¡Y es que la gente estaba cansada de ver portadas con abdominales! Vamos ya por el número 31. Miles de páginas impresas con contenido para el hombre inconformista, para el hombre auténtico y por supuesto también para muchas mujeres que valoran nuestro trabajo ¡Nos encanta!

No habría pasado nada si nos hubiéramos quedado en el SOYBARBUDO N°4 o en el N°20, o ahora en el N°31, porque nuestra misión está más que cumplida. Esa misión difícil de unir el mundo de la barbería con la calle y al revés. Continuar, crecer y crear nuevos objetivos solo depende de vosotros, la gente que nos apoya año tras año con gran fidelidad.

Cientos de caras conocidas gracias al gran esfuerzo editorial de muchos colaboradores que han pasado por aquí han hecho que la barbería se mire con otros ojos "Anda si es el de la serie tal y cual en la revista de mi barbería", "Ese el otro día metió dos goles con el Betis"... Y es que la barbería se lo merece, porque esto no es farándula, es darle la vuelta a la tortilla y conseguir que el más lejano conocer de barbería se acerque cuatro pasos a este maravilloso oficio. Esperamos que se valore esta nuestra misión...

Todavía recuerdo el primer número de SOYBARBUDO, a pesar de ser una gran basura editorial con un diseño nefasto... os engancharéis, solo nos queda decir, solo me queda decir ¡GRACIAS!

Be yourself more.

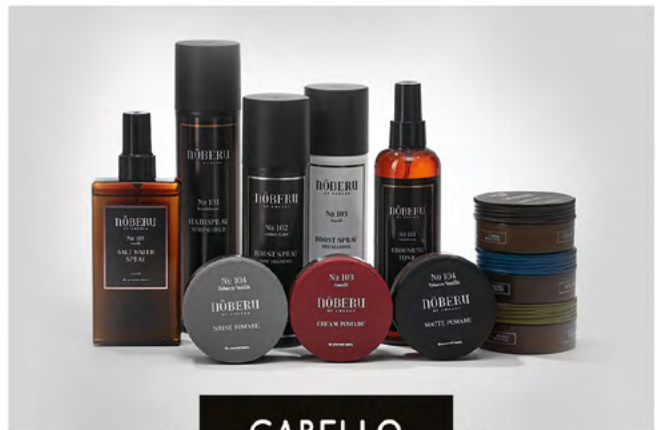


Un producto para cada estilo

REGALOS



BARBA



CABELLO



AFEITADO

PROBABLEMENTE LA MEJOR MARCA DE CUIDADO MASCULINO DEL MUNDO.



nõBERU

OF SWEDEN

✉ oscar.julian@valmardistribuciones.com

☎ Tel 625 136 833

DESCARGA NUESTRO CATÁLOGO EN LA WEB

WWW.VALMARDISTRIBUCIONES.COM

CONTENIDO SOYBARBUDO Nº31

CONTENIDO

PÁGINA 6

INTRO

LA CARTA DEL DIRECTOR

PÁGINA 10

INTRO - ACTUALIDAD

LA CAFEÍNA Y SUS BENEFICIOS

PÁGINA 14

INCONFORMISTAS

MARCOS CEBRIÁN



PÁGINA 25

DEPORTE Y AVENTURA

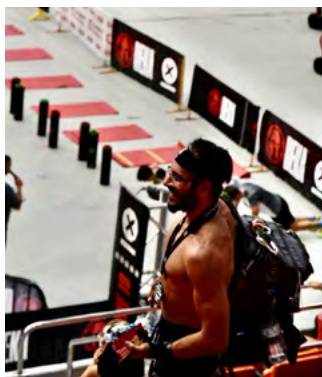
TRAIL RUNNING



PÁGINA 30

LA BUENA VIDA

DEKAFIT: LA FIESTA DEL FITNESS



18

MUJER AUTÉNTICA
SORAYA



34

VIAJEROS
PLANAZO DE OTOÑO

44

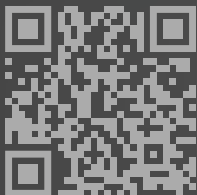
ZONA MUSICAL
FUNAMBULISTA



NEW PRODUCT



+INFORMACIÓN



Presentamos la nueva línea profesional de CHAMPÚS para el CABELLO de HEY JOE! Elaborados con las mejores materias primas del mercado y enriquecidas con una exquisita selección de extractos vegetales y principios activos de eficacia probada.

WWW.HEYJOE.ES



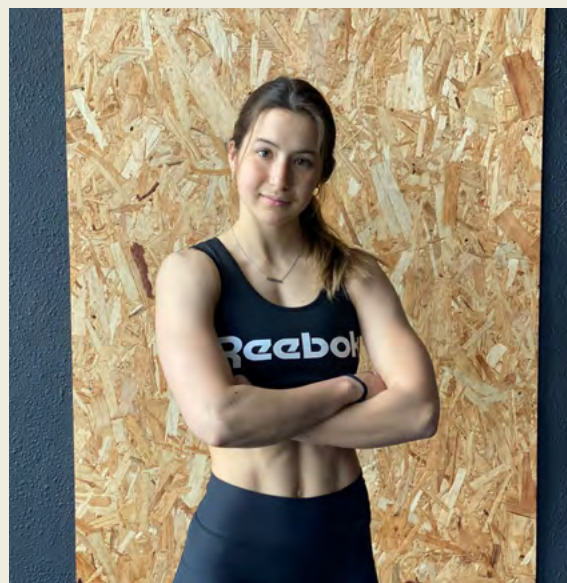
CAFEÍNA, UN ESTIMULANTE NATURAL PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

TEXTO: ADRIANA HERRERA BERGASA @adrianahb_



La cafeína es una sustancia natural que se encuentra presente en las hojas y semillas de muchas plantas, pero que a su vez también puede ser fabricada por el ser humano.

En el mundo del deporte se conoce la cafeína como uno de los suplementos más utilizados, dada su evidencia científica y su exclusión de la lista de sustancias dopantes y prohibidas en el deporte, de la que fue eliminada en 2004, por lo tanto, se considera una sustancia ergogénica o mejor dicho sustancia para la mejora del rendimiento físico, utilizada tanto en deportes de resistencia, de larga y corta duración, como en aquellos en los que sus pruebas físicas requieren más fuerza y potencia.



La evidencia científica demuestra que no solo mejora el rendimiento físico, sino también el rendimiento cognitivo afectando a la atención, memoria y al estado de ánimo de los deportistas haciendo que sean más favorables para el desarrollo del ejercicio, y así mantener el estado de alerta y reducir la sensación de fatiga.

El consumo diario recomendado de cafeína por la FDA (administración de alimentos y medicamentos) es de 400 mg, equivalente a 4-5 tazas de café, y la dosis recomendada como suplementación en deportistas sería de 3-6 mg/kg de peso entre 30-90 minutos antes de realizar el ejercicio. Por lo tanto, un deportista que consume café habitualmente y además, se suplementa con cafeína deberá llevar una cuenta de los miligramos que consume, para no superar las recomendaciones y ocasionar un daño en su organismo, como problemas intestinales, nerviosismo o insomnio. Teniendo en cuenta que hay personas más susceptibles a sufrir efectos secundarios y otras con determinadas patologías que deberán controlar y disminuir la ingesta de cafeína.

Cabe destacar uno de los grandes mitos de la cafeína, y es que esta no adelgaza como tal, sino que potencia la movilización de las grasas, si se combina con la dosis de ejercicio diaria y se toma en su correcta medida.

Algunos deportistas, que realizan ayunos intermitentes, usan bebidas con cafeína para “engañar” al estómago y evadir esa sensación de hambre.

Finalmente, hay que destacar que la cafeína al igual que otras muchas sustancias genera dependencia y su consumo habitual en altas dosis produce que se toleren ingestas mayores de cafeína disminuyendo así su efecto sobre el rendimiento.

Por lo tanto, es muy importante consumirla de manera moderada e introducirla poco a poco como suplemento antes de la práctica de ejercicio.



Algunas bebidas comerciales como Monster, Red Bull, Nocco o Reing incluyen cafeína como uno de sus principales ingredientes, haciéndolas altamente atractivas para los deportistas antes o durante el entrenamiento.



UNA ANTIGUA LATA DE ACEITE DE MOTOR, ¿MEJOR PACKAGING DE SALUD Y BELLEZA? SÍ, BEARDBURYS LO HA CONSEGUIDO

El estilo genuino y auténtico triunfa en los premios Liderpack. Beardburys, compañía líder en el cuidado masculino se hace con el premio al mejor packaging de salud y belleza en España por el diseño de su clásica lata de aceite de motor.



Cada año se celebra en La Fira de Barcelona, dentro del Recinto Montjuïc, los galardones más importantes de packaging en España, los premios Liderpack organizados por Graphispack Asociación e Hispack, que consisten en premiar los envases y embalajes con los diseños más innovadores, sostenibles y creativos, donde multitud de empresas de toda índole y sector presentan un packaging creado con mimo y detalle a optar por esta enseña nacional con su acorde sello distintivo.

En total se otorgan 33 Premios Liderpack, 30 en Packaging y 3 en Diseño Joven pertenecientes a estudiantes, tras la deliberación de un jurado de expertos, cuyos miembros evalúan todos los trabajos, y donde además dentro de los ganadores seleccionan cuáles representarán a España en el concurso mundial WorldStar for Packaging, que organiza cada año la World Packaging Organisation, donde la compañía de barbería ya ha obtenido un pase.

MEJOR PACKAGING DE SALUD Y BELLEZA

Beardburys es la compañía líder en el grooming masculino, caracterizada por su esencia “canalla”, inconformista y emprendedora, cuyos productos destacan por estar basados en ingredientes naturales y ser producidos en su totalidad en España con unos altos estándares de calidad a base de procesos innovadores y tecnología punta y sostenible. Además, su experiencia en el sector proporciona a sus clientes una educación continua de las técnicas más vanguardistas e innovadoras, junto a una atención y un asesoramiento personalizado para crear tu propio espacio masculino en tu barbería o salón por parte de la compañía.

Aunque si hay algo en lo que destaca esta empresa es que a lo largo de su trayectoria ha logrado diseñar envases tan característicos como son sus representativas “botellas” de tratamiento haciendo alegación a varios elementos de distintas bebidas espirituosas, o con su nuevo envase de las latas de cera, diseñado para un agarre fácil y sencillo, con materiales sostenibles. Pero para esta ocasión, la marca presentó su emblemática lata de los kits de edición limitada para el cuidado masculino que creó en colaboración con Gas Monkey Garage, uniendo lo mejor de ambos mundos del automóvil y la barbería.

“Increíble, icónica y única.” Así definen a este ganador diseño que se inspiró en las emblemáticas y clásicas latas de aceite de

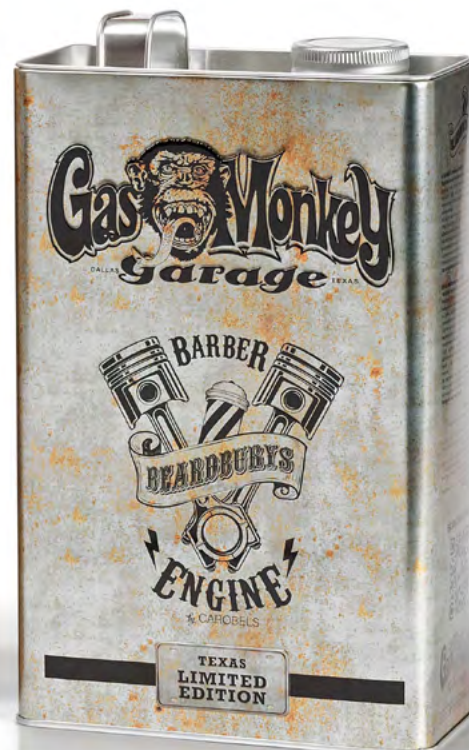
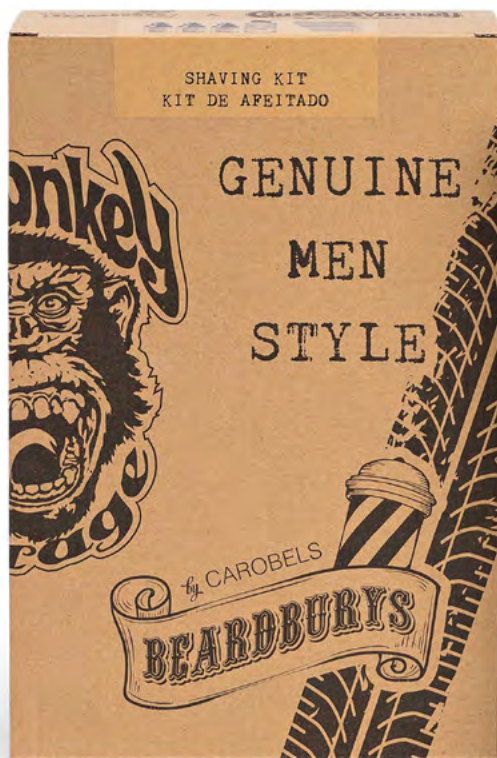
motor en un formato con un acabado único y un elemento que las hace aún más exclusivas... ¡La lata está patentada! Sí, como lees, patentada para que no tengas una lata cualquiera sino TU propia edición limitada.

Junto a ello hay que remarcar que además de ser una pieza de colección realizada a base de materiales reciclados, también la puedes usar como hucha gracias a la abertura que tiene en la parte superior para conseguir llegar a tu propio sueño igual que ellos cumplieron el suyo.

Todas estas características le han dado el pase a la victoria en estos premios Liderpack gracias a su presentación, funcionalidad, usabilidad y sostenibilidad, al cumplir con una política de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) a través de su compromiso R³: Reducir, Reciclar y Reutilizar cumpliendo estas tres premisas.

Por dicho motivo, el jurado declaró que Beardburys fuese el ganador dentro de la categoría de Salud y Belleza, otorgándole el pasaporte hacia el reconocimiento internacional pudiendo presentarse al concurso mundial WorldStar for Packaging, organizado por la World Packaging Organisation, en representación de España.

¡Mucho ánimo a los expertos de la barbería más canalla!



MARCOS / CEBRIÁN

#INCONFORMISTAS

“Cuando algo te gusta desde la infancia y lo sigues practicando se convierte en una pasión”

En el año 2012 comenzó su proyecto profesional ligado al mundo de las artes escénicas como fotógrafo residente en el Teatro de las Esquinas. Durante este tiempo ha confeccionado el archivo visual del teatro fotografiando los espectáculos y las actuaciones de los diferentes grupos de música internacionales que han pisado las tablas del escenario zaragozano.

Paralelamente, su carrera profesional se ha desarrollado también en numerosos ámbitos y disciplinas tales como la fotografía de prensa y deportiva para diferentes medios de comunicación y agencias de marketing deportivo, así como la fotografía de empresa, gastronómica y de producto.

Su consolidada experiencia en fotografía le ha permitido llevar a cabo grandes proyectos desde su total libertad creativa y de criterio, entre ellos la cobertura de los diferentes trabajos realizados para Cervezas Ambar, Zaragoza Turismo, la campaña electoral de Pilar Alegría, Hoy Aragón, Delegación del Gobierno o el Gobierno de Aragón.

En 2019 se publicó ‘Zaragoza Walkers: cinco años haciendo la calle’ el recopilatorio de su proyecto artístico más personal. Surgido en 2014, Zaragoza Walkers reinterpreta la fotografía callejera a través del bagaje y la experiencia teatral previa, a lo largo de un amplio abanico de ciudades del mundo.

