



OFF TOPIC

RECOMENDACIONES

— PARA DISFRUTAR —

DEL TIEMPO LIBRE

- | | | |
|----------|--|-------------------------------------|
| 1 | ¿Cómo iniciarse en el running? | pág. 1 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Las zapatillas• La ropa• Entorno | <p>pág. 1
pág. 2
pág. 3</p> |
| 2 | Iniciarse en el mundo de la bicicleta:
Pasos y consejos | pág. 4 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Inversión económica• Equipamiento• Siempre preparado | <p>pág. 4
pág. 5
pág. 5</p> |
| 3 | Iniciación en la cata de vinos | pág.7 |
| | <ul style="list-style-type: none">• Fase visual• Fase olfativa• Fase gustativa | <p>pág. 8
pág. 8
pág. 9</p> |
| 4 | Vino español: ¿Cuánto pagar
para conseguir lo mejor? | pág. 11 |



1

¿CÓMO INICIARSE EN EL RUNNING?



Al “salir a correr” de toda la vida, ahora lo llamamos “running”. Y está de moda, tanto que es ya el cuarto deporte más practicado en nuestro país. Y además **se trata de una moda saludable**: quema calorías, disminuye el tejido graso, previene la pérdida de tejido óseo, mejora la circulación y el sistema inmune y alivia el estrés, entre muchos otros beneficios.

Tiene la ventaja de poderse practicar en cualquier momento o lugar y de ser un deporte **relativamente económico**, aunque todo dependerá del equipamiento que quieras llevar y de los lugares donde quieras practicarlo, claro está.

Pero, lo básico para empezar a correr, son unas zapatillas y ropa adecuada. Ni más ni menos.

LAS ZAPATILLAS



Son claves para empezar evitar rozaduras y lesiones. Si ya tienes claro cuál es tu modelo ideal y tu número, las puedes comprar por Internet; pero si te estás iniciando en este deporte, es preferible acudir a una tienda especializada para que te hagan un **análisis de la**





pisada y las pruebas antes de comprarlas. Ojo, las hay de muchos precios y pueden llegar a ser muy sofisticadas. Para comenzar busca algo cómodo y de precio medio. **Por menos de 100 euros encontrarás una buena opción.** Recuerda que lo ideal es lavarlas a mano y que no debes dejarlas secándose al sol o junto a un radiador porque se cuartearían. **Es importante airarlas tras cada uso.**

Deberás cambiarlas a menudo: cuando rebasen los 1.000 kilómetros, o cuando en la zona de la mediasuela observes pequeñas grietas o estrías. Esto significa que la zapatilla ha perdido sus propiedades de amortiguación.



Es recomendable el **tejido técnico y transpirable**, y tanto la camiseta como los pantalones deben ser cómodos, adecuados a nuestra talla y adaptados a la climatología. Ten disponibles varias opciones para los días de calor, de frío o de lluvia.

Si hace frío, nos podemos equipar con ropa térmica, además de varias capas de ropa, gorro, guantes y cubre cuello. Cuando estés equipado y salgas a la calle, ¡recuerda que antes de correr debes **calentar**, hacer los estiramientos e hidratarte (antes, durante y después)!



Según tus gustos y posibilidades geográficas, podrás correr sobre **asfalto o montaña** (el llamado trail running), pero deberás tener en cuenta que la preparación para el trail running requiere más tiempo y las zapatillas necesarias son diferentes, ya que necesitan un tipo **de suela con mejor agarre que las tradicionales.**

Si quieres iniciarte en este deporte y no sabes muy bien por dónde empezar, puedes apuntarte a **un club de running.** Muchas tiendas especializadas te ofrecerán contactos. Estos clubes ofrecen **planes de entrenamiento semanales** con los que aprenderás a entrenar, correrás en compañía y mejorarás tu estado de forma y de ánimo. Además podrás participar en **competiciones** y medir tus avances.

Ya verás que al correr liberamos endorfinas, lo que produce una agradable sensación de bienestar. Así que... buena salud, felicidad... ¿Qué más podemos pedirle al running? ¡A correr!



2

INICIARSE EN EL MUNDO DE LA BICICLETA

PASOS Y CONSEJOS



Que ir en bici es bueno, ya lo sabemos: **reduce el riesgo de infarto**, mejora la coordinación y la musculatura corporal, quema calorías, **es menos exigente para las articulaciones que el running...** Y además de ayudar a tu salud, te hace feliz.

Pero recuerda que si te estás planteando **entrar en el mundo del ciclismo debes tener presente varias consideraciones básicas:**

INVERSIÓN
ECONÓMICA

El precio de una bici puede oscilar entre 300 y 3.000€. Deberás escoger, según tus gustos, una urbana (para ciudad) o mountain bike (para la montaña). Acude a una tienda especializada y pregunta por un modelo que se adapte a tu tamaño y tus necesidades. **Recuerda que hay un importante mercado de segunda mano** en el que encontrarás bicicletas de todos los precios, ya que la rotación es muy grande. Si estás iniciándote en este deporte, quizás sea una buena idea controlar el gasto hasta que compruebes que efectivamente tú y tu bici vais a hacer el tándem.





EQUIPAMIENTO



La inversión económica no se refiere sólo a la compra de la bici, también necesitarás un equipo adecuado. Para empezar necesitarás **pantalones cortos con refuerzo, camisetas de ciclismo que absorban la humedad, guantes sin dedos y acolchados para proteger las manos, zapatillas de ciclismo y, sobre todo, un casco cómodo** y que se ajuste bien.

SIEMPRE PREPARADO



Aunque parezca algo básico, revisa bien tu bolsa antes de salir en bici y asegúrate de llevar siempre tu **identificación, un móvil, algo de dinero y un kit de parches y una bomba de aire** para poder salir de un apuro si tienes un pinchazo. ¡Y no olvides alimentarte e hidratarte bien!

Ya estás preparado para iniciarte en este deporte. Ahora toca disfrutar de la carretera y la montaña, respetando siempre las normas de tráfico.

Y, si le coges el gustillo a la bicicleta, verás que el ciclismo es un ejercicio apasionante, pero también duro. Requiere un gran esfuerzo físico, paciencia y sobre todo constancia. Si eres novato y quieres informarte sobre cómo empezar de la mejor manera, existen muchos **clubs**





ciclistas (de carretera y montaña) que te pueden ayudar. Estos clubes y asociaciones organizan quedadas, planifican rutas y dan clases para principiantes, entre otras actividades. Además a menudo participaban en diferentes competiciones, lo que supone un acicate para tu entrenamiento.

Evidentemente, cada persona es diferente y tiene su propio ritmo. **Te aconsejamos que aproveches para realizarte primero un chequeo médico completo. Luego establece una rutina de entrenamiento y amplía tus metas y objetivos sin prisas.** Dosifica el esfuerzo progresivamente, no te sobrepases, así prevendrás posibles lesiones.

Recuerda que de lo que se trata, ante todo, es de disfrutar. Dicen que al pedalear se descargan tensiones y el cerebro se oxigena... ¡así que pedalea y sé feliz!



3

INICIACIÓN EN LA CATA DE VINOS



Igual que una pintura, una escultura, un libro, una película o una canción, una copa de vino puede ser consumida, sin más, o se puede apreciar, disfrutar, profundizar en las texturas, los colores, las sensaciones, la elaboración y el resultado final de un proceso de creación que le ha dado una personalidad y un carácter. Pero, igual que ocurre al valorar una obra de arte, hay ciertos aspectos en los que tendremos que fijarnos para entender la calidad de lo que tenemos delante.

Con la práctica y ciertas pautas a seguir, cada vez podremos entender y valorar más la creación artística. Seguramente nos llevaría años y años de estudio convertirnos en expertos en pintura flamenca, música soul o cine negro, por ejemplo, eso sin hablar de lo que supondría ser críticos de arte, cine o música en general. Pero podemos tener unas nociones básicas que nos ayuden a entender el arte. **Y podemos tener esas nociones básicas a la hora de catar un vino. No hace falta convertirnos en sumillers para apreciar la riqueza de matices que se concentran en una copa de vino.**

En una cata de vinos se trata de descubrir los sabores





y diversos aromas que se esconden en la copa. Evidentemente, el paladar es una pieza básica dentro de este arte, pero no todo se construye en torno a él. La vista y el olfato también entran en juego a la hora de valorar un vino.

De hecho, estos sentidos son cruciales dentro de las **tres fases que te proponemos como pasos básicos en una cata para iniciados en el tema:**

FASE VISUAL



Cogemos la copa por la base, para evitar calentar el vino y observamos su color, que puede darnos pistas sobre su edad. **Generalmente es joven cuanto más brillante y cereza se muestra, y con más crianza si tira a granate.** Para valorar su graduación alcohólica mediremos su densidad moviendo suavemente el vino dentro de la copa y observaremos a qué velocidad caen las lágrimas de vino. **Más densidad equivale a menor velocidad y ello, a mayor graduación alcohólica.**

FASE OLFATIVA



Acercamos la **copa a la nariz para captar los aromas** llamados “**primarios**”, propios de la uva. Luego agitamos ligeramente la copa y para apreciar los “**secundarios**”,





procedentes de la fermentación. **Agitamos de nuevo** para descubrir los “**terciarios**”, conocidos como **bouquet**, y que se forman durante la crianza del vino.



Ésta es, lógicamente, la fase principal, aunque la reservemos para el final. Ahora es cuando **probaremos el vino con un pequeño sorbo y lo moveremos para que recorra la cavidad bucal** con la intención de apreciar sus sabores básicos: **dulce, salado, ácido y amargo. Un vino redondo es aquel que consigue un equilibrio perfecto entre los cuatro.**

Después intentaremos determinar la **textura** mediante el tacto apreciando su suavidad o rugosidad. **La técnica retronasal consiste en, una vez bebido el vino, expulsar aire por la nariz para apreciar con mayor intensidad sus aromas.**

Para terminar, nos fijaremos en **qué final (ligero, intenso, ácido, no muy definido...)** nos ha regalado **el vino**, teniendo en cuenta que para valorar basándonos en las sensaciones se requiere cierto entrenamiento. Al principio puede costar un poco apreciar y diferenciar todos estos matices pero, sin duda, con la práctica cada vez afloran con más naturalidad.

Aprender a valorar el vino es un arte. Igual que podemos admirar un Picasso en un museo, podemos apreciar distintos vinos en una cata organizada. Catas hay de



muchos precios, dependiendo de los vinos que se vayan a utilizar, claro está. Aunque se pueden encontrar catas de vino desde 25€, que suelen durar entre 2 y 3 horas y que pueden llegar a incluir la degustación de 5 o más vinos diferentes. **Una buena idea puede ser participar en una carta con maridaje, es decir, en la que se combina la degustación de vinos y la gastronomía.** Sin duda, una gran opción para adentrarse en el fascinante mundo de la cata. Y un buen consejo para disfrutar del vino: mejor si se consume con moderación y en buena compañía...





4

VINO ESPAÑOL



¿CUÁNTO PAGAR PARA CONSEGUIR LO MEJOR?

Cuando los principiantes hablamos de vino siempre acabamos citando a Robert Parker y José Peñín, dos encumbrados enólogos que cada año nos ofrecen sabios consejos a través de sus famosas listas, donde se recogen **los mejores vinos del mundo**. Estas listas valoran los vinos con puntuaciones que van de 50 a 100 puntos, siendo calificados de sobresalientes los que alcanzan la franja entre los 90 y los 100. Cabe destacar que la Guía Peñín (una de las más prestigiosas publicaciones anuales sobre vino español), a diferencia de la de Parker, **toma en cuenta la relación calidad/precio para emitir sus puntuaciones**.

Podríamos pensar que los vinos entre 90 y 100 puntos no son aptos para muchos bolsillos, pero lo cierto es que un buen vino no está necesariamente ligado a un precio desorbitado. **En esta ocasión, os mostramos un listado de 10 vinos tintos españoles, todos de regiones diferentes, que podéis adquirir por menos de 20€ y que han sobrepasado los 90 puntos en ambas listas**. La crème de la crème.

¡Preparad la cata!





Viña Ardanza Reserva 2005

Precio: 18,90€

D.O.: Rioja

Bodega: La Rioja Alta

Uva: tempranillo, Garnacha

Puntuación: 94 Parker 93 Peñín

Almírez 2012

Precio: 15,50€

Denominación de origen: Toro

Bodega: Teso La Monja

Uva: tinta de Toro

Puntuación: 93 Parker 94 Peñín

Finca Sandoval Signo 2010

Precio: 18,45 €

Denominación de origen: Manchuela

Bodega: Finca Sandoval

Uva: bobal, syrah

Puntuación: 92 Parker 94 Peñín

Beryna 2012

Precio: 12,10 €

Denominación de origen: Alicante

Bodega: Rafa Bernabé

Uva: monastrell, tempranillo, syrah,
merlot, cabernet sauvignon

Puntuación: 92 Parker 92 Peñín





Suertes del Marqués la Solana 2012

Precio: 18,35€

D.O.: Valle de la Orotava

Bodega: Suertes del Marqués

Uva: Listan negro

Puntuación: 92 Parker 94 Peñín

El Molar 2013

Precio: 11,20€

D.O.: Jumilla

Bodega: Finca Casa Castillo

Uva: Garnacha tinta

Puntuación: 93 Parker 94 Peñín

La Bruja Avería 2013

Precio: 13€

D.O.: Madrid

Bodega: Comando G

Uva: garnacha tinta

Puntuación: 92 Parker 93 Peñín

Lousas Viña de Aldea 2013

Precio: 15,50€

D.O.: Ribeira Sacra

Bodega: Envínate

Uva: mencia

Puntuación: 91 Parker 93 Peñín





Domaines Lupier El Terroir 2010

Precio: 19,75 €

D.O.: Navarra

Bodega: Domaines Lupier

Uva: garnacha

Puntuación: 92 Parker 93 Peñín

Volver 2012

Precio: 11,25€

D.O.: La Mancha

Bodega: Bodegas Volver

Uva: tempranillo

Puntuación: 93 Parker 93 Peñín