

SPORTIFY

Una lista de temas de miedo

1. 'Thriller' - Michael Jackson
2. 'Monster Mash' - Crypt-Kickers
3. 'Ghostbusters' - Ray Parker, Jr.
4. 'Deal With the Devil' - Pop Evil
5. 'Werewolves of London' - W. Zevon
6. 'Superstition' - Stevie Wonder
7. 'Creep' - Radiohead
8. 'Don't Fear the Reaper' - Blue Oyster Cult
9. 'Highway to Hell' - AC/DC
10. 'This Is Halloween' - D. Elfman



Escribà y sus panellets ravioli



De mazapán fino relleno de albaricoque y plátano estofado, manzana asada, higos secos y pasas al ron, estos deliciosos y vistosos panellets con



forma de ravioli son la novedad de este año de Escribà.

El Mirador de Palau



Justo detrás del Palau de la Música, este espacio supone una forma excelente de celebrar. Todos los Santos de una forma especial, gracias a su menú de castañada en el que no faltan los tradicionales panellets y castañas.

www.palaumusica.cat

Vive más desnuda que vestida y más maquillada que a cara lavada. Paradojas de la vida, el agua que no le deshace nunca sus pinturas de guerra es la misma que la arrastra lejos de la tierra. Por ello, Alba quiso celebrar **sus diez años en la sincro** fusionando agua y fuego, noche y día y azul y naranja en una noche tan especial como la de Halloween.

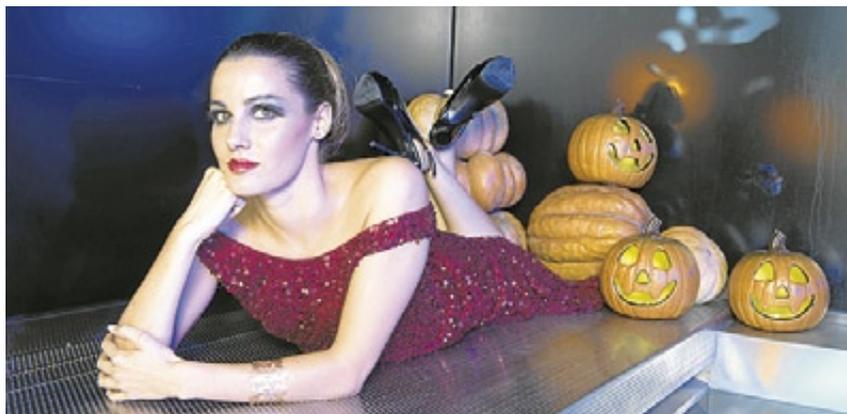
Alba Cabello 10

“Me siento la mamá de todas”. A sus 28 años y con los últimos diez dedicados a la natación sincronizada, Alba Cabello es mucho más que una veterana. Es un puntal en su equipo, la columna a la que se abrazan las más jóvenes y en la que se apoyan las mayores. Es una mujer tranquila, acostumbrada al sacrificio y al trabajo duro. Menuda y fuerte, asegura que “estos diez años me han pasado volando y luchando. Es una mezcla de sensaciones que culminan en algo increíble: lograr objetivos dedicándome a lo que más me gusta”. Repasa mentalmente los recuerdos, esos que se lleva tras cada reto deportivo, y las personas que la han acompañado ayer y hoy en ese camino. Primer nombre: Gemma Mengual. Sonríe, levanta la mirada con admiración. “Ella es la mejor. La diva. La grande. Sólo habrá una como ella en la historia de la sincronizada. La echo de menos como nadadora pero ahora la tengo cada día en el bordillo de la piscina. Y no sabes la seguridad que te da”, nos explica con cariño mientras se ajusta ese bañador impresionante que han diseñado para ella en exclusiva. “Gemma es puro arte y Ona, elegancia, plasticidad, creatividad y una compañera como pocas -dice Alba- porque siempre está ahí. Entrena muchísimo, se deja la piel. Es muy buena”. Más nombres: Anna Tarrés. Suspira. “Leí lo que dijo sobre que el equipo ha dado un paso atrás. En fin... La única realidad es que es todo nuevo, hay un cambio generacional muy grande y estamos puliendo el talento. Esto no se construye en dos días”. Y añade: “quiero que se sepa que no es cierto que esté vetada en el CAR. Con su equipo, el CN Kallipolis, puede entrenar allí cuando quiera”.

Tiene personalidad. Y carácter. Alba Cabello piensa que ésta es la clave de los triunfos del deporte femenino en este momento. “El éxito responde



a cómo somos las mujeres -asegura- porque tenemos más perseverancia, objetivos muy claros y fuerza mental. Ellos se cansan antes”. Con esas metas como referente, ella y sus compañeras afrontan “este año de transición para afrontar con fuerza el preolímpico y los juegos de Río de Janeiro”. A nivel personal, ese es su objetivo. “No miro más allá. El presente que nos toca hasta llegar ahí es de trabajo duro. Porque nos va a costar. Pero tenemos potencial y vamos a por todo”.



FICHA TÉCNICA

Fotografías: **Cristina Go**
 Textos, coordinación y es
 Localización: **Hotel Ren**
 Maquillaje y Peluquería:
 (Avda. Josep Tarradellas,
www.acquaperruquers.
 Calabazas cedidas por S
 Bañador diseño exclusiv
 Alba Cabello **www.odecl**
 Vestido de **Gina Baccon**
 Catalunya, 107) **www.m**
 Pulsera de **Stroili**

Famosos y celebrities ceden su imagen para la campaña de concienciación contra el Sida



La 5ª Gala Sida Barcelona, organizada por la Fundación Lucha contra el Sida y dirigida por Miguel Bosé, volverá a congregarse el próximo 24 de noviembre a rostros famosos y solidarios, con el objetivo de aportar su grano de arena a la lucha contra el sida. El Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC) será el escenario que reuna a los invitados de una gala que volverá a

tener en Genoveva Casanova su perfecta anfitriona. Por su parte, Sara Baras pondrá todo su arte en un espectáculo único sobre el escenario. Un año más, los deportistas más famosos se han unido a la campaña de sensibilización. Es el caso de, por ejemplo, el portero del Atlético Miguel Ángel Moyá, el piloto de MotoGP Dani Pedrosa o el jugador de la NBA Ricky Rubio.

La Fundación Iván Mañero consigue el reto de '365 días alimentando sonrisas'

Bajo el lema '365 días alimentando sonrisas', la Fundación Dr. Ivan Mañero y la ONG AMIC consiguieron recaudar fondos para cubrir durante casi un año el programa de lucha contra la desnutrición infantil en Guinea Bissau. Con Mar Flores como madrina, acudieron al acto una nutrida representación del RCD Espanyol, con Javi López a la cabeza, así como Antonia Dell'atte, Mireia Canalda, Felipe López, Gisela, Elsa Anka, Lidia Torrent, Sergi Bruguera y Lorenzo Quinn.

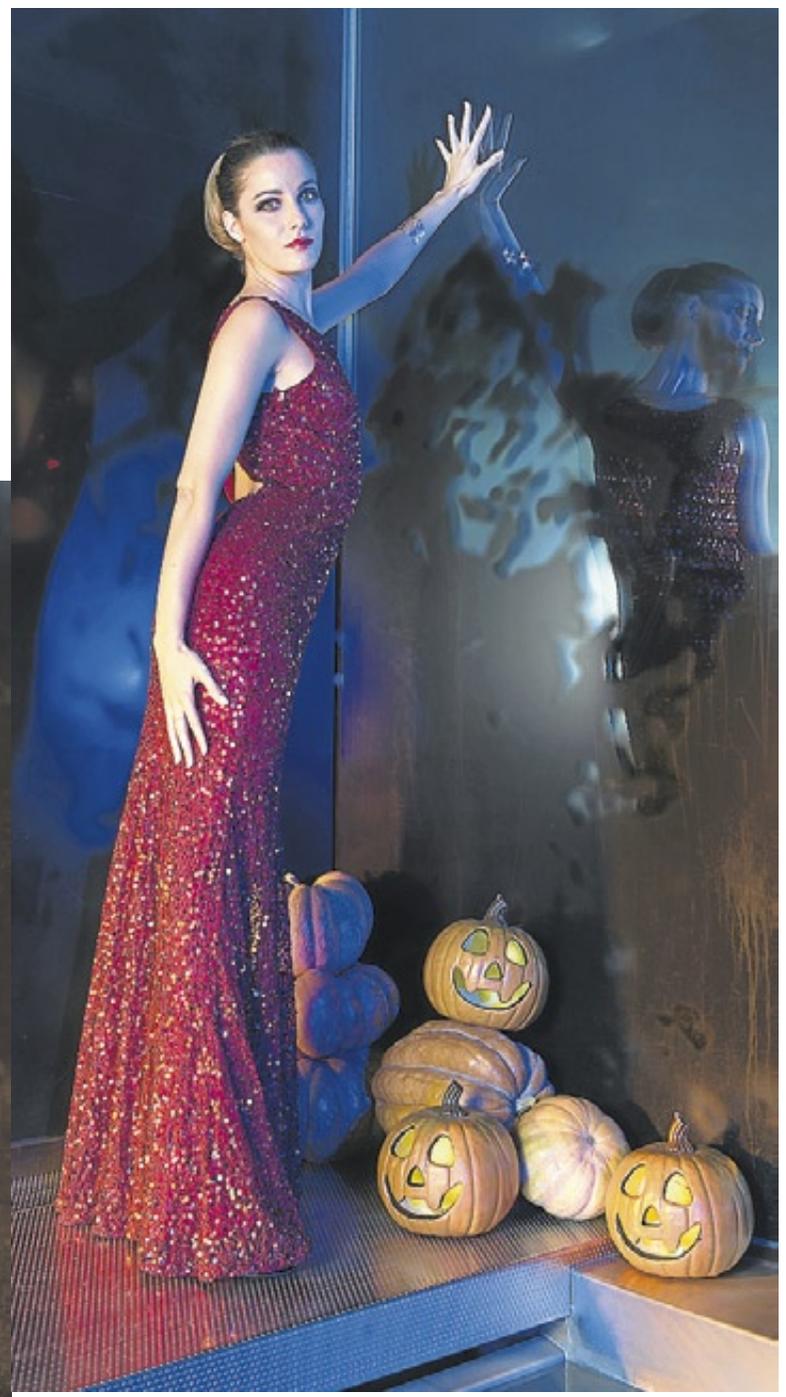


EVENTOS & SOLIDARIDAD

Música y solidaridad se unen contra el cáncer, en el Auditori de Barcelona

El pasado 30 de noviembre, L'Auditori acogerá la 4ª edición del concierto benéfico 'Veus per a l'Esperança' de ayuda a la investigación contra el cáncer del Hospital Clínic. Algunos de los artistas que colaborarán son Norma Fantini (Soprano), Montserrat Martí (Soprano), Maria Miró (Soprano), Begoña Alberdi (Soprano), Katerina Tetryakova (Soprano), Diletta Rizzo Marin (Mezzo Soprano), Marta Moretto (Mezzo Soprano), Jaume Aragall (Tenor), Jordi Galán (Tenor), Alex Vicenç (Tenor) o Alessio Borragine.

LA TENTACIÓN LAS POPULARES AVIATOR, VERSIÓN HALLOWEEN Ray Ban presenta su modelo más popular, el Aviator, en el color más característico de estas fechas. Más allá de su estética deportiva, hoy en día este modelo arrasa en el 'street style', tanto en looks de día como para dar un aire de sofisticación a media tarde. Imprescindibles.



Entre moños y calabazas

Más de dos horas estuvo el equipo de Acqua Perruquers elaborando el complejo maquillaje de Alba y ese maravilloso moño que lució para complementar el impresionante vestido de lentejuelas. Muchas risas, complicidad, algún resbalón y calabazas gigantes que casi acabaron en el agua protagonizaron una sesión de Halloween difícil de olvidar.



Estilismo: Carme Barceló
 Acqua Perruquers
 www.sinmas.info
 Odeclas para
 assport.com
 para Mad (Rambla
 add409.com