www.Planeta28.com
Tu música...tu revista



Roser

Héroe

WWW.PLANETA28.COM

CONTENIDOS











STAFF /

DIRECTORA
LAURA SÁNCHEZ

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DAVID SANZ

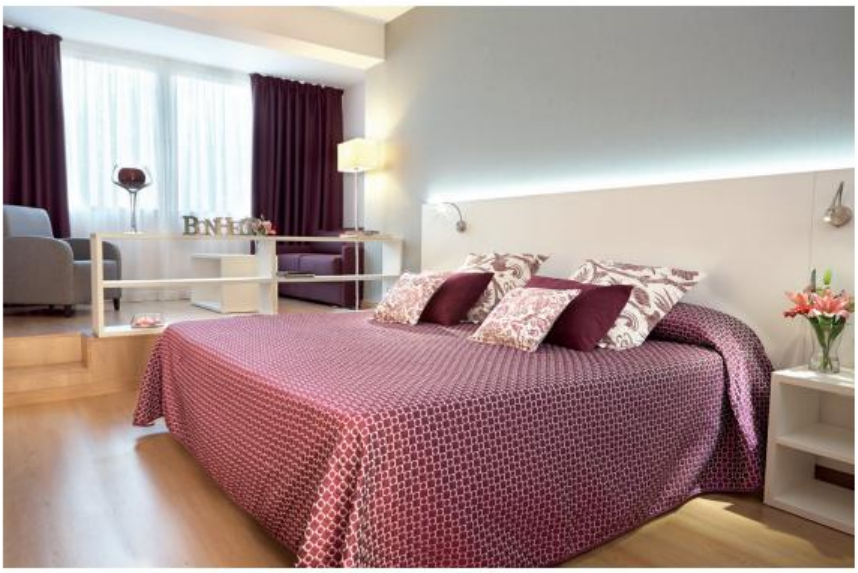
CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM



Hotel del Golf Playa
Castellón

★ ★ ★ ★

Avda. Del Golf, 2 Grao de Castellón
Teléfono de reservas: **964 280 180**
reservas@hoteldelgolfplaya.com
www.hoteldelgolfplaya.com











El Pirata
DISCOTECA

1er NIÑO GRATIS
2º NIÑO 10€
TODO EL AÑO

Bikefriendly
We like cyclists!

WiFi

sientase como en casa












ROSER Héroe

Cinco años sin nuevo trabajo musical ¿Qué ha pasado en este tiempo? ¿No es demasiado tiempo sin nuevos temas?

Pues sí, tienes razón, mucho tiempo! La verdad es que ha habido un poco de todo, principalmente empezaron a salirme proyectos de TV como presentadora o jurado, tanto en autonómicas en Cataluña, como en Nacional, así que me centré más en ese campo. Por otro lado, estaba un poco despistada en la música, necesitaba un cambio en mi carrera y decidí que era mejor dejar reposar y ver con perspectiva. Hasta que, cuando es el momento, la vida te pone en el camino la respuesta que andabas buscando. Volví a reencontrarme con Marc Mar-

Gracias a Planeta28 de corazón por dar cobertura a este lanzamiento y tratarme tan bien!!!

Muchas gracias a todos los lectores de Planeta 28. Espero que disfrutéis con Héroe porque venimos con muchas ganas. Gracias por el cariño y el apoyo que me regaláis. Mi vuelta no habría sido posible

Sin vosotros.

tín, mi primer productor y responsable de mis éxitos pasados, la persona que me conocía lo suficiente como para encontrar ese nuevo camino. Y cuando parecía que estaba todo listo me quedé embarazada y paramos el lanzamiento para que pudiera disfrutar de esta maravillosa etapa y de mi bebé. Así que con Bebé a bordo y mil ganas de volver, el inicio de este resultado es Héroe.

¿Qué nos vamos a encontrar en este nuevo trabajo?

Héroe es el primer single de un álbum con muchos cambios, sigue habiendo una base pop-dance, pero empezamos a dar pinceladas algo más pop-rock sin perder mi esencia.

Quería hacer unos temas que me dieran muchas posibilidades de directo, tocados en acústico si me apetecía, con banda o sonar como hit de baile en discotecas. Opciones interesantes.

"Héroe" ¿una declaración de intenciones?

Jajajaja!!! No se planteó así, pero es cierto que si te pones a pensar y revisar tus experiencias hay que ser valiente para afrontar cualquier tropiezo y seguir avanzando con decisión. Pero en realidad Héroe para mí son toda la gente que ha estado a mi lado durante estos años. No es fácil esta industria, de hecho, hay muchos momentos de bajón, sin tu gente, sin tu familia y amigos. No siempre se puede uno volver a levantar. Tengo la suerte de estar rodeada de grandes Héroes que me han regalado lo mejor de si mismos día tras día.

Has hecho la versión en inglés, ¿A la conquista de nuevos mercados?

Siempre ha sido un tema pendiente para mí. Espero poder dar el salto en algún momento, ya sea con Héroe o cualquier otro… pero por si acaso estoy preparada…jejeje¡

¿Qué importancia tiene para ti el directo?

Muchísima!

Durante muchos años en las televisiones, cuando hemos actuado, por tema de realización o sonido no te permitían el directo. Últimamente parece que eso está cambiando y me alegra.
A mí me gusta cantar, llegas de una forma más directa al público. Por eso los conciertos son maravillosos, allí es cuando de verdad un artista disfruta!

¿En qué ha cambiado Roser desde el inicio de su carrera?

Uffff!!! Soy más cautelosa, madura, realista, consciente... De todos modos, creo que son adjetivos propios de ir creciendo. Hombre, soy más mayor (pero no se lo digas a nadie)…jejeje

En lo único que de verdad nunca he cambiado es en la ilusión. Si no sueñas, ocurra lo que ocurra, nunca podrá ser posible!

