

CLUB

camurí grande

EDICIÓN 01 • FEBRERO / MARZO 2012

• LA REVISTA •

Fundación
Camurí Grande
**le apuesta
al deporte**

Larrazábal
y Negrón
**Hombres
de hierro**

APUNTES
SOBRE EL
CARNAVAL





Son sus placeres Son sus Tarjetas

Cada momento puede ser una experiencia inolvidable cuando siente la tranquilidad de contar con sus Tarjetas de Crédito BNC.



Es su mundo. Son sus Tarjetas

BNCNET
www.bnc.com.ve



Centro de Atención al Cliente BNC
24 horas, 7 días a la semana:
(0212) 5975000 área metropolitana
0500-BNC5000 (2625000)
interior del país.

 **Banco
Nacional
de Crédito**

Banco Universal

Ud. dio justo en el Banco

RIF.: J-30984132-7



Cambie sus billetes y monedas del cono monetario anterior, por el valor equivalente, en cualquier agencia de la banca, pública o privada, y en el BCV.

LIVE FOR GREATNESS

CADA ROLEX SE CREA PARA LA EXCELENCIA. CONVERTIDO EN UN ÍCONO DESDE EL MISMO MOMENTO DE SU LANZAMIENTO EN 1963, EL COSMOGRAPH DAYTONA NACIÓ COMO RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LOS PILOTOS DE ALTA COMPETICIÓN. GRACIAS A SU MECANISMO DE CRONÓGRAFO PATENTADO Y A SU BISEL CON ESCALA TAQUIMÉTRICA, PERMITE AL PILOTO MEDIR PERFECTAMENTE EL TIEMPO TRANSCURRIDO EN CADA VUELTA Y LA VELOCIDAD MEDIA.

COSMOGRAPH DAYTONA



J-00076786-6


DAORO
CENTRO SAN IGNACIO • LA CASTELLANA
TELF: 263.9371 / 267.4161
www.daoro.com.ve RIF: J-30547304-8


ROLEX



Oscar Zamora Lares

Editorial

Con el lanzamiento de CLUB CAMURÍ GRANDE, LA REVISTA respondemos a una inquietud que teníamos presente desde antes de asumir la dirección de nuestro club: mejorar el sistema de información de la gran familia Camurí Grande. Desde la Junta Directiva hacia los socios y, muy importante, en la dirección contraria, desde los afiliados y sus familiares hacia la gerencia y la Junta Directiva. Estar informados de lo que piensan socios y asociados permite tomar decisiones más acertadas. Informar oportuna y eficientemente a los miembros del club, es deber y compromiso de quienes, temporalmente, conducen los destinos de la organización.

CLUB CAMURÍ GRANDE, LA REVISTA es sólo una pieza del esfuerzo. Hemos acordado implementar un programa de acción que contempla varias líneas fundamentales: el Medio Impreso/Digital como órgano de divulgación; la Página Web www.clubcamuri.com.ve, nuestra ventana en el ciberespacio; la Cuenta Oficial Twitter, en tanto instrumento de microblogging; y las Carteleras y Sitios de Información, concebidas como ayudas visuales para reforzar asuntos de máximo interés.

CLUB CAMURÍ GRANDE LA REVISTA será el órgano de divulgación estandarte del club. La publicaremos periódicamente en forma digital, y la imprimiremos en temporada alta o cuando resulte conveniente. En ella, recogeremos las opiniones de nuestros afiliados, daremos la bienvenida a los nuevos socios, haremos entrevistas a accionistas y trabajadores, destacaremos logros de nuestros miembros y compartiremos las prioridades e inquietudes de la Junta Directiva. Además, ofreceremos lecturas gratas, publicaremos reportajes fotográficos y difundiremos información de utilidad, haciendo especial énfasis en las iniciativas de acción social que llevamos adelante a

través de nuestra Fundación Camurí Grande y la Asociación Civil Comunidad Camurí Grande.

Con respecto a la Página Web www.clubcamuri.com.ve es oportuno señalar que no sólo es nuestra tarjeta de presentación digital, también es una herramienta que, potencialmente, facilita trámites y ahorra tiempo a los socios. Por eso, aspiramos a modernizarla, haciéndola más atractiva y completa, actualizando su información con regularidad, publicando los programas de las actividades más próximas, así como el régimen de invitaciones vigente. Con la privacidad debida, queremos avanzar en la información administrativa que se pueda mantener en línea, de tal manera que cada socio consiga tener acceso a sus cuentas con el club y condominios desde la comodidad de su casa u oficina, así como poder efectuar diversas transacciones administrativas como pago de invitaciones, reservas en fiestas, etc.

Con una Cuenta Oficial Twitter, nos ponemos al día con los nuevos tiempos en materia de redes sociales. Este medio nos permitirá comunicarnos de manera instantánea y simultánea con nuestros miembros para informarles sobre un evento de interés, el estado del tiempo previsto para las próximas horas, el tráfico en nuestras vías, entre otros asuntos. De igual modo, el socio podrá hacerse escuchar de inmediato con ocasión de un comentario acertado, una observación útil o una sugerencia enriquecedora.

Hacemos este lanzamiento con humildad pero con mucho entusiasmo. Cada día será un nuevo reto para construir y perfeccionar el sistema de comunicación integral que nos proponemos. Con la crítica constructiva, la sugerencia oportuna y la participación de la gran familia del Club Camurí Grande podremos lograrlo.

Oscar Zamora Lares
Presidente



Calidad de Vida para Nuestros Trabajadores

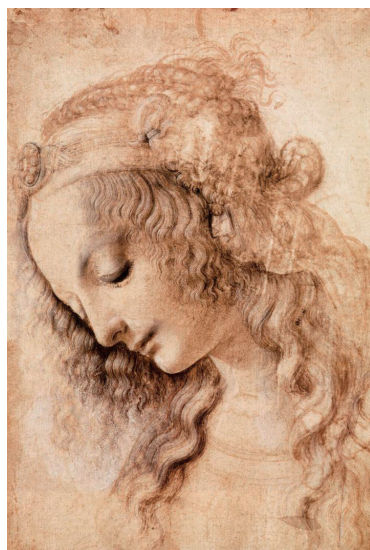
PROGRAMA DE ATENCIÓN BUCAL

ACCIÓN SOCIOCOMUNITARIA PARA EL DESARROLLO SOCIAL

PROGRAMA DEPORTIVO

TARDES DE CINE

Teléfonos: 0212.892.47.45
fundacioncamurigrande@gmail.com



Apuntes sobre el carnaval

Toda la magia, el simbolismo y la teatralidad de una de las fiestas más populares y antiguas del mundo. **PAG 06**

Sugerencias del chef

Gilberto Martínez comparte con nosotros uno de sus secretos mejor guardados: la receta del emblemático platillo de Il Grillo, Risotto Dr. Mendoza. **PAG 14**

En Contexto

Día Internacional de la Mujer. Breve homenaje a las mujeres de todos los tiempos, que se animaron a mirar el mundo con suspicacia y sensibilidad. **PAG 16**

Gente Camuri

Alfredo Larrazábal y José Grego-

rio Negrón, triatlétas de tiempo completo. **PAG 20**

Protegidos contra los rayos UV

Tomar el sol produce efectos positivos en nuestro estado de ánimo, sin embargo, una exposición excesiva a sus rayos UV, podría generar daños severos en la piel. **PAG 24**

¡Viva el carnaval!

Reportaje fotográfico con lo mejor de los carnavales 2010 y 2011. **PAG 26**

Responsabilidad Social

Hacer deporte es hacer... comunidad. La Fundación Camuri Grande afianza su Proyecto Deportivo dirigido a los hijos de los trabajadores del Club Camuri Grande y Alimentos Erimar. **PAG 36**



Junta Directiva 2011 – 2012

Oscar Zamora Lares
Presidente

Carlos E. Loynaz Palacios
Vicepresidente

Hely Galavís Leefmans
Tesorero

Manuel Polanco Fernández
Secretario

Verónica Rodríguez de Guruceaga
Félix Miralles Camacho
Marco Gasperini Gandino
Vocales

Francisco Gámez Arcaya
Felipe Lemmo Mondolfi
Gonzalo Báez Duarte
José Antonio Sucre Troconis
José Gregorio Negrón Méndez
Suplentes

Edgar Gámez Valecillos
Orocio Contasti Sanoja
Comisarios

Directorio

Oscar Zamora Lares
Director Editorial

Oswaldo J. Ramírez
Director Adjunto

Aurora Alonso
Coordinadora Editorial

Georgia Reyes
José Rafael Suárez (Faén)
Marco Gasperini
Colaboradores

2partes.com C.A.
Alexander Pérez Belmonte
Producción

Alexander Pérez
José Gregorio Romero
Ricardo Azzanio
Fotografía

Andrés Sarmiento
Diseño

Mario Molina
Retoque

Editorial Arte
Impresión

¡bienvenidos! welcome! benvenuto herzlich willkommen! bienvenue!



LA JUNTA DIRECTIVA
DEL CLUB CAMURÍ GRANDE
DA LA MÁS CORDIAL DE LAS BIENVENIDAS
A LOS SOCIOS Y ASOCIADOS
QUE SE INTEGRAN A LA GRAN FAMILIA DEL
CLUB CAMURÍ GRANDE

- **C-833** Alejandro Sicilia Rodríguez
- **C-940** Leopoldo Mendoza Alban
- **C-185** Gonzalo Yanes Luciani
- **C-215** Rafael Monserrat Irureta
- **C-889** Jorge Karduss Gutiérrez
- **C-700** Aaron Maldonado Rodríguez
- **C-431** James Mathison Alvins
- Fernando Delgado Sorondo **C-076**
- Alejandro Jacir Dubuc **C-415**
- Adriana Rodríguez de Baumeister **C-035**
- José A. Guerrero Angulo **C-879**
- Luis Herrero Coque **C-525**
- Alfonso Méndez-Vigo Galetti **C-236**

ASOCIADOS:

A— Arturo Vetencourt Carrasquero

Por Aurora Alonso ✱

Apuntes sobre el carnaval

Desde las ceremonias en honor a Asis y Merur hasta las carnestolendas post cristianismo, el Carnaval ha representado tiempo de alegría y liberación



arnaval es tiempo de fiesta, excesos, disimulo y teatralidad. Una época del año en la que las restricciones sociales se relajan y afloran el ingenio, el humor fino, la permisividad. Unos días para la chanza, el juego, la transgresión.

Fue así antes y lo sigue siendo ahora. El Carnaval es una celebración casi tan antigua como la humanidad. Algunos autores marcan su inicio a partir de episodios puntuales como el fraude de Jacob fingiéndose Esaú, la manía licantrópica de Nabucodonosor o la acción de David fingiéndose

se loco para liberarse de los filisteos. Otros, sitúan su origen en prácticas generalizadas de las culturas egipcia, griega y romana que resistieron a la acción devastadora del tiempo y determinan, en distinto grado, las costumbres de nuestros días.

Un poco de historia

Los egipcios acostumbraban disfrazarse y cubrirse el rostro con máscaras durante la conmemoración de las fiestas religiosas, así representaban bajo formas humanas a sus dioses y héroes.

Las ceremonias en honor a Asir, Ast, Hap y Merur organizadas con esmero y celebradas con gran boato, contemplaban concentraciones multitudinarias, cantos de alabanza, diversiones y representaciones teatrales burlescas. Tras siete días de fiestas públicas “el pueblo abandonaba sus máscaras y disfraces, las servidoras del buey tomaban otros vestidos más decentes y volvían a sus ocupaciones ordinarias. El silencio, la calma y el descanso sucedían al estrepitoso movimiento, a los juegos y placeres de



la víspera: Egipto reposaba de sus fatigas hasta el cherubs del equinoccio siguiente” (Saura y Mascaró, 1851).

Más tarde, griegos y romanos instituyeron los Bacanales, las Lupercales y los Saturnales, festejos populares en honor a Baco (dios del vino), Fauno Luperco (el que protege al lobo) y Saturno (dios de la agricultura), respectivamente.

Galas en las que niños y adultos se lanzaban contentos a calles y plazas, los poetas disputaban premios de poesía, los dramaturgos com-

petían por el privilegio de montar sus piezas, las puertas de las casas exhibían succulentos manjares que se compartían generosamente, los circos se abrían, las escuelas y tribunales se cerraban, los criminales eran perdonados, amos y esclavos compartían bromas y viandas, y los sátiros semidesnudos recorrían las calles provocando a los ciudadanos.

Durante estas fechas el pueblo conservaba sus antiguos y favoritos disfraces y los nobles, para distinguirse de las masas, iban a magníficos

bailes y salas de juego cubriéndose el cuerpo con una bata holgada de color negro y finos detalles.

El nacimiento y propagación del cristianismo no significó el fin del Carnaval. Las diversiones públicas estaban tan arraigadas en el entramado cultural de entonces, que lograron resistir a la severidad de principios de la religión en ciernes. “Algunos esclarecidos campeones de la cristiandad, tales como Tertuliano, San Agustín, San Clemente de Alejandría, San Juan Crisóstomo y Santo

Tomás, condenaron en vano las danzas, los placeres ruidosos, la licencia en fin, buscando el incógnito bajo la careta (...) Los mismos concilios y entre ellos el de Laodicea que prohibió los disfraces dando a las máscaras el nombre de semblantes de demonio, nada pudieron con aquella costumbre” (ob. cit.). Todavía más: el cristianismo terminó adoptando las carnestolendas y, en un primer momento, las celebró a partir del 15 de diciembre hasta las fiestas de Navidad, Año Nuevo y Epifanía.

SU INICIO A PARTIR DE EPISODIOS PUNTUALES COMO EL FRAUDE DE JACOB FINGIÉNDOSE ESAÚ O LA MANÍA LICANTRÓPICA DE NABUCODONOSOR

TOP 5

En la actualidad el Carnaval está ampliamente extendido, se organiza a lo largo y ancho del orbe y posee características propias según el país y la región que le dé vida. Unos, son atrevidos, bulliciosos, coloridos; otros, elegantes, majestuosos, teatrales. Desde Colombia hasta Italia, pasando por el archipiélago canario o Brasil, los Carnavales están concebidos para dar rienda suelta a la imaginación, también para el disfrute y la liberación.

1 CARNAVAL DE BARRANQUILLA COLOMBIA

Es sin lugar a dudas, uno de los mejores del mundo. Nace de la Fiesta de Esclavos y la Novena de la Candelaria, festejos coloniales en los que se daba un día de asueto a los negros bozales traídos del África. Se prolonga durante un mes y contempla actividades de pre-Carnaval (izada de bandera, lectura del bando, coronación del Rey Momo y desfile de comparsas), también de Carnaval propiamente dicho (batalla de flores, elección y coronación de la Reina, festival de comedias, parada de comparsas). En 2003 fue declarado por la Unesco Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad, y este año tendrá lugar del 20 de enero al 21 de febrero.

2 CARNAVAL DE BINCHE BÉLGICA

Es una festividad signada por la historia y la tradición, data del siglo XVI y convoca miles de visitantes provenientes de toda Europa. Contempla batallas de confeti, cenas temáticas, concursos, desfiles, procesiones y shows de fuegos de artificio. Dura tres días, aunque el Martes de Carnaval (Mardi-Gras) es la jornada más alegre. Entonces, cientos de Gilles, Pierrots y Arlequines desfilan por la ciudad lanzando naranjas rojas a los espectadores que se amontonan por todos lados. Los Carnavales de Binche están considerados por la Unesco como Obra Maestra del Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad.



* EN 2003 EL CARNAVAL DE BARRANQUILLA, COLOMBIA, FUE DECLARADO POR LA UNESCO PATRIMONIO ORAL E INMATERIAL DE LA

EL NACIMIENTO Y PROPAGACIÓN DEL CRISTIANISMO NO SIGNIFICÓ EL FIN DE LOS CARNAVALES. LAS DIVERSIONES PÚBLICAS ESTABAN TAN ARRAIGADAS EN EL ENTRAMADO CULTURAL, QUE LOGRARON RESISTIR A LA SEVERIDAD DE PRINCIPIOS DE LA RELIGIÓN EN CIERNES



4

3 CARNAVAL DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

ESPAÑA

Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria (España). Es el festival con más impacto socio-económico, y uno de los principales atractivos turísticos del archipiélago canario. Data del siglo XVI. Se celebra durante 19 días a lo largo de los cuales se organizan coloridos y multitudinarios desfiles; fastuosos concursos de comparsas, disfraces, maquillaje corporal y murgas; vistosas galas como la Drag Queen plato fuerte y referencia obligada del Carnaval canario que este año estará ambientado en el mundo del cómic, Gran Dama que convo-

ca a las candidatas mayores de 60 años, De la Integración donde personas con discapacidad expresan su espíritu carnalero, y La Reina cita en la que se elige a la tradicional Reina del Carnaval por su belleza, simpatía y espectacularidad del traje-fantasia que lleve.

Los festejos culminan con El Entierro de la Sardina en playa de Las Canteras, espectáculo de calle en el que viudas y plañideras dan un último adiós a las carnestolendas, al tiempo que anuncian la inminente llegada de días de moderación y penitencia.

4 CARNAVAL DE RÍO DE JANEIRO

BRASIL

Es junto al de Sao Paulo el más grande y famoso del mundo. Los primeros registros de esta celebración son de comienzos del siglo XVIII, cuando inmigrantes portugueses comenzaron a festejar el entrudo: una fiesta popular en la que unos y otros (incluyendo emperadores) salían a las calles con cubos de agua. A partir de 1840 las interpretaciones de polcas y vals le aportan interés adicional a los eventos de calle. Más tarde, en pleno siglo XX, la samba se apodera del espíritu del Carnaval, y desde entonces el ritmo de Bahía marca

el compás de cada baile, canción o comparsa.

El Carnaval de Río de Janeiro dura cuatro días, pero las escuelas de samba trabajan todo el año en sus propuestas. El festival comienza el viernes con la ceremonia de apertura y la coronación del Rey Momo. Los cuatro días siguientes son de desenfadado y sensualidad, una fiesta continua en la que se organizan bailes populares y privados, conciertos al aire libre, concursos de disfraces, competencias de orquestas y desfiles a cielo abierto en el Sambódromo del Marqués de Sapucaí.

HUMANIDAD, Y ESTE AÑO TENDRÁ LUGAR DEL 20 DE ENERO AL 21 DE FEBRERO



5 CARNAVAL DE VENECIA

ITALIA

Sus inicios se remontan al siglo XI, cuando la nobleza se disfrazaba para salir y mezclarse con el pueblo. La ocupación de Venecia por el ejército de Napoleón a finales del siglo XVIII trajo consigo el cese del Carnaval (temían que se generaran conspiraciones). Finalmente, en 1979, se restablece para traer al presente el esplendor de tiempos lejanos.

El lema del Carnaval de este año es “En Venecia la vida es un teatro” y su programa incluye brindis en la Fuente del Vino, cenas de gala, conciertos, desfiles y concursos de máscaras, espectáculos teatrales itinerantes, festivales de música, fiestas temáticas, muestras de pintura, paradas de carros alegóricos, shows pirotécnicos y visitas guiadas a lugares históricos.

Como marca la tradición, las galas llegan a su fin con La Vogata del Silenzio, una regata de góndolas y embarcaciones a remo que recorre el Canal Grande desde Rialto al Bacino di San Marco, espacio de agua frente a la Plaza San Marcos, donde cientos de globos iluminados son liberados para despedir el Carnaval y ofrecer una simbólica bienvenida a la Cuaresma.



✦ EL LEMA DEL CARNAVAL DE ESTE AÑO ES “EN VENECIA LA VIDA ES UN TEATRO”, Y PROMETE QUE TRAERÁ SORPRESAS INOLVIDABLES

R.I.F.: 31451949-2

Full Pizza®



Calidad!



**¡come full!
¡come pizza!
¡come en Full Pizza!**

En los mejores Centros Comerciales del país

www.fullpizza.com



Algo sobre vinos

Es muy difícil determinar cuál es el mejor vino o cuál es el vino que más nos gusta.

Nuestro paladar y el nivel de información que le proporcionemos, determinará en el tiempo cuál es el vino de nuestra preferencia, también nos permitirá desarrollar la capacidad de distinguir entre las diferentes cepas.

Si tomamos como ejercicio los 20 mejores vinos del 2011, según Wine Spectator, podríamos traducir que las cepas utilizadas para estos premiados están en la variedad de Pinot Noir, Cabernet Sauvignon, Sangiovese, Nebbiolo, Malbec, Tempranillo, Merlot y Syrah. Los lugares de su producción son Sonoma Valley, Napa Valley, Valle del Douro, Valle del Duero, Montalcino - Toscana, Cuneo - Piemonte, Vouvray - Francia, Gigondas - Francia, Pomerol - Francia.

Hablando de Merlot y de Francia, tenemos al catalogado por los conocedores como “el mejor vino del mundo”, el Château Petrus, de la zona de Pomerol en Burdeos. Petrus, es uno de los vinos más apreciados y caros del mundo. De las zonas de Burdeos y Borgoña también tenemos los “Premier Cru” que son los grandes vinos franceses tales como Château Mouton, Château Lafite, Château Margaux. De los blancos, el prestigioso “Premier Cru Supérieur” Château D'Yquem que se caracteriza por su complejidad, concentración y dulzura.

Las grandes zonas vinícolas italianas son por excelencia la Toscana y el Piemonte. La Toscana, con vinos suaves y amables como el conocido Chianti, los “Súper Toscanos”, vinos con más cuerpo, como podrían ser el Sassicaia, Ornellaia, Brunello y Tignanello producidos con la uva Sangiovese. Del Piemonte, denominada la zona gastronómica de Italia o la zona de Las Tres B, destacan Barbera, Barbaresco y Barolo sus vinos más importantes hechos con la uva Nebbiolo en su



mayor porcentaje. Los productores más destacados del Piemonte son Angelo Gaja y Bruno Giacosa. Gaja, es considerado dentro de la selección de “Las Tres B” como el productor del mejor vino de Italia, por supuesto, el más costoso.

Siempre dentro del viejo continente, podemos decir que España, el país con la mayor extensión de viñedos del mundo y sus “Exciting Wines” como los cataloga Wine Spectator, produce el 15% del vino mundial y se sitúa en tercer lugar detrás de Italia y Francia. Sus uvas son Tempranillo, Albariño, Garnacha, Palomino, Toro, Airén, Macabeo, Parellada, Cariñena y Monastrell. Entre sus denominaciones más importantes destacan, Ribera del Duero, a la que se acogen los viñedos localizados en las provincias de Castilla y León dentro de la franja del río Duero con sus grandes

vinos Aalto Ps, Vega Sicilia Único, Pingus, Alion, Pago de los Capellanes y Malleolus en su gran mayoría elaborados con uvas Tempranillo. Rioja, denominación de origen propia de las zonas de Castilla y León, Navarra, País Vasco y La Rioja, sus mejores vinos, según los expertos, Tierra Santa, Lan, Muga, Contador, hechos con Tempranillo.

Complementan este recorrido las zonas de Galicia con su particular y agradable vino blanco Albariño, y la multicultural Cataluña con los interesantes vinos del Priorat, con sus exclusivos enólogos como Álvaro Palacios y sus fabulosos vinos Dofi y L'Ermita, producidos con uvas Garnacha, Cariñena y Cabernet Sauvignon. Cabe destacar que parte de la experiencia de Palacios viene de los viñedos de Chateau Petrus donde trabajó por algunos años.

Como se puede apreciar, la variedad de vinos existentes en el mercado es inmensa, de ahí que sea tan difícil catalogar cuál es el mejor vino de todos. A la hora de elegir, siempre entran en juego los gustos particulares de cada catador.

Hablando de Merlot y de Francia, tenemos al catalogado por los conocedores como “el mejor vino del mundo”, el Château Petrus, de la zona de Pomerol en Burdeos

MARCO
GASPERINI



Escuela de Valores

Estaba caminando por la Cota Mil un domingo muy temprano, con la intención de hacer algo de ejercicio físico y en un momento determinado una muchacha, de unos 16 ó 17 años, montada en una patineta, me dio alcance y me llamó: “Señor, se le cayó esto al suelo”. Con una sonrisa, me estaba entregando un billete de Bs. 50 que, en efecto, se me había caído del koala con el movimiento unos cien metros atrás. Me quedé muy asombrado, le di las gracias varias veces y pensé: “Esta muchacha... tiene familia”.

Si preguntáramos a cualquiera si al contratar una persona para trabajar en su empresa, la preferiría honesta o deshonesto, ¿Qué respondería? Y si fueras a escoger esposa, ¿la buscarías sincera o mentirosa? Y si quisieras asociarte con un colega, ¿tendrías preferencia por uno que fuera leal o te embarcarías con uno desleal? Y si te propusieras buscar un orientador para tu vida, ¿te buscarías uno prudente u optarías por otro marcadamente imprudente? Podríamos hacer una lista larga de preguntas de este tipo. Son obvias las respuestas a estas preguntas. Preferimos buscar personas que tengan virtudes y valores. Al relacionarnos, nos gusta hacerlo con personas que tengan al menos una virtud y algún valor que les haga destacar en algo. Y a la hora de compartir nuestro ser personal, tratamos de buscar a alguien que consideramos que es digno de ello, siendo esa dignidad función de las virtudes y valores que descubramos en esa otra persona.

Esto es así porque los valores hacen que la persona sea “gente”, mejor persona. Las virtu-



¡Qué bueno es para los hijos crecer en un ambiente familiar donde hay un papá y una mamá que los quieren y se quieren entre sí!

des perfeccionan al ser.

Tanto los valores como las virtudes no vienen con nosotros al nacer, sino que son conquistados a lo largo de la vida, muy especialmente, en los primeros 18 ó 20 años. Y ¿dónde se adquieren? Principalmente es la familia el lugar donde se logran estos valores y virtudes. Sólo te puede transmitir de manera eficaz esos valores alguien que quiere tu bien. Normalmente, son los padres las personas que más quieren el bien de un hijo. ¡Qué bueno es para los hijos crecer en un ambiente familiar donde hay un papá y una mamá que los quieren y se quieren entre sí! Habitualmente, es el amor la razón que está detrás de un intento por fomentar un valor o una virtud en una persona. De allí que la familia es imprescindible para lograr personas que sean mejores, como personas.

No extraña entonces que haya filósofos como Tomás Melendo que afirmen radicalmente que “sin familia, no hay persona”.

Cuando el Club Camurí Grande procura mantener un ambiente familiar, y de familia sana, está prestando un bien a sus socios, porque con ello está favoreciendo un ambiente propicio para el fomento de virtudes y valores. En cada persona que se logre esto, es decir, que sea mejor persona, irá una contribución concretísima a la sociedad. Tal persona podrá contribuir, con su existencia y su buen hacer, a que la sociedad mejore y el país progrese. “Fortalezcamos la familia y mantengamos en el Club ese ambiente familiar”, puede ser un buen deseo para comenzar este año 2012, ¿no les parece?

JOSÉ RAFAEL SUÁREZ





INGREDIENTES

- Arroz arborio **480 g**
- Vino blanco **100 ml**
- Cebolla **60 g**
- Hongos portobello **150 g**
- Sal **2 g**
- Pimienta negra **1 g**
- Mantequilla **100 g**
- Queso parmesano **60 g**
- Queso padano **75 g**
- Rúgula fresca **25 g**
- Perfume de trufa **15 ml**
- Arroz inflado **25 g**
- Caldo (El que pida)

Risotto Dr. Mendoza

En una cazuela, colocar $\frac{1}{4}$ de la mantequilla y saltear en ella la cebolla hasta cristalizar, junto a los hongos portobello cortados en cubos de 1.5 cm. Agregar el arroz arborio y saltearlo hasta que se vea casi transparente. Añadir el vino blanco y, al evaporar, colocar el caldo poco a poco. Recordar que el grano debe soltar su almidón y quedar jugoso y al dente. Esto se logra removiendo con cuchara de madera. Al estar el grano en su punto, incorporar el queso parmesa-

no, la sal y la pimienta. Finalmente, agregar el resto de la mantequilla y remover enérgicamente.

Al momento de servir el risotto, se decora con la rúgula fresca y el arroz inflado. Una vez en la mesa, se sirve con el queso padano y el perfume de trufas blancas.

Rendimiento: 4 raciones

*** LOS HONGOS PORTOBELLO** SON RELATIVAMENTE COMUNES Y DAN MUCHO JUEGO EN LA COCINA. SE CARACTERIZAN POR SU

Gilberto Martínez,

Chef Ejecutivo Grupo Grillo Maracaibo, Venezuela. Estudia Administración de Empresas en la Universidad Santa María. Más tarde se forma en las áreas de Cocina, Costos y Planificación en el Instituto de Capacitación Educativa Ince – Turismo. Nace gastronómicamente en el restaurante Vlassis Le Med donde, con el tiempo, se convierte en Chef Propietario. Trabaja con reconocidos artífices de la cocina internacional contemporánea como Montse Estruch (Barcelona), Eduardo Moreno (Caracas) y Alberto Chicote (Madrid), de quienes asimila su buen hacer frente a los fogones. Actualmente es el Chef Ejecutivo del Grupo Grillo (Caracas, Panamá, San José), donde explora y acierta con lo mejor de la Global Cuisine.



Día internacional de la mujer

En su primera edición Club Camurí Grande, La Revista rinde merecido homenaje a mujeres que marcaron época. Reinas, heroínas, cosmonautas, religiosas, compositoras o jefas de Estado, todas se asomaron al mundo con el propósito de admirarlo, también de comprenderlo y transformarlo

Por Aurora Alonso ✱

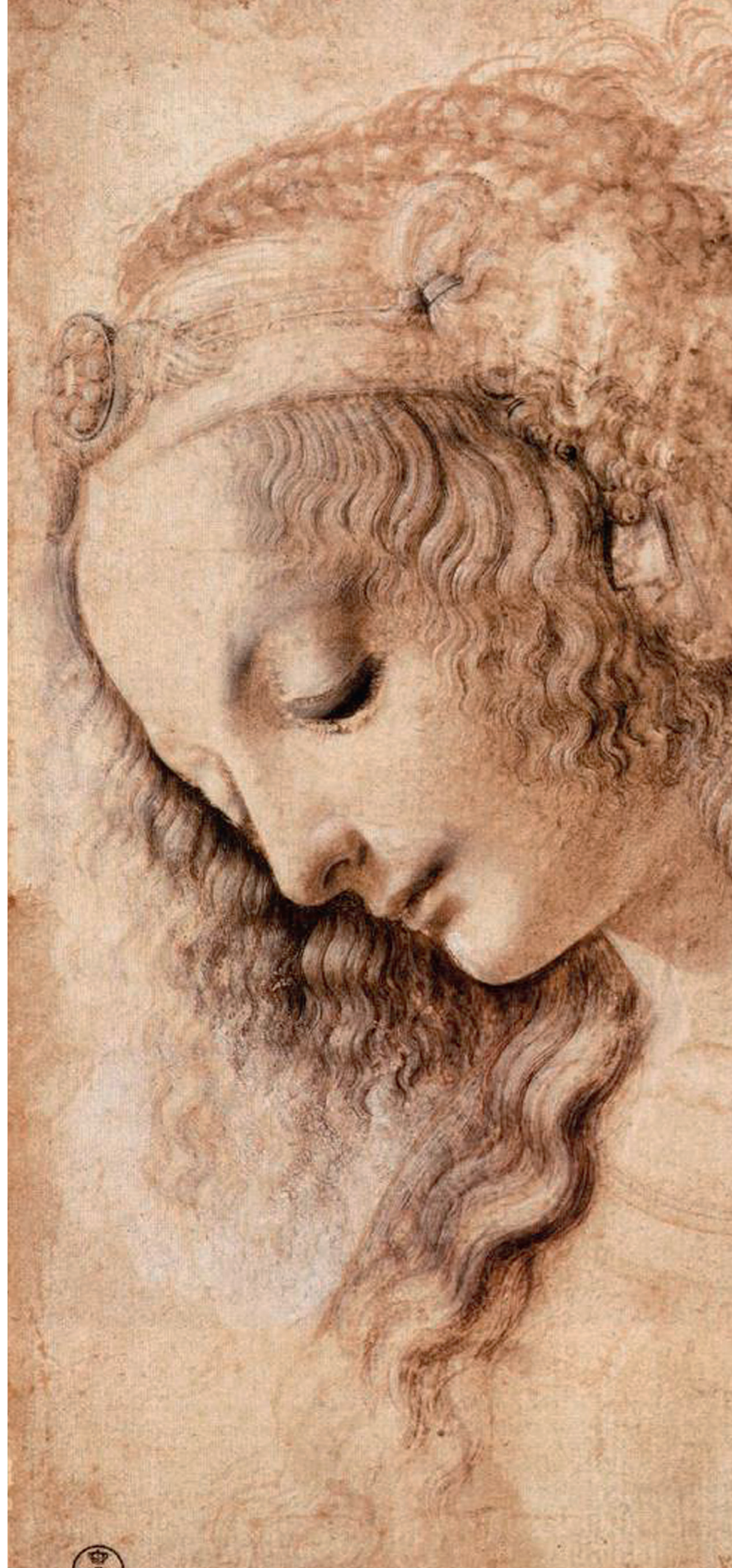


uchas son las mujeres que han dejado su impronta en la historia. Unas, por su aguda inteligencia y capacidad para crecerse ante las adversidades; otras, por su compromiso inalienable con la humanidad.

Aunque algunas de ellas fueron reconocidas por quienes las acompañaron en su transitar, la mayor parte sufrió los sinsabores de verse reducidas a silencio, sombra, compañía que engrandece al otro y nada más.

Esta particularidad de hacerse notar en tiempos en los que el conocimiento les era negado, la participación de la vida en sociedad se reducía prácticamente a las escasas posibilidades que brindaban el matrimonio o el convento, y el quehacer científico era un gran desconocido del que apenas se oía hablar en las tertulias vespertinas, se debe, indudablemente, a una condición en la mirada que va más allá de la ojeada superficial, que deja atrás las apariencias engañosas, que fija la atención en lo que a los demás se les escapa y que logra, a fuerza de perspicacia y sensibilidad, descubrir mundo.

Es así como mujeres de la talla de Aspasia de Mileto (maestra de Platón), Cleopatra VII (Reina de Egipto), Juana de Arco (heroína militar y santa francesa), Isabel I La Católica (Reina de Castilla y Aragón) y Sor Juana Inés de la Cruz (figura barroca de las



✱ **SU MANERA DE VERSE Y DE VER CUANTO LAS RODEABA**, ASÍ COMO SU FIRME DECISIÓN DE ROMPER CON LOS CÁNONES ESTABLECIDOS,

OTRAS MUJERES QUE HICIERON HISTORIA



LUISA CÁCERES DE ARISMENDI

(1799 - 1866)

Representa el compromiso y la entrega de la mujer venezolana en la gesta independentista. Encarcelada y torturada, recorre los oscuros calabozos de la Fortaleza de Santa Rosa, el Fortín de Pampatar y la Prisión de La Guaira, hasta que, finalmente, es internada en el convento de la Inmaculada Concepción en Caracas.



TERESA CARREÑO

(1853 - 1917)

La pianista más prolífica de América Latina durante los siglos XIX y XX, y una de las pianistas y compositoras más importantes del mundo. A los nueve años debuta como solista con la Orquesta Filarmónica de Boston y, a partir de ese momento todo son premios y reconocimientos a lo largo de su vida artística.



MARÍA DE SAN JOSÉ

(1875 - 1967)

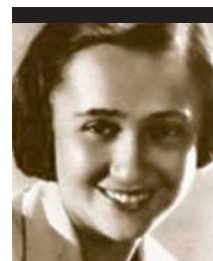
Natural de Choroni, estado Aragua. Desde muy joven trabajó junto al padre Vicente López en la fundación del Hospital de San José (primer hospital edificado en la ciudad de Maracay), y en 1901 funda la congregación de las Hermanitas Hospitalarias de San Agustín. En 1995, el Papa Juan Pablo II la declara oficialmente beata.



TERESA DE LA PARRA

(1889 - 1936)

Es una de las escritoras venezolanas más destacadas. Ifigenia (1924), y Memorias de Mamá Blanca (1929) constituyen dos piezas claves de la narrativa nacional. La primera, por dar voz propia a la mujer narrándola en primera persona. La segunda, por retratar magistralmente la sociedad caraqueña de principios de siglo XX.



LYA ÍMBER DE CORONIL

(1914 - 1981)

Nacida en Rusia y criada en Venezuela, fue la primera mujer que recibió el título de Doctora en Medicina, en la Universidad Central de Venezuela, en 1936. Fundó el Hospital de Niños José Manuel de los Ríos, donde probó tres valiosas hipótesis, entre ellas, el factor terapéutico de la presencia familiar junto al niño.

letras hispanoamericanas), miraron a su alrededor y, al recrear lo visto, se abrieron camino en espacios que hasta entonces estaban reservados para los hombres.

Del mismo modo, Charlotte Cooper (primera campeona olímpica), Marie Curie (Premio Nóbel de Física 1903 y de Química 1911), Mata Hari (bailarina exótica y espía de la I Guerra Mundial), Dolores Ibárruri (la Pasionaria, dirigente comunista española), Valentina Tereshkova (primera mujer en viajar al espacio), Teresa de Calcuta (fundadora de la Orden de las Misioneras de la Caridad, Premio Nóbel de la Paz 1979), Vigdís Finnbogadóttir (primera mujer en el mundo elegida democráticamente como Jefa de Estado), Benazir Bhutto (primera mujer electa para conducir una nación musulmana) y tantas, pero tantas mujeres más, se asomaron al mundo con la intención

de contemplarlo, pero también de reformarlo.

Su manera de verse y de ver cuanto las rodeaba, así como su firme decisión de romper con los cánones establecidos, las convirtieron en modelos a seguir y en figuras emblemáticas de todos los tiempos.

Nuestro país ha sido testigo del andar de mujeres sencillamente inolvidables. Fémimas que con su acertado mirar y saber hacer impactaron en sus contextos más inmediatos, abrieron paso a las generaciones por venir y se convirtieron en auténticos íconos en áreas como la composición e interpretación musical, las letras, la política, la pintura y la investigación científica.

Mencionarlas a todas sería una labor más que titánica inacabada. De ahí que las siguientes semblanzas apenas representen un brevísimo asomo a la grandeza de la mujer venezolana.

AUNQUE ALGUNAS DE ELLAS FUERON RECONOCIDAS POR QUIENES LAS ACOMPAÑARON EN SU TRANSITAR, LA MAYOR PARTE SUFRIÓ LOS SINSABORES DE VERSE REDUCIDAS A SILENCIO

CONVIRTIERON A ESTAS VALIOSAS MUJERES EN MODELOS A SEGUIR Y EN FIGURAS EMBLEMÁTICAS DE TODOS LOS TIEMPOS

CLUB

Programa

Horarios	Viernes 17 de febrero de 2012	Ubicación	Horarios	Bautizo de la revista del Club Camurí
2:00 pm a 10:00 pm	Juegos de Mesa (Pool, Billar y Fútbol)	Pabellón Náutico	09:00 pm a 11:00 pm	Grupo de Bossa Nova
2:00 pm a 9:00 pm	Bolas Criollas	Cancha de Bolas Criollas	10:00 pm a 4:00 am	Grupo de musica variada de los 80s y 90s
7:00 pm	Bingo Camurí	Auditorio	10:00 pm. a 5:00 am	Rumba Playera con Dj
8:00 pm	Cine Camurí	Auditorio	Horarios	Domingo 19 de febrero de 2012
9:00 pm	Coctail de Bienvenida amenizado	Restaurant	08:00 a.m. a 6:00 pm	Masajes relajantes con Mary Solano (0426 512 2918)
por un	Tecladista	La Terraza	8:00 a a 12:00 m	Natación y juegos para niños pequeños
10:00 pm.	Ambiente musical	Aguja Azul	8:30 am	Clase de Yoga con Gabriela Aveiro
Horarios	Sábado 18 de febrero de 2012	Ubicación	8:30 a 10:30 am	Caminata Familiar de 5 Km.
08:00 a.m. a 7:00 pm	Masajes relajantes con Mary Solano (0426 512 2918)	Pabellón Náutico	9:00 am a 1:30 pm	Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua
8:00 am a 12:00 m	Natación y juegos para niños	Piscina		Campamento La Llanada / Gymkha-W
8:30 AM	Clase de Yoga con Gabriela Aveiro	Pabellón Náutico		Campamento La Llanada / Manualidad
9:00 am a 1:30 pm	Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua	Playa del Pabellón Náutico		Campamento La Llanada / Gymkana
	Campamento La Llanada / Rally	Piscina		Colchones inflables para niños pequeños
	Aquatico-Wibbttts		9:30 am a 5:00 pm	Juegos de Mesa (Pool, Billar y Fútbol)
	Campamento La Llanada / Manualidades	Parque Lindo	10:00 am a 10:00 pm	Santa Misa Dominical
	Campamento La Llanada / Kayacs	Playa Principal	10:00 am	Paseos en Kayaks en la bahía del Club
10:00 am a 10:00 pm	Juegos de Mesa (Pool, Billar y Fútbol)	Pabellón Náutico	10:00 am a 5:00 pm	Torneo de Domino
10:00 am a 5:00 pm	Paseos en Kayaks en la bahía del Club	Pabellón Náutico	1:00 pm	Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua
9:30 am a 5:00 pm	Colchones inflables para niños pequeños	Parque Lindo	2.30 a 6:30 pm	Campamento La Llanada / Colchón Inflable
11:00 am	Bolas Criollas	Cancha de Bolas Criollas		Campamento La Llanada / Captura de la bandera NERF
	Torneo Copa Carnavales 2012 (Musica Criolla)			Campamento La Llanada / Pesca
2:00 pm a 3:30 pm	Trabajos de la recuperación de la bahía.	Pabellón Náutico		Campamento La Llanada / Tirolina
	Jornada informativa			Campamento La Llanada / Hydroslide
2:30 a 6:30 pm	Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua	Playa del Pabellón Náutico	5:00 a 7:00 pm	Torneo de Futbol de Arena
	Campamento La Llanada / Captura de la bandera NERF	Jardines	3:00 pm	Tarde de juegos: Canastón, Te canas
	Campamento La Llanada / ConcuRally de disfraces	Playa Principal	03:00 a 5:00 p.m.	Fiesta Infantil con : Disfraces, Pintar
	Campamento La Llanada / Tirolina	Jardines		Globo Mágia, cotufas, algodón de azucar y mucho más...
	Campamento La Llanada / Hydroslide	Playa Principal	04:00 p.m. a 5:00 pm	Clase colectiva de tenis
4:00 pm a 5:30 pm	Guarapita y Grupo de Samba y Garotas	Playa principal	06:00 p.m. a 9:00 pm	Torneo de tenis por parejas
04:00 p.m. a 5:00 pm	Clase colectiva de tenis	Canchas de tenis	4:00 a 7:00 pm	Torneo de Voleibol de playa
5:00 pm a 7:00 pm	Torneo de Voleibol de playa	Playa principal	7:00 pm	Bingo Camurí
7:00 pm	Bingo Camurí	Sala de Cine	8:00 pm	Cine Camurí
8:00 pm	Vernissage or la Muestra de Las Serigrafías de Soto	Salón Coro Coro	8:30 a 10:30 pm	Campamento La Llanada / Mesas de Airhockey
8:00 pm	Cine Camurí	Cartelera		Campamento La Llanada / Busqueda del Tesoro
8:30 a 10:30 pm	Campamento La Llanada / Mesas de Airhockey	Pabellón Náutico		Campamento La Llanada / Patinata
	Campamento La Llanada / PictoMimiCosa	Pabellón Náutico	10:00 pm.	Gran Fiesta Tematica Carnavales de 2012 con Tártara y Oscar Leal



CAMURÍ GRANDE

Programación Carnavales 2012

		Horarios	Lunes 20 de febrero de 2012	Ubicación
Grande	Aguja Azul	08:00 a.m. a 6:00 pm	Masajes relajantes con Mary Solano (0426 512 2918)	Playa Principal
90s	Pabellón Náutico	8:00 am a 12:00 m	Natación y juegos para niños pequeños	Parque Lindo
	Aguja Azul	8:30 am	Clase de Yoga con Gabriela Aveiro	Pabellón Náutico
	Playa Oceánica	9:00 am a 1:30 pm	Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua	Playa del Pabellón Náutico
	Ubicación		Campamento La Llanada / Rally	Piscina o playa
	Playa Principal		Aquatico-Wibbttts	
os	Piscina	9:30 am a 5:00 pm	Campamento La Llanada / Manualidades	Parque Lindo
	Pabellón Náutico	10:00 am a 10:00 pm	Campamento La Llanada / Torneo Reyes de Arena	Playa Principal
	Salida de La Casa	10:00 am a 4:00 pm	Colchones inflables para niños pequeños	Parque Lindo
	Club	2.30 a 6:30 pm	Juegos de Mesa (Pool, Billar y Fútbolín)	Pabellón Náutico
	Playa del Pabellón Náutico		Paseos en Kayaks	Puerto
Wibbttts	Piscina		Campamento La Llanada / Batalla con Bombitas de Agua	Parque Lindo
des	Parque Lindo		Campamento La Llanada / Captura de la bandera NERF	Jardines
	Playa Principal		Campamento La Llanada / Pesca	Playa Principal
ños	Parque Lindo		Misión Imposible	
(n)	Pabellón Náutico		Campamento La Llanada / Tirolina	Jardines
	Auditorio		Campamento La Llanada / Hydroslide	Playa Principal
b	Puerto		Fiesta Playera con los Beat3	Playa principal
	Pabellón Náutico		Premiación Eventos Deportivos	Playa principal
	Playa del Pabellón Náutico		Bingo Camurí	Sala de Cine
flable	Parque Lindo		Cine Camurí	Cartelera
	Jardines		Campamento La Llanada / Mesa de Airhockey	Pabellón Náutico
	Jardines y Playa		Campamento La Llanada / Llanacart	Canchas
	Jardines		Campamento La Llanada / Fogatín con Mashmellows	Playa
	Playa Principal		La Mega Fiesta Juvenil y el Show de Oscar Leal	Playa Oceánica
	Pabellón Náutico			
	Rest. La terraza			
	Parque Lindo			
	Canchas de tenis	10:00 pm. a 5:00 am		
	Canchas de tenis			
	Playa principal			
	Sala de Cine			
	Cartelera			
	Pabellón Náutico			
	Canchas			
	Caminata			
enecia				

		Horarios	Martes 21 de febrero de 2012	Ubicación
		08:00 a.m. a 4:00 pm	Masajes relajantes con Mary Solano (0426 512 2918)	Playa Principal
		08:00 am a 12:00 m	Natación y juegos para niños	Piscina
		9:00 am a 4:00 pm	Paseos en Kayaks	Puerto
		9:00 am a 4:00 pm	Colchones inflables para niños	Jardines
		9:00 am a 12:00 m	Manualidades para niños	Parque Lindo
		9:00 am a 4:00 pm	Fútbol de playa	Pabellón Náutico
		9:00 am a 4:00 pm	Voleibol de playa	Playa principal
		9:00 am a 4:00 pm	Juegos de Mesa (Pool, Billar y Fútbolín)	Pabellón Náutico
		8:00 am a 4:00 pm	Restaurant "Fuente de Soda"	Casa Club
		12:00 m a 10:00 pm	Restaurant "Pabellón Náutico"	Playa principal
		12:00 m a 6:00 pm	Restaurant y Bar "Los Cocos"	Playa Principal



Por Aurora Alonso *

Hombres de hierro

Ironman es una disciplina deportiva muy demandante. Quienes la practican deben reunir unas condiciones físicas y psicológicas singulares, de otro modo no podrían hacer frente a las competiciones que incluyen 3,86 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42,2 kilómetros de pedestrisimo.

A

unque es relativamente joven, el número de pruebas válidas para la clasificación mundial, así como de los participantes que cada una convoca, crecen año tras año.

El primer Ironman tuvo lugar en Waikiki – Hawai a finales de la década de los setenta. Lo que comenzó como un desafío entre amigos, que intentaban definir quiénes serían mejores atletas: los nadadores, los ciclistas o los corredores, con el pasar del tiempo se

convirtió en una actividad que atrae a miles de triatletas en todo el mundo.

El calendario oficial (marzo - diciembre) contempla eventos en Cozumel, Florianópolis, Kailua-Kona, Kalmar, Lanzarote, Melbourne, Niza, Nueva York, Penicton, Port Elizabeth, Taupo y Zurich, entre otras ciudades.

Cada año en el mes de noviembre se lleva a cabo una de las citas más conocidas del circuito: la Ironman Florida Panama City Beach. Y a su edición de 2011 se fueron dos de nuestros socios más queridos y admirados: Alfredo Larrazábal y José Gregorio Negrón.

Larrazábal (48) cerró la carrera en 15:06, marca que lo situó en la posición 277 en su categoría y 2089 del total de triatletas. Mientras que Negrón (42) hizo el recorrido en 10:09, lo que le permitió ubicarse en la posición 18 en su categoría y en el puesto 118 del total de participantes.

Así opinan nuestros Hombres de Hierro:



EL PRIMER IRONMAN TUVO LUGAR EN WAIKIKI – HAWAI A FINALES DE LA DÉCADA DE LOS SETENTA. COMENZÓ COMO UN DESAFÍO

ALFREDO LARRAZÁBAL

¿Ironman o Superhéroe?

Ironman. Porque serlo es una meta personal que me ha permitido salir de mi zona de confort. Más que tener una condición física de "endurance" requiere de gran fortaleza mental. La competencia más importante es la que ocurre en la mente del deportista. El tema es mantener la calma y resolver cualquier adversidad que se presente con la firme creencia que se logrará cruzar la meta.

¿Cómo llegaste hasta allí?

Hasta los 40 años el único deporte que practiqué fue el golf. Con el tiempo me engordé y esto me motivó a comenzar a hacer ejercicio con miras a correr el maratón de Nueva York. Después comencé a nadar y me compré una bicicleta de ruta. Mi primera competencia fue el Triatlón de Hebraica en 2007.

¿Cómo es la vida de un Ironman?

Como cualquier otra persona pero, además del trabajo y las obligaciones familiares, tiene la necesidad de entrenar las tres disciplinas de la competencia.

¿Cómo es una jornada de entrenamiento?

Generalmente incluye ejercicio entre 15 y 20 horas a la semana. El lunes es el día de recuperación con cero actividad física. Martes y jueves son para trotar en la mañana y nadar en la noche. Miércoles y viernes se dedican a bicicleta en la mañana y gimnasio más tarde. Los sábados son para rodar de 4 a 6 horas, y los domingos se corren, mínimo, unos 20 kilómetros. En una semana típica un triatleta nada 10 kilómetros, rueda de 250 a 300 kilómetros y corre de 40 a 50 kilómetros.

¿Dónde te sientes mejor: con los pies en la tierra, sobre la bicicleta o en el agua?

En el agua.

¿En cuántas pruebas has participado?

En el Ironman de Cozumel (2009) y el Ironman de Florida (2011). Además he participado en ocho Ironman 70.3, que consisten en 1900 metros de na-

ENTRE AMIGOS, QUE INTENTABAN DEFINIR QUIÉNES SERÍAN MEJORES ATLETAS: LOS NADADORES, LOS CICLISTAS O LOS CORREDORES



tación, 90 kilómetros de ciclismo y 21 kilómetros de carrera.

¿Cuál ha sido tu mejor desempeño?

El Ironman de Cozumel: 14 horas con 45 minutos.

¿Lo mejor del Ironman Florida Panama City Beach?

La organización y la gente.

¿Y lo peor?

Aunque la competencia era en Florida hubo mucho frío y viento, esto afectó el rendimiento de los atletas en la bicicleta y el trote.

¿Cuál es el momento más dulce?

Los últimos 500 metros, cuando el público y los seres queridos dan ánimo a los atletas. En ese instante desaparece todo dolor o fatiga y uno saca energías producto de la adrenalina.

¿Próxima meta?

El Ironman US Championship en Nueva York.

EN UNA SEMANA TÍPICA UN TRIATLETA NADA 10 KILÓMETROS, RUEDA DE 250 A 300 KILÓMETROS Y CORRE DE 40 A 50 KILÓMETROS

JOSÉ GREGORIO NEGRÓN

¿Te definirías como un Ironman?

Una persona se gana el título de Ironman cuando participa en un triatlón que consiste en 3800 metros de nado, 180 kilómetros en bicicleta 42,2 kilómetros corriendo, y culmina en menos de 17 horas. He realizado dos competencias de éstas y he llegado en el tiempo reglamentario, por lo que se puede decir que soy un Ironman.

¿Qué te hace serlo?

Soy competitivo y me gustan mucho los retos difíciles. Me da una enorme satisfacción personal poder terminar una prueba física que la gran mayoría de las personas jamás consideraría hacer.

¿Cómo empezó todo?

Hace 10 años, cuando tenía 32, completé mi primera carrera de 10 kilómetros. Quedé muy motivado cuan-

do me dijeron que, a pesar de que no practicaba esta disciplina, el tiempo que había logrado era decente. Desde entonces tomé como un reto personal bajar mi tiempo en esa distancia. Lo demás, es historia.

¿En qué consiste tu entrenamiento?

En los días de semana practico natación tres veces, monto bicicleta dos veces y corro en mi casa o por la zona donde vivo una o dos veces. Los fines de semana monto bicicleta un día, dos horas y media como mínimo; y corro el otro día, una hora y media por lo menos.

¿Dónde entrenas?

Nado en un club de Caracas. Afortunadamente tengo un rodillo Kurt Kinetic, que me permite hacer los entrenamientos de bicicleta claves en la comodidad de mi casa. Un rodillo es una especie de trípode donde se coloca la rueda de atrás de tu bicicleta (quedando levantada del piso), permitiendo así el pedaleo tal cual uno estuviese rodando en la calle. Entre

*** UNA PERSONA SE GANA EL TÍTULO DE IRONMAN CUANDO PARTICIPA EN UN TRIATLÓN QUE CONSISTE EN 3800 METROS DE NADO,**



**EN UNA SEMANA TÍPICA UN TRIATLETA NADA
10 KILÓMETROS, RUEDA DE 250 A 300
KILÓMETROS Y CORRE DE 40 A 50 KILÓMETROS**

semana corro en trotadora o por la calle. Y los ejercicios de fin de semana siempre son al aire libre.

¿Cuál es tu fuerte? ¿El Ciclismo, la Natación o el Pedestrismo?

Mi fuerte es la carrera, aunque en los últimos años he logrado mejorar significativamente en la bicicleta.

¿En cuántas pruebas has participado?

En muchísimas pruebas pero las más importantes han sido dos Ironman, siete Ironman 70.3, nueve triatlones olímpicos (1500 metros de nado, 40 kilómetros en bicicleta, y 10 kilómetros corriendo), 10 maratones (42,2 kilómetros corriendo) y un sin número de carreras cortas.

¿Cuál ha sido tu mejor desempeño?

En Ironman, 10 horas 9 minutos, ocupando la posición 18 en mi categoría entre 520 atletas que comenzaron la competencia. En Maratón, 2 horas 57 minutos ocupando la posición 3 en mi categoría entre 384 participantes.

¿Cómo calificarías tu papel en el Ironman Florida Panama City Beach?

Bastante bueno, ya que es una competencia donde participan atletas de todo el mundo y donde el nivel es bastante alto. Estadísticamente hablando, mi posición terminó resultando mejor que la del 95% de los participantes.

¿Te ves en el Campeonato Mundial de Hawai?

Sí, creo que puedo lograrlo si me dedico aún más a mis entrenamientos. He estado bastante cerca las dos veces que he participado en Ironman.

¿Cuál es el mejor momento de una prueba?

Sin duda alguna, cuando cruzas la meta.

180 KILÓMETROS EN BICICLETA 42,2 KILÓMETROS CORRIENDO, Y CULMINA EN MENOS DE 17 HORAS



Protegidos contra los rayos UVV

* LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A LA RADIACIÓN UV B PUEDE PROVOCAR CÁNCER A LA PIEL Y ACELERAR SU ENVEJECIMIENTO, TAM-

LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN USAR PROTECTOR SOLAR A DIARIO Y QUE LO REAPLIQUEMOS POR LO MENOS DOS VECES, SOBRE TODO SI NUESTRAS ACTIVIDADES NOS OBLIGAN A PASAR MUCHO TIEMPO AL AIRE LIBRE

Tomar sol en nuestro tiempo libre es todo un placer, pero hay que hacerlo con la debida precaución para evitar que la piel sufra y se deteriore



El día está hermoso, el cielo resplandece y el clima es agradable. Vamos rumbo a la playa o la piscina para tumbarnos bajo el sol a descansar, a broncearnos. Ahora bien...

Para lograr un doradito saludable y de bonita apariencia, lo más recomendable es aplicar protector solar con FPS igual o superior a 30, de manera uniforme y por todo el cuerpo _ incluso en las zonas que casi siempre pasamos por alto como las orejas, las corvas y los pies.

Ese sol radiante, del cual podemos disfrutar casi todos los días en Venezuela, produce efectos positivos en nuestro estado de ánimo y tiene una intervención significativa en la síntesis de vitamina D. Sin embargo, una exposición excesiva a sus rayos UV sin la protección adecuada tiene efectos perjudiciales.

Los rayos UVB son muy intensos en horas del mediodía y causan enrojecimiento y quemaduras. Los

UVA son constantes durante el día y pueden producir daños a largo plazo como envejecimiento prematuro de la piel, lo cual se manifiesta con la aparición de manchas, arrugas y líneas de expresión, también con pérdida de elasticidad y firmeza.

Aplicar antes y después

Los protectores solares tienen un valor numérico que indica su alcance de protección identificado como FPS. Mientras más alto sea éste, mayor será la protección solar que ofrezcan.

Sin embargo, no se debe esperar el momento de poner los pies en la arena para aplicarlo; lo ideal es hacerlo media hora antes de la exposición, y cuando ya se tenga un buen rato en ella. Los dermatólogos recomiendan que usemos protector solar a diario y que lo reapliquemos por lo menos dos veces, sobre todo si nuestras actividades nos obligan a pasar mucho tiempo al aire libre.

Cuando vamos de paseo al mar o a la montaña, se debe reaplicar con mayor frecuencia. Cada una o dos horas sería perfecto, pues aunque en el frasco se indique que el producto es waterproof, las entradas y salidas del agua, y la sudoración excesiva hacen que nos quedemos sin la capa protectora rápidamente.

¿Cuánta cantidad colocarse? La suficiente. Es decir, más de la habitual. Los especialistas aconsejan ponerse una capa gruesa y generosa.

Variedad de productos

Hay muchas formas de protegerse. Comienza por escoger cremas humectantes con FPS, así como insumos de maquillaje como base y labial con filtro solar. Ubica en los anaqueles de las perfumerías compactos que también sean protectores solares, estos vienen en cremas y colores para los diversos tonos de piel, pueden servir como base (conocemos el de Avène y el de Heliocare). Las mujeres con pieles grasas deben cuidar que los compactos sean oil free y sellar el maquillaje con polvos sueltos.

Infórmate, consulta con un dermatólogo. Hace unos meses llegaron al país unas capsulitas que se pueden tomar diariamente para reforzar la protección solar tópica, cuyo activo principal es el Polypodium Leucotomos. Quizás te beneficien de algún modo.

Finalmente, no olvides llevar accesorios como sombreros, gorros, lentes, pareos y blusas que te hagan lucir con estilo, mientras complementas tu plan de protección frente a los rayos UV.





Los pequeños encontraron en el Club Camurí Grande el escenario ideal para crear mundos imaginarios. Y los grandes, hay que decirlo, ¡se divertieron como niños!



✦ **PRINCESAS ENCANTADORAS**, EMISARIOS DE LA CHINA IMPERIAL, VALEROSOS PIRATAS, DEPORTISTAS EXTREMOS INTERACTUNDO CON LA



Los torneos de bolas criollas y de dominó, la pared de escalada, los colchones inflables, los grupos musicales y la playita a punto hicieron que los socios y sus familiares disfrutaran al máximo su estadía en el club



NATURALEZA, ABUELITOS CONSENTIDORES, AMIGOS DE TODA UNA VIDA, MUJERES ESTUPENDAS... ¡QUÉ MÁGICO ES EL CARNAVAL!



El carnaval 2010 tuvo como tema central HAWAII Y SU ESPÍRITU ALOHA. Durante cinco días las instalaciones del club recrearon lo mejor del archipiélago polinesio, se vistieron con cayenas multicolores, collares lei, hawaianas dulzonas, tablas de surf, míticos y simbólicos tikis... una temporada alegre y colorida, que bien vale la pena volver a vivir.



*** CARNAVAL ES TIEMPO DE ALEGRÍA,** ENCUENTRO Y DIVERSIÓN. UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA EL DISFRUTE Y EL RELAX.



El carnaval 2011 se dedicó a los piratas, entonces los más divertidos bucaneros recorrieron el club, dejando a su paso un ambiente de aventura inolvidable que contagió a chicos y grandes por igual



UNA ÉPOCA DE FIESTA, DESENFADO, HUMOR FINO Y MUCHA TEATRALIDAD

Moda en Carnaval



GEORGIA
REYES



La moda en tiempos de carnaval dependerá de tu destino.

Si éste es un escenario playero, deberás meter en tu maleta como primera opción un bloqueador número 50, para lucir una piel perfecta. Elige trajes de baño que realcen tu figura y escondan tus defectos. Muy importante, si eres de talle corto, no uses jamás los que son de una pieza, menos aún si estos son de corte de pierna alto, ya que te harán ver más corta de talle. Selecciona trajes de baño de dos piezas ya que, a los efectos, te harán ver mucho más alta y esbelta.

Aunque la tendencia son los trajes de baño con mucho color y bellos estampados que alegren tus días, si lo que te gusta son los trajes de baño en colores sólidos, opta por los tonos oscuros, como azul marino, negro y morado. Si prefieres los trajes de baño en tonos claros como blanco, marfil y dorado, no olvides tener cuidado con las licras y las telas stretch que, con el contacto del agua, tienden a transparentarse, y no hay nada peor que estar fuera del agua y no saber para donde correr “¿Para la izquierda?” “¿Para la

Vístete acorde a tu estilo, proporciones y edad y déjate llevar por tu sentido común, ya que la moda no es más que eso.

derecha?” Difícil elección... ¡No!

Guarda en tu equipaje lindos pareos estampados o en colores sólidos como el dorado y el plateado, la tendencia metalizada está muy fuerte para esta temporada. Usa accesorios con mucho brillo y en metales dorados, lleva grandes bolsos en fibras naturales como la rafia y el mimbre.

Cuando lleguen esas noches cálidas y de fiesta, es tiempo de impactar con los mini vestidos en pajette para que luzcas como una celebrity de la red carpet. Las faldas, pareos y tops ya sean halter o strapless te sacan de apuros y están súper para esta temporada.

La moda es un constante ir y venir, en este momento viaja con el carnaval. Eso sí: déjate llevar por lo que mejor te queda, recuerda que tu amigo el espejo nunca te mentirá. Vístete acorde a tu estilo, proporciones y edad, déjate llevar por tu sentido común, ya que la moda no es más que eso. Si algo no te queda bien, por mucho que esté a la moda ¡no te lo pongas!, y cualquier cosa que elijas para estas fechas procura que te haga sentir la reina del día y de la noche.

Sabor auténtico, herencia sublime



La máxima expresión
de la maestría en
200 años de tradición

Santa Teresa[®]
FUNDADA EN 1796

"DISFRUTA CON RESPONSABILIDAD Y NO TE EXCEDAS" RIF: J-00032569-3

Reciclar para ganar

La demanda creciente de bienes de consumo ha traído como consecuencia el agotamiento de recursos naturales y el acopio de volúmenes inmanejables de desperdicios. Ganarle la carrera al deterioro y la basura pasa por un reajuste de los hábitos de consumo, también por la puesta en marcha de programas de reciclaje que aminoren nuestra huella sobre el medio ambiente



* **ESTRATEGIAS COMO AMINORAR LOS RESIDUOS EN SU ORIGEN,** RESPONSABILIZAR A LOS FABRICANTES POR EL IMPACTO DEL DESTINO

MUCHOS SE SIENTEN MOTIVADOS A RECICLAR POR CONSIDERACIONES ECOLÓGICAS (...) LA EXPERIENCIA HA MOSTRADO QUE EN AL MENOS DOS TERCIOS DE LOS HOGARES SE PRACTICARÍA SI SE LES OFRECIERA UN PROGRAMA DE RECICLAJE DE ACERA

Por Aurora Alonso *



En nuestros días reciclar ya no es una opción o una moda: es una necesidad, casi una obligación. Aunque en nuestros predios el reciclaje sigue siendo un asunto que preocupa y ocupa sólo a unos pocos, lo cierto es que darle nueva vida a los desechos es parte de la solución de uno de los quebraderos de cabeza que más inquieta a los habitantes de las grandes urbes: la disposición final de la basura.

Y es que el asunto ha alcanzado dimensiones descomunales. En Bogotá, por ejemplo, cada 24 horas se producen hasta 9 mil toneladas de residuos. En Buenos Aires, cada día se recogen alrededor de 5 mil toneladas de desperdicios. En Ciudad de México, todos los días se generan 11.800 toneladas de residuos sólidos. Santiago de Chile, cada día mueve un promedio de 7 mil toneladas. Sao Paulo diariamente origina unas 12 mil toneladas de suciedad. Todo este basural termina en calles, rincones, contenedores, vertederos a cielo abierto y rellenos sanitarios que no se dan abasto.

Lo interesante es que entre un 75 y un 80 por ciento de los residuos

que se producen en nuestras ciudades es aprovechable.

Menos basura, más vida

El volumen de desperdicios que se produce diariamente es insostenible. Estrategias como aminorar los residuos en su origen, responsabilizar a los fabricantes por el impacto del destino final de los bienes que promueven, y recoger en forma diferenciada la basura, buscan remediar el problema. Sus resultados más evidentes consisten en la disminución de la mole de desechos que se genera, contracción de la demanda de materias primas (entiéndase, recursos naturales: agua, aluminio, carbón, madera, petróleo), y aumento de la calidad de vida de las personas, principalmente las que viven en las zonas periféricas, donde usualmente se ubican los basureros públicos y las plantas procesadoras.

Es así como el reciclaje representa una auténtica solución. Reciclar es introducir nuevamente en el ciclo de producción y consumo productos obtenidos a partir de residuos.

Así por ejemplo, el vidrio se tritura y una vez molido se emplea como sustituto de la arena para asfalto, concreto y otros materiales de construcción; también se pulveriza y funde para la elaboración de nuevos envases. Algunas formas de plástico se derriten y sirven para fabricar fibras textiles, tuberías de drenaje y láminas. Las pilas se reciclan picándolas, neutralizando su ácido y separando los polímeros del plomo, los materiales recuperados se usan en una variedad de aplicaciones, incluyendo nuevas baterías. Los cau-

chos viejos se funden o desmenuzan y se incorporan al asfalto de las autopistas (que contiene hasta 20 por ciento de neumáticos). Los metales también se liquidan y reelaboran. La materia orgánica de origen doméstico se convierte en compost que sirve para acondicionar el humus del suelo.

Bernard Nebel coautor de Ciencias ambientales. Ecología y desarrollo sostenible afirma que el reciclaje es quizás la forma más directa y evidente de participar en las cuestiones ambientales, y sostiene que su popularidad va en aumento: “El apoyo a los programas de reciclaje es tenaz (...) muchos se sienten motivados a reciclar por consideraciones ecológicas (...) la experiencia ha mostrado que en al menos dos tercios de los hogares se practicaría si se les ofreciera un programa de reciclaje de acera”.

Las ventajas que acompañan a la cultura del reciclaje son numerosas: (a) reduce el tamaño de los residuos sólidos, (b) aminora los costos de recolección, (c) alarga la vida útil de los sistemas de relleno sanitario, (d) ahorra materia prima en la manufactura de productos nuevos, (e) protege los recursos naturales renovables o no.

Aún así, el reciclaje tiene detractores. Estos, aseguran que reciclar resulta desventajoso si se compara los costos de reciclar con los de llevar los desechos a las plantas de combustión o a los rellenos sanitarios. Añaden, además, que los productos elaborados a partir de reciclables suelen ser más caros, menos aceptados por el público y poseen una apariencia que resulta poco atractiva. ¿A quiénes habrán consultado para llegar a estas conclusiones?

¡EXTRA! ¡EXTRA!

En 2011, Caracas generó **1.580.450** toneladas de desechos sólidos.

Un fin de semana ordinario la Alcaldía de Vargas recolecta alrededor de **400** toneladas de residuos.



De toda la basura que producimos, las botellas de plástico son las más rebeldes a la hora de transformarse. Al aire libre pierden su tonicidad, se fragmentan y se dispersan. Enterradas, duran más. La mayoría está hecha de tereftalato de polietileno (PET), un material duro de roer: los microorganismos no tienen mecanismos para atacarlos.

Aplica la Ley de las Tres “R”: **Reduce** tu propia basura. **Reutiliza** tanto como puedas cartuchos de tinta, empaques, envoltorios, libros, papel y ropa. **Recicla** cartón, electrónicos, metales no ferrosos, plástico y vidrio. Dale nueva vida a tus desechos.



Zephyr Palace, Costa Rica

Lujo, complacencia y absoluta belleza son palabras para describir esta obra maestra. Un palacio situado en la cima de una colina rodeada de selva tropical, ofreciendo impresionantes vistas del Golfo de Nicoya.



El Zephyr Palace es una mansión que brilla como una joya arquitectónica en medio de una naturaleza única. A su increíble ubicación, diseño y decoración, se le unen todo tipo de facilidades con un lujo impresionante y un servicio de clase mundial, que lo con-

vierte en el resort por excelencia para el disfrute del océano y la montaña en una sola visita. Las vistas de 360 grados sobre el Golfo de Nicoya brindan un espectáculo señero al viajero.

Habitaciones temáticas

El Zephyr Palace cuenta con siete suites temáticas de ultra lujo, decoradas con esmero y pensadas para que el huésped no sólo se relaje y disfrute a placer, sino también para que realice un viaje-virtual sin precedentes. La Suite Imperial ofrece muebles clásicos del siglo XVIII de color blanco, con dos pilares en el centro de la sala. Las dos habitaciones de la Suite Real están inspiradas en el más puro estilo europeo con superficies de maderas finas, cerámica y baños de mármol. La Egyptian Jr. Suite con aire misterio-

so y detalles que evocan una cultura milenaria. La Suite de África tiene un hermoso mural africano pintado por encima de la cama, con todas las decoraciones en torno a este tema. La Oriental Mini Suite se compone de muebles antiguos de origen asiático, con dos cuartos de baño y jacuzzi. La Jr. Suite, de 2 pisos, está inspirada en América Latina y la engalanan decoraciones clásicas. Y la 20's Jr. Suite muestra un arreglo de inspiración europea, donde la elegancia y la belleza evocan los emblemáticos años veinte.

Detalle de las instalaciones

La infraestructura del Zephyr Palace es única en su estilo. Cuenta con una piscina infinita que brinda la ilusión de sumergirse en el Pacífico, sin tocar la arena. Un acogedor salón de lectura, para



EL DISEÑO DEL ZEPHYR PALACE ES ÚNICO EN SU ESTILO. CUENTA CON UNA PISCINA INFINITA QUE BRINDA LA ILUSIÓN DE SUMERGIRSE EN EL PACÍFICO, SIN TOCAR LA ARENA



los que disfrutan del silencio y no ciben la vida sin un buen libro entre las manos. Amplias salas de estar donde conversar plácidamente o compartir anécdotas con otros viajeros, mientras se escucha una pieza musical de piano. Y jardines de diseño paisajístico que invitan al encuentro con la naturaleza y el avistamiento de especies de fauna y flora endémicas de la región.

Cómo llegar

Desde San José hay que dirigirse hacia el oeste, sobre la autopista a Caldera y salir en el cruce de Coyolar. Avanzar por la ruta Costanera y, luego de pasar la entrada de Punta Leona, conducir dos kilómetros más sobre una cuesta y, al final de la misma, a mano derecha, se verá la entrada de este bellísimo y majestuoso hotel.

ULTRA LUJO, DECORADAS CON LOS MÁS ALTOS ESTÁNDARES DE CALIDAD Y UN DISEÑO IMPECABLE



La práctica de una disciplina deportiva siempre reporta beneficios, y si ésta tiene lugar en instalaciones como las de nuestro club y bajo la conducción de monitores cualificados, el resultado está garantizado.

El Programa Deportivo de la FCG arrancó en julio de 2011, y desde entonces viene atendiendo a unos treinta niños en edades comprendidas entre 6 y 13 años, hijos de los trabajadores del Club Camurí Grande y Alimentos Erimar, C.A. en dos modalidades deportivas: natación y tenis.

Las clases de natación se imparten de lunes a jueves en la tarde. Los muchachos se reparten en grupos de iniciación y de perfeccionamiento de técnicas y estilos, según sus habilidades. Los instructores de esta disciplina son Abelardo Maestre, José Gregorio Maestre y Manuel Ablanado, trabajadores con amplia trayectoria en nuestra organización.

Las lecciones de tenis se dan los lunes y miércoles en la tarde. En ellas los muchachos reciben nociones básicas de uno de los deportes más completos y hermosos del mundo. Las clases las da Oswaldo Ramírez, oficial de la Federación Internacional de Tenis y gerente general del club.

El Programa Deportivo forma parte del plan de acción de la FCG. Éste se orienta hacia la promoción y desarrollo de actividades culturales, deportivas, de salud, educativas y socioeconómicas, que coadyuven a la mejora de la calidad de vida de los empleados del Club Camurí Grande y Alimentos Erimar, C.A., así como de los habitantes de las comunidades vecinas.

Además del Proyecto Deportivo, la Fundación Camurí Grande adelanta un ambicioso programa de salud bucal que promueve la cultura de la prevención en el área odontológica, contribuye con iniciativas de acción socio-comunitarias para el desarrollo social, y siembra cultura cinematográfica y sano esparcimiento a través de las Tardes de Cine.

Fundación Camurí Grande Apuesta por el deporte

Cuando la Fundación Camurí Grande (FCG) se planteó desarrollar un Programa Deportivo sabía que la experiencia sería un éxito.

FUNDACIÓN CAMURÍ GRANDE

Presidente: Carlos Eduardo Loynaz Palacios. **Secretaria:** Rosy Albornet de Alfonso.
Tesorero: Hely Galavis Leefmans. **Vocales:** Antonio Gorrín Ramos y José Antonio Guerrero.



ARTEFACTOS Luferca

*Calidad para
toda la vida...*



RIF: J - 30918749 - 0

DIRECCIÓN:
Calle Capitolio,
Edf. Indelca, Sótano 2,
Boleíta Sur,
Tel.: (0212) 239.15.05,
Caracas 1060 - A
Venezuela
luferca1@cantv.net



Compartida, la vida es más.

Movistar TV

El entretenimiento que tú quieres para toda tu familia

Adquiere ya la mejor televisión por suscripción, perfecta para tu casa y disfruta en familia todo el entretenimiento que tenemos para ti: deportes, películas, series, informativos, infantiles y más.

Busca tu kit de Movistar TV y arma tu plan **por menos de lo que piensas**.

www.movistar.com.ve

