

Pozuelo



Nº 108 - ENERO 2022

A photograph of Álvaro Urquijo, a man with long hair, wearing a black cap and a dark jacket, smiling and leaning on a black electric guitar. He is wearing a watch and a bracelet on his left wrist. The background is a warm, indoor setting with string lights.

ÁLVARO URQUIJO: “LA GENTE SIGUE IGUAL DEFIELA LOS SECRETOS”



CEU
Colegio San Pablo
Montepríncipe



OPEN DAY



5 febrero
11:00 h

CONOCE NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO

LÍDERES EN INNOVACIÓN

En el CEU enseñamos con palabras que despiertan y nos hacen crecer como personas: **internacionalidad, plurilingüismo, emprendimiento, innovación, solidaridad, creatividad, arte, ciencia...** Palabras con fondo que nos permiten ofrecer una formación de alto rendimiento en habilidades y competencias desde edades tempranas. Un proyecto con más de 45 años de historia donde nuestros alumnos y sus familias son los principales protagonistas.



**NACIMOS PARA
CAMBIAR EL MUNDO**



REGÍSTRATE OPEN DAY

www.colegioceumonteprincipe.es | 91 352 05 23





Sistema de ionización bipolar
en el aire y desinfección
diaria de todos los espacios.



Envíos a domicilio a través
de una App móvil propia de
Delivery.



Servicio de aparcacoches.

VEN A CONOCERNOS

+18

**DEMASIADA CARNE
PARA ENSEÑÁRTELO
TODO**

La Española
Restaurante



Y TAMBIÉN...

17 Bares, qué lugares

Casa Luis: casi 30 años ofreciendo un gran servicio en Pozuelo.

14 Filomena

En el aniversario de la gran nevada, recordamos esos días de caos.

Más de 65.000 lectores auditados por la OJD



*Definiendo las noticias,
la cultura, la moda,
la gastronomía
y las personalidades
que impulsan
Pozuelo de Alarcón*

ENTREVISTAS

18 Álvaro Urquijo

El líder de Los Secretos nos recibe en su casa para hablarnos de su extensa trayectoria.

26 Jesús Gironés

El periodista y escritor nos repasa los artistas de Pozuelo.

30 Alberto Herráiz

Entrevistamos al campeón del mundo de Powerlifting y vecino de Pozuelo.



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Pozuelo de Alarcón.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Pozuelo IN es buzzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Pozuelo de Alarcón y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 65.000 lectores.

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN.

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE PLATA.

DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, CANDELA JIMÉNEZ Y GUILLERMO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHEZ, DANIEL MARTÍN, TERESA RODRÍGUEZ-MILLÁN.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 **IMPRIME:** MONTERREINA • www.pozueloin.es • buzon@meigamedia.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 64 90 11 • **PUBLICIDAD:** publicidad@pozueloin.es

POZUELO IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.



COLEGIO ALARCÓN

C/ San Jorge, 25
POZUELO DE ALARCÓN
Tlf.: 91 352 72 50
secretaria@colegioalarcon.com
www.colegioalarcon.com



COLEGIO ALARCÓN: CONSTRUYENDO FUTURO DESDE LOS 18 MESES HASTA LA UNIVERSIDAD

Excelencia Académica, Educación en Valores y Acompañamiento personal en un modelo multilingüe.

El Colegio Alarcón, es un centro privado ubicado en Pozuelo de Alarcón cuyo propósito es contribuir a mejorar la sociedad con un proyecto educativo basado en la excelencia académica, la educación en valores y el acompañamiento personal de cada uno de sus alumnos.



Su mayor aspiración es formar personas seguras de sí mismas, que sean capaces de elegir libre y responsablemente su propio camino, y que estén bien preparadas para recorrerlo satisfactoriamente.

Cuenta con dos líneas de enseñanza desde los 18 meses hasta la Universidad, que recorre las etapas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. El tamaño del colegio es contenido, con una media de 15 alumnos por aula en todas las etapas, lo que permite dar a cada uno una atención individualizada en contacto permanente con las familias.

EXCELENCIA ACADÉMICA

Un proyecto integral con un completo currículo donde tienen gran protagonismo la enseñanza de los idiomas, las ciencias,

robótica y tecnología y la enseñanza artística, musical y deportiva.

El Colegio Alarcón cuenta dentro de sus instalaciones con una Escuela Oficial de Música autorizada por la Comunidad de Madrid para impartir la Enseñanza Artística de Música. Los alumnos del Colegio participan de esta formación artística musical dentro del currículo desde los 3 años y, aquellos que lo deseen pueden cursar la Enseñanza Oficial de Grado Elemental, homologada por el Conservatorio de El Escorial, así como Enseñanza ABRSM o Enseñanza libre.



EDUCACIÓN EN VALORES

El Colegio Alarcón, además de la competencia académica, busca desarrollar



plenamente la personalidad y capacidades del alumnado y formarles en un uso responsable de la libertad, así como el conocimiento de sí mismo y la gestión de las emociones, la definición de la vocación y la orientación del esfuerzo hacia la consecución de los fines vocacionales.

ABIERTO PERIODO DE MATRICULACIÓN TANTO PRESENCIAL COMO ONLINE CURSO 2022/2023

Reserva tu cita y ven a conocernos.

Persona de contacto:

Inés Cobelo, Responsable Comunicación.

Contacto:

admisiones@colegioalarcon.com



Construyendo futuro

**DESDE LOS 18 MESES
HASTA LA UNIVERSIDAD**

Excelencia Académica
Educación Valores
Acompañamiento Personal



www.colegioalarcon.com secretaria@colegioalarcon.com **913 527 250**

9 Calle San Jorge, 25
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Los Paísojos

DE TERESA ORDÁS



ALMANAQUE 2022

El calendario de nuestras pupilas no sabe de martes ni jueves, ni viene con el resumen de fiestas; pero pasarán millones de imágenes ante nuestros ojos, ojalá no se desprendan como hojas secas las mejores miradas. Ω

“Por la compra
de tu 3ª residencia
te regalamos el
puro, el sombrero,
y la copa de cognac*”

**Promoción válida hasta agotar existencias.*



APROPERTIES
REAL ESTATE

91 800 54 65 / aproperties.es

Serrano 60, 4ª planta · Madrid



Javier Rufo, barman del Bar Cock.



100 Años de copas en el Bar Cock

Por Alberto Gómez Font

Al entrar al bar nos instalamos en un espacio que tiene un siglo, sí, ¡un siglo!, y es que estamos en una coctelería que se inauguró en 1921 y sigue abierta, lo que en el mundo de los bares es casi un milagro. Mas de esos cien años no todos estuvo abierto, al menos por la puerta principal, en la calle de la Reina, pues Perico Chicote —que primero fue barman allí y luego compró el local— lo utilizó durante décadas como espacio privado al que se accedía desde su bar de la Gran Vía, bajando al sótano y cruzando pasillos subterráneos. En esos tiempos las paredes y la barra del Cock fueron testigas de grandes fiestas y juergas en las que Chicote reunía a lo más granado del franquismo y de la farándula nacional e internacional.

Después, tras la muerte del gran barman y relaciones públicas, el bar de la calle de la Reina estuvo cerrado algunos años, hasta su reapertura en 1985, y allí sigue, vivo y vibrante, uno de los espacios más bonitos de Madrid, de España y del mundo dedicados a los cócteles. Y es que el Bar Cock —o El Gallo de Oro— es muy bonito, una mezcla de clasicismo, confort, elegancia y sobriedad británicos que logran crear una atmósfera acogedora, uno de esos lugares que invitan a la charla pausada mientras se saborea un buen trago, o dos...