Si pudieras viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba tu carrera musical ¿qué consejo te darías?

Querida amiga, no es oro todo lo que reluce! Sé precavida y responsable porque no siempre estarás en la cresta de la ola!

Ojalá hubiera tenido a alguien que me contara la verdad, me hubiera ahorrado, perdona la expresión, muchas hostias!!!

La canción preferida de tu carrera es...

Jajajaj!!! Esa pregunta siempre me ha costado mucho responder. Cada disco ha marcado una época, unos sentimientos, unas intenciones. Creo que mejor sería preguntarme qué canciones…y aun así, me costaría.

¿Cómo ves el panorama musical en España? ¿Crees que va a cambiar aún más la industria discográfica?

Absolutamente! Está en constante movimiento, evolucionamos muy rápido desde la incursión de las nuevas tecnologías. Ya está desapareciendo el formato físico, formato que a mí siempre me ha encantado (llamadme romántica), pero adaptarse es sobrevivir.

El panorama musical en España, desde luego no es muy alentador. Los artistas cada vez tenemos menos espacio en TV donde actuar, menos galas musicales, parece que no se da apenas cobertura a la música. Y en las radios no mejora mucho la cosa. Pero por suerte, estos cambios de los últimos años nos han traído nuevas plataformas para llegar a la gente: las redes sociales, los nuevos canales de difusión, plataformas de video online, las radios interactivas, etc. Hay muchas ventanas nuevas en las que asomarse y eso es bueno!

Esperemos que la cosa mejore!

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Bueno, pienso que debería haber más apoyo a la música de tu casa, la que tienes cerca. Si fuera así, estoy segura que habría más diversidad de estilos musicales como los que a día de hoy nos ofrecen los artistas internacionales.

Creo que la labor que estáis haciendo es muy importante porque todo suma.



C1CROSSF



"MOTIVACIÓN, ATENCI
COMO HERRAM

CLUB1

FIT.COM



ÓN Y CONCENTRACIÓN
IIENTA VITAL”

C/ ALEGRÍA DE ORIA 1 - 28027 MADRID

TELF. 914 495 815 -

INFO@CLUB1CROSSFIT.COM



LAURA RÍO

"Poderes extraños"

Interpretáis en la sala "AZARTE" "Poderes extraños" ¿Qué se siente al interpretar en Madrid en un teatro como éste?

Yo esta sala la pisé hace unos meses con Selfie, una comedia. El compromiso con el trabajo bien hecho siempre está, pero he de decir que ahora me enfrento a un personaje completamente distinto, y tengo la responsabilidad de ser muy fiel a la realidad, porque el tema es delicado y el público de la sala exigente.

¿Qué personaje interpretas?

Interpreto a Silvia. Una mujer independiente, trabajadora y muy luchadora. Divorciada y madre de una hija de siete años.

Según la sinopsis de la obra, trata sobre los "micromachismos" Defínenos este concepto.

Estoy aprendiendo mucho con mi personaje. Para mí, el micromachismo es un abuso del hombre hacia la mujer, muy sutil y más presente de lo que nos imaginamos. Forma parte del día a día de muchas mujeres, en casa con sus parejas, en el trabajo, por la calle…

¿Quién te acompaña sobre el escenario? Dinos algo bueno y algo malo de vuestro compañero de reparto.

Estoy muy bien rodeada. Me acompañan Quim Ramos, con el que ya he trabajado en dos montajes, Carolina Olmedo, que fue mi compañera en la Escuela y hacía años que no trabaja-

FIGHT

El gimnasio de Boxeo con
te ofrece la ocasión de

★★★ FRANC

Golpea el mercado: un n
innovador y en pleno a

¡LUC

ESTABLISHED 2014

THE WHITE COLLAR

BOXING CLUB

TLAND

n más clientes de España,
e abrir tu propio centro

QUICIA ★★★

egocio seguro, rentable,
auge...

CHA CON NOSOTROS!

Información:
www.fightland.es
fightland@fightland.es
91 282 14 15


LA CORRALA PRE
POD
EXT
LA URRARÍO


ESENTA
ERES
RAÑOS
DE
GUILLERMO
LAÍN CORONA
ESTRENO
4 DE JUNIO
SALA AZARTE
MADRID
CON
LAURA RÍO
CAROLINA OLMEDO
RAFA SALAZAR
QUIM RAMOS

ba con ella y Rafa Salazar, con él nunca he trabajado y me apetecía un montón. Guillermo Laín Corona es el autor y director, un amigo que se dejó liar para escribir esta obra. Me lo ponen muy fácil. Y algo malo… pues que son demasiado buenos actores y esto hace que no me relaje ni un poquito ;-)

Motivos por lo que recomendaríais ver la obra

Es una obra necesaria. Tratamos un tema muy delicado a través de la vida de mi personaje. Todos, lo sufrамos o no, deberíamos tomar conciencia de que el micromachismo es un maltrato que sufren muchas más mujeres de lo que pensamos.

¿A quién va dirigida la obra?

Te diría que a todos los públicos porque es importante concienciar a la gente desde que son niños y tratamos un tema que tiene que tener más espacio y no debería ignorarse. Pero por el tipo de montaje que tenemos, quizás es apta para mayores de 15 años, porque hay un par de escenas que aunque, muy reales, pueden resultar fuerte para según qué edades.

Tu momento preferido de la obra es…

Estoy todo el tiempo en escena, a veces en oscuro, alejada de mi personaje y esto hace que pueda disfrutar del trabajo de mis compañeros.

La Sala tiene la característica de tener al público muy cercano ¿pros y contras de esta situación?