En 2020 entró a formar parte de la Asociación de Profesional de Fotoperiodistas de Aragón, en 2021 comenzó a trabajar como colaborador con Heraldo de Aragón y Europa Press y como fotógrafo en Ministerio de Educación y Formación Profesional.







Marcos, ¿siempre quisiste ser fotógrafo?

La fotografía es algo que me ha gustado y he practicado desde niño como a muchos de los que nos dedicamos a esto yo creo. Cuando algo te gusta desde la infancia y lo sigues practicando se convierte en una pasión. Cuando era niño no podía imaginarme que podría ganarme la vida como fotógrafo y lo veía como una afición, hacía fotos en eventos familiares, retrataba a amigos y familiares e immortalizaba todo lo que se me ponía por delante, desde los entrenamientos de break dance con mis amigos hasta las salidas por “El Rollo” de los sábados por la noche. Empecé en analógico y revelando en el laboratorio del Instituto Avempace y eso fue lo que terminó de conquistarme, ver y entender la magia de crear una foto desde fotografiar algo que llama tu atención y encuadrar hasta ver el resultado final sobre el papel. Un año mis padres me regalaron para mi cumpleaños una cámara digital que llevaba conmigo a todos sitios y de la que guardo todas, todas las fotos bien ordenadas.

Fotógrafo ¿se nace o se hace?

Yo creo que un fotógrafo se hace a base de experiencias en la vida y de la cultura visual que consume, ya sea en forma de libros de fotografía, cine o cualquier tipo de arte que te ayude a pensar como realizar una toma. Uno puede tener una forma de mirar y de ordenar los objetos o las personas a la hora de realizar la composición de una fotografía, para unos es más fácil que para otros y eso lo da la experiencia y como decía antes la cultura visual. La técnica es algo que todo el mundo puede controlar a base de estudiar pero cómo componer una fotografía y cómo transmitir o informar con una imagen y diferenciarte del

resto es mucho más complicado. Si todos hiciéramos las fotos perfectas y con la misma técnica que nos han podido enseñar a lo largo de los años todas las fotografías serían iguales y creo que un fotógrafo tiene que diferenciarse y tratar de pensar de otro modo. Lo bonito es empaparse de lo que ves, mezclarlo con tus influencias y hacerlo tuyo.

Después tienes que conocer tu equipo y ser muy rápido a la hora de cambiar los ajustes manuales antes de disparar para adaptarte a cada situación. Yo comencé profesionalmente en teatro y música, fue un gran reto porque creo que es uno de los tipos de fotografía más complicados que hay, por la iluminación, por la rapidez y lo aleatorio que suceden las cosas. Eso me ha ayudado mucho y me ha entrenado y me ha traído al punto en el que estoy ahora.

Has hecho prácticamente de todo en fotografía, ¿Qué te queda por hacer?

Al Real Zaragoza en primera división, la próxima final que juegue Borja Iglesias ya que la anterior me la perdí por motivos personales...suelo trabajar a menudo con él tanto en fotografías dentro del terreno de juego como en estudio para sus RRSS o web entre otras muchas cosas que seguro están por venir. La suerte de haber podido fotografiar prácticamente todo como dices en la pregunta es que de todo he aprendido algo y todo deja huella en mi experiencia y me ayuda a que mi fotografía sea más personal.

Me gusta mi día a día, por la mañana puedo estar con un político, a la hora del vermú en una fábrica de cerveza, por la tarde con un rapero y por la noche en un partido de fútbol.

¿Hay algo que no harías en tu profesión?

No sé... De todo se aprende. Habría que ver que reto se me presenta para decidir no hacerlo... pero creo que mi mirada es tan limpia y personal precisamente porque no me he puesto límites.

Has fotografiado en Cuba, Tokio, Nueva York, Venecia, pero todo empezó con los Zaragoza Walkers. Cuéntanos como empieza todo, qué buscabas y hasta dónde lo has llevado.

Zaragoza Walkers surgió como una forma de mostrar la ciudad a mi manera. Pretendo enseñar Zaragoza de un modo diferente y que se vea al ciudadano como protagonista fusionado con la ciudad. Busco que sean composiciones interesantes sin nada preparado, dejando cada situación en manos del azar, fotografías que tengan un algo especial que pueda pasar desapercibido a los ojos de cualquier persona cuando se ve en directo pero que en la fotografía tenga más protagonismo. Veo la ciudad como una obra de teatro con un escenario enorme y muy loco. Con el paso del tiempo he ido teniendo oportunidades de retratar otras ciudades, he podido fotografiar otras culturas y llevar el proyecto más allá de las fronteras de Zaragoza, de ahí los alrededores de Zaragoza. Me encanta perderme entre los autóctonos, intento salirme de lo turístico siempre que sea posible para conocer mejor cómo viven, trabajan y disfrutan los habitantes de cualquier parte del mundo.

A nivel personal ¿piensas que la profesión de fotógrafo está bien valorado?

En este trabajo no se entiende de horarios, fines de semana ni de vacaciones. A veces hay clientes que no saben o no valoran el trabajo que hay detrás de cada fotografía, que piensan que uno llega hace fotos a lo loco y ya está, y no es así.

Afortunadamente, la gran mayoría de empresas que cuentan conmigo lo hacen porque han visto mi trabajo y valoran mi forma de mirar y fotografiar, por lo que entienden que eso tiene un valor añadido.

¿Qué piensas de profesionales que regalan su trabajo? ¿Es una forma de intentar crecer errónea?

Cada uno debe hacer con su trabajo lo que considere oportuno pero si tu regalas tu trabajo a alguien es raro que ese alguien te pague más adelante por algo que antes se lo has hecho gratis.

En mi caso, trabajar en Teatro de las Esquinas desde 2012 me ha permitido crecer porque soy muy constante. Y mostrar mi trabajo a la gente que visita el teatro, además, me pone en contacto con, representantes, músicos y compañías de teatro. Por otro lado, en 2014 comencé con el proyecto de Zaragoza Walkers, que es un proyecto sin ánimo de lucro pero que me dio mucha visibilidad en RRSS y prensa local y nacional. A veces es mejor buscar hacer algo tuyo personal y que la gente vea como fotografías y que pueda llegar a la gente que el regalar tu trabajo para que una empresa se beneficie económicamente y tu te quedas con la promesa de "la siguiente vez te pago"(seguramente mal)

¿Tienes algún proyecto guardado en el cajón y que puedas contarnos?

Estoy montando una productora con dos amigos, tenemos un par de proyectos grandes y estamos preparándonos para lo que puede venir.

¿En la fotografía consideras que es más importante la propia belleza de la foto o contar una historia con ella? ¿O ambas?

Algo puede ser bonito para una persona pero para otra no, si una fotografía cuenta una historia es más objetiva, si tiene una información y se puede leer sin texto es que estas haciendo las cosas bien y si es bonita o tiene tu impronta mucho mejor.

¿Tienes algún reto para los próximos años y que quieras conseguir sí o sí?

Como decía antes estoy montando una productora y además voy a ir hacia la dirección de fotografía, si todo sigue su curso lanzaré nuevos proyectos. Me siento muy agradecido por trabajar con quien trabajo y porque los clientes vuelvan a llamarme una vez tras otra, al final es la forma que tienen de apreciar tu trabajo. Cuando Kaseo sacó El Circulo (2016) me propuse como objetivo trabajar para él y lo llevo haciendo desde 2017 en los discos de divertimentos, conciertos y fotografía promocional, también con Sho Hai que ahora saca su disco "Polvo" en el que he hecho todas las fotografías que acompañan y visten el disco. También me propuse trabajar en política porque siempre me pareció interesante este tipo de fotografía y pude hacer una campaña electoral (2019) y trabajar con diversos partidos políticos. Ahora trabajo tanto en foto como en vídeo ocasionalmente con el ministerio de educación y me preparo para lo que pueda pasar cara a la campaña de 2023. Mientras tanto sigo con mis trabajos habituales compaginándolos con Heraldo de Aragón o Europa Press como fotoperiodista. Es un trabajo que me gusta mucho y me aporta bastantes experiencias y conocimientos y además me permite estar siempre alerta y preparado para disparar en cualquier situación.







SORAYA

Encima del escenario soy descarada, saco toda la fuerza que llevo dentro... en mi día día no echo nada de menos estar de cara al público y me gusta pasar desapercibida.

#MUJERAUTÉNTICA

MUJER AUTÉNTICA - SORAYA

Tienes nuevo tema “Segunda Parte” en el que parece un regreso a tus raíces ¿qué nos puedes contar del tema?

Pues sí, efectivamente, es un pequeño guiño a hace 18 años y al tema Mi Mundo Sin Ti con el que comencé mi carrera.

Es un tema basado en el pop Dance que ha sido siempre mi sello original.

Quizás un punto menos electrónico ya que he querido sobre todo enfatizar mucho los instrumentos reales como las baterías, guitarras, violines...

Mi Mundo Sin Ti era más electrónico.

En la imagen sobre todo también he querido enfatizar mucho ese punto de la moda que a mí siempre me ha gustado, haciendo un proyecto muy temático alrededor del diseñador Thierry Mugler.

Nos han contado que el single va acompañado por un videoclip que va a dar mucho que hablar... ¿qué nos puedes avanzar?

Ups, ¡me adelanté! Jajaja.

Sí, sí, efectivamente el videoclip es increíble, está mal que yo lo diga pero es que tengo un equipo estupendo que ha sabido plasmar la idea inicial que yo tenía basándome en la moda. Thierry Mugler y Philip Treacy son varios diseñadores muy importantes de una época que a mí me gustaba muchísimo, así es que he querido recuperar uno de sus looks más icónicos juntos y ponerlo en este videoclip.

Es imposible que alguno de nuestros lectores no te reconozca por tu carrera artística, pero... ¿Cómo es Soraya en las distancias cortas?

Pues si alguien me ha visto de refilón alguna vez en alguna entrevista así soy yo.

Me suelen definir como una mujer bastante cercana y natural, soy sincera y directa. Profunda en mis conversaciones.

Soy una mujer tradicional y de costumbres.

Aunque luego cuando me ven en el escenario y me transformo se quedan impactados, jajajaja.

La verdad es que no tiene nada que ver la Soraya encima del escenario con la que es en el día a día.

Encima del escenario soy descarada saco toda la fuerza que llevo dentro... en mi día a día no echo nada de menos estar de cara al público y me gusta pasar desapercibida.

Soraya, cuando miras atrás y ves todo lo conseguido ¿Da vértigo?

No, no. No da vértigo porque el ritmo que he llevado en estos 18 años de carrera ha sido muy natural y todo lo que ha ido sucediendo ha sido de una manera muy consciente y con un porqué.

Al final consigues tener una carrera debido a la experiencia y a la profesionalidad de todos estos años. No ha sido cuestión de suerte.

Es maravilloso mirar atrás y darte cuenta de lo que has construido. De cómo poco a poco te has ido formando como artista, de todo lo que hemos aprendido.

Recientemente hemos disfrutado de Chanel en Eurovisión, hacía mucho tiempo que no vibrábamos tanto... ¿Cómo recuerdas tu paso por Eurovisión?

Pues yo el mío lo pasé con muchos nervios la verdad. Principalmente porque tuve que pasar por un concurso con un montón de compañeros para finalmente ser elegida por el público. Además llevaba muy pocos años de profesión por lo que todavía tenía muchos nervios a la hora de subirme a un escenario. Recuerdo muchos ensayos muy disciplinarios pero principalmente nervios, muchos nervios. Una responsabilidad muy grande para la poca trayectoria profesional que yo llevaba. Pero a la misma vez es algo que no cambiaría absolutamente nada de lo vivido.

Ni la posición ni el resto de experiencias que viví. Ha sido uno de los capítulos más importantes de mi vida y de los que he aprendido las lecciones más importantes.

OT, una lanzadera de talentos que no siempre acaba bien. Son muchos los compañeros que no alcanzaron el éxito esperado. Presión, exposición social... ¿Cómo recuerdas esos años y que hiciste para salir exitosa de toda esa burbuja mediática?

Mi paso por operación triunfo fue tan natural como lo es el resto de cosas de mi vida. Yo me digné a vivir la experiencia al máximo y a sacar el máximo provecho de mi perfil artístico. Me dejé guiar y sobre todo traté de aprender muchísimo de los profesores y de las clases que me impartían. Siempre he sido buena estudiante por lo que me lo tomé como si fuera una Masterclas. Y al final salió bastante bien ¿no crees?

Somos un medio que nació en las redes sociales, creemos que son una herramienta muy potente, ¿Qué visión tienes de ellas?

Pues la verdad es que aunque a veces me peleo con la redes sociales debo confesar que también es algo muy beneficioso para la proyección de nuestras carreras. También me parece muy interesante el poder acercarme a esas figuras que admiro o de las que puedo aprender o inspirarme de una manera fácil simplemente abriendo una aplicación y siguiéndoles en sus perfiles.

Durante la época de pandemia realizamos numerosas entrevistas digitalmente y me di cuenta que eran un arma muy potente sobre todo ahorrando tiempos y gastos.

Recuerdo haber hecho más de 20 entrevistas durante una mañana cosa que no hubiese sido jamás posible hacerlo en tiempos donde íbamos físicamente a las radios o a oficinas. Cunde muchísimo más el tiempo cuando estás en casa o en un sitio donde puedes tener entrevistas digitales seguidas. Yo creo que las redes sociales si se saben usar bien se les puede sacar mucho partido.



MUJER AUTÉNTICA - SORAYA

Es posible que las redes sociales sean un buen escaparate, pero en algunos casos también hay mucho hater... ¿Cómo crees que hubiera sido para ti tu edición de OT con esa exposición?

Pues no te voy a mentir nosotros en mi época no teníamos redes sociales pero sí que en la puerta de la academia donde nosotros nos quedábamos teníamos avalancha de seguidores que nos esperaban cada vez que salíamos al plató cada jueves para las galas. salíamos corriendo desde la casa hacia el autobús y en ese trayecto de 30 segundos podíamos escuchar de todo, Así es que aunque no tuvimos redes sociales nosotros de alguna manera sí que sentíamos el impacto del público directamente en aquellos momentos. Y obviamente no son siempre agradables Yo siempre he sido una mujer a la que amas u odias. Ya estoy acostumbrada.

Sabemos que no paras, pero además hace un año fuiste mamá por segunda vez. ¿lo de la conciliación familiar/social cómo lo llevas?

Pues en mi caso yo tengo que dar las gracias a mi pareja porque es un padrazo y encima teletrabaja por lo que me facilita muchísimo cuando no estoy en casa. La conciliación es tremendamente difícil no solamente en mi familia sino en todas las familias de España. Deberían haber ayudas para facilitar esta conciliación.

¿Ha sido duro estar en lo más alto siendo madre?

Ha sido duro tener que trabajar tanto perdiéndome muchos momentos bonitos del crecimiento de mis hijas, pero a la vez es muy satisfactorio que ellas vean el ejemplo en su madre y yo me siento una mujer plena al poder dedicarme a lo que me gusta Tener trabajo es de agradecer. No puedo quejarme. Solo dar gracias.

¿Te has encontrado alguna zancadilla que no te esperabas solo por ello?

Pues la verdad es que en estos 18 años jamás he tenido un encontronazo con algún compañero, bien cantante, productor, director... Llevo mi proyecto profesional y personal muy desvinculado de todos.