Desde que Heiner, el portero colombiano —de Ibagué— se

jubiló muchos echamos de menos su savoir faire y su simpatía, pero nada más cruzar la puerta se nos aparece, tras la barra, la figura de Javier Rufo, uno de los grandes bármanes de la escuela clásica, uno de esos maestros a los que nos gusta ver officiar en el altar de las mezclas, persona de exquisitas maneras y trato cordial, siempre atento a los deseos y las sugerencias de los clientes.

Allí nos juntamos un mediodía, a mediados de diciembre del 2021, un montón de bármanes —venidos de toda España—, periodistas del mundo de la restauración y viejos amigos del bar, para celebrar, junto con sus propietarios, su centésimo cumpleaños, en una fiesta-ceremonia dirigida por el periodista belga-madrileño François Monti, y aunque en apenas dos horas nos sirvieron tres cócteles (media combinación, adonis y negroni), todos éramos bebedores de tan buena pasta que ninguno salió del bar perdiendo la verticalidad.

Uno de los más experimentados bebedores de Madrid, Jorge Berlanga, dijo: «El Cock es más que una búsqueda postrera del alma, es el último refugio espirituoso de Madrid» Ω

DRY MARTINI: A mí el dry martini que más me gusta es el del Cock; me gusta ver cómo lo prepara Javier Rufo y luego me concentro para dar el primer sorbo sintiendo las finas láminas de hielo que flotan en la superficie de la copa. La fórmula es, como siempre deber ser en ese trago, la que pida el cliente, es decir, con la marca de ginebra de su gusto y con la cantidad de vermú blanco seco que prefiera. Después, el barman revuelve enérgicamente los dos ingredientes en el vaso mezclador, con giros y golpes de arriba debajo de la cuchara de mango largo, hasta lograr que algunas partículas de los cubitos de hielo se desprendan de estos y floten en el cóctel.
—¿Aceituna o piel de limón? Será la última pregunta del barman.

LARGA VIDA AL COCHE

POR **FÉLIX ARROYO**. Gerente de Arroyo Motor



Cuando vamos al concesionario a elegir nuestro coche, no vamos con el pensamiento de cambiarlo a los tres años de comprarlo, es más, pensamos que una vez pasado el tiempo de pagarlo, es cuando empezamos a rentabilizarlo. En gran parte de los casos esto no sucede así, todo lo contrario, terminamos de pagarlo y empiezan a salir averías y nos surgen las preguntas de ¿hasta cuándo merece la pena seguir poniendo dinero?

¿Quieres que la vida de tu coche sea más larga? Para esto es importante llevar un buen mantenimiento de nuestro vehículo, recuerda que siempre será mejor hacer pequeñas inversiones que pagar una gran avería por no tener el coche a punto.

Te damos algunos consejos para que tu coche dure mas:

- **Revolucionar el motor en frío:** malísimo, el aceite necesita un mínimo de temperatura para llegar a todo el sistema de lubricación. Haciendo esto, conseguimos que tanto el motor como el aceite duren menos.
- **Presión de los neumáticos:** si la presión es incorrecta, conseguimos que el neumático dure menos y gaste más gasolina. Además es peligroso para la seguridad.
- **Repasa las juntas de goma:** los plásticos del coche envejecen por la influencia del medio ambiente y soportan mal

el uso de detergente inadecuado, lo que puede producir daños en las partes de goma o las piezas de plástico.

- **Vigila los niveles:** es uno de los factores más importantes, la falta de lubricante puede ocasionar grandes daños al motor, intenta comprobarlo una vez al mes.
- **Sustituye la correa de la distribución:** no apures los plazos de cambio y no apures para sustituirla, puede ser una de las averías más caras.
- **No escatimes en recambios:** los filtros sucios o correas porosas pueden incrementar el consumo y/o dañar el motor.
- **No corras en tramos cortos:** el funcionamiento en frío aumenta el desgaste de las piezas, impide que el aceite se caliente y hace que el lubricante se mezcle con algo de gasolina y vapor.
- **Repara antes de que muera:** tenemos la mala costumbre de notar que algo va mal y seguir usando el coche, grave error, solo conseguirás agravar la avería.
- **Limpia el coche con frecuencia:** la suciedad es corrosiva y puede acabar oxidando los bajos del coche.
- **No cargues el coche más de lo normal:** provocarás un desgaste de todos los sistemas de funcionamiento, con las consecuencias que puede tener para la mecánica general.

Talleres

BOSCH
Service



Bosch Car Service

Arroyo Motor

C.C. MONTEPRINCIPE 91 352 31 51

Mantenimiento de su vehículo



¡CUIDADO CON LA CUESTA DE ENERO!

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

NO SÉ SI HAN TENIDO LA OPORTUNIDAD DE VER LA PELÍCULA “CONFESIONES DE UNA COMPRADORA COMPULSIVA”; SI NO SABEN “DE QUÉ VA”, TRATA DE UNA MUJER QUE NO LOGRA CONTROLARSE A LA HORA DE COMPRAR ROPA. A MEDIDA QUE AVANZA LA PELÍCULA, SE VA DESCRIBIENDO CÓMO ELLA TIENE PROBLEMAS A LA HORA DE PAGAR TODAS LAS CUENTAS Y DE QUÉ MANERA LOS CARGOS DE LA TARJETA DE CRÉDITO SE ACUMULAN HASTA CANTIDADES INDECENTES.

En nuestra sociedad económica, ese tipo de descontrol del bolsillo suele encontrar su tiempo álgido en el mes enero, y tiene un nombre, “la cuesta de enero”. Según algunos de los especialistas esta próxima cuesta de enero será la más dura del siglo. Algunos, en símil ciclista, la han llegado a comparar con la subida al Tourmalet en el Tour de Francia.

Tenemos los elementos de una tormenta perfecta: las compras de Navidad, la subida de precios en los hogares españoles y... el mismo sueldo. Como me comentó un amigo mío sobre el artículo anterior, “estoy asustado por el fantasma de la inflación”.

La inflación continúa en ascenso. En noviembre estaba casi en el 6%. Los gastos del hogar han subido el 16,8%, el transporte personal, por causa de la gasolina, subió un 13,5%. Los alimentos y bebidas no alcohólicas han subido 3,3%. Si a todos estos incrementos tenemos que sumar las compras de Navidad, el sueldo se ve bastante afectado. Recordemos que las compras realizadas con tarjeta se pagan entre enero y febrero.

La gente se está quejando de cómo han notado lo que ha subido el gasto de las compras. Entorno a 200 o 300€ mensuales. Sumamos el coste de la luz y el gas. Algunos comentan que ya no cogen el coche por el coste de la gasolina.

¿Y cuál es la perspectiva? Parece ser que se espera que los precios sigan subiendo todo el primer trimestre del 2022; sigue habiendo escasez de materias primas y la inflación seguirá aumentando. ¿Se espera que se compensen los salarios a la inflación? He oído a una ministra decir que, aunque la inflación pueda llegar al 6% la máxima subida que se podría pedir es entorno a un 2%, por tanto, no actualizaremos los salarios. Si los agentes económicos logran alcanzar un acuerdo, y se suben los salarios, tendremos un elemento más que afectará a la inflación: si se suben los sueldos, se subirá el precio de los productos finales, lo que influirá en la inflación. Como decía un economista, ahora sí tendremos los elementos clásicos que la afectan.