Pros, que sentiremos el calorcito y estar bien arropados siempre es un lujo y en contra… que hay escenas delicadas e íntimas y la cercanía con el público hace que además de interpretar lo que ha escrito el director, tengamos que estar muy muy concentrados para que nada nos despiste.

Cuéntanos una anéc-

dota graciosa que os haya pasado sobre el escenario.

Estamos a un día del ensayo general y a dos del estreno… Así que por el momento te puedo hablar sólo del proceso de ensayos y te diré que… ¡Es muy complicado hacer un teatro pobre! Llevamos un mes ensayando en mi casa, de 40 metros cuadrados, mimando objetos, visualizando entradas y salidas, sonidos de teléfonos… ¡¡Nos estábamos quedando locos con tanto imaginar!!

Como actriz cuando me siento en la butaca como espectador lo que más valoro es…

El trabajo y el valor del que se sube al escenario. Hay que ser valiente para subirse ahí y contar una historia.

¿Creéis que los medios prestan la suficiente atención a la escena teatral en España? ¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Creo que los medios prestan atención a la escena teatral cuando el cabeza de cartel es un actor o actriz que trabaja en una serie de televisión, si no eres un actor "conocido" es muy complicado llegar a los medios. A vosotros ya os conocía porque nos entrevistasteis con Selfie. Así que sólo puedo daros las gracias por interesaros por la escena alternativa, somos muchos, poco conocidos pero igual de profesionales que los actores que trabajan en televisión, así que enhorabuena por vuestra sección.



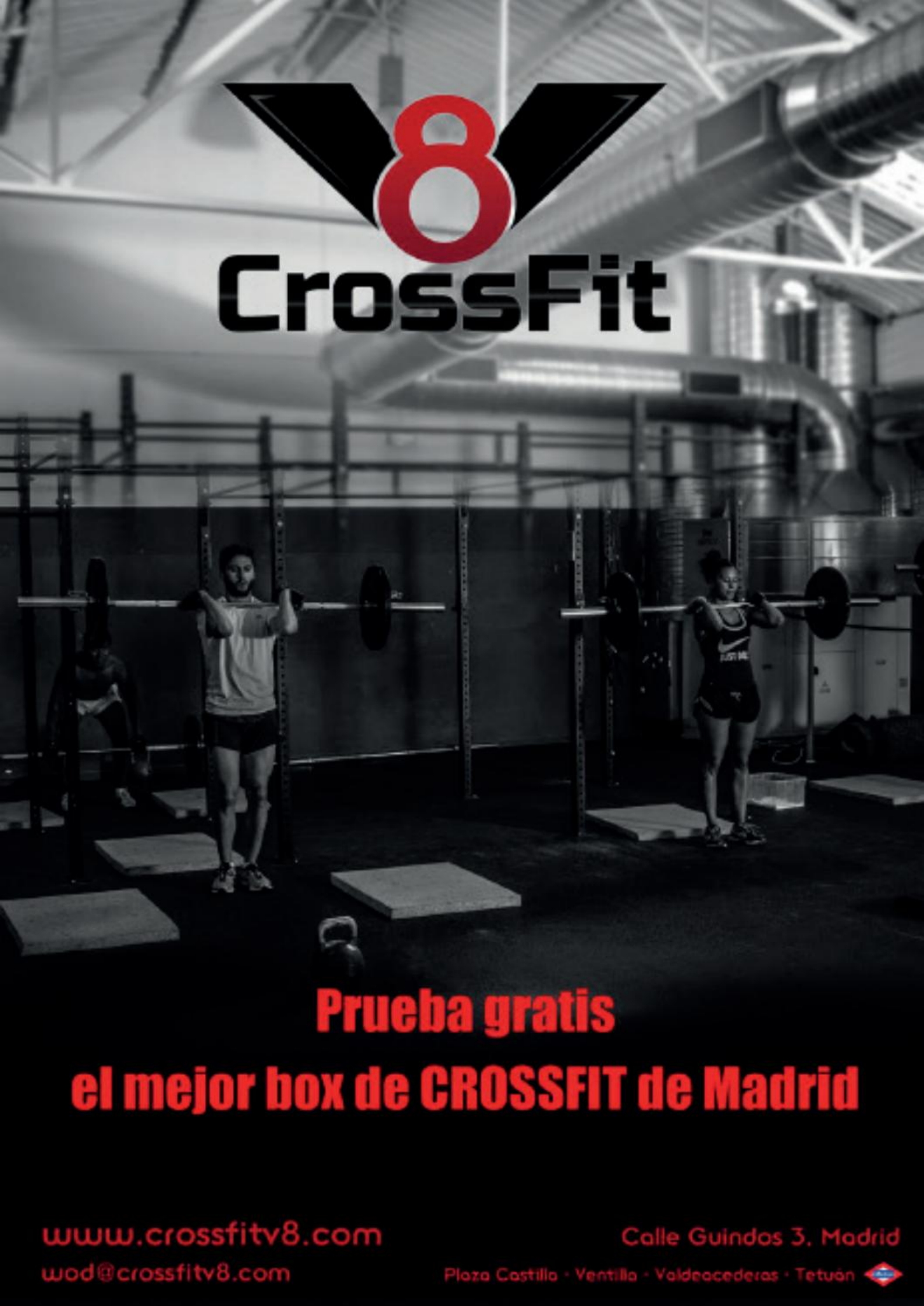
WWW.ELCAMALEONVERDE.COM
TU TIENDA ONLINE DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

ALIMENTOS SANOS, DE CALIDAD Y CON SABOR

el Camaleón Verde
TIENDA ONLINE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

ES-ECO-001-AN
Agricultura UE

ANDALUCÍA
CAAE
AGRICULTURA ECOLÓGICA


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla · Ventilla · Valdeacederas · Tetuán



Rober Bodegas

"En el umbral de la estupidez"

¿Cómo te presentarías en 3 palabras?

