



SPORT STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Jessica Vall
**La reina
de la braza**



JAVI FERRÁNDIZ

Ni se le ha 'pasado el arroz' ni quiere dejar de competir aunque deba compaginarlo con una nueva vida laboral. A sus treinta y tres años sigue buscando esos momentos únicos que le regala el agua y la adrenalina del deporte de élite. La edad, en su caso, es solo un número.

● ZONA VIP: Vuelve la gala solidaria People in Red. Eventos. Gastronomía. Moda.

JESSICA VALL ► LA NADADORA, QUE DISPUTÓ SUS SEGUNDOS JJ.OO. EN TOKIO, QUIERE SEGUIR COMPITIENDO SIN PRESIÓN Y DISFRUTANDO DEL CAMINO

CARME BARCELÓ
Fotos: JAVI FERRÁNDIZ

“Ahora busco sentirme feliz”

Lo de 'reina de la braza' es como muy grande, ¿no crees?". **Jéssica Vall** ríe cuando le digo cuál va a ser el título de portada. Para muchos lo es. Y con esos treinta y tres años desde los que contempla las experiencias vividas, lo mucho disfrutado y también sufrido, puede llevar el cetro a la perfección. La edad es un dato frío que, en su caso, se aleja de su realidad física y mental. Pero reconoce que "existen más prejuicios en el caso de la mujer que del hombre. Tú vas compitiendo, rindiendo, pero cuando no lo haces como se espera te dicen enseguida que mejor que te retires, que ya se te ha pasado el arroz de la natación. Me ha venido muy bien trabajar con Eva, mi psicóloga. En una carrera deportiva hay momentos en los que estás bien y otros no, ya sea a los veinte o a mis treinta y tres. Mira, lo que busco es sentirme feliz. La gente hablará siempre, qué más da. Intento transmitir constancia, sacrificio y que la natación puede ser una vía de escape para mucha gente y una ventana o una puerta para compatibilizar con los estudios. No es discriminatorio porque niños y niñas entrenan juntos y es un buen estilo de vida".

ADRENALINA Y PASIÓN. Ama la braza porque "me produce sensaciones que me encantan. Es con la que estás más tiempo debajo del agua y tengo interiorizado el sonido que hacen mis brazos. Fluyo. Me deslizo. Es maravilloso". Pura pasión, **Jess** explica que "no hay nada igual a esa adrenalina que te provoca saber que eres capaz de darlo todo. Hay días contados en los que me he sentido imparable y es tan increíble que por eso engancha tanto. Es tu escenario, es tu momento y solo depender de ti es chulísimo e inigualable". **Jéssica** quiere seguir compitiendo pero sabe que "estoy en la parte final. Quiero hacerlo sin presión, sin mochila... Eso ya lo he pasado. He hecho todo lo que debía. Quedan



sueños por conseguir y por eso sigo aquí pero lo que me viene es un regalo". Los JJ.OO de Tokio fueron "extremadamente duros. Pandemia, volver a clasificarnos, llegar y dar un falso positivo... Los disfruté muchísimo porque decidí vivirlos al segundo. Cuando terminé decidí que ya había sacrificado mucho a nivel personal y que quería estar más con los míos. Es lo que necesitaba mi mente y cuerpo. También empecé a trabajar y no es fácil compaginarlo todo. ¿París? Sólo puedo decirte que ahora no puedo poner todo el foco en eso".

Todos los beneficios de la natación

- Mayor resistencia
- Mayor energía
- Mejora el estado de ánimo
- Reduce la ansiedad
- Controla la presión arterial
- Reduce los síntomas de depresión
- Reduce el insomnio y mejora la calidad de sueño
- Reducción del dolor en las articulaciones
- Menos estrés
- Fortalece los músculos
- Pérdida de peso

MAKING OF

Textos y coordinación: Carme Barceló @barcelocarme
Fotografías: Javi Ferrándiz @javi_ferrandiz
Producción: Sita Carter @sitacarter
Localización: Hotel ME Barcelona (C/Casp, 1-13. Barcelona)
@mebarcelonaohotel
Maquillaje y peluquería: Cristina para Backstage BCN (@backstagebcn), IG Jéssica Vall @jessica_vall



Zona Vip

Vuelve la People in Red



Después de dos años en los que no ha sido posible su celebración por causa de la pandemia de la COVID-19, el 2 de junio vuelve la fiesta solidaria People in Red que organiza la Fundación Lucha contra el Sida y las Enfermedades Infecciosas, coincidiendo con el 30 aniversario de su creación. El acto tendrá lugar en el Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC), en Barcelona, espacio emblemático de la People in Red en las últimas ediciones. El espectáculo estará copresentado por Andreu Buenafronte y Silvia Abril. Joan Manuel Serrat, el artista internacional más solicitado este año



tras de anunciar su retirada de los escenarios, hará una actuación solidaria de seis temas para los asistentes de la People in Red. Diversas personalidades han confirmado su asistencia al evento que contará con la magia y el humor de Mag Lari y la firma gastronómica de Nandu Jubany, Alex Corretja, Martina Klein, Carles Puyol, Vanesa Lorenzo, Romarey Ventura, Elena Galera, Ona Carbonell y Gemma Mengual, entre otros, se han sumado siempre a la convocatoria del Dr. Bonaventura Clotet. Después de tres décadas luchando contra el sida, la Fundación inicia una nueva etapa, ahora con más herramientas para poder hacer frente a todas las infecciones, tanto las que nos acompañan desde hace años, como es el caso del sida, como las enfermedades emergentes, como la COVID-19.



Zona Vip

Un espacio único e imperdible en la ciudad condal. Amar Barcelona, el nuevo restaurante de El Palace Barcelona y Raza Zafra, ha abierto sus puertas con la voluntad de apostar por un modelo en el que historia y modernidad evolucionen en paralelo. El chef basará su concepto en el prestigio de los ingredientes y la calidad de la cocción, así como en el confort del espacio, todo ello con un toque fresco, joven y renovado.



La esencia del cava Núria Claverol nació en 2004. Los hijos de Núria y Carles Sumarroca decidieron homenajear su madre y encargaron un diseño único y especial, inspirado en las antiguas ánforas griegas, para dar lugar a un cava de gran guarda.



Mañana se celebra la III Caminada Solidaria MamaClínic, organizada por la Associació Pas a Pas amb el Càncer de Mama y con el apoyo del Hospital Clínic de Barcelona. La caminata es apta para todos los públicos y la recaudación íntegra se destinará al proyecto de inmunoterapia personalizada contra el cáncer de mama HER2+.



Puma y Ferrari lanzan la segunda generación de la colección IONF, unas zapatillas que son una fusión perfecta de lujo y alto rendimiento.



La terraza Patio, ubicada en el hotel Alexandra, estrena temporada con una amplia oferta gastronómica donde poder degustar desde las carnes del restaurante Solomillo a la carta de selectas tablas de quesos, embutidos y productos de temporada de La Charcutería.

Somos el
mejor aliado
en tus viajes



Recogemos tu equipaje en casa
y lo enviamos donde quieras

Con el servicio NACEX PROMO podemos recoger tu maleta, bicicleta, tabla de surf ⁽¹⁾, bolsa de golf ⁽²⁾, equipo de buceo...



900 100 000
www.nacex.com

SIGUENOS



NACEX
by Logista