El problema de toda esta situación es que son elementos que no se pueden controlar por parte de una economía familiar, son elementos externos: no controlamos los precios de los productos, no podemos subir nuestros salarios. Entonces, ¿qué nos queda? Controlar el gasto, y aguantar hasta que alguno de los elementos externos cambie. Las previsiones hablan del primer semestre del 2022.

Una de las opciones que podemos tomar es pedir el aplazamiento de las tarjetas, pero cuidado con esto: el tipo de interés mensual está entorno a un 2%, anualmente es un 24%. Si solo lo hacemos por unos meses nos ayudará económicamente, pero no recomiendo la medida permanentemente. Si, con esto no se cubre el coste de enero y febrero, antes de un número rojo, se debe pedir un préstamo. El número rojo tiene dos costes: uno, el tipo de interés que ronda el 20% más la comisión de descubierto, que ronda los 35€. Esto encarece mucho la operación. Resumiendo, propongo revisar los posibles costes de enero e ir al banco en busca de una solución que no sea un descubierto. La planificación nos ayudará a sobrellevar mejor esta situación. Es mejor planificar y prevenir a “dejar fluir”. Puede crear una bola de difícil solución posterior.

Hay que recordar que todo pasa, hasta los puertos más empinados los conquistan los más corajudos ciclistas, solo es cuestión de entrenar y estar bien preparado, que en nuestro caso es planificar. Ω



MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

WWW.molinasecaonline.com

CARNE DE PRIMERA CALIDAD

GASTOS DE ENVÍO GRATIS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



Un espacio natural del tamaño
de 50 campos de fútbol

**DESCUBRE
MONTEGANCEDO**

Un lugar para todos

**MONTE
GANCEDO**
POZUELO



Te esperamos

**Creemos
en la estética
preventiva**

Carmen Navarro
Centro de Belleza
Avenida Calvo Sotelo, 42
28224 Pozuelo de Alarcón
913620777



El éxito del “email marketing”

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de procesos

EL CORREO ELECTRÓNICO NO ES NUEVO. POR EL CONTRARIO, ES UNO DE LOS PRIMEROS MEDIOS DIGITALES EN APARECER. PERO LEJOS DE SER OBSOLETO, EL EMAIL MARKETING SIGUE SIENDO RELEVANTE. DEBIDO A SU ALTA ACCESIBILIDAD, PUEDE LLEGAR A UNA GRAN VARIEDAD DE AUDIENCIAS.

Conseguir suscriptores es fundamental porque las personas que se apuntan a una lista de correo es gente que, en principio, está interesada en tu producto. Ya no es una venta fría. El email marketing puede ayudar a lograr 3 categorías de objetivos: notoriedad (dar a conocer tu negocio), imagen (posicionandote como experto) y acción (vender tus productos y servicios).

A continuación te presento algunas razones por las que es importante realizar acciones de email marketing:

Convierte 3 veces más que las redes sociales. Cuando se utiliza adecuadamente, la conversión de una campaña de emailing es mucho más alta que en redes sociales. Se considera uno de los canales con mayor rentabilidad dentro del marketing online, pero es necesario contar con una estrategia de contenido clara, concisa y que aporte valor.

Puedes personalizar el contenido. Al usar los datos que has recopilado de tus suscriptores y clientes, puedes proporcionar contenido más personalizado y relevante. Esto mejora tanto las tasas de apertura y de clics hacia tus productos, como las tasas de conversión en general. Si ofreces distintos

servicios o productos, no a todos les va a interesarlo mismo. Por eso es bueno dividir a tus suscriptores en varios grupos según intereses.

Puede automatizarse. Puedes programar los envíos de correos para el momento que estimes oportuno, sin necesidad de estar físicamente presente para presionar ‘enviar’. Incluso puedes enviar correos electrónicos a tus posibles clientes después de que realicen una acción, aumentando así la posibilidad de compra.

Es accesible. El correo electrónico te permite llegar a una amplia gama de audiencias diferentes, incluidas aquellas que no necesariamente se sienten cómodas con el uso de Internet. Esto lo convierte en la forma más convencional de marketing. Además, el marketing por correo electrónico crea una oportunidad para establecer relaciones duraderas con tus clientes.

Te mantiene en la mente de tus seguidores. Cuando un cliente no vuelve a consumir un producto o servicio, generalmente es porque se ha olvidado de que existe. El flujo de recordatorios que construye un sistema de email marketing evita que esta situación ocurra de forma que, cuando un cliente esté dispuesto a comprar un producto o servicio similar al que ofreces, tu empresa será su primera opción.

Es inmediato. Si cuentas con promociones para impulsar la venta durante ciertas épocas del año, los correos electrónicos son un excelente canal para darlas a conocer de manera instantánea y en el momento en que lo necesitan.

Es fácil medir resultados. Analizando el marketing por correo electrónico, puedes ver qué usuarios abrieron tus correos electrónicos, si hicieron clic en algún enlace, o si realizaron la acción deseada. Esta información es muy valiosa para analizar la estrategia de marketing digital y realizar ajustes para mejorarla.

En definitiva, no tener una estrategia de marketing por correo electrónico significa perder oportunidades de ventas y de fortalecer los lazos con tus clientes.

Para terminar, dos consejos: cumple el Reglamento General de Protección de Datos (**RGPD**) y no hagas Spam, a la larga irá en contra tuya. Programa tus correos con cabeza. Ω

Bonne Année! Happy New Year! ¡Feliz Año Nuevo!

“English is essential... mais le français fait la différence”

El colegio San Luis de los Franceses es un colegio privado, católico, mixto y trilingüe fundado en 1856 y que pertenece a la Embajada Francesa.

Es un centro trilingüe con una importante proyección internacional. Los alumnos crecen en un entorno multicultural que gracias al Bachillerato francés (Bachibac) o al americano (Dual) les permite cursar grados en facultades francófonas o anglófonas. Desde Infantil, ejercitan el oído con el francés, que les diferencia lingüística y culturalmente y el inglés cuyo dominio es esencial. Se complementa con el programa de inmersiones lingüísticas y la preparación de los diplomas oficia-

les del DALF (francés) y de Cambridge (inglés).

Su método combina las mejores prácticas educativas de la **pedagogía francesa, la metodología americana y el sistema español.**

La calificación en la EvAU de un 11,24/14 de media en 2021 es un resultado excelente, o destacar en las pruebas de la CAM en todas las materias es muy significativo. Pero, para ellos, la excelencia es presentar a todos, sacar a todos adelante y no dejar a nadie en el camino.

Forman a los alumnos para ser grandes personas, ser felices y descubrir sus proyectos personales y profesio-



**COLEGIO
SAN LUIS
DE LOS FRANCESES**

nales. San Luis es una gran familia, “L’esprit Saint Louis”, “Soy San Luis”, una forma especial de ser, de entregarse a los demás. Su misión, forjar personas íntegras, tan necesarias hoy en día.

¡Inscríbete en sus Jornadas de Puertas Abiertas o solicita una visita individual para conocer su proyecto educativo!



**COLEGIO
SAN LUIS
DE LOS FRANCESES**
DESDE INFANTIL A LOS 18 AÑOS

aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger



**FORMAMOS GRANDES
PERSONAS PARA LA VIDA**

PUERTAS ABIERTAS

Información en el QR, teléfono: 913520517 o la web: www.stlouisfrancais.com



UN AÑO DE FILOMENA

IMÁGENES DE LA “NEVADA DEL SIGLO” EN POZUELO

Sucedió un 9 de enero de 2021. Días atrás, los hombres y las mujeres del tiempo nos habían avisado de que se aproximaba un temporal de nieve extraordinario, según los datos de la AEMET (Agencia Española de Meteorología). Las autoridades madrileñas se pusieron en guardia pero su reacción fue tardía. No se podían imaginar que Madrid sufriría durante todo ese 9 de enero los graves trastornos que el temporal provocó en toda la región, “la gran nevada del siglo”. El caos en las carreteras fue tremendo esa noche del 9-E, con automovilistas atrapados, indefensos, en el interior de sus vehículos, mientras azotaba el temporal.

“Fallaron las autoridades en sus previsiones”

En Pozuelo, como en el resto de la Comunidad, nevó intensamente desde primeras horas de la mañana y lo que en un principio parecía una “fiesta blanca” de bolas y muñecotes de nieve, con niños y mayores jugando alegremente en las calles, se fue convirtiendo en un drama con el paso de las horas. Las calles de Pozuelo se colapsaron con una capa de nieve cercana al medio metro de espesor en algunas zonas. Y volvimos a estar bloqueados, sin poder salir de casa, sin posibilidad de acudir al trabajo, una vez más, como los meses del confinamiento a causa de la pandemia.

Algunos meteorólogos, tras el temporal, afearon la conducta de los políticos. José Miguel Viñas, experto en nevadas, aseguró que “la predicción fue muy buena”, pero se produjo una “falta de previsión muy clara” por parte de las autoridades.

El caso es que tras la gran nevada llegó una helada feroz y se congelaron las calles, que se convirtieron en peligrosas pistas de patinaje. Y así estuvimos más de quince días hasta que la nieve fue derritiéndose y todo volvió a la normalidad. Pozuelo In ha recuperado algunas de las imágenes que dejó en el pueblo aquella gran nevada llamada Filomena cuando este mes de enero de 2022 se cumple un año de esa feroz borrasca.







BARES, QUÉ LUGARES

por Carmen Millán



Restaurante Casa Luis



Foto: Ricardo Rubio.

Una vida hecha pasión

Luis lleva toda la vida dedicado a la restauración. Con tan solo nueve años empezó a trabajar en lo que terminó siendo su pasión.

El “rubio” le llamaba el Rey Emérito cuando trabajaba en Casa Lucio, al que considera su mentor y del que solo tiene buenas palabras.

Casi 30 años han pasado desde que abrió Casa Luis en Pozuelo, en la C/ Oslo, 1. Un restaurante familiar, con un alma, Pilar, su mujer, quien le apoyó desde el primer momento y fue la jefa de cocina hasta su jubilación. El predecesor, su hijo Luis Ángel, al que califica como una persona especial y el encargado de llevar hoy en día el restaurante, una persona trabajadora que sin lugar a dudas ha heredado el buen corazón de la familia. Sus paredes tan características, la decoran cientos de platos, regalos traídos de todas las partes del mundo y que cada uno de ellos cuenta una historia.

Futbolistas, políticos, artistas... han pasado por Casa Luis para disfrutar de sus manjares y su compañía, aunque para Luis, una vez están en su casa todos son igual de importantes.

Han superado una pandemia a base de esfuerzo y de reinventarse. Comida a domicilio, nuevas terrazas y espacios habilitados para estar al aire libre afianzan su éxito.

Comenta que el secreto de su éxito es la clientela. Pero si la clientela es fiel, no es solo por sus magníficas patatas a la abuela, ni por un rabo de toro a la cordobesa, ni por una excelente carne a la brasa, ni tan siquiera por los callos que son su plato estrella, es su trato, su humildad, su cercanía, el corazón, el trabajo diario, un equipo convertido en familia... que ofrecen a todo el que llega a su casa, la mejor de sus sonrisas acompañada de una carta variada y succulenta y servida con todo el cariño del mundo. Ω

POZUELO IN

ÁLVARO URQUIJO;
“ME SENTÍ
UN USURPADOR
AL OCUPAR EL SITIO
DE MI HERMANO
ENRIQUE”



Por Germán Pose.
Imágenes: Ricardo Rubio.

Tras la trágica muerte de Enrique Urquijo, en 1999, Los Secretos, uno de los más emblemáticos grupos de la historia del pop español, se desplomó como un púgil noqueado. Fue un duro golpe. Otro más en la historia de esta banda que cumple 40 años y que Alvaro Urquijo, el hermano de Enrique, se ha encargado de mantener con el mismo brío de sus inicios. Canciones como “Ojos de gata”, “Pero a tu lado” o “Déjame” suenan igual de frescas y puras que cuando fueron creadas a principios de los 80.

— 40 años después de la aparición de Los Secretos, ¿qué espíritu rockero le queda?

El espíritu está intacto, lo único que ocurre es que ahora, cuando subo al escenario, estoy mucho más tranquilo porque tengo más experiencia y más control de mi sonido. He logrado el aplomo que no tenía antes, pues solía estar algo más acobardado. Primero, porque era muy joven y después, cuando falleció mi hermano Enrique, tuve que tomar las riendas del grupo y dar la cara en primer plano, algo a lo que no estaba acostumbrado.

—Han tenido, también, la fortuna de que el público ha sido muy fiel con Los Secretos.

Desde luego, me quito mérito a mí mismo porque el público ha sido muy generoso con nosotros. También es verdad que hemos pagado un precio altísimo porque nuestro estilo no era fácil de entender en aquellos años 80, hacíamos country o power pop cuando la industria musical apoyaba un tipo de ritmos más comerciales. Nosotros éramos muy intimistas, con un estilo muy personal. El precio que pagamos fue que en 1983 nos echara la discográfica a la calle, por ejemplo. Es posible que tuvieran sus razones, no vendíamos tanto como otros.

—Y eso teniendo en cuenta que ustedes fueron uno de los grandes detonantes de lo que después se llamó “Movida madrileña”

Claro, nosotros teníamos mucha información, gracias al empeño de nuestro padre, que nos empujaba a escuchar todo tipo de sonidos. La música de los 70 fue bestial y yo nunca he tenido complejos a comentar que me encantaban grupos como AC/DC. Luego llegó el torrente de la “New Wave”, con The Clash, Sex Pistols, o The Police en Inglaterra, y en Estados Unidos grupos como Ramones, o New York Dolls. No había día que no hallarás algo nuevo, fuera del punto cardinal que fuera. Nuestra formación era exquisita.

—Aquél histórico concierto de 1980 en la Facultad de Caminos, de Madrid, por la muerte de su batería Canito, cuando su grupo aún se llamaba Tos, fue el origen de todo un movimiento.

Sí, todo fue por un lamentable hecho casual como la muerte de nuestro amigo atropellado en Nochevieja por unos borrachos. Pero toda esa corriente ya estaba ocurriendo, nosotros tocábamos en Suzie Q, y en otros garitos de Madrid. Casi vivíamos en La Vía Láctea o en el Penta en 1978 y en el 79, que a mí casi no me dejaban pasar ni me vendían alcohol. Ya existía un montón de grupos, como Nacha Pop, Radio Futura, Los Elegantes, Kaka De Luxe...con quienes compartíamos locales de ensayo y muchas cosas más. Y, además, y esto es clave, había muchos medios de calidad, sobre todo las radios, donde se escuchaba música grandiosa de todos los estilos y rincones del mundo.



**Clases
de Música**

Luthería



POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO
**Instrumentos
Musicales**



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

**CON EL PROPÓSITO DE DARLES
UNA MEJOR ATENCIÓN
NOS MUDAMOS**



**Nos mudamos
desde C/ Sagunto
a C/ Concepcion, 7
(Plaza Padre Vallet)**

Estudio Inmobiliario Pozuelo, S.L
C/ Concepcion, 7 (Plaza Padre Vallet)
28223 - Pozuelo de Alarcón
Teléfonos: 91 216 39 45 - 692 92 04 40
mdba9@tecnocasa.es
<http://pozuelodealarcon1.tecnocasa.es>



LA LEYENDA NEGRA DE LAS DROGAS

—De alguna manera, ¿quiere decir que el personal, la gente tenía un nivel cultural más afinado que la juventud de ahora?

Yo creo que sí, es evidente. En el Rastro, a finales de los 70, te juntabas con tipos que siempre llevaban un libro bajo el brazo, de Asimov, García Márquez o Bukowski, y luego se iban, íbamos, a la Filmoteca a ver películas de todo tipo, la nouvelle vague, Berlanga o Ferreri. Había un gran fervor cultural. Claro, no existía tanta tecnología, no había redes sociales ni cosas así. Internet me parece una herramienta extraordinaria, pero el mal uso la convierte en perversa. Tengo amigos cuyos hijos no han leído un libro en su vida, solo juegan a la play y son cenutrios culturalmente hablando.

—Y a pesar de toda esa riqueza cultural que empapaba a toda la generación de los 80 hay algo de lo que no se va a desprender nunca: la leyenda negra de las drogas.

Pues sí, éramos muy entusiastas pero bastante ingenuos y tiernos en muchos aspectos por la falta de conocimiento. O sea, un terreno muy abonado para caer en el paraíso artificial que te proporcionaban las drogas. Éramos unos chavales a los que nos daban un porro o una raya de cocaína y te sentías más fuerte y seguro sin reparar en las consecuencias. Mi hermano Enrique fue uno de los primeros que se puso en tratamiento, y yo lo dejé por mi cuenta, con mucha fuerza de voluntad. Estuvimos bastante tiempo haciendo el tonto. El caso de mi hermano es que tenía una enfermedad grave.

—¿Qué enfermedad tenía su hermano Enrique Urquijo?

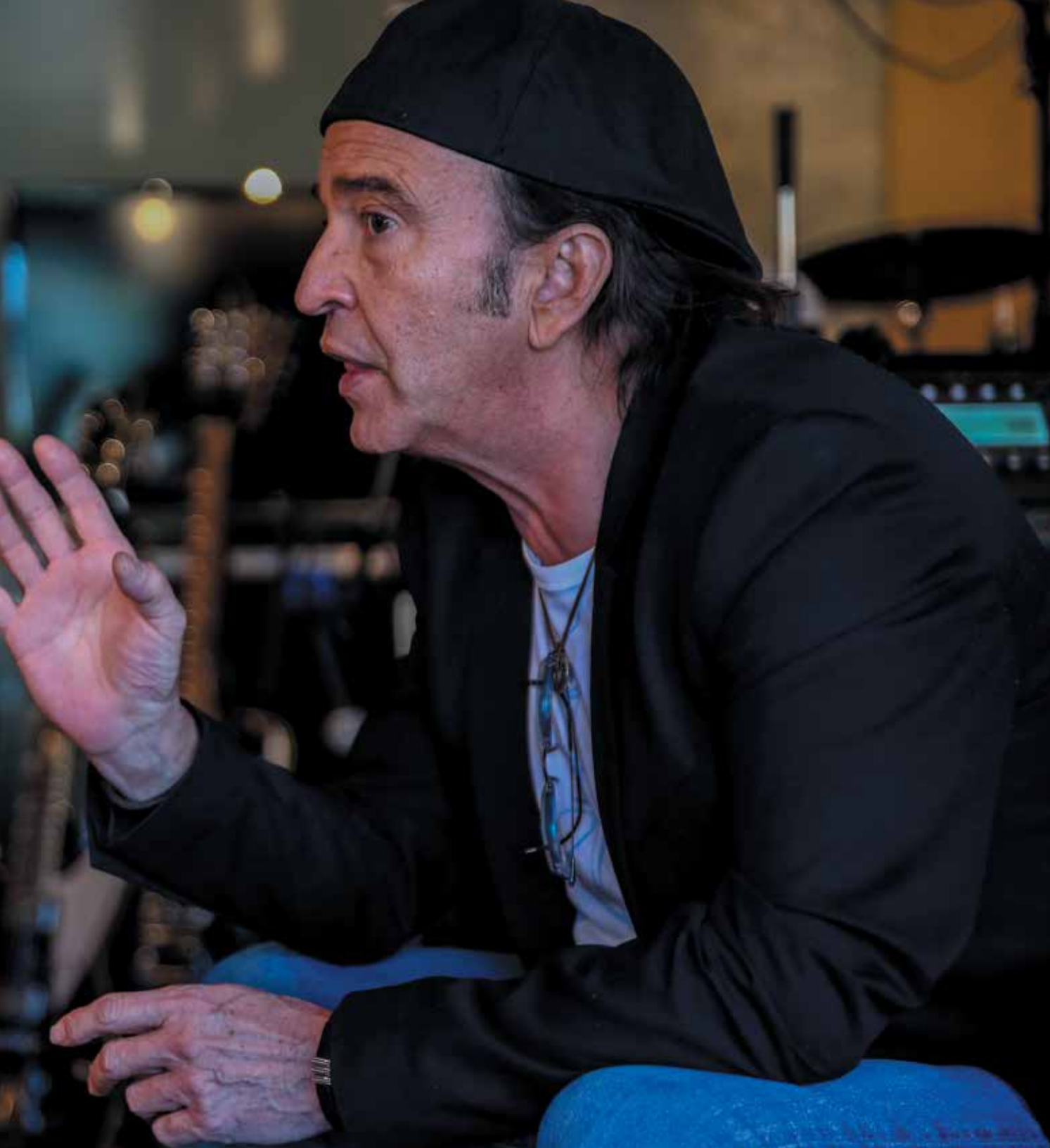
Al principio nadie le ponía nombre, ahora se llama maníaco depresivo, en algunos casos, y bipolaridad o esquizofrenia. Había épocas en que mi hermano estaba maravilloso y, de repente, caía en el lado más oscuro. Ha vuelto a hacerlo, decíamos. Se le iba la cabeza, se deprimía, y se tenía que "poner" hasta arriba. Y no lo hacía para salir por los bares y eso, no, se quedaba en casa y se metía lo que fuera, alcohol, hachís o heroína, le daba igual. Utilizaba las drogas como un medicamento brutal, y tanta mezcla acabó con su vida.



—Y su final fue bastante trágico y desolador.

Mi hermano Enrique recaía en función del azote de su enfermedad y no fue capaz de combatirla en condiciones. No quería comerse el mundo desde un escenario, prefería tocar en un sitio pequeño, más íntimo. Era un tío muy especial y muy quebradizo y vulnerable. Y por eso apareció muerto en ese portal, no sé, ese fue el sitio que

encontró para desconectar. Estuvo un año sin tomar nada y atravesó momentos dulces, pero cuando vuelves a caer en el pozo no te salva nadie. "fue una combinación de barbitúricos -legales- y de coca base la que le causó una parada cardiorrespiratoria", lo confirmó el informe del forense. Eso y la mala suerte. Enrique volvió a mezclar fatalmente todo tipo de medicamentos y se destruyó.



**“FUE REPUGNANTE
EL TRATAMIENTO
QUE DIERON
ALGUNOS MEDIOS
SOBRE LA MUERTE
DE MI HERMANO
ENRIQUE”**

—Enrique Urquijo, como también Antonio Vega y algunos artistas más, con una carrera de éxito, transmitían un aire de melancolía invencible. ¿A qué se debía ese estado de sombra continuo?

Hay gente en el mundo del espectáculo, de todas las épocas, tocados con una varita mágica en el alma que les hace especiales. La sensibilidad la valoran de otra manera y poseen unos principios distintos al resto. Otros grupos de

música ansían ser famosos y millonarios y su arte lo relegan a un segundo plano. No era el caso de mi hermano, quien sentía una pasión extraordinaria por la música. En ese momento estas personas son proclives a refugiarse en su interior, a aislarse. Y para eso vale cualquier tipo de droga, sea o no legal, teniendo en cuenta que la heroína y la cocaína se vendían libremente en las farmacias a principios del siglo XX.



—¿Hasta qué punto lamenta el tratamiento que algunos medios de información dieron de casos como el de su hermano u otros artistas que tuvieron ese final trágico?

Es repugnante. Tengo por ahí un compendio de notas, cartas, faxes, no sé, de fans nuestros que, al leerlos me revientan las lágrimas y el corazón. Gente que dice que ha sido muy feliz con las canciones de Enrique, que han encontrado a su amor gracias a su música, que a sus hijos les pusieron de nombre Enrique y Álvaro. Por eso creí necesario poner en su justo valor lo que yo consideraba un trato injusto y lamentable. Muchos periodistas se lanzaron a escribir chorradas sin conocer el fondo de la historia. Recurrieron a lo fácil, lo simplón, el final de la vida de un yonki, y cosas así. Pues no, joder. Ya está bien. Mi hermano murió de un fatal accidente, como tantos otros y ya está, él no quería morir. Ahí quedó su hija de 4 años, que la amaba con pasión. Él se quería curar por su hija, a la que cuidé yo después como si fuera su padre, por supuesto. Sentí la necesidad de lavar la imagen de mi hermano, y lo seguiré haciendo.

—Después de la fase de duelo Los Secretos ha seguido adelante con un gran respaldo del público, ¿Cómo se ha sentido al ocupar el puesto de su hermano Enrique como líder de la banda?

Me he sentido fatal, un usurpador, alguien que estaba en un lugar equivocado. Tenía muchos complejos por lo que fuera a pensar la gente y sí iba a ser capaz de dar la talla. Arrancamos y tuvimos un gran éxito, con más de 70 conciertos en 2001. Poco después congregamos a 20.000 personas en la plaza de Las Ventas. Claro, eso no era obra nuestra, era la gran memoria que dejó latiendo mi hermano y sus creaciones. El legado de Enrique es bestial y las canciones de Los Secretos se siguen escuchando con el mismo entusiasmo.

—¿Se ha planteado dar un giro al estilo del grupo?

No, mi hermano Enrique fue un grandísimo cantante y un autor extraordinario, eso está fuera de toda duda, y yo siempre estuve a sus pies. El grupo está muy compenetrado, siempre lo estuvo y seguiremos en la misma línea. Hay canciones como "A tu lado" que las han cantado todas las generaciones de la misma familia desde que se compuso hace 40 años.



—¿Cómo valora la creación de los grupos españoles de ahora, de estos tiempos actuales?

No soy capaz de dar una respuesta concreta, entre otras cosas porque no estoy al día. Sí creo que la gente que empieza ahora es mucho mejor técnicamente hablando que nosotros cuando empezamos aquéllos años porque están más apoyados, aunque no siento que exista una identidad común. He visto grandes talentos individuales, como Amaral, Fito Páez o MClan, pero no un concepto generacional. Y los su-

puestos éxitos son muy volátiles. También es verdad que, siendo buenos esos grupos no hay espacio en las radios ni en la televisión para ellos.

—¿Se siente con la suficiente energía para seguir adelante?

Con mucha energía, y más sabiduría. Ahora tengo las mejores guitarras que nunca hubiera ni soñado con 18 años y mi entusiasmo es superior al de la época cuando empezamos. Mientras me siga apasionando la música nadie me bajará de un escenario. Bueno, me bajará el público, eso sí. Ω

AGENCIA RE/MAX PREMIADA POR VENTAS 2019, 2020, 2021

PERSONAS, HOGARES, MOMENTOS

VENDEMOS TU CASA EN MENOS DE 60 DÍAS
TRABAJA CON NOSOTROS. ¡ENVÍANOS TU C.V!



PROPERTIES

RE/MAX PROPERTIES Pozuelo Estación
Plaza del Gobernador s/n.
28224 Pozuelo de Alarcón

jorge.queipo@remax.es
91 621 66 89

Entra en www.remaxproperties.es

📍 C/Costanilla del Olivar, acceso
por Plaza Mayor, Local nº 2

☎ 91 255 59 71

✉ info@functionalrecovery.es

📷 @fr_pozuelo



NEURODINAMIA
PUNCIÓN SECA
FISIOTERAPIA
SALUD
EJERCICIO
PREVENCIÓN
EVALUACIÓN
MOVILIDAD
THERAPY
CONTROL MOTOR
RECOVERY
PROTECCIÓN
TERAPIAS



- ▶ **DESCUBRE UNA NUEVA FORMA DE CUIDARTE.**
- ▶ **TRATAMOS LESIONES, NO LESIONADOS.**
- ▶ **EVALUACIÓN FUNCIONAL INDIVIDUALIZADA.**
- ▶ **MÉTODOS DE EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO CONTRASTADOS.**

www.functionalrecovery.es

POZUELO IN



JESÚS GIRONÉS Y SUS ARTISTAS DE POZUELO

Pozuelo de Alarcón ha sido históricamente tierra de artistas. El arte contemporáneo ha estado muy presente en la historia de esta localidad madrileña. Son muchos los artistas, pintores, músicos, actores o escritores que han vivido o nacido en el municipio y han dejado su huella en él a través de sus obras. Por ejemplo, a mediados de los años 70, la colonia de las 109 villas, en Pozuelo Estación, se convirtió en un centro de reunión y convivencia de distintos artistas y profesionales de la época. Entre los residentes más destacados que habitaron esa zona se encuentran: Mesa Esteban Draque, una de las pintoras que vivió en esa urbanización junto a su marido Rodrigo de Peñalosa; el poeta Jesús Munarriz; el músico ya fallecido, Luis Eduardo Aute; el dibujante también desaparecido recientemente, Antonio Fraguas, Forges; el actor José Sacristán o el productor José María Cámara. El periodista y escritor Jesús Gironés, vecino de Pozuelo desde hace muchos años, ha tenido mucho que ver en el desarrollo artístico del pueblo.

Por Candela Jiménez
Fotografía Ricardo Rubio



"En los 70 muchos artistas elegían Pozuelo porque en ese momento era barato, había mucha naturaleza alrededor y a los artistas les permitía tener un espacio grande para un estudio", afirma a Pozuelo IN Jesús Gironés. Esta vinculación que tiene Pozuelo con el mundo del arte la plasmó Gironés en su Diccionario de artistas plásticos de Pozuelo, publicado en 2019. Jesús Gironés nació en Madrid en 1961 y ha vivido en Pozuelo desde los 10 años. Ha trabajado como periodista en diversos medios de prensa y audiovisuales. Además ha organizado exposiciones de arte en El Mira Teatro y en El Foro de Pozuelo, entre otros lugares. Por ello, según comenta Gironés, "mi vida y mi labor son pozueleras". Actualmente tiene un blog, Al borde del derrumbe, donde continúa su trayectoria en el mundo del periodismo y del arte a partes iguales. "Lo que más me gusta es la cultura, me viene de familia por la influencia de mi padre que solía llevarnos a todos los museos", relata.

Toda esta experiencia que le ha suscitado su vida en Pozuelo, centrada en la cultura y en el arte es lo que quiso volcar en el diccionario de artistas que publicó. "La idea era plasmar mi experiencia con estos artistas y así hacer un mapa de artistas para la memoria, para que la gente joven puede tener un libro con todos esos personajes y conocerlos más de cerca", cuenta. El artista más antiguo que vivió en Pozuelo y aparece en este diccionario es José Aguiar, quien se construyó un estudio en Pozuelo en los años 40. "Fue un pintor excelente", asegura Gironés.

Un mapa de artistas de Pozuelo

"El diccionario resume mi trabajo en el mundo del arte en todos estos años. Es, de alguna manera, un viaje por mi vida trabajando con el arte en Pozuelo y con los artistas", explica Jesús. Los artistas plásticos que aparecen en el diccionario tienen una relación estrecha con Pozuelo porque han nacido o vivido en el pueblo y actualmente está abierto a todos en su versión digital, publicada en la página web del Ayuntamiento de Pozuelo, para futuras incorporaciones, "la idea es actualizarlo con nuevos artistas que quieren participar", asegura Gironés.

En este libro se refleja la trayectoria de casi 100 artistas que

han sido entrevistados por Jesús Gironés a lo largo de sus 30 años de trabajo en Pozuelo. La propuesta de hacer este mapa de artistas vino de la que era en ese momento concejala de cultura, Mónica García Molina, quién se lo propuso a Gironés por su gran experiencia en el campo y este aceptó, "estoy muy contento con el resultado", afirma. Es un libro que recoge todo el abanico del arte contemporáneo en torno al municipio.

Entre los artistas más relevantes a nivel nacional e internacional que aparecen en el diccionario se encuentran la pintora alemana Ute Kadner, que vivió en Pozuelo muchos años; el pintor malagueño Enrique Sánchez Leal, que se inspiraba en los paisajes de Pozuelo de la época para sus obras; el pintor Ángel Orcajo; la pionera artista visual española, Paloma Navares; el pintor Rinaldo Paluzzi o el músico Carlos Berlanga, mito de la Movida Madrileña y fundador de Los Pegamoides, entre otros grupos.

El Foro de Pozuelo, un "vivero" de artistas

El Foro, centro cultural situado en la Estación de Pozuelo, ha sido durante muchos años un "vivero de artistas, no solo de Pozuelo, sino de todo Madrid", relata Gironés, quién ha comisariado muchas de las exposiciones realizadas en este centro. El Foro ha apostado durante muchos años por las técnicas artísticas más diversas, aunque Gironés se centró en las artes plásticas y lo usó para unir artistas. Su intención era poner en contacto a artistas jóvenes que les costaba sacar su primera exposición con artistas más veteranos y experimentados. "Mezclábamos a artistas clásicos como Paluzzi con artistas jóvenes como Juan Gómez o Pepe Domínguez", explica.

El abismo cultural que hay entre las nuevas generaciones y las anteriores es "inmenso", asegura Gironés, y esto es lo que ha tratado de cambiar a través de sus años en el Foro. "Una cosa que siempre me ha gustado de mi trabajo, aunque es tarea difícil, es que los artistas jóvenes conozcan a los mayores". El Foro ya no es lo que era, y Jesús echa en falta esos lugares que "aglutinaban a la gente en torno a la cultura y el arte, que ya no quedan muchos en Pozuelo", concluye lamentándose Jesús Gironés. Ω

Pozuelo IN



www.pozueloin.es



www.majadahondain.es

NUESTRA WEB ES NOTICIA.

Majadahonda IN



TALLERES RISCAL
Servicio Oficial Postventa
 Polígono Industrial Ventorro del Cano
 C/ Vereda de los barro, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



EL MERCADO DEMANDA, JERSEY RESPONDE

NUEVAS Y MÁS MODERNAS INSTALACIONES POSIBILIDAD CURSOS STREAMING Y PRESENCIALES

MADRID

CENTRO ESOL EXAMINADOR
 CALLE SOLEDAD CAZORLA Nº 26
 TELÉFONO: 91 509 52 39
 MÓVIL: 638 933 626

ACADEMIA EN POZUELO

EDIFICIO ORAMBA
 CALLE SEGUNDO MATA Nº 1, 3ª PLANTA – 6
 TELÉFONO: 91 715 20 60
 91 509 52 39

Certificaciones: YOUNG LEARNERS, KET, PET, FIRST CERTIFICATE, ADVANCED, PROFICIENCY, IELTS, TOEFL, TOEIC, APTIS.



Inglés de Negocios
 Coaching Ejecutivo, de Equipos, Educativo y Personal
 Clases one-to-one personalizadas por materia



ALBERTO HERRÁIZ, DE POZUELO Y CAMPEÓN DEL MUNDO DE POWERLIFTING

ALBERTO HERRÁIZ, ES VECINO DE POZUELO Y TODO UN CAMPEÓN DEL MUNDO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA QUE MUY POCOS CONOCEN: EL POWERLIFTING ¿ALGUIEN SABE DE QUÉ DE QUÉ SE TRATA? ES UN DEPORTE DE FUERZA QUE CONSISTE EN LEVANTAR EL MÁXIMO NÚMERO DE KILOS A UNA REPETICIÓN EN TRES EJERCICIOS DISTINTOS, QUE SON: SENTADILLA, PRESS DE BANCA Y PESO MUERTO. POZUELO DE ALARCÓN ACOGE AL GRAN CAMPEÓN MUNDIAL, ALBERTO HERRAIZ. Y ESTA ES SU HISTORIA.

Por Guillermo Rubio

La vida de Alberto siempre ha estado ligada a los deportes. Desde pequeño su interés por la competición, el juego en equipo y la gloria ha ido incrementándose hasta alcanzar la posición en la que hoy se encuentra. Y no se trata de un plato pobre, pues estamos hablando de la referencia nacional en lo que a “powerlifting” se refiere.

Fútbol, tenis, rugby y powerlifting. Una vida de deportista

“Empecé a jugar al fútbol con 8 años en las instalaciones del Valle de las Cañas. El Pozuelo de Alarcón C.F. Era mi equipo y en esa etapa conseguí desarrollar mi pasión por el deporte. A los 14 años decidí que mi etapa en el club había llegado a su fin. En ese momento, el rugby me llamó la atención, así que me inscribí en el Canoe. Pero el fútbol volvió a llamar a mi puerta y un año después emprendí una nueva etapa en el Aravaca C. F”, comenta Alberto a Pozuelo IN.

“Pero no solo el fútbol y el rugby colmaron mis pasiones de deportista. Antes empezar a dedicarme de lleno al “power-

lifting” estuve jugando un año al tenis en el club de tenis de Pozuelo. Como te he comentado, mi gran pasión ha sido el deporte en muchas de sus disciplinas”.

“Sin darme cuenta, en el gimnasio, empecé a practicar el powerlifting”

“Ya venía de hacer calistenia -ejercicio que se realiza con el propio peso del cuerpo- tiempo atrás, pero me inscribí en un gimnasio de Pozuelo. Casi sin darme cuenta, sin yo saber lo que era el powerlifting, ya lo estaba practicando. Una vez te metes en el mundillo descubres realmente lo que es. Me interesé por las marcas que había, tanto a nivel nacional como a nivel internacional, y vi que para el poco tiempo que llevaba ya tenía un buen nivel”, explica el campeón. “En 2017 decidí contactar con Oscar Sánchez, mi entrenador personal, a los 3 meses de empezar en el gimnasio. Desde entonces todo ha ido creciendo a buen ritmo hasta ahora”. La especialidad de Alberto Herráiz es la modalidad de sen-

tadilla en la cual ostenta el récord de España absoluto y ha acariciado grandes récords internacionales.

“Empecé en 2017 de forma profesional, podríamos decir, y en el año 2018 fui campeón de España sub – junior. Desde el primer momento se me dio bien este deporte, siempre he tenido buenas condiciones y, con ayuda de la calistenia y mi experiencia como deportista, me permitió partir de una muy buena base. Y en el año 2018, con tan solo un año de entrenamiento, conseguí mi primer premio”, recuerda satisfecho Alberto.

Pero su gran logro ha sido el campeonato del mundo de 2021 en categoría junior. “Al fin y al cabo, es lo máximo a lo que puedes aspirar. No hay nada por encima de eso. Todavía me queda ir a por el campeonato del mundo open –absoluto-, pero para eso quedan muchos años”, comenta.

“El esfuerzo que puse en el entrenamiento para el campeonato del mundo fue muy duro. Estaba estudiando en EE. UU. en ese momento y con todo el tema del COVID – 19 hubo muchas complicaciones de visado, de contactar con profesores que me permitieran acudir, los grandes costes económicos, etc. Viajar desde EE. UU. hasta Suecia, donde se celebraba el campeonato fue muy costoso. Tuve que pagar a un cámara para que grabara y documentara la experiencia, y ya no solo eso, sino todo el trabajo de tantos años de esforzarte por entrenar y por alcanzar el mayor reconocimiento en esta disciplina”, explica Alberto.

“Ahora mismo trabajo con “MyProtein”, que es una empresa de alimentación deportiva que me ayuda económicamente, y también con Powerbuilding Oficial. Sí es cierto que la Sociedad Española de Powerlifting entrega ciertas ayudas a los atletas que participan en campeonatos oficiales. Si ganas tanto en el campeonato en general, como en cada una de las ramas (sentadilla, press de banca y peso muerto) esa ayuda que se recibe va aumentando. Sin embargo, en el campeonato del mundo que se celebró en Suecia no salió nada rentable, vamos, que perdí dinero”.

¿Y por qué no tiene el mismo reconocimiento que otras disciplinas deportivas?

Al final es un deporte que surgió hace pocos años, en cierto modo no tiene la misma visibilidad por ser tan reciente. Es como todo, si no lo entiendes no interesa, pero actualmente está en pleno crecimiento y que poco a poco va mejorando gracias a las ayudas y al reconocimiento institucional, que, por el momento, son escasas. Hay muchísimo trabajo por hacer.

Es un deporte que todavía vive oculto por eso os agradezco la oportunidad de poder darle la visibilidad que merece.

A pesar de las similitudes que tiene con la halterofilia tiene menos reconocimiento. La halterofilia estuvo antes, tiene una historia mucha más larga que el powerlifting, ha conseguido alcanzar registros a los que nosotros queremos llegar. Todos esos recursos que necesita el powerlifting están destinados a la halterofilia y, debido a las similitudes que comparten los dos deportes, no se acaban de recibir de forma equitativa. Es una desgracia para los competidores de alto nivel que no tenga ese reconocimiento, como antes te comentaba, el esfuerzo económico que desembolsamos es muy grande.

¿Cómo es un día normal en su vida?

Aquí, en España, un día normal sería levantarme de la cama a las 07:30, aproximadamente, llegar a clase a las 09:00, volver a casa, comer y, en torno a las 15:00 ponerme a estudiar hasta las 17:00 para ir al gimnasio. Mi día acaba sobre las 22:30, una vez termino de cenar me voy a la cama otra vez para empezar un nuevo día.



A mí el porwerlifting, como en todo el deporte, me supone un gran sacrificio, pero siempre hay algo que te lleva a querer superarte cada día. Lo que uno busca es ser el mejor del mundo, es la ambición que lleva uno dentro. Dar todo de ti y obtener ese reconocimiento, tanto interno como externo, de saber que algún día puedes ser el mejor del mundo es muy gratificante.

¿Sueña con participar en los Juegos Olímpicos?

Por supuesto, es mi gran ilusión. Ahora toca mirar hacia adelante, ya gané el campeonato del mundo junior con el peso de 66 kilos. Tengo la mirada puesta en los 74 kilos, poder subir de categoría y seguir compitiendo al mismo nivel. Es un paso que necesito dar para que mi carrera siga creciendo. El objetivo más cercano es acudir al campeonato europeo el año que viene y luchar por la victoria. Más adelante, en 2023, estaremos asentados en la nueva categoría, y queremos revalidar el título mundial en la categoría junior y será la última vez que tenga la opción de conseguirlo. Pero sin duda, a largo plazo, mi objetivo principal es alcanzar el campeonato mundial en la categoría open.

Los JJOO son un sueño, se me ilumina la cara solo de pensarlo, pero ahora mismo lo veo muy lejos. Es cierto que la halterofilia, a partir de 2028, no estará dentro de los deportes en los que se competirá, lo cual puede abrir una pequeña puerta para que el powerlifting pueda ocupar su lugar, pero, honestamente, veo muy complicado que podamos entrar en los JJOO mientras dure mi carrera deportiva.

¿Qué tiene que ocurrir para que el el powerlifting crezca?

Es un deporte muy pequeño y hay un amplio margen de mejora por delante a nivel institucional en lo que respecta a las ayudas a los deportistas. Ya no solo a nivel nacional, me refiero a las propias federaciones internacionales del deporte. Tienen que mejorar muchas cosas para que el powerlifting crezca y se fomente y, de verdad, algún día, pueda llegar a ser un deporte olímpico. Sería un sueño hecho realidad la simple participación en esa competición, obtenga los resultados que obtenga.

Si estuviera enfrente del Comité Olímpico les diría que es igual a muchos deportes, compartimos el esfuerzo, el entrenamiento y los valores que se desenvuelven en el resto de las disciplinas; no tiene grandes casos de dopaje, no hay problemas discriminatorios ni sociales. Somos un deporte muy sano, que concuerda muy bien con los valores olímpicos y, es cierto que ahora no tenemos la repercusión y la expectación del resto. Pero es un deporte que para los JJOO del año 2028 habrá crecido mucho y llegará lejos, concluye con toda la ilusión del mundo el gran campeón Alberto Herráiz. Ω

Un lugar idóneo para realizar tus compras, pasar un rato agradable y realizar todos los servicios que necesitas, sin agobios ni aglomeraciones. Recibe el trato cercano y profesional que te mereces.

#MuchoQueOfrecer



NAILS FACTORY
1ª FRANQUICIA DE UÑAS

MÁXIMA CALIDAD AL MEJOR PRECIO

TODOS NUESTROS PRODUCTOS SON 10 FREE

Animal Friendly  **10 free**  Vegan Cosméticos

NO TESTADOS en animales
NO CONTIENEN sustancias de origen animal

www.nailsfactory.es



Descárgate la APP de Nails Factory o entra en www.nailsfactory.es y pide tu cita cuando quieras, desde donde quieras.



GEILS MANOS Precio por servicio comprando un bono	12,50
GEILS MANOS + GEILS PIES	30€ PROMOCIÓN
EXTENSIONES EXPRESS	22€
CEJAS PERFECTAS Depilación cejas + Tinte de cejas	16€

CENTRO COMERCIAL MONTECLARO
Pozuelo de Alarcón

Telf. Citas:
677 175 382