Soy buen chaval.

"En el umbral de la estupidez" un título muy interesante ¿cómo surgió?

En general, mi sensación es que en el mundo de la comedia y más concretamente en el del stand up, se abusa de los títulos con intenciones gamberras, divertidas o canallas. Hasta el punto de estar tan manidos que suenan todos a lo mismo y pierden su labor llamativa. Yo quería buscar algo que sonase aburrido y un poco denso o pedante, como a conferencia a la que no irías si no estuvieses obligado, y que la gracia estuviese en que un espectáculo de humor tuviese un título nada humorístico. Bueno, y a parte, que resume muy bien la esencia del show.

Tres motivos por los que nuestros lectores no se la pueden perder.

No sé si hay tres. Son muchos motivos tres. La gente suele venir por uno o por dos como máximo. Sois muy exigentes. Pero bueno, ahí van: Porque digo muchas bestialidades, pero de un modo que no comprenderás me acabarás dando la razón. Porque para ver un monólogo blanco y convencional puedes verlo por la tele. Porque estás ayudando a una persona a mantener su trabajo.

¿Cómo se vive actuar en "La Chocita del Loro"?

Para mí es una necesidad. Es como jugar la Liga. Todos las semanas tienes actuaciones en otras ciudades. Pero llega el domingo y tienes que ir a la Chocita y sabes que no puedes fallar, porque tendrás que volver al domingo siguiente y al siguiente. Me lo tomo muy en serio. Creo que sin La Chocita sería bastante peor cómico. Además, por otro lado, sabes que todo va a estar a favor, el personal, los medios técnicos, el público, y eso da mucha tranquilidad.

CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en l
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com

Un monologuista al que seguís especialmente:

No podría decir sólo uno. Están desde Louis C.K. o Ricky Gervais a Raúl Cimas, o los compis de God Save The Comedy o Luis Álvaro.

¿Teatro o tv?

Prefería una "y". Teatro y Tv. Las dos tienen sus cosas buenas. Evidentemente la sensación de tener al público en frente es posiblemente lo que más disfrute un cómico. Pero la tele te da medios para hacer cosas que no caben en el teatro. Además de mucha más visibilidad.

¿Qué está pasando en el teatro, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador? ¿Por qué tienen tanto éxito los monólogos?

Pues no lo sé. Supongo que la competencia te obliga a hacerlo cada vez mejor. Aunque puede que estemos ante una época dorada y no lo sepamos hasta dentro de un siglo, cuando se nos estudie como la generación del 16.

En cuanto a los monólogos, supongo que el formato es más accesible para el público que el de otras propuestas. Para el espectador conservador sabe que "no va a ver nada raro" o denso o como le quieras llamar. Y porque creo que hay algo casi morboso, en un espectáculo como el mío, por ejemplo, en que un tío normal, tan normal como el propio espectador, se ponga a hablar de sus complejos, de sus intimidades, de sus miedos, a sacarlo todo fuera. Que es algo que no se suele ver. Y aparte de todo esto, por supuesto, hay mucha gente de la tele dentro del género y eso supongo que también funciona como reclamo.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Pues me parece que todo lo que sea dar difusión a la cultura está muy bien. Y en especial al teatro porque a veces, como espectador no sabes muy bien donde informarte o donde saber más sobre una obra que te interesa. Y también es de agradecer que no menospreciéis el stand up o lo releguéis a otra categoría, porque en algunas publicaciones escénicas se ve un cierto desprecio. Gracias.

LA CHOCITA DEL LORO

Rober Bodegas

presenta



colaborador en

@roberbodegas

Fotografía de Javier Rosa y diseño de María Novoa

el umbral de la estupidez

PRODUCCIONES La Chocita

¡APÚNTATE Y

SIÉNT

Entrena en **Infinit Fitness Maldonado60,** tu gimnasio **abierto 24 ho**
del barrio de Salamanca, en Madrid. Cercano, sin aglom
con equipamiento de última generación.

¿Por qué tener un gimnasio si puedes tener die
Consulta tu red de gimnasios Infinit Fitness 24/7 en www.inf
entrena todo el año en cualquiera de ellos.



C/Maldonado, 60 • 638 580 522
maldonado60@infinitfitness.es

INFINI
F I T N E
GIMNASIO ABIERTO
TODOS LOS DÍA

Haz clic en este anuncio, completa el formulario **sin compromiso** y c
propio gimnasio. Si a tu firma, nos indicas este código, te saldrá tu

PRECOR

Oferta válida únicamente para Infinit Fitness Mald


YA!
ETE BIEN
ras en pleno corazón
eraciones y
ez?
finitfitness.es y
IT 24/7
S S
24H
S
ierra tu Alta en el
matrícula gratis:
CÓDIGO DE VALIDACIÓN:
IFMALD6016
onado

FREDI LEIS

"Días grandes"

Cuéntanos quién es Fredi Leis, ¿Cuál es la canción que mejor te define?

Fredi Leis es un chico que hace canciones y las canta, que no entiende un día sin música y que trata de expresarse a través de ella de la forma más sincera posible. Cualquier de las canciones que están en este Ep "Días Grandes" que estoy presentando, me define. Me quedo con todas

¿Qué tienes ahora mismo entre manos?

Sobre todo, tocar mucho y transmitir en cada directo

"Días grandes" es el título de tu trabajo ¿una declaración de intenciones?

Ojalá, tengo muchas ganas de hacer que la música que hago crezca y no voy a parar hasta conseguirlo. Adoro esto y "Días Grandes" me parecía un nombre perfecto para mi primer trabajo discográfico, por muchas razones.

¿Qué esperas de este trabajo?