Tengo mi propio equipo y estoy bastante enfocada en mis proyectos por lo que tengo poco contacto con otros. Sinceramente lo importante es centrarte en lo tuyo para mejorar, para crear mejores proyectos y al final eso hace que te desvincules

muchas veces de los demás. Así es que no he tenido muchas zancadillas ni desilusiones por parte de otros.

Si te queda tiempo libre... ¿en qué lo ocupas?

En mi familia y en mí. En no hacer nada a veces. Ir al banco, solucionar cosas que no puedo cuando viajo... En cocinar, en ver películas, en ir al parque a jugar con las niñas, ir de compras... depende de lo cansada que esté ese día... Cosas normales.

Tras la gira de verano que sabemos que has hecho, prepara un proyecto para invierno. Cuéntanos ¿Qué tal este verano y qué tienes entre manos?

Pues ha sido un gran verano la verdad ,sorprendentemente porque no nos lo esperábamos después de la pandemia. Hemos tenido bastantes conciertos, campañas publicitarias, grabaciones de programas... Además también he podido descansar una semana en el pueblo y disfrutar de las ferias junto a mis hijas y mi familia.

Coger fuerzas para seguir grabando videoclips y grabando nueva música que saldrá de cara al invierno.

Actualmente estamos preparando una mini gira de cinco fechas por cinco ciudades importantes donde haremos acústicos junto a mis músicos y coristas. Será de cara al principio del año que viene. Además me marcho a Miami a principios de año para trabajar con mi equipo y crear nuevas canciones para el 2023. El año que viene será un año de nuevas ideas y de una nueva imagen/ sonido.

Sabemos que te gustan los retos y que siempre estás creando y buscando nuevos proyectos, pero ¿Tienes algún reto que necesites cumplir sí o sí? ¿Nos lo cuentas?

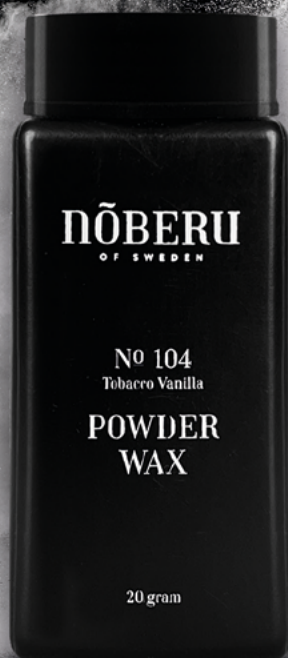
Pues hombre el mayor de los retos de un cantante es poder trabajar toda tu vida de lo que te gusta, así es que sería un reto a largo plazo. De momento lo que me voy proponiendo lo voy consiguiendo ya que soy mi propia jefa. Puedo

medir los tiempos y puedo elegir proyectos musicales a mi gusto y a mi manera. ¡Esa es la suerte de ser independiente!

De momento para el año que viene el mayor de los retos es la nueva gira que haremos de cara al verano que ya empezamos a darle forma a la escenografía, al vestuario y sobretudo a la producción musical que va a ser totalmente nueva.







Nuevo
producto

CERA EN POLVO PARA CABELLO

Proporciona TEXTURA Y FLEXIBILIDAD FANTÁSTICAS CON UN ACABADO MATE.

La cera en polvo se puede moldear para adaptarse a diferentes tipos de peinados y para todas las longitudes de cabello.

Aroma tabaco - vainilla

NÕBERU

OF SWEDEN

BARBA | AFEITADO | CABELLO | PIEL



oscar.julian@valmardistribuciones.com



Tel 625 136 833

DESCARGA NUESTRO
CATÁLOGO EN LA WEB

WWW.VALMARDISTRIBUCIONES.COM



trail - running

también apto para corredores de ciudad

Amigo runner que solo salía por la ciudad o como mucho por el parque ¿has decidido pasarte a los senderos pero te parece difícil, técnico e incluso peligroso? ¿Piensas que solamente se practica en alta montaña y en largas distancias? ¿qué es el trail running?

Simplemente la práctica de la carrera a pie en plena naturaleza. Es un deporte que se realiza fuera de pista. Además, es muy completo y, sin duda, requiere buenas piernas, pero también un buen tren superior. Por último, exige concentración y prudencia. No hace falta estar en alta montaña para practicarlo. Basta con estar en la naturaleza.

El trail running conlleva ascensos y descensos. No solamente se efectúa en montaña, pero los relieves accidentados y el desnivel positivo forman parte de este deporte. Además, no nos limitamos a correr por senderos.

En los ascensos, se alterna la marcha con la carrera a pie. En ocasiones se utilizan bastones o se apoyan las manos en las piernas en los tramos más empinados.

En los descensos, hay que tener cuidado con los apoyos e intentar que el antepié amortigüe los impactos. Se utilizan mucho los brazos para mantener un buen equilibrio.

¡Acepta la pendiente, corre relajadamente y diviértete en el terreno!



¿POR QUÉ EL TRAIL RUNNING ES DISTINTO DE LA CARRERA SOBRE ASFALTO?

A diferencia de la carrera por carretera, en el trail running el terreno varía constantemente. Se corre por senderos, piedras, barro, hierba y hasta por la nieve en un *trail blanco*. Incluso un trail urbano favorece la diversidad del recorrido.

El trail running va más allá del esfuerzo físico. Más que correr en la naturaleza, también interviene el espíritu del sendero. Abrir los sentidos, escuchar a nuestro cuerpo y nuestras sensaciones, sentirnos bien y apreciar el entorno en el que corremos. Un montón de sentimientos distintos que te permitirán practicar deporte en armonía con el medio natural.

Si te concentras en cada paso, piensas menos y escuchas tus emociones. Esta sensibilidad te producirá el placer del esfuerzo y el placer de estar al aire libre.



¿Y EL RENDIMIENTO?

Practicar trail running también supone inscribirse en una carrera y prepararse. Tomar la salida de UTMB, del Gran Trail Aneto-Posets, de una carrera de montaña o de un sendero nocturno con un frontal para alumbrarte... se trata sobre todo de vibrar sea cual sea la distancia recorrida. Perfila un plan de entrenamiento variado en el sendero con entrenamientos fraccionados, fartlek y kilómetros verticales, por ejemplo. Adapta también tu alimentación, hidrátate bien y no te olvides de calentar ni de estirar. Una buena preparación física te pondrá en una posición perfecta para el día de la prueba.

Aunque lleves un dorsal, importa poco quedar en primer lugar o a la cola. No importa la distancia elegida, el tiempo de carrera, ni la clasificación. En trail running, cada uno corre a su ritmo y va haciendo caso a sus sensaciones para sentirse bien antes de mirar el reloj GPS. ¡No salgas demasiado rápido y aprovecha los avituallamientos!

Cruzar la línea de meta, llegar al final de la aventura y compartir emociones fuertes: esa es la esencia del trail running.

Esta singular mentalidad es la que define realmente el trail running. Sin duda, es el motivo de que cada año se sumen nuevos corredores a este deporte en el que estarás en contacto con la naturaleza.

6 IMPRESIONANTES TRAILS EN ESPAÑA.

TRANSVULCANIA (LA PALMA).

Recorrer la isla de La Palma desde su costa hasta lo más alto de su orografía haciendo trail es posible gracias a la Transvulcania. En este recorrido puedes maravillarte con la diversidad de paisajes que la isla ofrece, algo que, además del ambiente festivo que se produce durante la carrera, hace de ella uno de los trail runnings canarios más famosos del mundo. Tanto es así que podrás hacer el recorrido (74 kilómetros el ultramaratón) junto con grandes corredores como Luis Alberto Hernando o Emelie Forsberg.

FECHA: mes de mayo.

MODALIDADES: Kilómetro Vertical, Mediamaratón, Maratón y Ultramaratón.

ULTRA TRAIL SIERRA NEVADA

Granada y su Sierra Nevada es también otra de las paradas de peregrinación para los trail runners en lo que respecta a carreras por montaña. La Ultra Sierra Nevada se trata de una de las pruebas que se celebran a mayor altitud de la península ibérica, ya que los corredores tendrán que alcanzar el techo de la prueba a los pies del Pico Veleta a 3.100 metros de altitud a lo largo de la distancia Ultra de 100K, después, empieza el descenso que es bastante vertiginoso. A esta se suman otras cuatro: Trail (60K), Maratón (40K) y Media (25K) y una Extrema de 168K que se estrenó este año, que reúnen entre todas a más de 2.000 atletas. Y todo ello con la emblemática Alhambra a sus pies.

FECHA: mes de abril

MODALIDADES: , Media, Maraton, Trail, Ultra y Extrema.

ZEGAMA - AIZKORRI

No es precisamente una de las pruebas más largas pero los 42 kilómetros que deben superar los participantes de esta prueba que se disputa en este pequeño pueblo de Guipúzcoa viven una experiencia única. Empezando por los miles de aficionados que se acumulan durante todo el recorrido para alentar a los atletas y siguiendo por unas condiciones que normalmente endurecen notablemente la prueba. "El barro es parte de Zegama", afirma el alemán Florian Reichart, enamorado de la carrera tras disputarla en varias ocasiones. Con el punto más bajo a 296 metros de altitud y el más alto a 1.551, en la carrera Zegama - Aizkorri se acumula un desnivel de 5.472 metros. Además, el tiempo máximo para cubrir la prueba impuesto por la organización es de ocho horas.

FECHA: mes de mayo

MODALIDADES: Maratón.

ULTRA TRAIL VALL D'ARAN

Próximo al Pico Aneto se encuentra el Valle de Arán, lugar que acoge desde hace poco tiempo una de las mejores carreras de trail running de España. De hecho, apenas lleva dos ediciones y ya forma parte del grupo UTMB World Series Major, algo que la hace aún más enorme. Hasta el Pirineo catalán se trasladan miles de corredores de todo el mundo para participar en las cuatro distancias diferentes (161K, 105K, 55K y 15K) del Ultra Trail Vall D'Aran con un objetivo claro: aumentar las posibilidades de obtener una plaza para estar en la gran final de UTMB World Series y

en las tres distancias de la emblemática UTMB Mont-Blanc en Chamonix.

FECHA: mes de julio

MODALIDADES: SKY, PDA, CDH, VDA.

CANFRANC - CANFRANC

Desde un lugar tan maravilloso y emblemático como es la Estación Internacional de Canfranc en el Pirineo Aragonés se toma la salida de la que puede ser la prueba más exigente de todas las que se organizan en España. Durante los cien kilómetros que deben recorrer los participantes se supera un desnivel similar al de la altura del Everest (8.848 metros). Hasta más de diez picos superiores a los 2.000 metros de altura se coronan en una carrera que sólo disputan 150 corredores y que debe ser completada en menos de 36 horas. Así, el ganador de la segunda edición Ion Azpizoz, señala: "Es una carrera en el paraíso aunque a veces parece que estés en el infierno."

FECHA: mes de septiembre

MODALIDADES: Km vertical, Classic, Maratón, Ultra70, Ultra100.

GRAN TRAIL ANETO POSETS

Cuenta con seis pruebas de diverso nivel pero sin lugar a dudas, la reina es el Gran Trail del Aneto. Su salida a las doce de la noche es una de las más seguidas por los diferentes streamings entre los amantes de este deporte y consta de 105 kilómetros con 6.750 metros de desnivel. Discurre entre los dos picos más imponentes del Pirineo, Aneto (3.404 m.) y Posets (3.375 m.) y casi el 50% por de la prueba discurre a más de 2.000 metros de altura. Los participantes disponen de 38 horas para llevarla a cabo y como explica Luis Alberto Hernando, triple campeón del mundo de Trail: "Es una carrera lenta, técnica y en la que los tiempos se van de las manos. Hay kilómetros que se pueden ir a 30 - 40 minutos".

FECHA: mes de julio

MODALIDADES: Km Vertical, Vuelta al Molino, Vuelta al pico Cerler, Maratón de las Tucas, Vuelta al Aneto, Gran Trail Aneto-Posets.



DEPORTE Y AVENTURA

HEMOS QUERIDO HABLAR CON UN GRAN EXPERTO DEL TRAIL A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL, ÉL ES MANU SR.

Lleva años formándose con los mejores en el área de la salud y del rendimiento deportivo. Pero lo más importante es que ha ayudado a cientos de personas que, como tú, querían entrenar bien y alcanzar sus metas, y ya lo han conseguido.



Eres entrenador y corredor; la pregunta se hace sola, ¿Dónde disfrutas más?

Tengo la suerte de entrenar a corredores que afrontan pruebas similares a las que afronto yo (ultra trail). Así que realmente donde más disfruto es corriendo junto a ellos. Durante meses preparamos a conciencia los objetivos, disfrutando del proceso. Después nos damos el regalo y compartimos las carreras como colofón final.

¿Cómo ves el Trail actualmente en España? ¿Hay nivel?

Vivimos un momento de crecimiento, cada vez hay más gente en la montaña y más propuestas de carreras. Además en España disfrutamos de buen clima para el desarrollo de este deporte y de una orografía muy montañosa. Lo cual está muy bien, ya que mucha gente está descubriendo la naturaleza gracias al trail y mejorando así su estilo de vida.

Y en general la gente que decide salir al monte a entrenar de forma habitual suele cuidar el medio y está concienciado con que siga siendo así.

Respecto a si hay nivel...no lo hay. ¡Hay NIVELAZO!

Los corredores y corredoras de España suelen estar arriba en las competiciones internacionales.

¿Qué se necesita para afrontar una carrera de montaña de larga distancia?

Tiempo.

Y no me refiero a muchas horas a la semana. Me refiero a

una trayectoria de años.

El afrontar con salud y coherencia una carrera de larga distancia corriendo por la montaña, es fruto de años de entrenamiento (y no de unos pocos meses).

Soy consciente de que vivimos en una era de prisa e inmediatez: lo queremos todo ya. Pero un cuerpo (y una mente) para poder afrontar con garantías una prueba de estas características necesita mucho tiempo de adaptación.

Una vez claro esto, simplemente se necesita tener ganas y disfrutar del camino. Centrarse más en el proceso que en el objetivo.

Las metas son efímeras: en cuanto las cruzas, desaparecen. Lo que queda para siempre es en lo que te conviertes en el camino. Y ahí, en el camino, es donde debemos tener puesto el foco.

De las 7 claves que tienes para preparar una Ultra trail ¿la primera es la más importante?

Las 7 son importantes y fundamentales, pero la primera es la que se debe aplicar desde el principio para que el resto de las claves se puedan cumplir.

Hacerlo bien es vital para iniciar un gran camino plagado de aventuras y conseguir alcanzar todas las metas que uno se vaya proponiendo. Quien quiera puede acceder aquí a leerlas todas las claves: <https://ultramanu.com/las-7-claves-preparar-ultratrail-org/>.

¿Qué le dirías a esa persona que tras correr varios años por asfalto quiere probar la montaña?

Lo primero, que cuide la montaña para que las generaciones venideras puedan seguir disfrutando de ella.

Lo segundo, que no tenga prisa. Las distancias en montaña engañan. Que se de la oportunidad de ir creciendo poco a poco, sin necesidad de hacer largas distancias las primeras temporadas.

Lo tercero, que se olvide de ritmos y empiece a adiestrar sus sensaciones. Si está empezando, que suba caminando rápido y aproveche para correr tranquilo en bajada y en llano.

Lo cuarto, que manifieste su gratitud a diario. Es un auténtico regalo tener la posibilidad y la condición física para poder disfrutar de un correr-caminar por la montaña.

Lo quinto, que se cuide. No todo es correr. La montaña es exigente y no solo es importante tener buena base de fuerza y resistencia, si no que será vital prestar atención al descanso y a la alimentación (esto último aplica para cualquier ser humano).

“LAS METAS SON EFÍMERAS: EN CUANTO LAS CRUZAS, DESAPARECEN. LO QUE QUEDA PARA SIEMPRE ES EN LO QUE TE CONViertes EN EL CAMINO. Y AHÍ, EN EL CAMINO, ES DONDE DEBEMOS TENER PUESTO EL FOCO”.

¿Qué te da a ti el trail para que no quieras dejarlo?

Te voy a contar una cosa íntima: hace tiempo renuncié a correr, renuncié a la montaña.

Me explico: Hace años necesitaba el trail para ser feliz y pensaba que si me lo quitaban, mi vida no tendría sentido. Mi relación con este deporte era de dependencia, nada saludable. Más bien tóxica. Pero no era consciente de ello. Gracias a trabajar mucho en mí durante el confinamiento descubrí que la felicidad es un estado interno y que no depende de lo que pase en el exterior, si no que depende de tu actitud frente a lo que pasa fuera.

Por eso existen corredores frustrados porque tienen un esguince que les impide correr 2-3 semanas...y a gente sin piernas que va en silla de ruedas y vive feliz.

ACTITUD ANTE LA VIDA. ESA ES LA CLAVE.

La realidad es que no necesitas nada concreto para ser feliz, simplemente necesitas modular la actitud hacia los eventos externos.

Así que como ahora puedo correr, disfruto de ello y lo vivo al máximo. Me gusta como me siento cuando corro por la montaña. Pero si llega el día que no pueda correr, haré otras cosas para disfrutar.

La vida es abundante y siempre está dispuesta a darte lo mejor si tú estás dispuesto a recibirlo.

Una carrera donde lo has pasado muy bien y otra donde no tan bien. Lo pasé muy bien en Marathon des Sables en 2017.

Estar una semana en el desierto en autosuficiencia, sin conexión a Internet y sin poder usar el móvil...fue todo un regalo en los tiempos que corren. Poder estar centrado solo en correr, dormir, comer y conversar con otros

corredores (todos desconectados del mundo por unos días), fue una pasada.

Lo recuerdo con mucho cariño. Y mal, mal...no lo he pasado nunca.

Algunas carreras se han dado mejor y otras peor, eso es así. No existe la luz sin la sombra.

Pero la realidad es que me siento muy agradecido por todas las carreras en las que he participado, incluso en las que me he retirado.

Siempre se aprende algo, sobre todo en la adversidad.

¿Qué retos tienes en el horizonte?

Aspiro a vivir en paz y a mejorar la parte del mundo que me corresponde.

Me gustaría que mi legado en ese planeta sea para mejor, que cuando me toque partir, lo que yo haya dejado para siguientes generaciones sea bueno.

También quiero dedicarle más tiempo de calidad a mi familia y a mis amigos. Los últimos años he estado un poco ausente (el emprendimiento es absorbente si no sabes controlarlo).

Como gran reto estoy trabajando para conseguir estar más presente en el hoy. Nuestra mente siempre está preocupada con el futuro y acordándose del pasado, pero nos cuesta estar aquí, ahora.

Y hay que tener claro que el “ahora” es lo único que tenemos, porque “ayer” ya pasó y “mañana” no sabemos realmente si llegará.

Respecto a retos deportivos, aspiro a cuidar bien de mi salud para seguir teniendo la capacidad de afrontar largas distancias corriendo por las montañas. Y, si pudiera ser, seguir compartiéndolas con mis amigos y familia.



DEKAFIT

LA FIESTA DEL FITNESS LLEGA A ESPAÑA

¿Hemos oído fiesta? ¡Allá que vamos! Y es que la primera edición de Dekafit en un espacio cubierto se ha celebrado por primera vez en España, exactamente en Zaragoza. Y nosotros pues eso, que nos hemos apuntado y hemos podido disfrutar de todas las modalidades diferentes. Bueno la de los profesionales llamada “élite” quizás para otro año...

Zaragoza albergó el 10-11 de Septiembre DEKA, un evento deportivo de cross training totalmente novedoso en España y que celebró su segunda edición tras aterrizar por primera vez en 2021. Forma parte de la conocida marca internacional Spartan Race cuya filosofía es mundialmente conocida por su espíritu de superación, colaboración, actitud positiva y carácter de transformación.

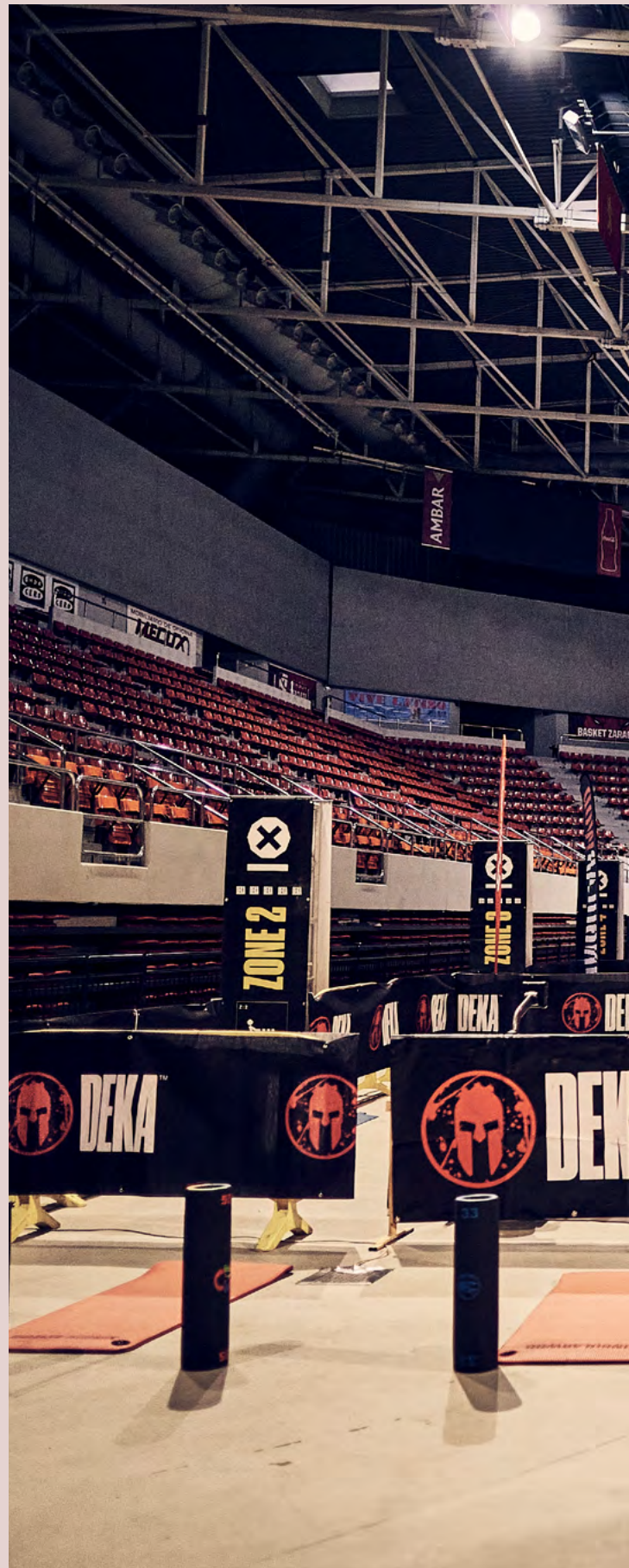
DEKA es una fiesta del fitness. Un evento que alberga competición individual élite, open y de equipos. Una prueba organizada en 10 zonas de ejercicios funcionales para todos los niveles de acondicionamiento físico y con opción a realizar carrera entre las estaciones según la modalidad.

El evento se desarrolló más concretamente en el pabellón Príncipe Felipe con las siguientes modalidades:
DEKA FIT: competición organizada en 10 estaciones de ejercicios funcionales intercalados con tramos de carrera de 500m (5km en total).

DEKA MILE: competición estructurada en 10 estaciones de ejercicios funcionales intercalados con tramos de carrera de 160m (1.6 km en total)

DEKA STRONG: competición estructurada en 10 estaciones de ejercicios funcionales sin carrera.

Las modalidades FIT y MILE poseen 3 categorías: élite (competición), grupos de edad (competición por franjas de edad) y open (categoría abierta y amateur) mientras que STRONG únicamente tiene la categoría OPEN.





LA BUENA VIDA

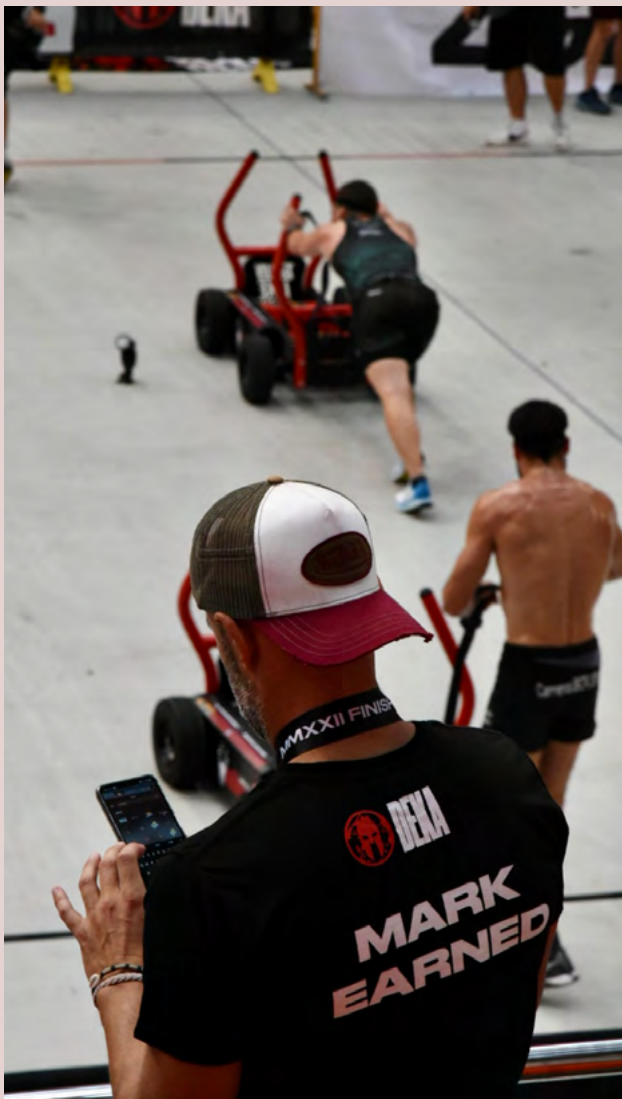
Además de la competición deportiva, había un festival donde encontramos música, comida, bebida y **hasta una barbería gestionada por nosotros, sí por SOYBARBUDDO, que junto al equipo de una de las mejores barberías de Zaragoza: Bruno Monkey Barber** dejaron a los presentes como un pin-cel. Un ambiente muy festivo, activaciones, retos e incluso fisioterapeutas para la recuperación y mucho más.

Con un precio muy asequible (30€) DEKA se presenta como un evento que abre la temporada tras el verano y que es perfecto para entrenar, competir, disfrutar o retar a los compañeros de equipo, Box o gimnasio.

La ciudad de Zaragoza y su apoyo desde Turismo y Deporte ha sido clave para traer este evento que más que una prueba, es una espectacular fiesta del fitness.

Próximamente se celebrará al aire libre en Tenerife, y no dudamos de que esta fiesta del fitness con el paso del tiempo se convertirá en un coloso de este tipo de actividades, como ya pasará con su hermano mayor Spartan Race...

¿Tú te animas a participar en la fiesta Dekafit?





OTOÑO: PLANAZO EN COSTA BRAVA Y PIRINEO DE GIRONA

En la época del estallido de colores ocres y marrones, del olor a castañas asadas y de perderse en la naturaleza, esta región es idónea para deleitarse con las artes escénicas, los paisajes volcánicos y las rutas ciclistas.



Fotografía: Albert Duch

Visitar la Costa Brava y el Pirineu de Girona no es solo cosa del verano, cuando las playas y calas son las protagonistas, o del invierno, cuando la nieve cubre las montañas convirtiéndolas en un paraíso para el esquí. Recorrer el territorio en otoño es todo un lujo; el sol sigue brillando, pero las temperaturas algo más frescas son ideales para el senderismo, el ciclismo, las escapadas enogastronómicas o las visitas culturales.

Cuando los bosques se llenan de tonos ocres y rojizos, el territorio se inunda del olor de las castañas asadas y del dulce sabor de los panellets, esos pastelitos caseros de almendra, azúcar, yema de huevo y patata o boniato, que se consumen como postre el día de Todos los Santos. El otoño también es época de recogida de setas, de degustar la cocina volcánica de la Garrotxa y de vivir experiencias únicas por toda la región; como estas cinco, ideales para explotar lo mejor del otoño gerundense.

Asistir a alguno de los eventos del festival Temporada Alta

Diversión, entretenimiento y un calendario de artes escénicas con grandes artistas internacionales que comparten escenario con el talento nacional y las propuestas emergentes. El festival Temporada Alta, que se lleva a cabo entre octubre y diciembre en Girona y Salt, es un espacio de exhibición de propuestas escénicas y una plataforma de apoyo a la creación y producción de espectáculos. La edición de 2022 contará con 107 espectáculos repartidos en 21 escenarios a lo largo de 10 semanas, con propuestas de todo tipo, desde circo y danza hasta música en directo y cine.

Contemplar el extraordinario paisaje volcánico de la Garrotxa

Cerca de cuarenta volcanes cubiertos de vegetación componen el emblemático Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa; en el que, además, se entremezclan los campos de cultivo, que recortan sinuosamente los bosques, con poblaciones integradas en el territorio. Descubrir esta preciosa zona del Pirineu de Girona es posible gracias a la ruta circular de senderismo, de medio día o de un día entero, en la que se puede llegar a ver hasta 10 volcanes. Siempre acompañada por un guía especializado de la agencia de viajes Trescàlia.

Aprender a cocinar un arroz típico en una masía del siglo XIX

Los más gourmet y amantes de los platos tradicionales de la zona disfrutarán de esta experiencia gastronómica en una masía del siglo XIX. La actividad comienza con un paseo guiado por los arrozales de Pals y una visita privada del molino en la que se podrá comprar su arroz. Luego, tras la clase de cocina con la chef Pilar Latorre, tendrá lugar un aperitivo con embu-

tidos de Rupià y quesos locales seguido de un almuerzo con el arroz elaborado en clase y crema catalana de postre. Una experiencia deliciosa, acompañada de excelentes vinos locales.

Vivir una noche de astroturismo

En la región se pueden encontrar múltiples formas de apreciar las estrellas y el firmamento. Una de ellas es desde el Observatorio Astronómico Albanyà, que ofrece una experiencia sensorial única. Se trata de un bautizo astronómico en el que se hará un recorrido audiovisual por el firmamento con la música de Pep Sala, especialmente compuesta para la ocasión. La experiencia combina la proyección de imágenes en directo captadas por el telescopio del observatorio con contenido audiovisual sobre astronomía. Por otra parte, La Rectoría de Sant Miquel de Pineda, un alojamiento situado dentro del Parque natural de la zona volcánica de la Garrotxa, propone una noche de manta y estrellas en el espacio sacro de la Iglesia de Sant Miquel de Pineda. La actividad incluye una estancia para dos personas con desayuno, cena y un taller de astronomía a cargo de Vinperthour-Turismo Astronómico.

Recorrer en bicicleta el mejor paisaje gerundense

Esta ruta en bicicleta de tres días y cuatro noches, ideal para hacer en familia (niños mayores de 10 años), recorre el mejor paisaje gerundense por vías no transitables. Una aventura que transcurre por múltiples paisajes, bajadas con vistas a la costa, llanuras, parques nacionales, contrafuertes de los Pirineos, pueblos medievales, lagos, montañas verdes y playas de la Costa Brava. Todo ello sin tráfico rodado y adaptado por los más pequeños de casa. El recorrido comienza y termina en Girona, enfilando hacia la costa por Vías Verdes —pistas ciclabiles construidas en la vía del antiguo ferrocarril—, y pasando por Sant Feliu de Guíxols, Calella de Palafrugell y otros pueblos pequeños con un gran encanto.



Rutas en bici para el otoño en la Costa Brava y el Pirineu de Girona, un destino de cicloturismo de primer nivel

Los primeros meses del otoño, son propicios para descubrir todo el entramado de rutas y senderos que la Costa Brava y el Pirineu de Girona tienen para ofrecer a los amantes del ciclismo y el cicloturismo. La región ofrece kilómetros de rutas y carreteras ideales para pedalear con seguridad y disfrutar de cada rincón de este territorio, mientras se rueda, ya sea con una bicicleta de montaña, de carretera o tipo gravel.

La amplia red de carreteras secundarias, caminos y senderos conduce al usuario (aficionado, amateur o profesional) por paisajes tan diversos como sorprendentes. En un solo viaje se puede llegar a las más bellas calas del Mediterráneo, a pueblos medievales enclavados entre volcanes y a los puertos de alta montaña de los Pirineos.

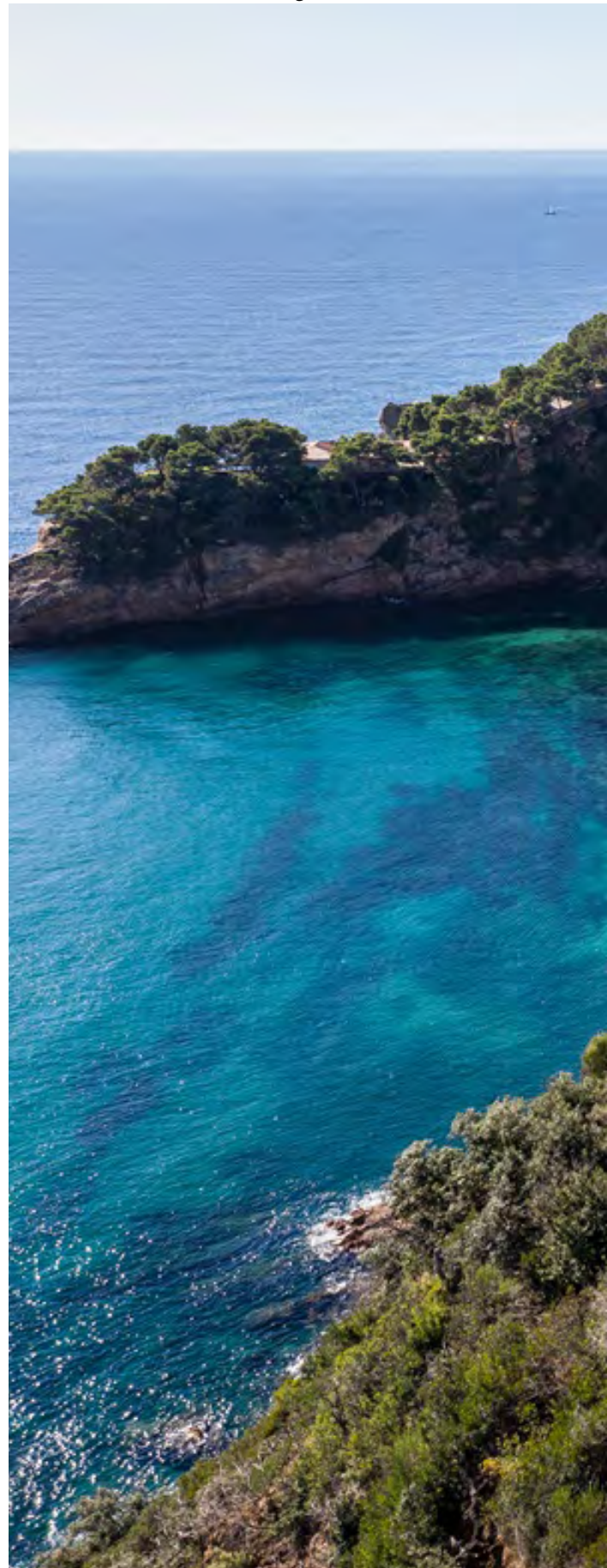
Desde una ruta en bici eléctrica por el Bajo Ter o un paseo ciclista por los pueblos medievales del Empordà, hasta catas de vino en Calonge o un descenso en E-MTB para los aficionados al enduro, la región ofrece un amplio abanico de experiencias de cicloturismo para el disfrute de todos.

La provincia de Girona cuenta, además, con una extensa red de Vías Verdes (rutas por antiguos trazados ferroviarios) y una amplia variedad de vías ciclables y rutas locales de miles de kilómetros. También, ofrece circuitos para practicar la BTT, y muchas opciones para el ciclista que desee rodar por carreteras secundarias (mapa turístico) y puertos de montaña marcados por el recuerdo de las grandes hazañas de los mejores ciclistas del mundo.

A nivel profesional, todas estas carreteras han visto pasar a verdaderas leyendas del ciclismo con motivo de pruebas internacionales como la Vuelta a Cataluña, la Vuelta a España, e incluso algunas etapas del Tour de Francia, como la que comenzó en Girona en 2009. Actualmente en este destino existe una gran proliferación de empresas y servicios turísticos que crean productos específicos y prestan servicios a los visitantes. También, hay que añadir que el destino cuenta con una amplia y diversa oferta de alojamientos especializados (algunos con el sello bed&bike), un alto nivel de restauración y gastronomía y una inmejorable oferta complementaria que lo convierten casi en un paraíso para los cicloturistas.

Girona, capital del ciclismo del sur de Europa

La ciudad catalana es reconocida con este título, entre otras cosas, por albergar más de un centenar de ciclistas profesionales y distintos equipos de ciclismo internacionales que residen y entrenan habitualmente en la zona. Además, el destino ofrece un amplio calendario de eventos y competiciones entre los que destacan la gran fiesta ciclista Sea Otter Europe Costa Brava-Girona (la más famosa del sur de Europa), Terra de Remences, Gran Fondo Lloret-Costa Brava, 3 Naciones, el Cadí Challenge, Transpyr Backroads o The Traka.







Así se desconecta de la rutina en estos cinco hoteles de bienestar de la Costa Brava y el Pirineu de Girona

En estos alojamientos todo está pensado para desconectar de las preocupaciones y reconectar con uno mismo. Desde itinerarios terapéuticos y baños de bosque en parajes idílicos hasta disfrutar de las aguas termales de una tierra de volcanes dormidos o respirar el aire puro que trae la tramontana.

La cultura del bienestar está arraigada en la Costa Brava y el Pirineu de Girona y se inspira en los cuatro elementos, tan presentes en las comarcas gerundenses. La tierra, representada en los bosques, las montañas y los prados, propicia espacios ideales para escucharse y encontrarse, así como para meditar, pasear o practicar actividades deportivas conscientes. El agua es sinónimo de vida; allí, el mar, los ríos y las fuentes son espacios propicios para tratamientos relajantes. Los paisajes de la región cuentan con uno de los aires más puros de la cuenca mediterránea y con propiedades beneficiosas para el cuerpo. Y el fuego es el símbolo de los volcanes de la Garrotxa, que hace magia en los balnearios de aguas termales de, por ejemplo, Caldes de Malavella.

La provincia de Girona es un territorio con una gran variedad de paisajes, cada uno con su propia personalidad. En conjunto es un paraíso saludable, un lugar rodeado de playas, caminos de ronda y calas idílicas, con bosques centenarios, picos de casi 3000 metros y volcanes dormidos. Estos cinco alojamientos son una fiel representación de un destino pensado para el bienestar, en el que disfrutar de la naturaleza mientras se cuida el cuerpo, el alma y la mente.

Ecoturismo Can Buch - Sant Aniol de Finestres, La Garrotxa

Situada en medio de montañas con unas vistas panorámicas infinitas, esta masía de 1621 restaurada con materiales naturales y ecológicos cuenta con siete habitaciones, spa hammam exclusivo para quien lo reserva, piscina natural y un restaurante plant-based con productos de proximidad 100% ecológicos. Es un hotel ideal para desconectar, pleno de paz, calma, tranquilidad y cocina saludable que, además, cuenta con unos valores sostenibles y ecológicos absolutos. Ofrece actividades como baño de bosque en la masía o por zonas emblemáticas de la Garrotxa, masajes relajantes o rutas de senderismo con cesta de picnic. Más información en www.canbuch.com

Hotel Balneario Vichy Catalán - Caldes de Malavella

Caldes de Malavella, la localidad termal por excelencia de la región, alberga el hotel-balneario Vichy Catalán; un lugar idóneo para disfrutar de las propiedades y beneficios del agua termal, y sumergirse en auténtica agua Vichy Catalan a 37°C. El balneario también cuenta con una amplia carta de masajes relajantes y terapéuticos, rituales y tratamientos faciales, así como programas wellness que combinan relax, gastronomía y salud. Baños de bosque, rutas de senderismo y en bicicleta y un amplio programa de animación complementan la estancia. Más información en www.hotelbalneariovichycatalan.cat

Cabanyes entre Valls - La Garrotxa

Las cabañas de este establecimiento rural —situadas en la copa de los árboles, totalmente equipadas y con un diseño rústico y total intimidad— combinan la tranquilidad del bosque y crean una sensación instantánea de relajación. En Cabanyes entre Valls también apuestan por la gastronomía, con productos de km0 y artesanales hechos por ellos mismos, con un menú que varía según la estación del año. Además, en los alrededores del alojamiento es posible realizar rutas de senderismo, paseos a caballo, vuelos en globo y un taller de astronomía privado. Más información en www.cabanyesentrevalls.com

Montjuic Boutique B&B - Girona

A solo 10 minutos andando desde el casco antiguo de Girona, Montjuic B&B es más que un hotel, es un “espacio con alma”. Se trata de un lugar que invita a disfrutar de la ciudad de Girona desde un enclave privilegiado y gozar de una estancia de bienestar gracias al entorno natural y al amplio abanico de actividades que se proponen como la práctica de yoga, masaje shiatsu, jacuzzi al aire libre, combinado con actividades complementarias como un taller de cocina silvestre o un paseo entre campos, cultivos de olivos y bosques para descubrir qué es la dieta mediterránea. Más información en www.montjuicbb.com

Hotel Santa Marta - Lloret de Mar

Situado en medio de siete hectáreas de bosque, conservado durante generaciones, y con acceso directo a una cala con vistas privilegiadas y disfrutando del sonido de las olas, el Hotel Santa Marta, es el lugar idóneo para disfrutar de unos días de tranquilidad y desconexión. Uno de los espacios más preciados del hotel es su spa, donde la calma y la tranquilidad acompañarán en todo momento, con propuestas como el circuito de aguas, la piscina climatizada, el jacuzzi o las saunas. Además, ofrece una amplia carta de tratamientos y masajes manuales personalizados, así como clases de yoga para todos los niveles. Más información en www.hotelsantamarta.es

Piscina Montjuic B&B



TOYOTA

YARIS GR HYBRID

*PEQUEÑO PERO MATÓN
UN DEMONIO SOSTENIBLE*

La esperada versión del utilitario de Toyota destaca por su diseño deportivo exterior así como por su amplio equipamiento.







¡ABRIMOS SUS TRIPAS!

Bajo el capó del nuevo Yaris GR Sport encontramos una mecánica híbrida no enchufable (HEV). Es una de las claves determinantes y que aportan ese plus de diferencial. La potencia es enviada al eje delantero y es manejado a través de una caja de cambios automática e-CVT. Al tratarse de un coche híbrido luce el distintivo ambiental ECO de la DGT, con todas las ventajas de movilidad urbana que ello supone.

¡RACING PERO SOSTENIBLE!

El pequeño de Toyota tiene elementos del ADN Toyota Gazoo Racing, el Toyota Yaris GR no deja a nadie indiferente. Eso sí, no busques los 261cv de su hermano mayor el GR Yaris.

En este caso bajo el capó encontramos la misma mecánica del resto de acabados que combina un motor Dynamic Force de 1.5 litros, 93 CV con uno eléctrico de 59 kW para firmar en conjunto los 116 CV de entrega, se distingue por una estética más agresiva y algún que otro aderezo técnico.

PASEN Y VEAN!!!

A nivel exterior encontramos una parrilla deportiva con diseño de panal de abeja y logo GR Sport, mientras que en la zaga se añade un difusor trasero. El conjunto se completa con unas llantas de aleación de 18 pulgadas con acentos en rojo. Simplemente brutal.

El interior se distingue por equipar asientos deportivos GR SPORT, tapizados en tela negra y gris con costuras rojas en contraste y el logo sobreimpresionado en los reposacabezas, volante deportivo de tres radios revestido en cuero perforado y también con respaldos en rojo. Pero además, este Yaris GR SPORT también incluye algunos ajustes técnicos para que ofrecer sensaciones más deportivas a sus mandos.

Por ejemplo se ha revisado la suspensión para neutralizar aún más balanceos en frenadas y aceleraciones, se ha ajustado la dirección para que sea más precisa en respuesta e incluye refuerzos adicionales en el chasis para mejorar su estabilidad en terrenos más exigentes.

¡SAFETY CAR!

Dispone de faros LED, cristales traseros oscurecidos, entrada y arranque sin llave, climatizador bizona, luces y limpiaparabrisas automáticos y un amplio catálogo de sistemas de asistencia Toyota Safety Sense, en los que encontramos frenada de emergencia automática, detección de obstáculo en intersecciones, control de cruceo adaptativo, reconocimiento de señales de tráfico, asistente activo por cambio de carril o control inteligente de luces de carretera, entre otros.

Y... ¿CUÁNTO ME CUESTA?

El precio de este acabado con sabor deportivo para el Toyota Yaris es 24.900 euros , pero que se quedan en 19.950 euros con el descuento aportado por la marca.

DESPUÉS DE HABERLO PROBADO...

- ** CONDUCCIÓN 10/10
- ** HABITABILIDAD 8/10
- ** SEGURIDAD 9/10
- ** CONSUMO 8/10
- ** CONFORT 9/10
- ** DISEÑO 9/10
- ** NOTA FINAL 9/10





FUNAMBULISTA

“ANIMAL” DESVELA LA CARA MÁS OCULTA DE DIEGO CANTERO

“Animal” es el nuevo trabajo discográfico de Funambulista y el primero que edita bajo su propio sello Señorita Rock&Roll.

Tras el éxito de los singles de adelanto como “Me gusta la vida”, “Superpoderes”, “Hasta que amaneciera” y “El Animal” llega ahora el disco completo que estará disponible en formato CD, vinilo y en digital a través de todas las plataformas de compra y streaming.

Un disco compuesto por canciones pensadas para perdurar en el tiempo más allá de modas y tendencias musicales.

12 temas en los que el cantante y compositor ha prescindido de su habitual reflexión, para contar historias desde el instinto, de una manera tan sincera y directa que llegan de forma abrumadora al oyente. En definitiva, “Animal” nos descubre una cara más desconocida de Diego Cantero sin olvidar la esencia de Funambulista

ENTREVISTA: GUILLE PRADA

FOTOGRAFÍA: CUCO CUERVO

MUNDO MUSICAL - FUNAMBULISTA

El título de tu nuevo disco parece una declaración de intenciones “Animal”...

Así es, este es el disco más instintivo, lo he escrito sin filtros, sin meditar demasiado, por eso me surgió el título.

¿Qué se va a encontrar el público en este nuevo disco?

Una colección de canciones que nacieron en los últimos tres años, a mí me han servido para salvarme de muchas de las cosas que hemos vivido, así que mi deseo es que pueda producir las mismas emociones en los demás.

Y en breve al Wizink ¿siguen imponiendo estos directos multitudinarios?

Cada vez más. Conforme voy cumpliendo años, soy más consciente de la fortuna y la responsabilidad que conlleva. Esta será la tercera vez que tocamos en ese templo de la música, la última vez fue en plena pandemia donde grabamos un disco en directo que se llamó “Origen”.

Ahora volvemos a tocar con la gente de pie y bien juntitos, así que será muy especial y pensamos hacer el mejor concierto de nuestra carrera.

¿Cómo comienzas en el mundo de la música?

Mi primer disco salió en el años 2.000, con 18 años, antes de

esto había pateado todos los bares del país guitarra en mano. Cuando cumplí 5 años mis padres me apuntaron a estudiar piano, desde ahí mi vida fue música todo el rato.

De esa primera maqueta “Cuentos” ¿Qué te queda?

En los cimientos es igual, un tío intentando vivir de su sueño, aprendiendo a contar historias a través de las canciones, con las mismas ganas de tocar y cantar a quien quiera escuchar.

¿Cómo ves tu evolución y la de Funambulista en esta última década?

Desde que cambié el nombre del proyecto a Funambulista (antes firmaba como Diego Cantero) todo ha ido a mejor, he aprendido y sigo aprendiendo de este oficio. No ha habido grandes puntos de inflexión, siempre quise labrarme una carrera a fuego lento, para asegurarme de que cada escalón que asciendo es firme y para poder disfrutar y saborear con intensidad cada logro.

Por si alguien aún no ha escuchado Funambulista ¿A qué suena?

La pregunta de millón jijiji. Cada canción es de su padre y de su madre, nunca me quedé ni me definí con ningún estilo concreto, a mi modo de entender la música, los estilos son trajes que ponerle a las canciones y me gusta vestirme de mil maneras distintas.





MUNDO MUSICAL - FUNAMBULISTA

Artistazos han trabajado contigo, imaginamos que ha sido una pasada disfrutar con gente como Bebe, Dani Martín, Orozco... ¿Con qué te quedas de poder hacer proyectos reales con gente así?

Soy muy afortunado, siempre los pienso. Con lo que me quedo es con esos ratos en el estudio con cada uno de ellos mientras me regalan su talento y ponen mis canciones en una dimensión desconocida para mí.

¿Hay alguien con quien hayas colaborado que te haya dejado con la boca abierta por su talento?

En el disco "Dual" tuve la suerte de tener a catorce artistas que me flipan, así que al llegar al estudio con cada uno de ellos me tenían que poner el babero.

¿Qué personas te han marcado en tu carrera profesional?

Empecé escuchando a los cantautores de los 90, estos son mis referentes, los que tienen la culpa de que me dedique a esto. Joaquín Sabina para mí es el mejor de todos los tiempos, somos muchos autores los que cada día intentamos acercarnos sin éxito a la excelencia de sus textos.

¿Recuerdas alguna anécdota de cuando empezabas por tu Murcia y que te acuerdes de ella aún a diario?

Recuerdo tocar en la calle Platería de Murcia, solía ir con algún colega a tocar allí. Recuerdo las primeras personas que se paraban a escuchar, ese agradecimiento que sentía porque dedicarían unos segundos de su vida a escuchar alguna estrofa que yo había escrito.

Las redes son un gran escaparate para cualquier artista hoy en día ¿Merece la pena estar tan expuesto? ¿Por qué?

Procuro tener una relación sana con estas, para mí no es algo que estuviera ahí desde el principio, he tenido que adaptarme y encontrar mi manera de comunicarme. Sinceramente lo que más me gusta hacer con las redes, es subir recetas de comida murciana a Instagram, llámame raro.

La música hoy en día se entiende de forma muy diferente a hace unos años, el acceso es mucho más sencillo y fugaz, casi nadie se escucha ya un disco entero ¿Esto es peligroso o todo suma?

Desde un punto de vista romántico, hecho de menos que se escuchen los discos de arriba a abajo, la liturgia de dedicarle un buen rato a algo que alguien escribió durante mucho tiempo con todo su esfuerzo. Pero entiendo la situación, cada vez vamos a más velocidad, y la capacidad de atención es menor. El hecho de sacar temas sueltos también tiene lo suyo, saber que puedes escribir una canción hoy y que en unos días esté disponible para la gente es motivador. Siempre trato de mirarlo todo con optimismo.

¿Un reto para el futuro podría ser seguir siendo tu mismo? No te ha ido nada mal...

Sí, seguir siendo uno mismo y a la vez cambiar, corregir, equivocarse, revisar los sueños continuamente, levantarse cada día preguntado ¿qué quiero ser hoy?





Jammmy



20 aniversario

CÓMO HACER REÍR DURANTE 20
AÑOS Y NO MORIR DE ÉXITO

Pocas compañías de teatro pueden alardear de llevar 20 años ininterrumpidos haciendo reír en un espectáculo de hora y media donde no hay nada escrito, donde el espectador se convierte en el guionista y donde el teatro de improvisación es el absoluto protagonista. Esto es Jamming y vuelven con más fuerza que nunca en octubre al Teatro Maravillas, C/ de Manuela Malasaña, 6 Madrid. Un espectáculo que ha cosechado el éxito en más de 23 ciudades españolas, con presencia en ciudades europeas como Milán, Berlín o Lisboa, entre otras y en Latinoamérica: Colombia y Chile. Juanma Díez, Lolo Diego y Paula Galimberti, son los responsables de este singular show. Octubre, nueva temporada. 20 años sin parar...

¿Cómo hacéis para renovaros constantemente?

Renovarnos es fundamental para nosotros. Nos renovamos creando estilos nuevos, modificando las sugerencias del público, adaptándonos a los cambios sociales, haciendo de Jamming un espectáculo contemporáneo. Y de esta forma Jamming se ha convertido en un espectáculo más elevado y maduro. La escenografía, el vestuario y nuestra madurez artística nos aporta más peso en el escenario. Todo ello sin perder la frescura y la viveza de unas sesiones 100% espontáneas.

Jamming, es un músculo que hay que ir entrenando, ¿cómo lo trabajáis fuera del escenario?

Entrenamos como compañía al menos una vez a la semana; a parte de todas las sesiones en los teatros, los eventos de empresa y las clases en la Escuela

Jamming.

Investigamos en nuevos géneros teatrales y cinematográficos, implementamos las nuevas tecnologías, como la animación en directo, el QR...

Individualmente nos formamos con grandes maestr@s en España y fuera, como Fernando Piernas, Vicente Fuentes, Tim Orr, Sinisterra, Ivana Chubbuck... A la vez que aprendemos trabajando en cine, tele y teatro en nuestras carreras individuales.

20 años sin parar haciendo reír. ¿Podemos decir que sois un claro ejemplo de empresa RSC, Responsabilidad Social Corporativa, al menos para vuestro público? ¿Cómo lo veis desde dentro?

Sin querer ser pretenciosos, creemos que contribuimos a la sociedad proporcionando momentos de disfrute y felicidad a través del teatro y con nuestro humor.

Algun@s espectadorings incluso nos dicen que somos terapéuticos.

¿Creéis que es más fácil desde el humor acercar al nuevo público, los más jóvenes, a que consuman cultura?

El humor en estos momentos es el género que más atrae, quizá por los momentos complicados que vivimos desde hace ya unos años. Nos gusta pensar que contribuimos a despertar en los jóvenes cierta alegría y motivación, si consultamos las estadísticas, encontramos un índice muy alto de suicidios en esta franja de edad. Todo lo que sea ayudar a que encuentren motivaciones y optimismo nos da mayor valor. Muchos ayuntamientos y colegios se sirven de nuestras Sesiones Jamming para acercarles el teatro de manera fresca y divertida.



JAMING 20 ANIVERSARIO - ENTREVISTA

Parece que la cultura Woke se está radicalizando en los últimos tiempos y ha llegado de esta forma a los escenarios de los humoristas. ¿Creéis que se puede poner límites al humor?

El humor no tiene límites, precisamente eso hace que a través del sentido del humor podamos poner el foco en temas difíciles, delicados, sensibles... El teatro es un espacio de libertad, de reflexión, de mirada, de purgar, catártico, Y por tanto, sano. El artista puede acotar en su espectáculo el qué, el cómo y el para qué del contenido a usar. El contexto es fundamental. Y se puede hacer uso del arte en escena de manera más reflexiva, con conciencia o de manera más superficial, irresponsable e ignorante. Solo te tienes que preguntar como profesional, ¿dónde quieres estar? Si se ofende alguien o no, es imposible de controlar y no puede ser el rasero del arte. La etiqueta WOKE no la tendrían que tener los espectáculos, sino el público.

Que cada persona tuviese la etiqueta WOKE de que no se va a ofender con lo que se diga en el espectáculo y no que la etiqueta la tenga quien está subido en el escenario.

“Humor, humor negro, sarcasmo, ironía, escarnio, burla, sátira, retintín, ... Y tantos sinónimos del propio humor... ¿Sin ellos, seguiríamos pudiendo hacer reír a la gente?”

¿No hay una línea muy fina entre el humor y la libertad de expresión?

El humor es una forma de expresión, para que haya humor ha de haber libertad de expresión y para que haya libertad de expresión es necesaria la libertad de pensamiento. Vivimos en una sociedad alienada, donde el libre pensamiento es cada vez más difícil que se dé de forma democrática. Jamming es un espacio para que, a través del humor, podamos expresarnos libremente sin autocensuras.

Humor, humor negro, sarcasmo, ironía, escarnio, burla, sátira, retintín, ... Y tantos sinónimos del propio humor.... ¿Sin ellos, seguiríamos pudiendo hacer reír a la gente?

Todos esos sinónimos están integrados en nuestros estilings: Tarantining, Shakespearling, Telenoveling, Tragedia Grieguina. En el momento que desaparezca la risa, desaparecerá la humanidad.

Tras 20 años de Jamming imagino que os habéis encontrado con muchas situaciones políticamente incorrectas y que ahora quedarían en entredicho. ¿Recordáis alguna?

La verdad que lo de políticamente incorrecto es una etiqueta para juzgar o limitar el arte. En la ficción no hay correcto o incorrecto. Puede haber un teatro más elaborado o más zafío o simple, más irreverente o menos, más consciente o menos; pero no se mueve en términos de correcto o incorrecto. Pero recuerdo que hubo hace tiempo una improvisación sobre unas monjas que se iban de fiesta a una sala de striptease y abrió ciertas susceptibilidades. Otra en la que un ciclista negro quedaba el último en todas las carreras. También ha habido gente que le parecía racista el estilo

“Orientaling” o cuando hacemos “Gitaning” a petición del público.

De momento hemos dejado de hacer Gitaning cuando nos lo piden porque queremos profundizar e investigar en esa cultura, para no caer en clichés que ya no nos divierten hacer como artistas. Es importante recordar que nosotros hacemos parodia de la vida, de los estilos, de las personas. De ahí el ING en los estilings, no pretender ser fieles al estilo sino parodiarlo de manera elevada.

Sería pretencioso querer improvisar una pieza shakespiriana, o lorquiana, o policial... Sería infravalorar el trabajo de dramaturg@s, guionistas, intérpretes y personas que dirigen teatro o cine y literatos.

“No vamos de revolucionarios pero a la vez no somos complacientes tampoco con ningún movimiento ideológico, agenda, lobby, colectivo, movimiento”.

Hace tiempo un periodista os definió como “Humor blanco que no blando”. ¿Sentís que este sería un buen traje de chaqueta para Jamming?

Totalmente. Nos identificamos por hacer sesiones de Jamming, respetuosas, en cuanto a no forzar a ninguna persona del público a salir o hacer algo que no le apetezca. También tratamos al público como inteligente. No nos gusta la irreverencia por la irreverencia, ni atacar o extremarnos o ser desagradables por el único fin de parecer transgresores o modern@s. Pero si el título propuesto por el público, el contexto lo permite, y estamos en una situación social que podamos parodiar, como la situación del rey emérito, el aborto, la religión, la maternidad o paternidad, lo hacemos sin remilgos y de manera responsable, llevando la situación imaginaria hasta el extremo que creamos sea necesario artísticamente. No vamos de revolucionarios pero a la vez no somos complacientes tampoco con ningún movimiento ideológico, agenda, lobby, colectivo, movimiento. Porque ¿quién dice o decide qué es lo correcto en la ficción, en un escenario? Preferimos hablar de valores y ser fieles a ellos como: la creación en comunidad respetando la individualidad, el disfrute, el respeto al prójimo y a uno mismo, la comunicación, la generosidad, la amistad, el amor y el compañerismo.

El público dice de Jamming

«Ve a verlo las veces que puedas!!!!. Divertido y la mejor terapia antiestrés»

«Obra peculiar, donde los actores se ponen a riesgo de ser juzgados durante casi dos horas. Interpretación total, sacan la obra de las ideas del público, en directo sin ensayar, sobre la marcha, improvisando constantemente. Todo ello con sentido del humor y buen gusto. Si vas te esperan muchas risas»

«He perdido la cuenta de las veces que he visto Jamming y es que cada vez es algo totalmente distinto pero igual de divertido. Es increíble la capacidad que tienen para improvisar por muy disparatadas que sean las propuestas del público»



Vault by Vans y WTAPS

lanzan dos colecciones este invierno.

Partners desde hace años, las dos marcas lanzan una colección con el emblemático motivo de los huesos como bandera, en la que veremos botas de esquí y diseños MTE para enfrentarse a todo tipo de meteorología



Vault by Vans, en asociación con WTAPS, uno de los colaboradores de diseño más populares de Vans, vuelven a unirse para lanzar su decimoquinta colaboración. Esta nueva edición incluye dos colecciones de la ropa y calzado atemporales de Vans, influenciadas por la sensibilidad funcional de WTAPS. Para la segunda colección, WTAPS aporta su perspectiva de diseño para reinterpretar las botas de snowboard de Vans y las siluetas del calzado MTE para todas las condiciones meteorológicas.

La primera colección se basa en el emblemático motivo de los huesos de WTAPS, un clásico de otras colaboraciones anteriores de Vault by Vans. Los cuatro modelos de calzado OG Vault by Vans cuentan con banderas tejidas personalizadas de WTAPS, pero cada uno transmite su particular visión. Para las OG Chukka LX y las OG Era LX, el emblemático diseño de los huesos aparece bordado en la pala. Como un guiño a la naturaleza y a la indumentaria de inspiración militar, todas las palas de esta colaboración de calzado

presentan la combinación cromática Coyote. Las OG Old Skool LX presentan el logotipo WTAPS estampado en el contrafuerte, mientras que las etiquetas personalizadas «WTAPS Half Cab» completan los laterales de las OG Half Cab LX.

El toque final de ambos diseños lo pone la suela en un tono gris oscuro más intenso. La silueta de las zapatillas de skate de media caña se une a unas combinaciones cromáticas especiales y a diseños de edición limitada para conmemorar el 30.º aniversario de las Half Cab. La primera colección también incluirá una selección de camisetas de manga corta en punto de algodón grueso con gráficos en la espalda y una etiqueta tejida personalizados, así como calcetines de media caña en negro y verde aceituna ahumado. La primera edición de la colección de Vault by Vans x WTAPS se lanzará el 5 de noviembre en WTAPS.com y en tiendas Vault by Vans seleccionadas, seguida del resto de la colección, que se presenta en Vans.com el 29 de noviembre.



La segunda edición se inspira en la temporada invernal y en el profundo amor por el snowboard que comparten ambas marcas. La bota de snowboard Hi-Country & Hell-Bound LX, en tonos tierra monocromáticos, influenciados por el estilo y el diseño militar, ha sido creada para ofrecer la mayor versatilidad y poder usarla tanto en entornos urbanos como en parajes remotos. El modelo HCHB LX de WTAPS combina la más avanzada tecnología de nieve con el mejor estilo y la máxima comodidad. Entre las características del modelo HCHB LX se incluyen: tecnología V3 UltraCush™ con forro Flashdry™ de The North Face, plantilla V3 PopCush™ para mayor comodidad, suela V3 Waffle Superenduro con un compuesto de caucho apto para cualquier terreno y climas fríos, para conseguir el máximo rendimiento en la tabla o fuera de ella, arneses V3 para ofrecer la máxima sujeción al tobillo y al empeine junto con la máxima impermeabilidad y transpirabilidad, así como una correa Powercuff y una capa de retención del calor de 360°, que hemos mejorado recientemente.

Para mayor comodidad fuera de la montaña, la colección incluye los modelos Standard Snow MTE y Coast CC NS LX, ambos rediseñados con una pala de nobuk sintético y logotipos personalizados de WTAPS. Continuando con una estética uniforme, similar a la de los tonos verde aceituna ahumado y negro, encontramos la chaqueta y el pantalón WTAPS MTE, que presentan características y ventajas adicionales para poder capear con ellos todo el invierno. La chaqueta presenta costuras totalmente selladas con un revestimiento DWR (hidrófugo duradero), bolsillos ribeteados, cordones de ajuste elásticos en la capucha y la visera, así como bajos del pantalón elásticos y ajustables para adaptarlos al uso de botas de nieve. La colección para la nieve también incluye botas de snowboard y bolsas para cascos confeccionadas en nailon balístico Cordura. La segunda edición se completa con la sudadera WTAPS sin cierre en dos combinaciones cromáticas distintas para combinar. La segunda edición de Vault by Vans x WTAPS estará disponible exclusivamente en WTAPS.com el 19 de noviembre, y, después, se lanzará a nivel mundial en Vans.com y tiendas de Vault by Vans seleccionadas el 16 de diciembre.



SOYBARBERX

Todo el contenido sobre barbería de tu revista SOYBARBUDO

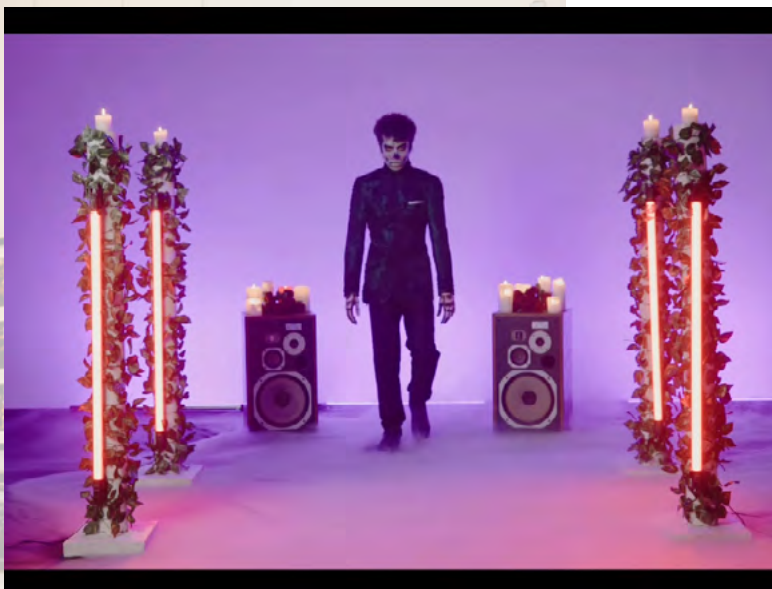
68

AYOZE MEDINA
5 AÑOS DE INSPIRACIÓN



62

AYOZE MEDINA
Invitado de altura



PÁGINA 58

SKULLMEN

Conoce las novedades



PÁGINA 78

SCARECROW POMADE

Sfera Ebbasta



PÁGINA 80

SOCIOS SOYBARBUDO

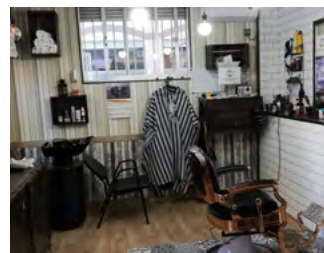
ESSENTIAL HAIR ROOM



PÁGINA 82

SOCIOS SOYBARBUDO

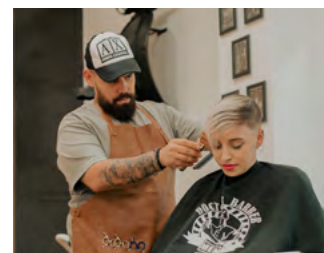
ANCHA BARBERÍA



PÁGINA 84

SOCIOS SOYBARBUDO

JJ'S BARBER SHOP



64

JJS BARBERSHOP
Colección de Barbería

86

IÑAKI RAMOS
Confesiones de un
barbero





SKULL NEWS



CONOCE LAS ÚLTIMAS NOVEDADES DE SKULL MEN

SKULL MEN AL COMPLETO

SKULL MEN LANZA SU LÍNEA DE AFEITADO



En Salón Look Madrid 2022, se presentaron los productos de la nueva línea de afeitado de Skull Men de la mano de Enrique Gallego, gran profesional, experto en afeitado y formador a nivel nacional. Su gran pasión viene de familia, E. GALLEGO BARBEROS fue fundada por su padre, Eduardo Gallego, quién empezó en esta andadura con 14 años abriendo su primera barbería en 1950.



AFTER SHAVE

¡Refresca y regenera! La combinación perfecta después del afeitado. Composición a base de romero, con efecto frío y agradable perfume. After Shave es la solución para relajar la piel e hidratarla tras la máquina o cuchilla, ya que calma y cicatriza.



SHAVING CREAM

Crea una capa protectora entre las hojas y la piel. Garantiza una menor fricción y minimiza el riesgo de sufrir enrojecimiento, irritación, rasguños y cortes. Tiene base de aloe vera, calma la piel, tiene poder antiinflamatorio, aporta minerales, vitaminas y aminoácidos. No se seca durante el afeitado, lo que la hace única.

TRANSPARENT SHAVE GEL

Prepara tu piel para el afeitado. El producto esencial para el acabado de tu barba, bigote y patillas. Gel transparente y súper hidratante que te ayudará al perfilado y la definición.



NOVEDADES DE LA LÍNEA DE LAVADO DE SKULL MEN



NUEVO LANZAMIENTO CHAMPÚ BLONDE

Champú para cabellos rubios y con canas. Ofrece la limpieza que tu rubio necesita y matiza los tonos amarillentos. Se utiliza para matizar después de la decoloración y para mantener tu rubio por más tiempo.

Formato: 200ml / 500ml



NUEVO FORMATO DE 500ML MENTA, CARAMELO, COCA COLA Y BLONDE

Cada uno de ellos tiene su esencia y sin duda te engancharán. Su agradable aroma, acompañado de su poder de limpieza y maravillosa espuma, mantendrán tu cabello limpio y sano.

SKULL TEAM WORLD WIDE

El Skull Team recorre el mundo compartiendo sus conocimientos y transmitiendo el ADN Skull Men.

PORTUGAL

Skull Men comenzó la gira en Portugal. Oporto fue la ciudad elegida para mostrar a todos los barberos los conocimientos, la filosofía de marca, las técnicas de corte, las diferentes aplicaciones de los productos y las últimas novedades en cuanto a lanzamientos.



ESPAÑA

El Skull Team arranca en Murcia, en la fábrica de Estrella de Levante, con Diego Guerrero y Jjota Nick Ziur. Los asistentes disfrutaron de una cata de cervezas, que puso el broche final a una jornada única.



EL SKULL TEAM EN TU BARBERÍA

Experiencia única, resultados eficientes y creatividad máxima. Skull Men en tu barbería, aportando sistemas de trabajo en la más pura realidad del día a día, el uso correcto de los productos, en qué casos y cómo utilizarlos. ¡Disfruta de Skull Men Prime en tu barbería!

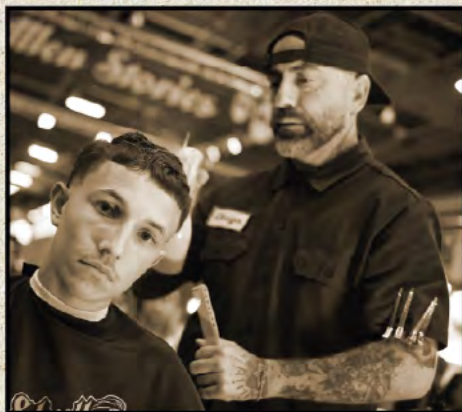


COMING SOON...

II EDICIÓN SKULL MEN AWARDS

¿Estáis preparados para repetir esta experiencia inolvidable? Estad muy atentos porque próximamente os contaremos más sobre la nueva edición de los Golden Skull Awards ¿Te lo vas a perder?

SKULL MEN EN LAS FERIAS MÁS IMPORTANTES DEL SECTOR DE LA BARBERÍA



FRANCIA

Feria de París "MCB by Beauté Sélection", el evento de referencia en el mundo de la peluquería y la belleza, donde los miembros del Skull Team Diego Guerrero y Jjota Nick Ziur actuaron en directo para todos los asistentes.

DEL 17 AL 20 DE MARZO DE 2023

Skull Men en Cosmoprof Bologna, el evento de referencia para empresas y profesionales de todos los sectores de la industria de peluquería y barbería de más prestigio a nivel Internacional. ¡Os esperamos!

COSMOPROF
WORLDWIDE BOLOGNA

SALÓN LOOK MADRID 2022

El pasado mes de octubre, Skull Men volvió a Salón Look Madrid, la feria más importante del sector de la barbería. Con nuevos invitados, nuevos lanzamientos y muchas más sorpresas.



ZONA BARBER - ACTUALIDAD

AYOZE MEDINA INVITADO A LOS ALTERNATIVE HAIR SHOW



Cuéntanos sobre tu paso por los Alternative Hair show de este último año.

Tengo que contarte que mi paso de este año por los Alternative Hair show nace del año pasado cuando fui Runner Up de los International Visionary awards, que ya fue una gozada entre tanto nivel lograr un sub-campeón. La verdad que lo disfruté mucho, y si ya era afortunado imagínate este año cuando nos llaman para si queríamos ser artista invitado para la gala virtual en los alternative hair show en Londres.

¿Qué tal ha ido tu aparición como artista invitado?

Súper motivador y enriquecedor organizar un show y encima en qué escenario o escaparate como lo quieras llamar. Para ser mi primera vez me sentí súper cómodo, desarrollando y creando "Estilo Chingón".



¿Cómo ha sido el proceso desde que surge " Estilo Chingón " en tu cabeza hasta la puesta en escena en Londres?

El proceso nace desde el año pasado. Tenía en mente hacer algo sobre México. Cuando me llamaron y me dijeron que la inspiración era el estilo que yo quisiera pues se juntó que siempre mis inspiraciones nacen de mis sentimientos en ese momento o de algo que haya vivido. Cuadró que mi situación personal cambió justo en ese momento y nace la inspiración de la muerte mexicana que es de algo triste o doloroso nace un festejo; como un antes y un después. Ya después ya fue la locura de preparar todo, modelos, maquillaje, videógrafo, fotógrafo, mariachis, iluminación, dj, música (que la canción ha sido creada específica para el show) más mi trabajo de barbería y hacer la dirección de todo para que todo saliera como tenía en mente. Y cuando sientes que todas las piezas de tu puzzle encaja es una verdadera gozada no había terminado y estaba deseando verla.



¿Qué sientes cuando tu show se pudo ver en directo en el evento?

Si a día de hoy lo sigo viendo y se me erizan los pelos. Imagínate verlo en una ciudad como es Londres y un pedazo de teatro como es Troxy Theatre lleno hasta la bandera. Fue una sensación increíble, intentar crear algo diferente, de calidad y que guste. Para mí cumplí esos 3 objetivos que me marqué, que se acercaran compañeros del sector y te den las felicidades por tu trabajo. No hay mayor premio que ese, así que objetivo cumplido.

¿Piensas que aún en España tenemos que mejorar en cuanto a colecciones si nos comparamos con otros países?

Para nada tenemos que envidiar a otros países. Ahora mismo te podría decir que España es potencia mundial en casi todos los certámenes o premios. Siempre hay algún español, pero sí con un pero. Casi siempre en los finalistas de colecciones son más los peluqueros/as que crean más colecciones que los barberos/as. Con esto quiero diferenciar de peluqueros Vs barberos. Somos todos de la industria del cabello, pero si es verdad que a día de hoy es una realidad que los peluqueros son más creativos, sobre todo los que son unisex que casi todos los que vez en categoría de comercial masculina en vez de alguna categoría femenina. Yo desde aquí animo a todos que creen colecciones y sobre todo saber enfocarla a que público quieres llegar. Por ejemplo si fuera una colección para los premios SOY BARBUDO presentaría una colección de barbas, no presentaría una colección de color o de modelos sin barba ya que el propio nombre te lo dice...





JJ'S BARBER SHOP



AUTOR // JUAN JOSÉ CASTELLO · FOTOGRAFÍA // IÑAKI @CROWINNG · UBICACIÓN // @ARIZONACUSTOMBIKE
MODELOS // DEBORA CHARRO GIL @DEBB_C22 MARCOS GONZALEZ @GONZALEZTM94 JAVIER ÁLAMO TRAVILLO @JOTA_OMALA



WALKING
Flame

Jack Brewer's

608800



ESPECIAL V ANIVERSARIO **- 5 AÑOS DE EVOLUCIÓN -**

POR AYOZE MEDINA



2018 - MUCHACHOS

En esta imagen en concreto mi inspiración fue el actor Johnny Depp, me encanta el cabello rizado. En este año no era muy visto este estilo de corte y peinado y veía venir la tendencia de los cabellos medios rizados. Poco tiempo después así fue.

2019 - EVOLUTION

Esta colección tal vez ha sido la que menos repercusión ha tenido, pero ha sido la más importante de mi carrera. Fue un antes y un después. Antes me centraba solo en el trabajo de peluquería/barbería y me olvidaba un poco del resto. Aquí empieza a entrar en escena el vestuario y maquillaje e inspiración global de la colección de ahí el nombre de evolution (evolución) y la inspiración fue en el hombre elegante y masculino con una imagen súper varonil.



2020 - COOLMEN

La Inspiración fue en los hombres fríos un poco la sociedad que íbamos teniendo en ese entonces de hombre elegante pero frío donde fui metiendo cabellos más largos siguiendo la línea de imagen muy masculina.



2021 - PETRIFIED

El confinamiento dio mucho de qué pensar y debía de cambiar mis registros porque me veía muy repetitivo así que me atrevo a una colección más creativa y nace petrified (petrificados) la inspiración fue del año 2020 que me dio la sensación de que ese año apenas se vivió me vi del 2019 al 2021 en un abrir y cerrar de ojos como si me quedara petrificado estaba en tendencia el color y los cortes más atrevidos.



2022 - ESTILO CHINGÓN

La inspiración ha sido sobre la muerte mexicana siempre de algo triste nace algo bueno o positivo. Esta imagen representa que cada vez los cortes rectos van desapareciendo y los cortes con mucha textura se van incorporando.



2018 - MUCHACHOS



2019 - EVOLUTION

ZONA BARBER - SOYBARBUDO



2020 - COOLMEN



2021 - PETRIFIED

2022



ESTILO CHINGÓN AYOZE MEDINA







BARBERO// AYOZE MEDINA · MAQUILLAJE // ANA LIDIA ALONSO · VESTUARIO // LUCAS BALBOA

FOTOGRAFÍA // MARCOS CABRERA · MODELOS // JOSÉ LUIS ANGULO, EDUARDO PÉREZ, DIMAS HIDALGO, JUAN MANUEL

SCARECROW POMADE

SCARECROWPOMADE.COM

\$FERA€BR\$TA





SOCIOS SOYBARBUDO

ESSENTIAL HAIR ROOM

“ES IMPRESCINDIBLE TENER UN EQUIPO QUE REME CONTIGO EN LA MISMA DIRECCIÓN Y OS PUEDO ASEGURAR QUE, HABLANDO DESDE EL RESPETO HACIA EL RESTO, ¡YO TENGO AL MEJOR!”.



TU ORIGEN EN LA BARBERÍA

Mis orgines en el mundo e la barbería se remontan más o menos hacia el año 2009 cuando vivía en New York. Pasé allí unos 6 años y aunque mi oficio por aquellos años no era ser barbero/peluquero (era coctelero), cada 15 días me cortaba el pelo en diferentes barberías, me encantaba ver como cada salón tenía un estilo y un ambiente diferente. Hasta que años más tarde decidí profesionalizar esta pasión y me formé en una escuela en Madrid en la que debido a diferentes factores me otorgó una beca la cuál aproveché para quedarme como ayudante de formador. En un periodo de tiempo muy corto descubrí que además de apasionarme cortar cabello, dentro de mí se despertó algo todavía más grande a la hora de transmitir esta gran profesión a gente con ganas de conocerla.



OBJETIVOS Y RETOS PARA EL PRÓXIMO AÑO.

En cuanto a mis retos profesionales podría hablaros de un proyecto que tengo recientemente, estoy en marcha con otro salón profesional de barbería, donde amplío el espacio, triplicando el actual, donde encontraréis además de 5 estaciones de barbería, un estudio de *tattoo* y un centro formativo, tanto presencial (iniciación o perfeccionamiento) y *online* (cual creo que está muy en auge y no se puede dejar de lado las distancias y flexibilidad del interesado).

En un periodo corto anunciaremos públicamente este gran proyecto, por lo que sois la primera "plataforma" en anunciarlo.

Quiero destacar la importancia de que mi equipo crezca conmigo (Jay y Lj) sin ellos este barco no iría de la misma manera, es imprescindible tener un equipo que reme contigo en la misma dirección y os puedo asegurar que, hablando desde el respeto hacia el resto, ¡yo tengo al mejor!

Estuve varios años como formador a tiempo completo, de ahí quise encontrar una barbería old school, y así fue. Estuve trabajando como encargado en una barbería referente en Madrid (*Malditos Bastardos*) y años más tarde decidí emprender mi propio camino y abrí mi salón en un pueblo de Guadalajara (Cabanillas del Campo), donde después de realizar un buen estudio de mercado, quise ofrecer mis servicios y hacer entender, a toda la gente que tengo alrededor que venir al salón es mucho más que cortarse el pelo o arreglarse la barba. Es vivir una experiencia .

¿CÓMO VES EL ESTADO ACTUAL DE LA BARBERÍA?

En mi humilde opinión, la barbería en España ha cobrado una importancia vital, donde el mismo cliente es consciente del valor que conlleva un servicio, dándole la importancia al cuidado de los detalles y no solamente a un resultado final.

Es muy importante destacar que a nivel formativo los profesionales hemos puesto un grito en el cielo y nos gusta estar a la última para poder así solventar cualquier duda o estilo que nuestro cliente pida.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU PROFESIÓN?

Lo que me gusta de esta gran profesión quizás es la importancia y responsabilidad que recae en nuestras manos, la imagen de una persona en este caso enfocado a su cabello o barba. Podemos generar un vínculo cercano con el mismo cliente y al mismo tiempo ser los responsables de que sienta más o menos confianza en sí mismo. Disfruto mi día a día en el salón con mis compañeros Jay y Lj y clientes, intentando crear siempre un ambiente agradable y familiar, al mismo tiempo que profesional.

¿POR QUÉ DECIDISTE UNIRTE A LA FAMILIA SOYBARBUDO?

Me parece una revista muy chula a nivel barbería, donde se exponen diferentes puntos de vista, se conoce más a fondo a varios profesionales y donde se puede estar a la última. Imprescindible tenerla en tu salón para que mientras el cliente espera pueda informarse de todas las últimas tendencias y generar mayor interés y expectativa de esta gran profesión .



SOCIOS SOYBARBUDO

ANCHA 23 BARBERÍA

“AQUI SON TAN DIFERENTES LOS ESTILOS, LAS EDADES Y LAS PERSONALIDADES QUE POR ESO PODEMOS CORTAR EL PELO A UN BEBÉ CON DÍAS, A UN ADOLESCENTE CON GANAS DE EXPERIMENTAR... ASESORAR AL HOMBRE ACTUAL SOBRE TIPOS DE CORTE O BARBAS, Y COMO NO, TENER UNA INTERESANTE CHARLA CON EL HOMBRE MAYOR Y SABIO”.





ORÍGENES DE ANTONIO PEÑA EN LA BARBERÍA

Mis orígenes con el mundo de la barbería viene en verdad con unos 14 años, con el deseo de poder afeitarme y dejarme las patillas en forma de hacha, (soy muy de rock and roll), y a mi peluquero y amigo de la infancia de mi hermano mayor le pedí que me comprara una navaja para hacerme las patillas. También empecé hacerle las barbas y las patillas a mis amigos.

La decisión de formarme profesionalmente y estudiar fue sobre enero 2007 cansado y desanimado de mi trabajo como encargado de *mrw*. Mi padre me dijo "Pepe el barbero se jubila y alquila la barbería, podías hablar con él y hacerte barbero que eso a ti te gusta" y aquí estoy desde 2009 tras la jubilación del antiguo dueño.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU PROFESIÓN?

Lo que más me gusta el trato personal hacia el cliente.

¿CÓMO VES EL ESTADO ACTUAL DE LA BARBERÍA EN ESPAÑA?

La barbería española la veo con buena salud. Llegará el momento y no muy tarde que estará saturada. Sobre todo por que las formaciones de los nuevos barberos son muy aceleradas, todo muy rápido muy express.

¿POR QUÉ DECIDISTE UNIRTE A LA FAMILIA SOYBARBUDO?

Me hice socio en primer lugar por que llevo barba desde 2011, o sea SOY BARBUDO y la revista me parece un buen escaparate a nivel nacional para mostrar la profesionalidad del sector..

TUS RETOS PARA EL PRÓXIMO AÑO.

Mis retos personales en verdad son mantener la línea y filosofía de trabajo que indico en mi web.

<

Pepe Nigüelas (el maestro) y Antonio Peña. Propietario de Ancha 23 Barbería Originalmente abierta por Pepe en el año 1977. Desde 2009 Antonio le da el relevo y en 2019 cambia el nombre de la barbería por el actual.



SOCIOS SOYBARBUDO

JJ'S BARBER SHOP

EN ESPAÑA CLARAMENTE HAY UNA GRAN ALTERNATIVA DE BARBERÍAS, PERO TAMBIÉN VEO QUE LOS CLIENTES VAN BUSCANDO CADA VEZ MÁS CALIDAD EN LOS SERVICIOS Y MÁS TRATAMIENTOS ENFOCADOS A HOMBRES .



ORÍGENES COMO PROFESIONAL

Mis orígenes empezaron en el cuartel, ya que soy militar profesional y esto empezó como un *hobby* con los compañeros. Veía muchos vídeos en internet de otros peluqueros y así comenzó todo simplemente por salvarle el culo a los compañeros con el tema de ir bien arreglados. Un día hablando con mi peluquero le conté que me gustaba mucho y ¡oye no se me daba nada mal! Entonces él me dijo que si de verdad quería aprender que él me enseñaba todo lo que sabía y así fue. Mi tiempo libre lo pasaba en la pelu y así poco a poco me formé.

Al año, mi mujer me regaló un curso más amplio y más profesional para matizar servicios y poder formarme para subir un poco el nivel que había adquirido.

¿CÓMO VES EL ESTADO ACTUAL DE LA BARBERÍA?

En España claramente hay una gran alternativa de barberías, pero también veo que los clientes van buscando cada vez más calidad en los servicios y más tratamientos enfocados a hombres .

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU PROFESIÓN?

Lo que más me gusta de esta profesión es ver la cara de felicidad de los clientes con los cambios radicales, el poder conversar e incluso mantener una relación más que profesional... ya que hay clientes que han llegado a ser buenos amigos. El poder dar un consejo o incluso ellos a mí.

¿POR QUÉ DECIDISTE UNIRTE A LA FAMILIA SOYBARBUDO?

Me llamó la atención el estilo de revista para poder ofrecerles a mis clientes. También salen tipos de cortes que eso ayuda a los clientes indecisos.

OBJETIVOS Y RETOS PARA EL PRÓXIMO AÑO.

Crecer como profesional, poder abrir otros salones, pues yo creo que es lo que todos queremos actualmente. Tengo algún que otro proyecto con alguna marca de productos, pero no quiero o no me gustaría perder el contacto directo con mis clientes ya que esto realmente es lo que me gusta y veo que sí amplio sector pueda perder ese contacto .



SOYBARBUDO & BEARDBURYS

IÑAKI RAMOS

Confesiones de un barbero





SOBRE TI:

El salón de Iñaki Ramos nace en El Rincón de la Victoria (Málaga) el año 2015, con el fin de proporcionar al cliente un servicio distinto a donde hayan estado previamente, más cercano, profesional y exclusivo, pero sin dejar de poseer la esencia “de toda la vida”. Es decir, los clientes perciben sobre todo un buen ambiente, una gran calidad junto a una atención impecable con un asesoramiento personalizado y un aspecto diferenciador del resto de peluquerías, que

son muchas, muchísimas risas.

Principalmente, nuestra peluquería compuesta por seis profesionales destaca por tener una gran variedad de estilos para todo tipo de clientes de todas las edades, aunque es cierto que el que predomina mayormente es el estilo actual.

Nombre o apodo: Iñaki Ramos

De pequeño/a quería ser: Barbero o peluquero, como lo han sido mi padre y abuelo, enseñando el oficio de generación en generación (ríe).

SOYBARBUDO & BEARDBURYS

Referente en el mundo barber (persono/negocio): Mis principales referentes siempre han sido mi padre y mi abuelo, ellos desde muy pequeño me inculcaron la pasión por este mundo.

Una canción: Extremoduro - Si te vas

Tu cita/quote favorita: “Confiar en ti mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso” (Albert Bandura)

Mejor consejo que te han dado: “Nunca dejes de crecer”

Tu primer trabajo como peluquero/barbero: En la barbería de mi padre y abuelo, situada en el mismo municipio en el que estoy ahora, donde trabajábamos un estilo clásico.

Estilo que más te gusta trabajar: Mis raíces provienen del Old School, donde con el paso del tiempo y de la experiencia me he formado con las técnicas más actuales y he creado mi propio estilo, aunque me siguen fascinando el peine y la tijera con líneas clásicas y elegantes.

Tu producto de male grooming favorito: Los polvos de volumen Hover de Beardburys.

Mejor momento de tu carrera profesional hasta hoy: Mi carrera siempre ha ido en un continuo crecimiento, aunque siento que ahora es mi mejor momento.

Una tendencia de Male grooming actual: Los rizos están en auge en la actualidad y me encanta trabajarlos con el producto Sea Salt Spray OCEAN de Beardburys, que aporta definición, cuerpo e hidratación. Es una pasada.

Un sueño por cumplir: Me siento muy afortunado por todo lo que tengo y he conseguido. Tengo un gran proyecto que todavía no puedo revelar, en el cual estoy trabajando y es mi próximo sueño por cumplir.

Qué es lo que buscas a la hora de elegir una marca de productos para tu negocio: Busco calidad, imagen y variedad, y Beardburys lo tiene todo.

Adicto a: VIVIR.

Comida/ bebida favorita: Porra antequerana, gazpachuelo y como bebida una buena cerveza.

Truco/tip que recomiendas a tus clientes: les recomendaría que no dejen de cuidarse, ya que, si te ves bien, te sientes bien.

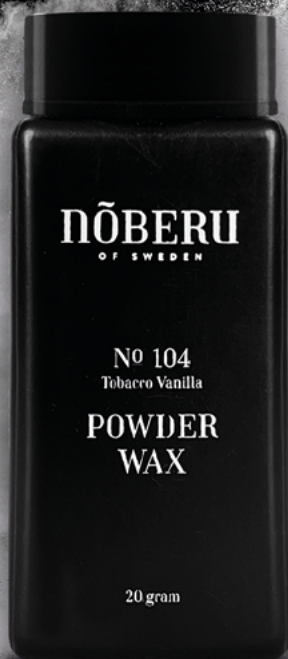
Tu coche/moto soñado/a: Una Volkswagen California y una Ducati Monster.







TODO SOYBARBUDO EN TU MÓVIL Y GRATIS
SOLO EN LAS BARBERÍAS MÁS INCONFORMISTAS



Nuevo
producto

CERA EN POLVO PARA CABELLO

Proporciona TEXTURA Y FLEXIBILIDAD FANTÁSTICAS CON UN ACABADO MATE.

La cera en polvo se puede moldear para adaptarse a diferentes tipos de peinados y para todas las longitudes de cabello.

Aroma **tabaco - vainilla**

NÕBERU

OF SWEDEN

BARBA | AFEITADO | CABELLO | PIEL




oscar.julian@valmardistribuciones.com





Tel 625 136 833


**DESCARGA NUESTRO
CATÁLOGO EN LA WEB**

WWW.VALMARDISTRIBUCIONES.COM

 @skullmenk89

 @skullmen_k89

 Skull Men

 @skullmen_k89



www.skullmen.com

¡WHITE REVOLUTION!

DECOLORACIÓN + BLONDE CHAMPÚ

Juntos conseguirás un cabello blanco sin necesidad de matizar. Usa Blonde Shampoo en casa para mantener un blanco por más tiempo.

