



LOCACIÓN. Laguna Piedra Roja. dive and outdoors. www.cabosub.cl

¡RESPIRANDO *deporte!*

Ya sea surfando, corriendo, escalando o pedaleando, a este grupo de rostros de TV convocados por CARAS TEMAS los moviliza el ejercicio y las actividades al aire libre. Un estilo de vida que los energiza y desconecta de sus agitadas e intensas agendas.

POR Giovanna Grimaldi. Colaboración de Constanza Retamal, alumna Periodismo Universidad del Desarrollo DIRECCIÓN GENERAL Alejandro Montes PRODUCCIÓN GENERAL Claudia Bastías FOTOGRAFÍA Y POST PRODUCCIÓN Carlos Burboa MAQUILLAJE Jonathan Herrera



CRISTIÁN RIQUELME, ACTOR TVN

'Seguiré en el surf hasta que las piernas no me den'

“Practico el surf al menos una vez a la semana. Era el último deporte que me faltaba experimentar. A los 14 años le tomé el gusto al *volleyball* y el rugby. Luego al *mountain bike*, al descenso en bicicleta y al motocross. Las motos me ‘rayaron’ porque es un deporte que mezcla las máquinas con la adrenalina en dos ruedas, pero era muy agresivo para el tipo de trabajo que tengo; no me puedo fracturar una mano o hacerme un corte en la cara, así que lo tuve que dejar. Y así llegué hace

seis años al surf, que me encanta por la adrenalina que genera, que es algo que necesito para vivir, y porque además permite soltar el estrés. Si en tres días no lo hago, siento que lo necesito.

Tengo una adicción al deporte, y más que nada a desconectarme. Las olas están vivas y uno se relaciona directamente con ellas; tienen secuencias, distintas lecturas. Hay que saber ‘leer’ el mar y eso es un arte, como el teatro. Por este deporte he hecho varias locuras. Un día que

tenía que grabar a las cuatro de la tarde, partí a la playa a las cinco de la mañana, surfeé hasta las dos y salí a las dos y media de vuelta a la grabación. Estos cambios de horario no me afectan, de hecho, me despejan. El mar tiene oxígeno, lo respiras y te sientes bien. Boto todo el estrés y me cargo las pilas. No podría dejar de hacer deporte. Al surf lo encontré tardíamente, pero hoy es algo tan importante que seguiré hasta que las piernas no me den”.



ANDREA HOFFMAN, CONDUCTORA DE RADIO Y TV

*'Con el ejercicio me
ocupo de mí misma'*

“Para mí el deporte es un hábito más de vida. Desde niña, me gustó el movimiento y además siempre fui muy inquieta. Eso me llevó a estar haciendo permanentemente natación, atletismo, gimnasia artística y danza. Después decidí estudiar Educación Física, y ahí tuve que tomar más en serio mi rol de bailarina para trabajar y así poder costear mi carrera. De la afición pasé a la vocación. Primero estuve en el Ballet Folclórico de Chile (Bafochi) y luego el Ballet Folclórico Nacional (Bafona), para también desempeñarme como coreógrafa.

Me gusta el yoga y la bicicleta urbana, que me despeja. Pero como hoy el tiempo no sobra y menos cuando tienes una hija, por eso voy tres veces por semana a practicar *Power Fit*, una actividad que combina trabajo de bíceps, tríceps, estocadas y abdominales con pesas, mancuernas, step y colchonetas. Todo en una hora. Mal que mal tengo que cuidar mi cuerpo. Y no es vanidad. Yo con el ejercicio me ocupo y no me preocupo de mí misma”.

LOCACIÓN: Gimnasio Energy Vitacura. www.t-company.cl



FRANCISCO
PÉREZ-BANNEN,
ACTOR TVN

*'Me seducen el
juego interno que se
tienen al correr'*

“Hacía bicicleta y nadaba, hasta que hace un año me invitaron a participar en la carrera 10K y luego me invitaron a un *cross country* de 17 kilómetros en Punta del Este, y me gustó más todavía. Entonces me propuse prepararme para correr la Maratón de Santiago o la de Boston o Chicago. Y gracias a ello, llevo casi un año viendo el amanecer y eso es un regalo.

Es un ejercicio al que le puedes dar el sentido que quieras. Puede ser un objetivo meramente físico o bien destinar esa hora a un trote meditativo, con la mente en blanco, mirando el paisaje, concentrándote en tu paso, en tu frecuencia cardíaca. Me seducen las posibilidades de juego interno que se tienen al correr. La primera vez que corrí fue una experiencia lisérgica. De repente lloraba, se me paraban los pelos, me emocionaba. Es como si la vida se sintetizara en pequeños momentos de una carrera, y eso me pareció alucinante. Pude entender cómo funciona el cuerpo. Soy una persona bien reactiva, tengo malas pulgas cuando se me cruza algo. Desde ese punto de vista, correr me ha servido para administrar esa energía de otra manera, no soltar la válvula y poder controlarme.



LOCACIÓN. www.t-company.cl



LORENA
CAPETILLO, ACTRIZ
*'Caminar y escalar
es muy nutritivo
para la vida'*

“No imagino mi vida sin caminar por los cerros, con mochila, saco de dormir, mucha agua y sin rumbo demasiado conocido. Desde pequeña lo hacía en las quebradas boscosas de Algarrobo y ahora lo practico principalmente en el sector del Cajón del Maipo. Pese a que soy delgada, tengo mucha resistencia. Me gusta probarme y también estar en contacto con la naturaleza. Cuando salgo a caminar y a escalar me olvido de conversar y de escuchar música aunque vaya con un grupo de amigos. Ultimamente salimos mucho con mi hijo de ocho años, quien me lleva la delantera en resistencia física y ¡en locuras! En la caminata se generan muchas cosas. Tienes que evaluar, discernir, tomar decisiones. La verdad es que son deportes muy nutritivos para la vida. Y con lo acelerada que soy, esto es positivo además porque me calma. El ambiente que se genera es muy amigable. Nadie deja basura arriba de un cerro, todos se saludan y se avisan si las condiciones no son óptimas para seguir. Esa solidaridad y esa conexión hoy son escasas y muy valorables”.



LOCACIÓN: Mail Sport, Muro de Escalada