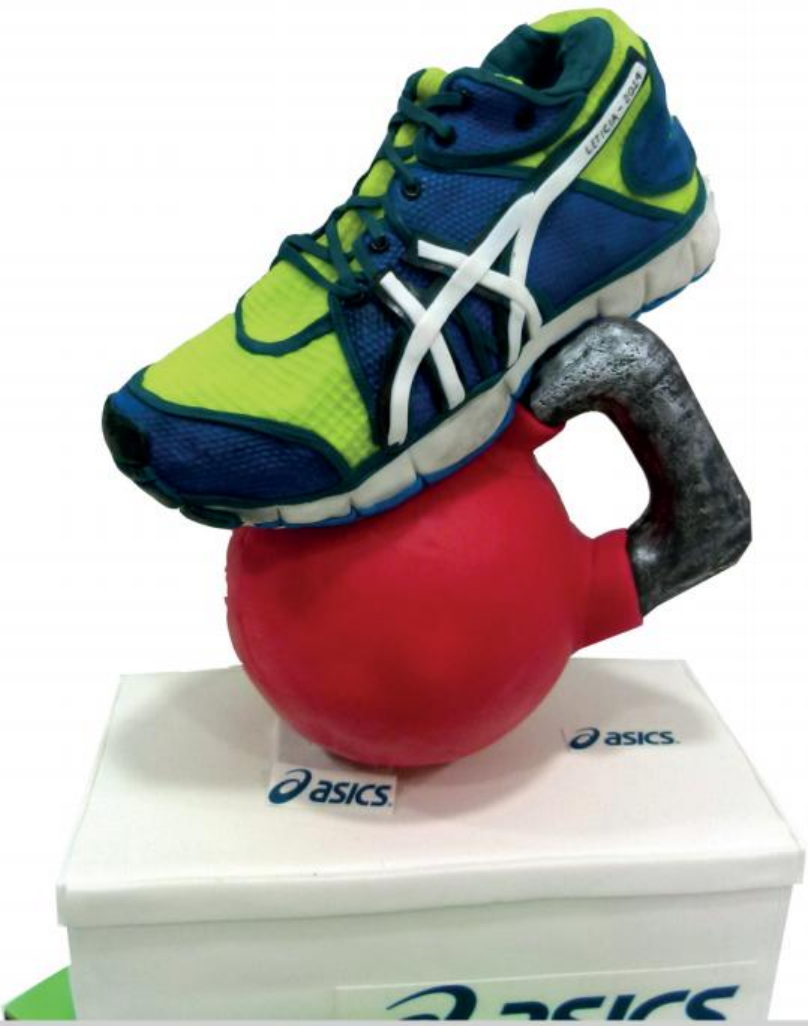
Espero escucharlo dentro de 20 años y reconocerme en él. Estoy muy orgulloso de lo que hay ahí dentro y espero estarlo siempre, a sabiendas de que siempre habrá una evolución natural en la forma de componer y escribir.

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario español?





BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas



FREDI LEIS

Estrellas fugaces

Lo más importante, sí. La música está hecha para tocarla en directo y eso no debe cambiar nunca. Ahí es donde se crea una energía que no se crea de otra manera.

Como te decía en la pregunta anterior en varias ciudades a partir del 18 de febrero que empiezo gira en Madrid (Sala Galileo). Vigo el día 19, Coruña el día 20, Valencia el día 27, etc. Todas las fechas se van publicando en www.fredileis.es y redes sociales (facebook, twitter, instagram)

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Creo que se apoya la música por parte de los medios de comunicación, pero siempre se podría apoyar mucho más, sobretodo en un medio tan potente como la televisión debería haber mucha más de la que hay. La música es educación y cultura, siempre debe estar presente.

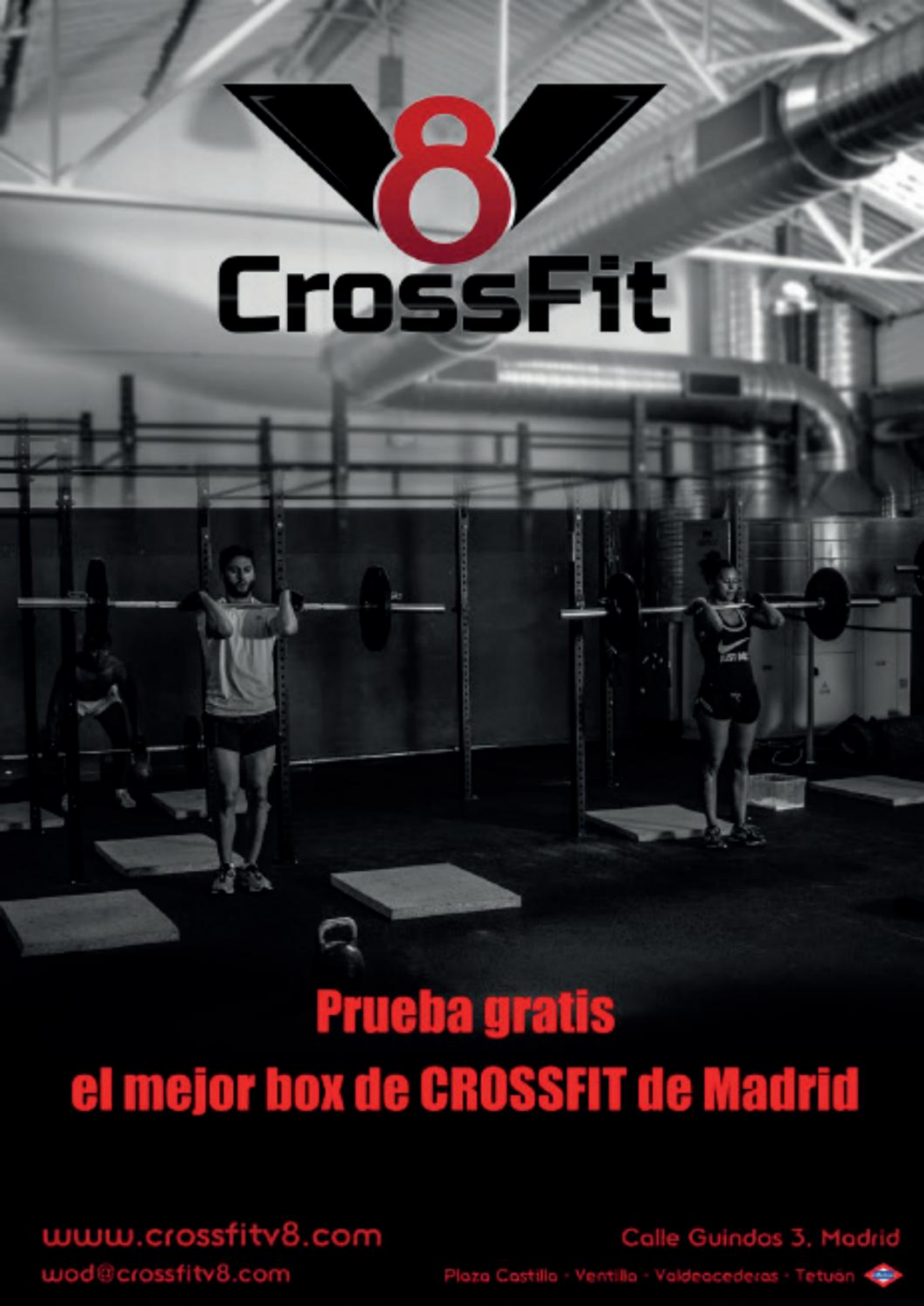
A vosotros planeta28, agradeceros que difundáis música en vuestras páginas y que creáis en esto.

Es muy necesaria vuestra ayuda y se agradece enormemente

Te dejamos espacio para lo que nos queráis contar

“

Un saludo grande para todas las lectoras y lectores de planeta28. Ojalá encontréis en estas páginas lo que estabais buscando y mucho más que eso.
Un abrazo


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla · Ventilla · Valdeacederas · Tetuán



WWW.ELCAMALEONVERDE.COM
TU TIENDA ONLINE DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

ALIMENTOS SANOS, DE CALIDAD Y CON SABOR

el Camaleón Verde
TIENDA ONLINE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

ES-ECO-001-AN
Agricultura UE

ANDALUCÍA
CAAE
AGRICULTURA ECOLÓGICA


GARMIN
GARMIN
00:00:00
0.0
0
1:30:27
0
GARMIN

Mario Mola

UrbanRunnersMadrid

Garmin, líder mundial en soluciones de navegación por satélite, cuenta entre sus colaboradores con un gran prescriptor: el triatleta de élite profesional Mario Mola, que lucha por coronarse como el mejor del mundo y que nos ofrece las claves de su trabajo, sus éxitos y su preparación diaria en esta entrevista.

Una gran temporada, se muestra imparable en la clasificación mundial y dos subcampeonatos a tus espaldas:

¿Cuál es tu próxima meta?

Mi próxima meta es mi próxima carrera, los grandes objetivos se construyen en el día a día y el Mundial se gana carrera a carrera. Cada una de ellas es diferente, por los circuitos, distancia Sprint u Olímpica, los rivales que participan, etc. Dicho esto, sí es cierto que, ahora, después de una semana un poco más relajada, voy a dedicarme un poco más específicamente a preparar los JJOO. Hasta ahora no pensaba mucho en ellos, estaba más centrado en el Mundial.

¿Cómo prepara una temporada tan larga añadiendo una prueba, como la del próximo mes de agosto, en la que tiene que estar al 100%?

En las series se premia la regularidad, mientras que en el evento de Brasil se lo juega todo en un día...

Así es, en los Juegos Olímpicos es una carrera a un día en que puede pasar de todo, una

URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

WWW.URBAN RUNNERS MADRID.COM

EL MEJOR BLOG RUNNING

mala natación te puede dejar fuera de carrera sin opciones de medalla y sin apenas llevar la mitad de la competición transcurrida. Por ese motivo, junto a mi entrenador, Joel Filiol, decidimos no cambiar nada de la planificación de los años anteriores, empezar el año como cualquier otro, compitiendo al máximo por el mundial, y una vez avanzada la temporada, dedicarnos un poco más específicamente a preparar los JJOO.

Si hablamos de la competición que se celebra este verano en Brasil, ¿qué objetivo tiene?

Como toda competición que me planteo, el objetivo es salir a ganar. Después, en una carrera a un día, puede pasar cualquier cosa, pero el objetivo y la preparación están enfocadas a luchar por la victoria, siendo consciente, eso sí, de la dificultad que ello conlleva.

Sabemos que la preparación es importantísima y que supone un pilar esencial a la hora de llegar a punto a las pruebas: ¿Qué supone el apoyo de un sponsor como Garmin? ¿Qué productos no faltan en sus entrenos?

La preparación lo es todo, las carreras y los resultados no son nada más que la consecuencia de los entrenos y el trabajo diario. Lo cierto es que me considero un poco "friki" de la tecnología para el apoyo en los entrenos. Por lo tanto, no podía tener mejor compañero de fatigas que los productos Garmin. Los dispositivos que más utilizo son Garmin Vector™ y EDGE® 1000 para el ciclismo, así como Forerunner® 920XT y 735XT para la carrera a pie. Para natación, junto a mi entrenador, en algunas sesiones utilizamos la cámara VIRB® con el fin de analizar la técnica de nado.

Y en su día a día, cuando no está entrenando, ¿se considera tecnológico? ¿Le gusta mantenerte conectado y en forma con wearables o prefiere los relojes deportivos específicos para su preparación?

Como comentaba antes, me gusta estar al corriente de las últimas novedades de producto. Yo soy más de re-

lojes deportivos específicos, puesto que aportan información y, aparte, ofrecen datos de entreno. Al final, el triatlón de elite es prácticamente un estilo de vida, el descanso es parte del entreno también, y utilizo los mismos productos Garmin que cuando estoy entrenando.

¿Un producto de Garmin que siempre le acompaña? ¿Alguno específico según la disciplina que practique? ¿Y los datos que te resultan más útiles a la hora de analizarlos?

El dato que en general resulta más útil son las pulsaciones por minuto, sobre todo relacionado con otra variable, pulsaciones contra vatios en bici, pulsaciones contra ritmo por kilómetro en la carrera a pie, etc. También, me gusta conocer el desnivel acumulado en las salidas en bici. Los datos acumulados son muy útiles para el seguimiento de las cargas de entreno por semana, meses, etc. Si tuviese que escoger un producto por encima de otro, en mi caso concreto es Garmin Forerunner® 920XT por la versatilidad que tiene para las tres disciplinas.

¿Qué equipo humano está detrás de un triatleta profesional?

Ante todo y lo primero, la familia, padres, hermano, etc. En mi caso particular, la figura de mi pareja es quizás el apoyo más importante, ya que es triatleta profesional como yo, compartimos entrenos, viajes, competiciones, etc. Desde el lado más estrictamente profesional, están mi entrenador, Joel Filiol, y mi manager, Javier Theilacker. Al final, las relaciones profesionales se convierten en personales, acabas construyendo una amistad, que probablemente está por encima de lo profesional. No hay que olvidarse tampoco de los compañeros de entreno y los fisios que te ayudan a prevenir las lesiones, nuestro gran enemigo.


ITU
WORLD TRIATHLON
ABU DHABI
Región de Murcia
MOLA
ESP
viva
Spiuk
BH

MetLife®

15KM MADRID CTIVA

3 de julio 2016 - 09:00h



II Edición

Inscríbete ya en www.madrid15km.es

PUNDACIÓN EDUCACIÓN CTIVA

SaludMadrid Hospital Universitario Ramón y Cajal Comunidad de Madrid

Skeckers
GOTrail Ultra 3

UrbanRunnersMadrid

Skeckers GOTrail Ultra 3. Una zapatilla de Trail, completa y muy recomendable.

A simple vista lo que más llama la atención es una mediasuela contundente con un espesor de 30 mm en el talón y 26 mm en la puntera dando así un drop de tan solo 4 mm. Compuesta en un material que es una EVA muy flexible que se adapta al perfil del terreno para absorber impactos, y así evitamos perder tracción. Es como correr con un 4x4. Una transición más suave y de una máxima flexibilidad

Una zapatilla para distancias largas, muy cómoca, con características como transpirabilidad, flexibilidad, buen drenaje y gran resistencia, unidas a una óptima amortiguación, hacen de la GOTrail Ultra3 la zapatilla perfecta para lanzarse a hacer kilómetros y kilómetros por senderos.

Las Skechers GoTrail Ultra 3 también nos han sorprendido por su sistema de drenaje, a través de pequeños agujeros en la plantilla y con salida por las pequeñas aberturas en la zona del talón por cada lado de suela.

La suela de goma de caucho cuenta con tacos que se agarran perfectamente a todos los terrenos, y parece que tendrá una buena duración.











3 DIAS TRAIL IBIZA
TD
www.trideporte.com
500metros
SÁBADO MINI TRAIL
CARRERA BENÉFICA
para todos los públicos
APNEEF
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES DE EIVISSA Y FORMENTERA
info@trailibiza.com
www.trailibiza.com
www.trideporteclub.com
7,8,9 OCTUBRE
OPCIÓN DE 1-2 Ó 3 DÍAS
Día 7 Trail NOCTURNO 10 km.
Día 8 Trail DIURNO (2 opciones) 10 km. / 42 km.
Día 9 Trail DIURNO 19 km.
UTMB
QUALIFYING RACE 2016
iTRA
INTERNATIONAL TRAILRUNNING ASSOCIATION
PRUEBA PUNTUABLE COPA IBIZA TRAIL
Lorena Del Pozo
PHOTOGRAPHY
Ajuntament de Sant Antoni de Portmany
Ajuntament de Sant Josep de sa Talaia
Consell d'Eivissa
IBIZA SLOWBREAKS
Ibiza Illes Balears
Tracks de Ibiza
Familia MARI MAYANS
ON menu
Hard Rock CAFE IBIZA
Federació Balear de Muntanyisme i Escalada
Abel Matutes fundación ibiza
Coca-Cola
FRUFOR
Font Vella el agua ligera
Bion'tech sport.com
POWERADE bebida para deportistas
Turístic SERRA MAYANS
FBL Fátima Blázquez

LassosLabs
Soluciones Web

¿Necesita
un sitio
WEB
para su empresa?

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

www.lassoslabs.es





JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

MANIPULACIÓN Y COMUNICACIÓN II.

UMBRAL DE CALOR

Ya es verano: calor, piscina, playa… Pero el calor hace que el aumento de temperatura nos vuelva un poquito insoportables; más irascibles, con menos aguante, y por ende, podemos caer más fácilmente en la frustración.

Es un hecho científicamente demostrado, que en los veranos se cometen más crímenes pasionales. La pasión (del verbo en latín, patior, que significa sufrir o sentir) es una emoción definida como un sentimiento muy fuerte hacia una persona, tema, idea u objeto. Luego dicen de los lunáticos, que también tienen su estadística las fases de luna llena, y en algún número trataremos de ello, pero en los periodos estivales, las pasiones cobran fuerza, y por ende, también los crímenes derivados de esto.

¿Cuál es la razón de esta, aparentemente irrelevante, curiosidad? Volviendo a la criminología, existe un efecto conocido como umbral del calor, en el cual, la inacción sucede por encima y por debajo del mismo. En verano, alcanzamos a menudo ese umbral que hace que estemos en una temperatura idónea como caldo de cultivo de las emociones negativas tales como la ira o el enfado. Cuando permanecemos en ese umbral, el hecho activador del desenlace iracundo actúa de manera más eficiente, haciendo que “saltemos” ante el más mínimo agravio. Pero es un umbral que tiene mínimo y máximo, por encima y por debajo del cual, esa facilidad de explotar se reduce drásticamente.

¿En qué nos puede benefi-

ciar conocer este efecto? Lógicamente, conocer el funcionamiento de un mecanismo activador, nos capacita para desactivarlo o evitar que se active. Si las personas con el "caloret" se vuelven más agresivas ante los desplantes, y por encima del intenso calor (intensísimo calor) y por debajo del mismo (temperatura cálida), el efecto umbral de calor se desactiva, conviene estar alerta a estos índices de temperatura. Mis recomendaciones:

.No pasear con tu novia o novio entre las 14:00 y las 18:00 horas por la calle.

.En caso de hacerlo, os recomiendo caminar por la sombra.

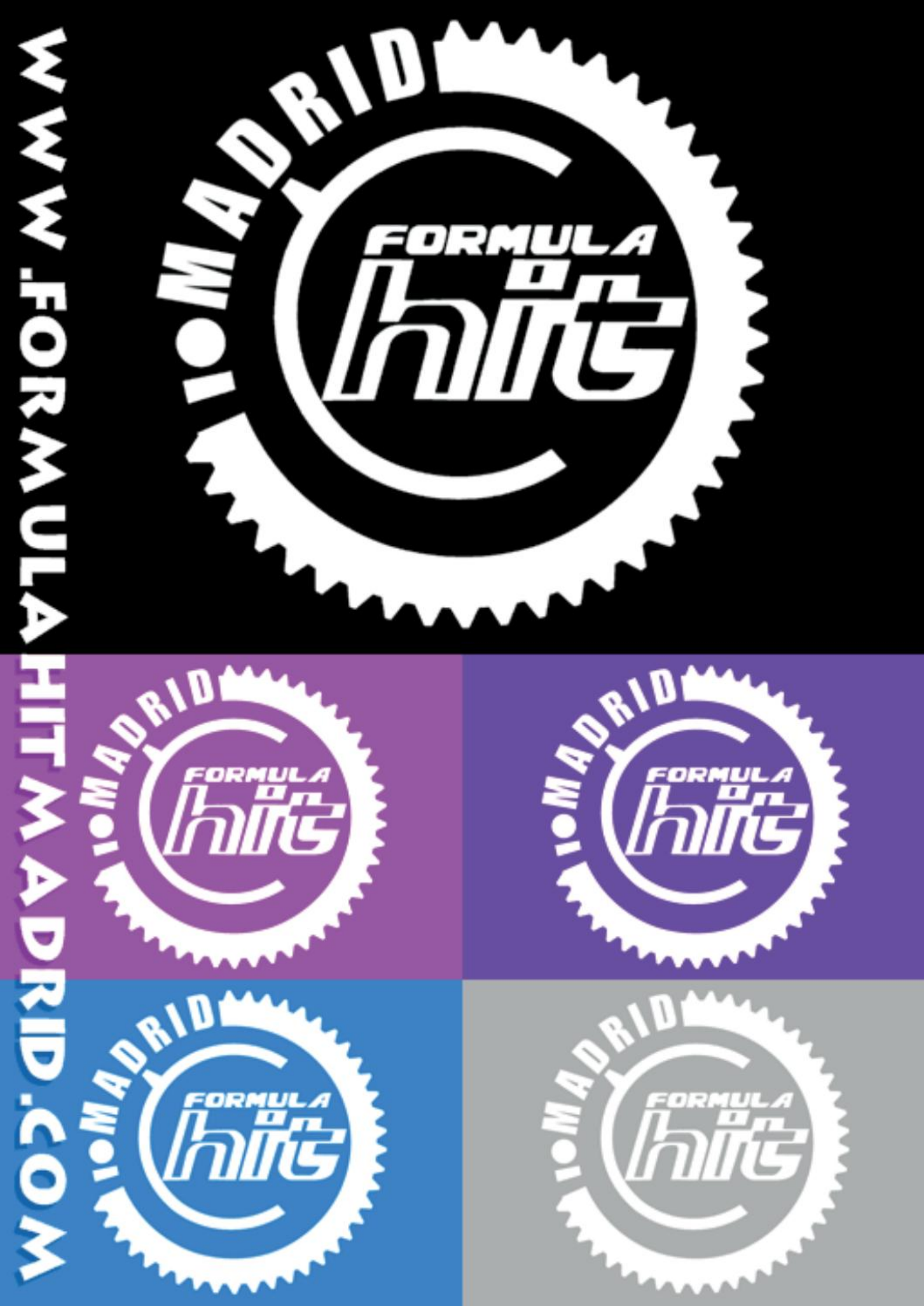
.Muy importante, no llevarles la contraria si quieren un helado, unos zapatos o una cerveza.

Al margen de estas notas de humor, es cierto que un refresco o simplemente el agua, rebaja y controla la temperatura corporal. Siempre nos resultará más fácil conducir a una persona por debajo del umbral antes que por encima.

Os deseo un maravilloso mes de junio y os emplazo para que nos escuchéis en nuestra nueva emisora de radio www.clickradiotv.es donde la música y el buen humor estarán garantizados dadas las altas temperaturas que se esperan.

@coachlillo




WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL SL



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista