

REVISTA OFICIAL DEL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB - Nº 265 - JULIO/AGOSTO

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB

| 1943

Con HSBC abrí tu Cuenta Premier 100% online.

Y conocé un mundo de beneficios en el Carrasco Lawn Tennis Club.

15% de descuento en la matrícula*, hasta en 24 cuotas sin interés

7% de descuento en la cuota mensual del Club

20% de descuento en la cafetería y restaurante del Club con tarjetas de Crédito HSBC**



Invertí a partir de USD 1.000
Manejo de portafolio a medida



Transferencias sin costo***



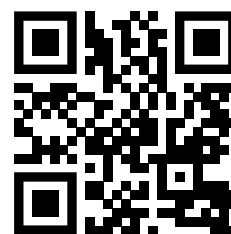
Mejor tipo de cambio de monedas en iBanca



Préstamo hipotecario con la cuota más baja del mercado



Depósitos a plazo fijo online, en pesos y dólares



Escaneá este código QR para asesorarte con un Ejecutivo de Cuenta
Conocé más en hsbc.com.uy
☎ 2915 1010 | 📞 2915 1010



HSBC
Premier

Abriendo un mundo de posibilidades

*Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar. **El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. ***Válido para transferencias locales para clientes Premier hasta UYU 2.000 o USD 50 sin costo. Infórmese sobre Garantía de Depósitos en hsbc.com.uy o en COPAB (copab.org.uy, mail: infocopab@copab.org.uy). HSBC Bank (Uruguay) S. A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).

EN ESTA EDICIÓN

A semanas de que comience la primavera, compartimos actividades, encuentros, festejos y competencias que se vivieron recientemente en el Club.

Comenzamos con la semana a puro Pádel, que convocó a 88 socios para disputar la "Copa Decathlon". En Tenis, se realizó una nueva jornada de intercambio con jugadores del Club Internacional, que resultó un éxito total. Además, dio inicio el Torneo de Damas B – Copa de Oro, con una destacada participación de 42 parejas; comenzó la segunda etapa del Circuito de Singles, que contó con una excelente convocatoria; y repasamos varios torneos junto a los destacados resultados del tenis competitivo, que sigue dando mucho que hablar.

En cuanto a Deportes, dedicamos unas páginas al Boxeo juvenil, disciplina que ayuda a mejorar la condición física e impacta positivamente en la autoestima. También hablamos de Glam Step, una masterclass a cargo de Kike y Mauri que derramó energía positiva por todos lados. Compartimos además la participación en el Campeonato Nacional de Karate y, en el marco del 25 de julio, Día Mundial para la Prevención de Ahogamientos, reflexionamos sobre el impacto de esta tragedia y la promoción de soluciones que salvan vidas. Recordamos el reciente encuentro de Natación entre los clubes Carrasco Polo y Carrasco Lawn Tennis Club, y celebramos el Día del Niño en distintas disciplinas: Ballet, Educación Física Inicial, Gimnasia Rítmica y en la piscina del Club. Para cerrar, conversamos con el socio Martín Sosa, quien participó en la Tour Divide 2025, una carrera de ultradistancia de más de 4.400 kilómetros.

En Fútbol destacamos la performance de la categoría Sub 16, con un despliegue inmejorable en todos los sentidos. También compartimos la deliciosa chocolatada que disfrutaron las categorías 2011, 2012 y 2013, organizada con mucho cariño por los jugadores de la Mayor, Reserva y Sub 20. Además, hablamos de nuestro equipo femenino, que compite en la Divisional B de la Montevideo Girls Cup y atraviesa un momento soñado.

En Cultura repasamos lo que se viene y lo que ya pasó en el Club: la conferencia del cardiólogo Juan Ignacio Tourn sobre precauciones en el ejercicio físico; la charla de Emma Sanguinetti sobre los artistas Picasso y Matisse: "Una rivalidad inspiradora"; el show de Daniel K., quien desplegó todo su histrionismo y talento para regalarnos una noche mágica; "Agua", una exposición que invita a explorar este elemento desde una mirada sensible y poética; y "Estructuras del Infinito: Entre la Forma y la Emoción", obra de la artista María Luisa Viggiano.

En la sección de los ODS compartimos todas las acciones y campañas en las que el Club se ha embarcado. Cerramos con variadas columnas sobre libros, viajes, salud y bienestar.

Aquí encontrarán todo esto y mucho más. Gracias por estar del otro lado; para nosotros es un placer regalarles algo de nuestro recorrido juntos. ¡Hasta la próxima edición!

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTE
Cr. Marcelo Debat Ríos

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIA
Esc. Rosa Ana Lombardi Lecha

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Dieter Effa Maus



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

ProTESORERO
Cr. Edgardo Cortaza Clar

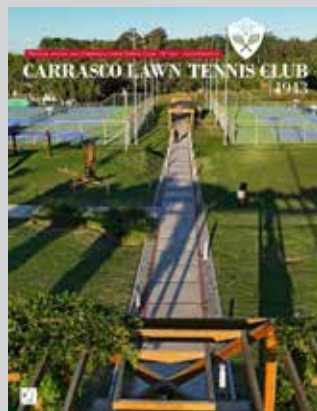
VOCAL
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

Eduardo Couture 6401 (598) 26004312*
Por comentarios o sugerencias dirigirse a:
comunicaciones@clt.com.uy



CONTENIDOS



Dirección: Fernando Sapriza
Arte y diseño: Diseño Producciones
Gerencia Comercial: Diseño Producciones

Por información y ventas
Tel : 096242491
Email: fgrant@diseno.com.uy
www.diseno.com.uy

Otras publicaciones de la editorial:

Transporte
carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766



6 TENIS

- 6. Copa Decathlon
- 10. Club Internacional
- 12. Copa de Oro
- 14. Circuito de Singles
- 16. Tenis competitivo
- 20. Lo que se viene

22 DEPORTES

- 22. Boxeo Juvenil
- 24. Glam Step
- 26. Campeonato Nacional de Karate
- 28. Prevención de ahogamientos
- 31. Natación con Carrasco Polo
- 32. Día del niño en el Club
- 38. Martín Sosa

- 40. Fútbol:
- 40. Una campaña para soñar
- 42. Chocolatada y churros
- 43. Chicas a la final

44 CULTURA

- 44. Agenda Cultural
- 45. Corazón y Deporte
- 46. Emma Sanguinetti
- 47. Daniel K.
- 48. "Agua"
- 49. "Estructuras del Infinito"

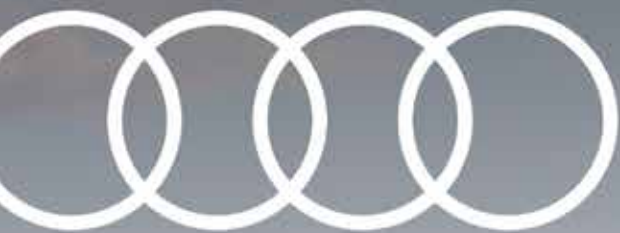
50 ODS

- 50. "Niños sin dolor"
- 51. Torneos solidarios
- Semana de la Lactancia Materna

53 COLUMNAS

- 53. Libros: Recomendaciones y novedades
- 54. Viajes: Destinos exclusivos y poco conocidos del mundo
- 56. BCBSU: El frío y el corazón

58. NOVEDADES EMPRESARIALES



Audi
Vorsprung
Durch
Technik



Nuevo Q6 Sportback e-tron

Convierte la energía en experiencias únicas.

Con una potente tracción eléctrica de hasta **285 hp** y una carga rápida y eficiente, cada trayecto adquiere una nueva dimensión. Su **diseño deportivo** se combina con un interior espacioso para ofrecer confort en cada trayecto.

Audi Zentrum Montevideo.
Dra. M. L. Saldún de Rodríguez 2175 - Tel.: 2600 4006
www.audi.com.uy



LESTIDO



Andrés Muno y Santiago González Benegas



Valentina Gari y Marina Della Cella

¡TORNEO DE PÁDEL, SEGUNDA ETAPA!

COPA DECATHLON

Del lunes 21 al domingo 27 de julio vivimos una semana a puro Pádel. Se disputó en nuestras canchas la segunda edición del Torneo de Pádel, Copa Decathlon, con una destacada participación de 88 socios distribuidos en seis categorías "A", "B" y "C" de damas y caballeros.

El formato del torneo contempló una fase de grupos donde clasificaban los dos mejores equipos, seguida de una etapa de eliminación directa hasta llegar a la gran final.

Premios y beneficios destacados:

- Premios Decathlon para finalistas y campeones.
- Trofeos para todos los finalistas y campeones.
- Regalos de bienvenida ENA, con barras proteicas y geles para todos los jugadores.
- Servicio de bebidas y bocados durante las finales, en un entorno de camaradería y celebración.



Manuel Pereyra y Agustín Gebelin



Agustina Arrechavaleta y Ana María Cibils



Martín Ferrer y Matías Álvarez



Federico García y Juan Etcheverry



Pilar Seigal



Agustina Arrechaveleta y Ana María Cibils



Fernando Quiñones y Santiago Quiñones

Resultados destacados:

DAMAS A

Campeonas: Agustina Arrechaveleta y Ana María Cibils

Finalistas: Valentina Quiñones y Martina Abbate

CABALLEROS A

Campeones: Lorenzo Etcheverry y Federico García

Finalistas: Manuel Pereyra y Agustín Gebelin

DAMAS B

Campeonas: Lola García y Sofía Mata

Finalistas: Andreína Rosales y Cecilia Vercesi

CABALLEROS B

Campeones: Agustín Soldo y Alejandro Bustamante

Finalistas: Juan Uría y Matías Debat

DAMAS C

Campeonas: Valentina Goloubintseff y Agustina Fourmane

Finalistas: Valentina Gari y Marina Della Cella

CABALLEROS C

Campeones: Günter Kaminski y Felipe Piñeyrúa

Finalistas: Matías Valdez y Federico Benítez

¡Felicitaciones a todos los participantes, y gracias por seguir haciendo crecer el Pádel en nuestro Club!



Andreina Rosales y Cecilia Vercesi



Sofía Mata y Lola García



Matías Debat y Juan Uría



Valentina Gari, Gonzalo Mateu y Marina Della Cella



Federico Benítez, Gonzalo Mateu y Matías Valdéz



Agustina Fourmane, Gonzalo Mateu y Valentina Golubinsf



Gunther Kaminski, Gonzalo Mateu y Felipe Piñeyría



Juan Etcheverry, Gonzalo Mateu y Federico García



Agustín Soldo y Alejandro Bustamante



Martina Abbate, Gonzalo Mateu y Valentina Quiñones



Agustín Gebelin y Manuel Pereyra



Matías Debat, Juan Uría, Facundo Seigal y Marcos Seigal



Martina Beilison, Paz Querl, Sofía Mata y Lola García



Andrea Vitureira, Dominique Schneck, Valentina Gari y Marina Della Cella



Andrés Muno, Santiago González Benegas, Federico García y Juan Etcheverry

Degeneración Macular:

Círculo Láser a la vanguardia del diagnóstico y tratamiento

¿Nota las líneas rectas torcidas o una mancha en el centro de su visión? Podrían ser señales de la Degeneración Macular Relacionada con la Edad (DMRE), la principal causa de pérdida de visión central en mayores de 50 años, afectando su capacidad para leer, conducir o reconocer rostros.

En la vanguardia de la salud visual en Uruguay, Círculo Láser ofrece las terapias más avanzadas del mundo para combatir esta condición.

Es fundamental diferenciar sus dos tipos:

DMRE Seca: es la forma más prevalente, constituyendo casi el 90% de todos los casos. Su progresión es generalmente lenta y se caracteriza por el adelgazamiento de la mácula y la acumulación de pequeños depósitos amarillentos llamados drusas. Durante años, las opciones de tratamiento se limitaban a suplementos vitamínicos y un seguimiento constante para monitorear su evolución.

Valeda y la fotobiomodulación

Un avance revolucionario ha cambiado el paradigma. Círculo Láser es pionero en Uruguay al incorporar el sistema de luz Valeda, la primera terapia de fotobiomodulación aprobada para el tratamiento de la DMRE Seca. Este procedimiento, **no invasivo y seguro** utiliza longitudes de onda de luz específicas para estimular las células de la retina a nivel mitocondrial. El objetivo es mejorar la función celular, aumentar la producción de energía y, en última instancia, mejorar la agudeza visual y frenar la progresión de la enfermedad. Es una nueva esperanza para pacientes que antes solo podían observar el deterioro paulatino de su visión.

DMRE Húmeda: Menos frecuente pero mucho más agresiva. Se produce cuando vasos sanguíneos anormales crecen bajo la mácula, filtrando líquido y sangre, lo que puede causar una pérdida de visión central rápida y severa. Para esta variante, las **inyecciones intravítreas** se mantienen como el estándar de oro a nivel mundial. Este tratamiento, que se realiza de forma ambulatoria, ha demostrado una altísima tasa de éxito en detener el avance de la enfermedad y, en muchos casos, recuperar parte de la visión perdida.

Diagnóstico de precisión: La clave es verlo a tiempo

Un diagnóstico temprano lo es todo. Por ello, en Círculo Láser hemos incorporado tecnología de punta, no solo con la Tomografía de Coherencia Óptica (OCT), que nos da un corte transversal de la mácula, sino también con el Retinógrafo Eidon, el primer y único sistema que obtiene imágenes de campo amplio de la retina con una calidad y fidelidad de color reales. Esta combinación nos permite detectar los signos más sutiles de la enfermedad con una precisión inigualable, lo que es crucial para un tratamiento oportuno y eficaz.



Su Visión, Nuestra Prioridad

Círculo Láser no solo trae a Uruguay la tecnología más avanzada del mundo para el tratamiento de la DMRE, sino que también ofrece la experiencia y la calidez de un equipo de especialistas en retina altamente calificado. Si usted o un ser querido ha notado algún cambio en su visión central, por más sutil que parezca, o ya cuenta con un diagnóstico de DMRE, no espere.

El futuro de su visión puede ser más brillante de lo que imagina. Consulte sobre las terapias que están redefiniendo el manejo de la degeneración macular.

Agende su consulta en Círculo Láser y dé el primer paso para proteger su vista.

Le esperamos en
Minas 1260 Esq. Soriano - MONTEVIDEO

Agende su consulta
☎ 098 412 200 ☎ 2411 2000

DESCUENTO
PARA SOCIO



Diana Ordaz y Mariel Cañadas



Ricardo Giovio y Mauricio Fernández

INTERCAMBIO CON EL CLUB INTERNACIONAL

UNA JORNADA DE DEPORTE E INTEGRACIÓN

El sábado 26 de julio se realizó en nuestro Club una nueva jornada de intercambio de Tenis con jugadores del Club Internacional, que reunió a 50 participantes en una experiencia deportiva y social.

A lo largo de la mañana se disputaron 26 partidos en modalidad singles y dobles, tanto en categorías de damas, caballeros y mixtos. La actividad culminó con un brindis en el Bar del tenista, donde todos los presentes compartieron un grato momento de camaradería.

Este tipo de encuentros continúa fortaleciendo los lazos entre instituciones y promoviendo el espíritu deportivo entre nuestros socios.

¡Gracias a todos los que participaron por sumarse a esta jornada de deporte, integración y buena energía, dentro y fuera de la cancha!



Natalia Ossi y Javier Almendariz



Lucía Sarno, Virginia Jiménez de Aréchaga, Mariel Cañadas y Diana Ordaz



Victoria Della Santa, Gladys Rivero, Virginia Jiménez de Aréchaga y Sandra Mouliá



Alejandro Méndez, Mercedes Gómez, Helga Grille y Marcelo Serra



Mercedes Gómez, Natalia Ossi, Jackie Anaya y Helga Grille



Diego Carranza, Ismael Acosta, Diego López de Haro y Walter Villanueva



Marcelo Lombardi, Diego López de Haro, Juan Carlos Paradiso y José Luis Rodríguez



Marjorie Ramírez, Victoria Lasca, Cristina Fernández y Diana Ordaz

Construimos con **excelencia**.
Entregamos con **compromiso**.





Carmen Miller



Cecilia Silvestri



Magdalena Estellano

COPA DE ORO

¡COMENZÓ EL TORNEO DE DAMAS B!

El miércoles 30 de julio comenzó una nueva edición del Torneo de Damas B – Copa de Oro, con una destacada participación de 42 parejas. Las duplas están integradas por jugadoras de las categorías 4ª/5ª y 5ª/5ª.

El torneo se extenderá hasta el jueves 18 de setiembre, fecha en la que se realizará el tradicional brindis de cierre en el Bar del Tenista, una instancia para celebrar el esfuerzo y la camaradería vivida a lo largo de la competencia.

¡Les deseamos a todas las jugadoras una gran participación!



María Cardozo y Ma. Sara Fraga



Mariana Navarro y Magdalena Estellano



Claudia Egaña y Cecilia Casabó



Claudia Egaña

María Noel Febles e Inés Fleurquin

DONDE LA MAYORÍA VE ARVEJAS
NOSOTROS VEMOS PELOTAS DE TENIS.

 **KETLARK**
INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN SEGURIDAD

ketlark.com | 0800 8008



Camila Márquez



Estefanía Bazurro



Marcos Villanueva

¡ARRANCÓ LA SEGUNDA ETAPA!

CIRCUITO DE SINGLES

El 28 de julio comenzó a disputarse la segunda etapa del Circuito de Singles, con una excelente convocatoria de jugadores.

En esta instancia, los caballeros compiten en los cuadros de oro de las categorías A, B y C, mientras que en damas se están desarrollando los cuadros de oro de las categorías B y C.

¡El mejor Tenis sigue desplegándose en nuestras canchas!



Fernando De la Fuente



Gadiel Temkin



Sebastián Ramos



Santiago Carbajal



Agustín Castelli



NUEVO

LLEGA UNA SOLUCIÓN
PARA EL DOLOR POR OSTEOARTRITIS
EN UNA SOLA APLICACIÓN

SupraHyal®

hialuronato sódico



El tratamiento para las articulaciones afectadas por Osteoartritis
con 4 efectos terapéuticos^{1,2}



1 **VISCORESTAURADOR:** Protege la articulación al restablecer la concentración de ácido hialurónico.

2 **CONDROPROTECTOR:** Restablece el equilibrio del cartilago retrasando la reducción del espacio articular.

3 **VISCOINDUCTOR:** Induce la síntesis endógena de ácido hialurónico

4 **ADITIVO:** El beneficio terapéutico se incrementa con el tiempo y el número de aplicaciones.

CONSULTE A SU MÉDICO

REFERENCIAS: 1) Navarro et al.: A 40 month multicentre randomised placebo-controlled study to assess the efficacy and oven effect of repeated intra-articular injections on hyaluronic acid in knee osteoarthritis. The AMELIA project-2011.70:1957-62. / 2) Williams, J.M et al "The effects of hyaluronic acid on fibronectin fragment mediated cartilage chondrolysis in skeletally mature rabbits." Osteoarthritis and cartilage vol. 11,1 (2003): 44-9. doi:10.1053/joca.2002.0864PODES /

CONOCÉ MÁS EN:

Suprahyalone.com.uy

Información para distribución a profesionales de la salud.
Av. Gral. Rivera 6433 - Montevideo - Uruguay. Información médica: mirequest@adium.com.uy
Farmacovigilancia: uyfarmacovigilancia@adium.com.uy / UY--2500152
www.adium.com.uy

 **Adium** 50 Años
EVOLUCIONANDO JUNTOS

CÍRCULO DE TENIS BOWL COSAT - ITF

El Círculo de Tenis de Montevideo fue sede de este torneo internacional para las categorías Sub 14 a Sub 18.

SUB 18 DAMAS

Gabriana Muela - Finalista en singles
Graciana Etchemendi - Finalista en dobles
Sofía Barbosa - Semifinalista en singles

SUB 14 VARONES

Igor Clavero - Semifinalista en singles y campeón en dobles

SUB 16 VARONES

Thiago Estramil - Semifinalista en singles

*¡Felicitamos a nuestros jugadores y a los entrenadores
Diego Gatti y Gonzalo Francois quienes estuvieron a cargo!*

¡Vamos por más!



Graciana Etchemendi
y Eduarda Moreti



Gabriana Muela y Lara Cristina Hass



Joao Hintler e
Igor Clavero

TORNEO G3

El sábado 19 y domingo 20 se disputó el Torneo G3 en las categorías Sub 10 (pelota verde) y Sub 16, en el Centro Nacional de Tenis – Plaza de Deportes N°3.

CAMPEÓN SUB 10 B (PELOTA VERDE)

Joaquín Licio

VICECAMPEÓN SUB 10 A (PELOTA VERDE)

Romeo Lempert

VICECAMPEÓN SUB 16

Daniel Noguera



Daniel Noguera y Daniel Senaldi



Romeo Lempert y Pablo Pérez



Joaquín Licio y
Pablo Pérez

Los chicos estuvieron acompañados durante todo el fin de semana por el Profesor, Pablo Pérez.

¡Felicitaciones a todos!

COSAT / ITF

ASUNCIÓN - PARAGUAY

Como parte de la preparación para el Sudamericano Sub 16 que comenzará el próximo lunes 28 de julio, ambos equipos participaron esta semana del torneo G4/J60 en el Yacht Golf Club de Paraguay.

Equipo damas:

Sofía Barbosa, Gabriela Muela y Graciana Etchemendy.

Equipo caballeros:

Tomás Zurmendi, Juan Pablo Irigoín y Thiago Estramil.



Gabriela Muela, Sofía Barbosa y Graciana Etchemendy



Sofía Barbosa



Thiago Estramil, Gonzalo Francois, Tomás Zurmendi y Juan Pablo Irigoín



Delfina Pereira y Graciana Etchemendy



Thiago Estramil y Tomás Zurmendi

DAMAS 16 AÑOS

Graciana Etchemendy – Finalista en dobles

CABALLEROS 16 AÑOS

Tomás Zurmendi y Thiago Estramil –

Campeones en dobles

Estuvieron acompañados por nuestro entrenador, Gonzalo Francois.

¡A seguir así! Les deseamos muchos éxitos en el Sudamericano que se viene.

¡CNJ GRADO 1!

El sábado 26 y domingo 27 de julio, se disputó una nueva etapa del CNJ Grado 1, Sub 14 y Sub 18, en el Círculo de Tenis de Montevideo.

Les compartimos los resultados de nuestro Plantel de entrenamiento:

SUB 14 VARONES - SINGLES Y DOBLES

Campeón: Igor Clavero

SUB 18 - SINGLES

Campeón: Máximo Burgio

Estuvieron acompañados por los entrenadores, Juan Manuel Pernas y Diego Gatti.



Marcelo Devoto e Igor Clavero



Máximo Burgio



Santino Romaniello e Igor Clavero

¡Felicitaciones a todos!

¡FELICITAMOS AL EQUIPO FEMENINO DE 16 AÑOS!

El equipo, integrado por las socias Sofía Barbosa, Grabiana Muela y Graciana Etchemendy, logró el cuarto puesto en el Sudamericano 16 años, disputado en el Club Rakiura, de la ciudad de Luque, en Paraguay.

Bajo la dirección de Leticia Demicheli, el equipo vivió una experiencia inolvidable, logrando el mejor resultado desde el 2017, cuando era liderado por Guillermina Grant y clasificó al Mundial.

Durante la fase de grupos, consiguieron importantes victorias ante Bolivia, Colombia y Chile, cayendo solo ante Perú. Finalmente, en la disputa por el tercer puesto, fueron derrotadas por el local, Paraguay.

¡Realmente, nos sentimos muy orgullosos por el logro y las alentamos a seguir entrenando!



Grabiana Muela, Sofía Barbosa y Graciana Etchemendy



Grabiana Muela



Sofía Barbosa



Martín Rondina y Franco Roncadelli

FRANCO RONCADELLI

M25 BACAU - RUMANIA

Tenemos la alegría de compartir que nuestro socio fue finalista en singles y campeón en dobles en el Torneo M25 de Bacau, Rumania.

Fue un gran comienzo en la defensa de los cuatro títulos logrados en Rumania la temporada pasada.

¡Felicitaciones, Franco! ¡Estamos contigo!

COMPETENCIA EN SALTO

Del viernes 1 al domingo 3 de agosto en el Club Remeros de Salto se disputó el Torneo G3 para las categorías 12/14 años.

CATEGORÍA 14 AÑOS

Agustín Pertman – Campeón

CATEGORÍA 12 AÑOS

Juan Salvador Perera – Semifinalista



Juan Perera, Victoria Cainzos, Manuel Grossi, Agustín Pertman, Marcos Tolomei y Antonio Sánchez Varela



Victoria Cainzos y Agustín Pertman



Manuel Grossi, Agustín Pertman, Juan Perera, Antonio Sánchez Varela, Marcos Tolomei y Francisco Dupont

También formaron parte de nuestra delegación: Manuel Grossi, Marcos Tolomei, Francisco Dupont y Antonino Sánchez Varela, acompañados por la Profesora, Victoria Cainzos.

¡Felicitaciones!

¡G1 EN EL CLUB DEL LAGO!

Del viernes 8 al domingo 10 de agosto, se desarrolló en el Club del Lago el Torneo G1 para las categorías 12 y 16 años.

12 AÑOS – CABALLEROS

Finalistas en dobles: Agustín Pertman y Juan Salvador Perera

16 AÑOS – DAMAS

Finalista en dobles: Graciana Etchemendy

16 AÑOS – CABALLEROS

Campeón en singles y finalista en dobles: Igor Clavero

Campeón en dobles: Franco Ameglio

Finalista en dobles: Thiago Estramil

Estuvieron acompañados por nuestros entrenadores Daniel Senaldi y Juan Manuel Pernas.

¡Felicitaciones a todos!



Agustín Pertman, Daniel Senaldi y Juan Salvador Perera



Juan Ganon e Igor Clavero



Franco Ameglio, Enzo Donatti e Igor Clavero



Constanza Angenscheidt y Graciana Etchemendy

LO QUE SE VIENE

TORNEO ITF MT 400 COPA CR. CARLOS BERCIAÑOS

Del lunes 8 al sábado 13 de setiembre, en Carrasco Lawn Tennis Club.

Modalidad:

Single damas y caballeros.

Dobles damas, caballeros y mixtos.

Para jugadores entre 30 y 85 años.

Inscribirse a través del sitio web de ITF
www.itftennis.com hasta el 2 de setiembre.

El Torneo CLTC integra el circuito Máster Tour de la Federación Internacional de Tenis (ITF) y otorga puntos para el ranking internacional.

TORNEO INTERCLUBES DE TENIS

La Asociación Uruguaya de Tenis organiza una nueva edición del Torneo Interclubes, dirigido a jugadores de las categorías 1ª a 7ª, +55 y +65 años, tanto en damas como en caballeros.

La primera ronda se jugará el sábado 6 y domingo 7 de setiembre.

Una vez definidos los equipos, se informará a los seleccionados para realizar la inscripción definitiva en el formulario oficial de la AUT.

¡A prepararse para representar al Club en este gran torneo!

PROFESORES PARTICULARES

Para quienes estén interesados en recibir clases.

SEDE CARRASCO

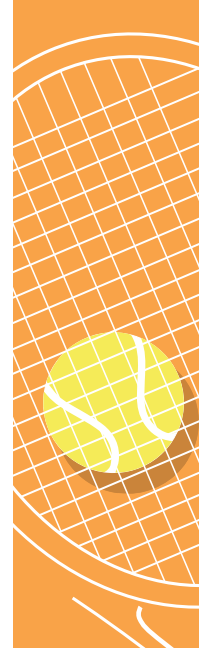
Eduardo Calviño: 2600 2471 - 094 439 634
Gonzalo Domínguez: 2600 1501 - 099 609 492
Fernando Revetria: 2604 1094 - 099 606 907
Javier Domínguez: 2604 6066 - 094 909 066
Mauricio Gomensoro: 2604 1400 - 099 682 856
María Teresa Ruiz: 2600 0475 - 096 981 279
Santiago Cadario: 2909 3762 - 097 000 600
Silvana Casaretto: 097 127 555

SEDE SOLYMAR

Enrique "Bebe" Pérez: 093843369
Daniela Peyrot: 099 601 343
Victoria Cainzos: 099 468 661
Diego Gatti: 095 870 477

Reserva de canchas

Lunes a domingo de 7:00 a 22:00 hrs.
Tel: 2600 4312 int.: 119/120 - Whatsapp 095 329 019





BlueCross & BlueShield
de Uruguay

LIVE YOUR LIFE

*Una forma diferente
de entender la medicina*



Rodrigo Barriuso y Josefina Ravera

BOXEO JUVENIL: DISCIPLINA, MOVIMIENTO Y CONFIANZA



El Boxeo juvenil es una disciplina que, practicada desde edades tempranas, no solo mejora la condición física, sino que también impacta positivamente en el rendimiento académico, la autoestima y la prevención de lesiones.

Los chicos aprenden los fundamentos del deporte, trabajando con bolsas de golpeo, con guantes y ejercicios en parejas, de forma de ir desarrollando sus capacidades físicas de manera divertida, en un ambiente controlado y bajo la supervisión de un docente especializado.

Golpear, esquivar y moverse rápido mejora el control corporal, fundamental para el crecimiento en esta etapa de la vida.



Manuela Cipolina y Felipe Breton



Manuela Cipolina



HORARIO:

A partir de 10 años.

Martes y jueves

De 17:00 a 18:00 hrs.

En Sala fitness.

Profesor: Rodrigo Barriuso,
Entrenador y Técnico de Boxeo.

*Responsable de formación de
entrenadores de la Federación
Uruguaya de Boxeo.*

LES COMPARTIMOS ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL BOXEO, DESDE EDADES TEMPRANAS:

- Mejora la coordinación, el equilibrio y la fuerza.
- Fomenta la disciplina, el respeto y la autoconfianza.
- Canaliza la energía, y ayuda a controlar la ansiedad y la tolerancia a la frustración.
- Estimula la concentración y el autocontrol.
- Fortalece la salud cardiovascular y postural.

El Boxeo es un deporte que desarrolla al individuo de manera integral, promoviendo valores como el respeto tanto hacia los compañeros como hacia el entrenador. Genera un aumento del sentido de pertenencia al grupo, la socialización con los pares y la integración.



Pilar Marachlian



Juan Felipe Lavista



GLAM STEP

UNA MASTER CLASS DE MUCHA ENERGÍA

El sábado 26 de julio se llevó a cabo una Master Class de Step en el Gimnasio deportivo de nuestra Institución, a cargo de los profesores Kike y Mauri. Fue una jornada cargada de energía, ritmo y entusiasmo, que reunió a nuestras socias, junto a invitadas de otros clubes.

Durante una hora y media se desarrollaron distintas coreografías que fluctuaron entre los estilos propios de cada profesor, otorgándole mucha diversidad, dificultad y motivación a la clase, generando un desafío mayor.





Tanto Kike como Mauri son dos referentes de nuestro Club que en este tipo de eventos siempre nos dejan con ganas de más. Es un placer verlos en acción, promoviendo no sólo el deporte sino instancias de socialización donde abunda la energía positiva y la buena onda.

Gracias a nuestras socias por sumarse a este evento y a las invitadas que, sin duda, le agregaron una vibra diferente.

¡Las esperamos en la próxima Master Class!



¡PRESENTES EN EL CAMPEONATO NACIONAL DE KARATE!

El sábado 26 de julio nuestros alumnos participaron de la tercera etapa del Campeonato Nacional de Karate en el Centro de Entrenamiento de Deportes de Combate (C.E.D.E.C), avalado por la Confederación Uruguaya de Karate, la cual otorga puntos para el ranking Nacional.

Competieron en Kata, las categorías de 8/9, 10/11 y 12/13 años, tanto en femenino como masculino.

A continuación, les compartimos los resultados de los socios que han participado:

12/13 AÑOS, MASCULINO Primer puesto Francisco Sánchez Varela

12/13 AÑOS, FEMENINO Primer puesto Josefina Licio

Tercer puesto Clementina Acha

10/11 AÑOS, MASCULINO Primer puesto Joaquín Szlafmyc

10/11 AÑOS, FEMENINO Primer puesto Lola Saiz

8/9 AÑOS, MASCULINO Primer puesto Ignacio Sánchez Varela

Felicidades a todos nuestros alumnos y, en especial, a Josefina Licio, Francisco Sánchez Varela, Ignacio Sánchez Varela, Lola Saiz y Joaquín Szlafmyc que fueron convocados para integrar la Preselección Uruguaya de Karate.



Tu chacra de 3 hectáreas a solo 20 min de Carrasco



Campo
Bosque
Laguna

Reserva de Fauna, flora y bienestar.



Acceso vehicular controlado
Perímetro videovigilado



Zona de árboles frutales y huerta
comunitaria



Barbacoa con parrilla cerrada
y al aire libre



Piscina & Solarium



Zona de caballos y ensille



Zona de playa



Muelle con botes disponibles



Convoy de amenidades*

Bodega
Comedor
Microcine
Sala de juegos
Minigimnasio
Recados de caballos
Cowork/business center

*Conjunto de vagones reacondicionados



Infraestructura deportiva

Cancha de fútbol 11 con iluminación
Cancha de fútbol 7
Cancha de fútbol playa
Cancha de fútbol golf
Cancha de pádel
Cancha de bochas
Cancha mini basket
Cancha rugby flex
Cancha de fútbol sintética



GRUPO LAGUNA

Desarrollo Territorial & Urbano



+ 598 97 451 431
lagunadelcisne.uy



**LAGUNA
DEL CISNE**

Reserva de Chacras



25 DE JULIO: DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DE LOS AHOGAMIENTOS

Cada año, el 25 de julio nos invita a reflexionar sobre uno de los riesgos más prevenibles y devastadores: los ahogamientos. Esta fecha fue establecida en abril de 2021 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, mediante la Resolución A/RES/75/273, con el objetivo de sensibilizar al mundo sobre el impacto de esta tragedia y promover soluciones que salvan vidas.

De acuerdo con estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el ahogamiento es responsable de más de 236.000 muertes anuales, posicionándose como una de las principales causas de muerte en niños y niñas de entre 5 y 14 años. Este problema afecta especialmente a comunidades en países de ingresos bajos y medios. Más del 90% de los ahogamientos ocurren en ríos, lagos, pozos, cisternas y piscinas sin medidas de seguridad adecuadas, afectando de manera desproporcionada a niños y niñas, quienes, por su edad, pueden no tener las habilidades necesarias para prevenir estas tragedias.

UN IMPACTO PROFUNDO Y SOLUCIONES POSIBLES

El Día Mundial para la Prevención de los Ahogamientos no solo busca visibilizar estas cifras alarmantes, sino también fomentar la adopción de medidas preventivas simples pero efectivas. Estas incluyen el aprendizaje básico de habilidades de natación, la supervisión constante de menores, la instalación de barreras alrededor de zonas de agua, la capacitación en primeros auxilios y la educación comunitaria en normas de seguridad acuática.

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Es crucial que las familias, centros educativos y comunidades unan esfuerzos para promover la prevención. Datos oficiales señalan que miles de estos incidentes podrían evitarse con mayor concientización y acceso a recursos adecuados. Por ejemplo, enseñar técnicas de auto rescate y educar en las normas de seguridad en piscinas y cuerpos de agua es una estrategia fundamental para reducir el riesgo.

Tomando como referencia las recomendaciones de la Cruz Roja Alemana, hemos adaptado una serie de normas clave para garantizar mayor seguridad en piscinas y cuerpos de agua, especialmente pensando en la protección de los más pequeños y la familia en general. Estas normas buscan fortalecer la prevención y el conocimiento colectivo en torno a los riesgos acuáticos.

El trabajo de los profesores de natación es mucho más que enseñar a los chicos a nadar. Les están ofreciendo confianza, seguridad y un vínculo especial con el agua que los acompañará toda la vida. Brindan a las familias la tranquilidad de saber que sus hijos estarán más seguros.

¡Un impacto que trasciende el agua, dejando una huella gigante en cada pequeño nadador!

Fuentes:

- Resolución A/RES/75/273 de la Asamblea General de las Naciones Unidas, 2021.
- Organización Mundial de la Salud (OMS): Informes y estadísticas sobre ahogamientos.
- Cruz Roja Alemana.

1. Solo me meto al agua si cuento con la presencia de alguien que pueda asistirme en caso de emergencia.



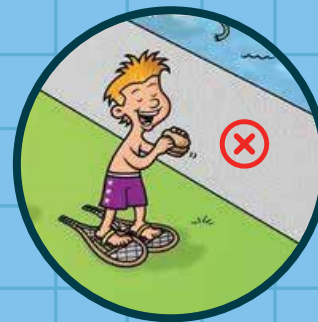
2. Si me encuentro en apuros dentro del agua, alerto a los demás gritando, pidiendo ayuda y moviendo los brazos. Además, ofrezco mi ayuda a quienes lo necesiten en el agua. Nunca doy la alarma a menos que sea realmente necesario.



3. Soy respetuoso con los demás; por lo tanto, evito correr, empujar o sumergir a cualquier persona en el agua.



4. Siempre aviso antes de entrar al agua.



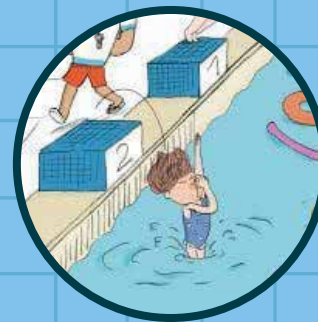
5. Evito bañarme con el estómago vacío o inmediatamente después de comer.



6. Solo me baño cuando me siento en óptimas condiciones.



7. Me baño y uso jabón antes de entrar al agua.



8. Solo me baño en áreas designadas para ello y me lanzo al agua si la profundidad es adecuada y no hay personas cerca.



9. Cuando me baño al aire libre, salgo inmediatamente del agua si hay tormenta eléctrica.



10. Los manguitos, flotadores y colchonetas no garantizan la seguridad ni previenen el ahogamiento.



11. ¡Cuidado pequeños nadadores! No se permiten saltos mortales en la piscina.



REGLAS de natación

AUTORESCATE Y AUTOAYUDA

Técnicas a tener en cuenta a la hora de salir a nadar

1-¿NECESITÁS AYUDA?

No tengas miedo de pedir ayuda. ¡Llamá la atención! Mantené la calma, ¡no entres en pánico!



2-¿TE ESTÁS QUEDANDO SIN ENERGÍA MIENTRAS NADÁS?

¡Gestioná bien tus fuerzas! Lo que nadás alejándote de la orilla, ¡tenés que nadarlo de regreso!



3-¿TE ENCONTRAS MAL? ¿ESTÁS CANSADO?

Si estás cansado o tenés náuseas, ¡salí del agua lo antes posible!



4-¿NECESITÁS NADAR HASTA TIERRA O LA ORILLA?

Si podés o tenés que nadar hasta la orilla tú mismo, nada siempre con la corriente. Vigilá siempre la orilla.



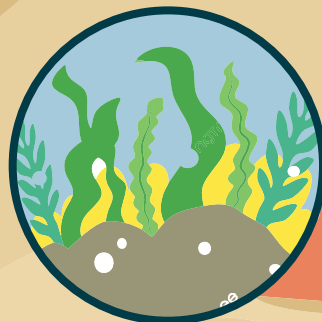
5-¿VAS A NADAR SOLO?

¡Avisá a alguien si vas a nadar sin supervisión y luego informale de tu regreso!



6-¿CALAMBRES MUSCULARES?

¡Salí del agua lo antes posible! Si tenés uno en la pantorrilla en posición supina, rema con los brazos y dobla los dedos de los pies hacia arriba. Si tenés un calambre en los dedos, sacudí las manos mientras pateas en el agua.



7-¿ALGAS?

Sacate las enredaderas acostado boca arriba y nada en horizontal sobre ellas hundiéndote lo menos posible.





CARRASCO POLO Y CARRASCO LAWN TENNIS CLUB, UNIDOS POR LA NATACIÓN

UN ENCUENTRO QUE DEJA HUELLA

El reciente encuentro entre los clubes Carrasco Polo y Carrasco Lawn Tennis Club fue mucho más que una jornada de natación. Para muchos de nuestros nadadores, fue la primera vez que compartieron una clase con niños de otra institución, una experiencia que sin duda dejará una huella duradera.

Más allá de las brazadas y las patadas, el objetivo principal fue la diversión. Los niños disfrutaron de juegos acuáticos y dinámicos que fortalecieron sus habilidades en el agua y les permitieron hacer nuevos amigos.

Este tipo de actividades son clave para su desarrollo. No solo refuerzan las habilidades técnicas, sino también, fomentan la socialización y el trabajo en equipo. Al interactuar con nuevos compañeros y profesores ganan confianza, aprenden a adaptarse a distintos entornos y descubren que la natación puede ser una experiencia divertida y enriquecedora.

El beneficio más importante es la motivación: ver a otros nadadores y observar sus técnicas despierta en ellos el deseo de superarse. Este encuentro demuestra que el esfuerzo en cada clase vale la pena y que dominar los estilos es el camino para seguir mejorando.

Buscamos que esta experiencia sea el impulso que necesitan para mantener su compromiso, perfeccionar su técnica y alcanzar nuevas metas en el futuro.

¡A seguir nadando, aprendiendo y creciendo juntos!



¡FESTEJAMOS EL DÍA DEL NIÑO A LO GRANDE!

BALLET

El sábado 9 de agosto, las niñas de las clases de Ballet vivieron una jornada mágica y llena de color. Disfrazadas y con una sonrisa de oreja a oreja, disfrutaron de una clase especial en la que las profesoras las maquillaron con glitter y brillitos, dándoles ese toque extra de fantasía.

Fue una mañana donde la creatividad, la alegría y el espíritu de celebración se hicieron presentes, haciendo que cada una se sintiera protagonista de un día inolvidable.



Ginevra Ghizzoni, Emilia Felce, Clara y Sofía Villanueva y Sol Araújo





Bianca Geninazzi



Timoteo Guelfi



Mateo Murara

EDUCACIÓN FÍSICA INICIAL

33

El lunes 11 de agosto, los niños de Educación Física Inicial se embarcaron en un divertido “Safari de Aventuras”, una propuesta especial que combinó movimiento, creatividad y juego.

La jornada estuvo organizada en tres estaciones temáticas: Pintura de rostro con maquillaje artístico para transformarse en sus animales favoritos; un “Sendero del Explorador”, circuito de habilidades motrices repleto de desafíos; y una estación de juegos grupales que incluyó dinámicas cooperativas y divertidas imitaciones del mundo animal.

Fue una experiencia enriquecedora y llena de energía, donde cada niño pudo explorar, crear y compartir en un ambiente de alegría y camaradería.



2525 7777

portisur
ALIMENTOS CONGELADOS



Directo a la Web

¿Conoces nuestra **tienda online**?
Menos tiempo en la cocina, más tiempo para disfrutar.

Scotiabank

10% DE DESCUENTO
CON TARJETAS DE CRÉDITO





Manuel Tacchini



Julieta Fabra y Josefina Marino



Allegra Cat

APRENDEMOS A TRABAJAR EN EQUIPO

En este día especial, en la clase de Gimnasia Rítmica se vivió una tarde diferente con actividades que tuvieron como eje central, el trabajo en equipo.

A través de juegos de relevos y propuestas cooperativas, donde predominaron la colaboración y la confianza entre todos, se lograron los desafíos planteados de las diferentes consignas.



La jornada no solo fortaleció el compromiso entre los participantes, sino también con el grupo en general.

Una búsqueda del tesoro, que combinó diversión y creatividad, marcó el cierre del encuentro.

Sin dudas, fue un día de risas, diversión y aprendizaje de valores para la vida, que trascienden la práctica deportiva.

¡A seguir construyendo juntos!



Sigamos volando juntos

INICIOS
AGOSTO
SEPTIEMBRE

Tu carrera
Tu futuro

Facultad de Ciencias Empresariales

- Maestría en Dirección
y Administración de Empresas

Facultad de Ciencias de la Salud

- Diplomado en Tomografía
Computada Multicorte

Facultad de Ingeniería

- Analista en Ciberseguridad
- Certificado de Inteligencia Artificial
- Analista en Logística

Facultad de Diseño y Comunicación

- Diseñador de Moda
- Diseñador de Indumentaria
- Diseñador Gráfico

Escuela de Desarrollo Empresarial

- Analista en Marketing Digital
- Community Management
- Técnico en Gerencia
- Analista en Marketing
- Analista en Recursos Humanos
- Analista en Comercio Exterior
- Analista en Negocios Digitales
e Inteligencia Artificial
- Analista en Periodismo
en la Era Digital
- Programa de Formación Integral
para Mandos Medios
- Postgrado Ejecutivo Experto
en Dirección de Capital Humano
- Postgrado Ejecutivo Experto
en Innovación y Liderazgo
- Programa de Formación en
Inteligencia Artificial Práctica

    info@ude.edu.uy

UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA

Modalidad: **VIRTUAL**
Inicio: **AGOSTO 2025**

BACHILLERATO POR TUTORÍAS

Si tenés materias previas
de bachillerato, esta es tu
oportunidad para terminarlo.

EduSchool



    Consultas: info@eduschool.edu.uy

¡FESTEJAMOS EL DÍA DEL NIÑO EN LA PISCINA DEL CLUB!



La piscina del Club se vistió de fiesta para celebrar el Día del Niño, transformándose en un verdadero ambiente marino. Redes, flotadores de colores, peces y delfines decoraron el espacio, creando un ambiente mágico que invitaba a sumergirse en la diversión.

Los profesores organizaron circuitos de actividades que unieron el juego dentro y fuera del agua, en un clima de entusiasmo y camaradería. Para que cada grupo de distintas edades pudiera disfrutar de una experiencia a su medida, la celebración se realizó en diferentes fechas.





Los niños de Preescolares, Natación, Educación Física Inicial y Matronatación vivieron jornadas muy especiales por el Día del Niño. Cada grupo tuvo su propia celebración adaptada a la edad, con propuestas llenas de juegos, desafíos y mucha diversión.

Los más grandes se animaron a pruebas de relevos, búsquedas del tesoro y hasta formaron frases con letras encontradas en el agua. Los más pequeños disfrutaron de circuitos motrices y dinámicas de cooperación que despertaron la imaginación.

Fue una verdadera fiesta en la piscina, donde la alegría y las sonrisas fueron protagonistas, dejando recuerdos inolvidables para todos.

Las actividades estuvieron adaptadas a cada etapa, trabajando la coordinación, el dominio del agua y el espíritu de equipo.

Más allá de las risas y los juegos, estas celebraciones fortalecen la amistad, el compañerismo y el respeto, creando recuerdos inolvidables y un verdadero sentido de pertenencia.



Ciro Barrera, Carolina Deambroggi, Rita Dutra, Josefina Pozzi, Ariel y Ricardo Sheaffer

SEMANAS EN SOLEDAD, UNA AVENTURA QUE LO CAMBIA TODO

TOUR DIVIDE 2025

El 13 de junio, a las 8 de la mañana, Martín Sosa, socio del Club de 58 años, participó en el Tour Divide 2025, una carrera de ultradistancia de más de 4.400 kilómetros. El recorrido va desde la ciudad de Banff, en Canadá, cruza todo Estados Unidos y finaliza en la frontera con México, en la ciudad Antelope Wells. Es una competencia en modalidad de autosuficiencia, donde nadie puede ayudarte y se realiza en soledad, bajo el formato bikepacking, lo que implica llevar contigo todo lo necesario para realizar el recorrido sin que te falte nada.

En condiciones diversas y, por momentos, extremas -donde no faltaron la lluvia, la nieve ni las altas temperaturas-, Martín vivió durante 22 días una experiencia que fortaleció su carácter y potenció su resiliencia y gratitud.

Con antecedentes en desafíos como Atacama Challenger, en el desierto de Atacama (Chile); XK Race, en Villa La Angostura (Argentina); Titan Desert, en el desierto del Sahara (Marruecos); entre otras experiencias, Martín suma ahora esta vivencia, a la que considera "una de las más duras del mundo, por todo lo que implica organizarse para recorrerla en soledad".

En esta edición conversamos con Martín sobre lo vivido, cruzando Estados Unidos en bicicleta.

¿CUÁLES FUERON LOS ASPECTOS MÁS DESAFIANTES DE LA CARRERA?

Lo más difícil fue encontrar el ritmo y sostener muchas horas diarias sobre la bicicleta. Mi promedio era de entre 12 y 15 horas por día, según la jornada.

Otro gran reto fue lograr que cuerpo, mente y emociones trabajaran en sintonía durante tantos días. Aprender a reconocer los momentos difíciles sin dejar que te frenen, mantener el foco y seguir avanzando, sin exigirse de más.

También fue exigente cargar con todo lo necesario para autoabastecerse: comida, agua, carga de equipos electrónicos (celular, luces, garmin, auriculares, etc.), herramientas, repuestos, ropa de abrigo y de lluvia, entre otros elementos. Todo debe estar disponible para que puedas avanzar sin que falte nada. Implica tomar buenas decisiones, permanentemente.

¿POR QUÉ SE LA CONSIDERA UNA CARRERA TAN DURA?

El Tour Divide no es solo una carrera de ciclismo; es una travesía de autosuficiencia de más de 4.300 kilómetros, atravesando montañas, desiertos, bosques, ríos y pueblos aislados. No hay organización oficial, puestos de asistencia ni señales en el camino. Vos te encargás de todo: navegar, alimentarte, reparar tu bicicleta, descansar... y seguir.



Se corre sin apoyo externo, con el mínimo equipo posible, y muchas veces pedaleando más de doce horas diarias, todos los días. A esto se suman la altitud -gran parte del recorrido está por encima de los 1.500 metros-, el clima cambiante y hostil (lluvia, nieve, frío intenso, calor seco) y la atención constante a la fauna, especialmente a los osos. Aunque no buscan problemas, sí buscan comida; por eso, al acampar, es necesario dejar los alimentos lejos de la carpa, colgados en un árbol o guardados en cajas metálicas especiales disponibles en zonas de camping.

¿QUÉ ANÉCDOTAS DESTACARÍAS?

Una de las más sorprendentes ocurrió en el desierto de Wyoming, en una etapa muy larga y desolada. Llegué al lugar donde pensaba dormir, marcado en la hoja de ruta como habilitado para corredores. Allí era común que las puertas estuvieran abiertas y la gente ayudara sin pedir nada a cambio. Entré, me bañé, cargué los dispositivos y descansé. Al amanecer, salí y me crucé con un hombre que me advirtió que a 20 millas había una canilla en medio del desierto, clave para ese día de 160 kilómetros sin agua. No le importó si había pagado por dormir; solo quería asegurarse de que estuviera bien preparado.

Ese mismo día, más adelante, llegué a un puesto donde había baños y un bebedero de agua, nada más. Al lado se encontraba un señor mayor que vivía en una pequeña casa con un galpón. Se me ocurrió arrimarme y preguntarle si podía enchufar mis dispositivos y cargar mis baterías por un rato. Él me contestó enseguida que sí, que por supuesto, y de inmediato me preguntó si había comido y si tenía agua. Le respondí que mucha comida no tenía y que agua llevaba lo necesario. Entonces, sin dudar, llamó a su señora para que me trajera comida, además de algo fresco para beber. Me insistieron en que entrara a comer a su casa, pero preferí quedarme afuera para no relajarme demasiado. Estos gestos de hospitalidad y generosidad me emocionaron profundamente. Son momentos que dan seguridad, confianza y hacen que disfrutes aún más de la intensa aventura.

¿QUÉ LUGARES RECORRISTE Y HASTA DÓNDE LLEGASTE?

Arranqué en Banff, Canadá, con la largada oficial el viernes 13 de junio, a las 8 de la mañana. De ahí fuimos hasta la frontera de Estados Unidos en Montana, luego recorrí parte de Idaho, Wyoming y Colorado. Me faltó completar la última etapa, que era en Nuevo México.

En la tercera semana tuve problemas importantes con la suspensión y los cambios de mi bicicleta, lo que me retrasó mucho y me llevó varios días llegar a una bicicletería para repararla.

El día 22 de la carrera decidí bajarme de la bici y continuar hasta el final en auto con un amigo -una historia larga de contar-. Puede sonar loco, pero yo tenía muy claro que quería hacer todo el recorrido y, especialmente, llegar a la frontera con México y vivir la experiencia increíble de alcanzar el desierto, sin nadie esperándome: solo yo y el camino.

Disfruté mucho todo lo que viví, aprendí muchísimo y confirmé que, aunque mi cabeza decía "seguí, no pares", mi cuerpo, a las tres semanas, me dijo: "¡ya está!".

¿QUÉ PAISAJES CONOCISTE? ¿CUÁLES TE DESLUMBRARON?

El recorrido del Tour Divide es un verdadero regalo para los sentidos. Desde los picos nevados, bosques y valles inmensos, hasta las grandes planicies y los desiertos del sur, cada tramo tiene su magia única.

Me deslumbraron especialmente las montañas y valles de Montana, y el desierto de Wyoming con sus vistas impresionantes y esa sensación de soledad profunda que te hace sentir muy pequeño ante la naturaleza. Los amaneceres y atardeceres en esos lugares son irrepetibles, con cielos llenos de colores intensos y una calma absoluta antes de comenzar o terminar la jornada.

También me impactaron mucho los tramos más áridos, donde los paisajes parecen detenidos en el tiempo; el silencio es casi absoluto y el único sonido es el del viento. Son espacios que invitan a la reflexión y te conectan con una parte muy profunda de vos mismo.

En definitiva, cada paisaje me regaló algo distinto y, juntos, conformaron el recuerdo más fuerte que me llevo del Tour Divide.

¿CÓMO TE PREPARASTE A NIVEL FÍSICO Y MENTAL?

Hace muchos años que participo en todo tipo de carreras en distintas partes del mundo, y esa base de experiencia me ayudó mucho. Para esta ocasión, comencé a prepararme físicamente en octubre del año pasado, junto a mi entrenador, con una agenda semanal bien organizada en la que trabajamos todos los aspectos necesarios para pedalear y mantenerme en buen estado durante tantos días seguidos.

La parte mental también fue clave, y es algo que vengo entrenando hace años, sobre todo recorriendo distancias largas solo y en diversos contextos. Estar contigo mismo ante situaciones difíciles, te entrena para manejar el miedo, el estrés y la incertidumbre. Ese tipo de preparación no se logra de un día para otro, se construye con el tiempo, aprendiendo a estar con uno mismo y a resolver diferentes situaciones sobre la marcha con tranquilidad y seguridad.

¿QUÉ SENTÍS QUE TE REGALÓ LA EXPERIENCIA? ¿EN QUÉ TE SUMÓ?

La experiencia en este recorrido fue muy importante para mí. Una vez más, me confirmé a mí mismo que puedo estar mucho tiempo



en movimiento, pedaleando de un lugar a otro, disfrutando del camino, sin que me falte nada y con la certeza de que lo puedo lograr. Llevando en mi bicicleta -en unos 25 o 30 kilos- todo lo necesario: lo imprescindible para no pasar frío, para mantenerme seco, para alimentarme, para navegar y para comunicarme. Esa sensación de autosuficiencia y libertad es uno de los regalos más grandes que me dejó esta aventura.

¿Qué me sumó? Muchísimo crecimiento personal. Reafirmé la confianza en mí mismo y en mi capacidad para resolver situaciones en momentos extremos. A veces uno piensa que en otros países los desafíos son diferentes -que puede haber osos o condiciones nuevas-, pero al final te das cuenta de que los miedos son los mismos, estés en Uruguay o en cualquier otro lugar. Y la forma de resolverlos también es la misma: con tranquilidad y seguridad. Esta experiencia fue una confirmación más de que todo se puede lograr, siempre que te prepares bien.

¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A ALGUIEN QUE QUIERE HACER ESTE TIPO DE AVENTURA?

Que se tome el tiempo y tenga la dedicación para prepararse bien. Las devoluciones que te dan este tipo de experiencias son enormes, y están directamente ligadas a la aventura que elijas.

Cuanto más viajo haciendo estas carreras o aventuras, más me doy cuenta de que la gente que participa es normal, como cualquiera de nosotros: tienen trabajo, familia, amigos... Entonces, ¿por qué ellos pueden y yo no?

La respuesta siempre es la misma: si te preparás bien, vas a ver que podés. Y no solo eso: la vas a disfrutar muchísimo.





UNA CAMPAÑA PARA SOÑAR

La primera mitad del año en el Torneo Universitario quedará en la memoria de nuestra categoría Sub 16. Los números hablan por sí solos: 11 partidos jugados, 10 victorias y 1 empate. Un rendimiento impecable que los consagra como el equipo más goleador del campeonato, con la increíble cifra de 55 goles a favor y apenas siete en contra.

Pero más allá de las estadísticas, lo que realmente distingue a este grupo es su espíritu. Domingo a domingo, y en cada entrenamiento, los jugadores demuestran un compromiso ejemplar con el Club y con sus compañeros. El entusiasmo, la responsabilidad y la entrega son la marca registrada de esta generación, que juega al Fútbol con la pasión de siempre y la madurez de un equipo grande.

Ahora se abre un nuevo capítulo: la Copa de Oro. Un desafío que promete partidos intensos, de gran nivel y llenos de emoción.

Invitamos a todos los socios, amigos y familiares a acercarse a la cancha los domingos por la tarde, para alentar a estos jóvenes que nos representan con orgullo y nos regalan un Fútbol tan vistoso como efectivo.

Porque si algo queda claro es que esta Sub 16 no solo es **"de oro"** por el torneo que va a disputar, sino por la calidad humana y deportiva que despliega en cada partido.

El éxito de esta categoría no es casualidad. Detrás de los números, hay esfuerzo, constancia y un fuerte sentido de equipo.

Por su parte, el entrenador, Prof. Nicolás Baudo, destacó el valor humano: **"Lo que más orgullo me da es ver cómo se ayudan entre ellos, cómo respetan al rival y cómo representan al Club con responsabilidad. Los resultados son la consecuencia de ese trabajo."**



Despertate

Préstamo Hipotecario.

Con la cuota más baja del mercado,
hasta el 90% de financiación
y empezá a pagar a los 90 días.



Simulá, compará y elegí

Conocé más en hsbc.com.uy



Producto sujeto a aprobación crediticia. HSBC Bank (Uruguay) S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).



MERIENDA COMPARTIDA: "CHOCOLATADA Y CHURROS"

El miércoles 30 de julio, el Club se llenó de risas, charlas y aroma a chocolate caliente. Las categorías 2011, 2012 y 2013 se reunieron para disfrutar de una deliciosa chocolatada con churros, organizada con mucho cariño por los jugadores de la Mayor, Reserva y Sub 20.

Más allá de la merienda, lo realmente valioso fue el encuentro; grandes y chicos compartiendo historias, anécdotas y sueños.

Este tipo de instancias fortalecen los lazos entre generaciones y alimentan el sentido de pertenencia que hace tan especial a nuestro Fútbol.

Porque no todo es correr detrás de la pelota; también es importante hacer una pausa para disfrutar juntos, reír y seguir construyendo familia dentro del Club.



Guillermina Caratpsias, Ciara Iglesias y Clementina Szerenyi



Benjamín Sergio, Felipe Zubillaga, Alejo Aacle, Gerónimo Kaplan, Alfonso Guerra, Benjamín Aliskevich, Baltazar Fernández y Juan Manuel Besson



¡LAS CHICAS A LA GRAN FINAL!

Nuestro equipo femenino, que compite en la Divisional B de la Montevideo Girls Cup, vive un momento soñado. Tras una gran campaña en el Torneo Apertura, las chicas lograron llegar a la final después de superar instancias decisivas con una mezcla de entrega, corazón y compañerismo.

Los cuartos de final y la semifinal fueron verdaderas batallas futbolísticas, definidas desde el punto penal. En esas instancias, el temple del equipo y el espíritu de lucha se hicieron presentes. Mención especial para nuestra golera, Milagros Marizcurrena, figura estelar que, con sus atajadas determinantes, mantuvo vivo el sueño y permitió que el equipo siguiera avanzando.



El sábado 9 de agosto, nuestras jugadoras se midieron en la gran final frente a Isasa. Más allá del resultado, lo conseguido ya es motivo de orgullo para todo el Club.

Este equipo sigue demostrando que el Fútbol Femenino crece día a día y que la pasión, el compromiso y la unión son el verdadero motor para seguir soñando en grande.

¡Felicitaciones a todas!



AGENDA CULTURAL SETIEMBRE 2025



EN EL AIRE

UNIPERSONAL DE FACUNDO ARANA.

Viernes 5 y sábado 6 de setiembre a las 21 hrs.

El prestigioso actor argentino se presenta por primera en la Sala Antonio Larreta con su unipersonal "En el Aire".

¡Una cita ineludible!



OCHO MUJERES.

HOMENAJE A MARY MIR.

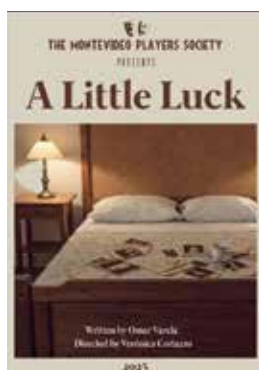
Sábado 13, martes 16 y miércoles 17 de setiembre, a las 20:30 hrs.

Un reconocido y merecido homenaje a quién ha hecho tanto por el Club.

A LITTLE LUCK

Jueves 2 y viernes 3 de octubre a las 20:30 hrs.

La magistral obra de Omar Varela hecha en inglés por primera vez.



LUIS ORPI

EL PEOR DE MIS PERSONAJES.

Sábado 4 de octubre a las 21:00 hrs.

El capocómico se presenta en nuestra Sala luego de muchos años. Muchos personajes y risas aseguradas.



ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD, FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

- PROYECTOS DE INVERSIÓN
- PLANES DE NEGOCIOS
- VALORACIÓN DE EMPRESAS
- FUSIONES Y ADQUISICIONES
- OUTSOURCING CONTABLE
- PLANIFICACIÓN FISCAL



CORAZÓN Y DEPORTE

El jueves 7 de agosto, el médico cardiólogo Dr. Juan Ignacio Tourn brindó una charla sobre las precauciones que debemos tomar al realizar ejercicio físico.

Compartió detalles prácticos y técnicos fundamentales para cuidar la salud cardiovascular, subrayando la importancia de realizar actividad física de forma segura y consciente.

Más que una exposición, fue una instancia enriquecedora y educativa, que dejó a los presentes herramientas claras para incorporar a su rutina. Una actividad que, sin dudas, combina lo mejor del conocimiento médico con la pasión por el deporte.



Dra. Cecilia Claps y Dra. Macarena Juri



Dr. Juan Ignacio Tourn y Felix Mascolo

EMMA SANGUINETTI

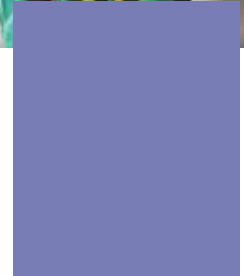
PICASSO Y MATISSE: UNA RIVALIDAD INSPIRADORA

Como ya es tradición en nuestro Club, recibimos nuevamente a Emma Sanguinetti, quien una vez más logró cautivarnos con su carisma y vasto conocimiento en una nueva edición de sus charlas culturales.

En esta oportunidad, nos sumergimos en el universo de dos genios de la pintura del siglo XX: Pablo Picasso y Henri Matisse. A través de relatos, anécdotas y datos curiosos, Emma nos permitió conocer de cerca a estas dos figuras fundamentales del arte moderno, cuya relación estuvo marcada por la admiración mutua y el recelo creativo.

Dos personalidades opuestas, cuyas diferencias no fueron un obstáculo, sino el motor de una rivalidad artística que nutrió gran parte de las transformaciones e innovaciones del arte del siglo pasado.

Una charla inspiradora, que una vez más reafirma el valor del arte y la cultura en la vida del Club.



Virginia Mata Otero, Mónica Amelotti y Ana Estela Rodríguez



Matilde Correa y Patricia Berois



Francisco Alagia y Ma. Marta Cola



Beatriz Chelle y Elsa Pellejero



Dinorah Sanguinetti, Mireya Savio y Muñeca Rodríguez



Mónica Scelza y Alicia Magariños



DANIEL K - SHOWMAN

El título del espectáculo lo dice todo. Daniel K desplegó todo su histrionismo y talento para regalarnos una noche mágica.

Trucos sorprendentes, juegos mentales y un humor inteligente, hicieron que la velada se transformara en una experiencia única.

Quienes asistieron el sábado 9 de agosto a la Sala de nuestro Teatro, Antonio Larreta, fueron testigos de la brillante actuación del mejor mago del Uruguay.

Una noche para recordar... y para aplaudir de pie.



Ma. Fernanda Sequeiro y Gabriela Deluiggi



Adriana Sena y Carlos Mikolic



Andrea Reboiras, Rafael Clemente y Cecilia Vercesi



José Pedro González, Eduardo Kalil y Ana Giufra

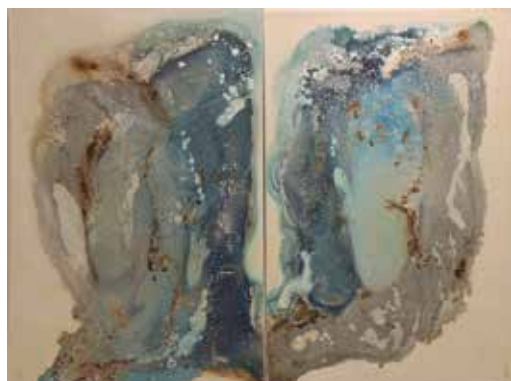


Germán Varela y Rosario Pereira



José Antonio Olivencia y Ana Clara Buadas

ESPACIO ARTE



"AGUA"

Durante las últimas semanas, el Espacio Arte de nuestro Club fue escenario de una muestra que conectó profundamente con los sentidos. La artista plástica, Carolina Casalia, presentó "AGUA", una exposición que nos invitó a explorar la esencia de este elemento vital desde una mirada sensible y poética.

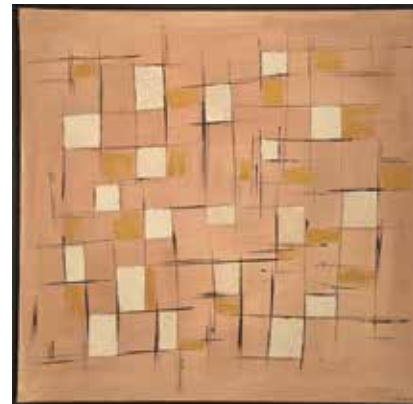
A través de una serie de obras pictóricas, la artista propuso un recorrido por las múltiples formas del agua: su calma, su furia, su transparencia y su capacidad de transformación. Las texturas, los materiales y los colores se fundieron en una narrativa visual potente, donde cada obra evocaba emociones y paisajes internos.

"AGUA" fue mucho más que una exposición: fue una experiencia inmersiva que estableció un diálogo entre lo natural y lo simbólico, entre lo tangible y lo emocional. El público se encontró con un espacio de contemplación, de conexión y de redescubrimiento del agua como fuerza vital y vehículo de expresión artística.

Agradecemos a Carolina Casalia por compartir su obra con nosotros y a todos los socios que se acercaron a disfrutar de esta propuesta única.



Carolina Casalia, Carolina Torres y Emmanuel Agulla



"ESTRUCTURAS DEL INFINITO: ENTRE LA FORMA Y LA EMOCIÓN"

OBRAS DE MARÍA LUISA VIGGIANO

La artista María Luisa Viggiano inauguró su exposición "Estructuras del Infinito: Entre la Forma y la Emoción", en la cual presentó un recorrido visual donde la forma abstracta y la emoción se entrelazan en un diálogo constante.

A través de técnicas mixtas, texturas envolventes y una paleta cuidadosamente seleccionada, sus obras proponen una experiencia sensorial que invita a la contemplación profunda, conectando al espectador tanto con su interior como con el entorno.

La exposición estará abierta al público hasta el 12 de setiembre, de 10:00 a 20:00 hrs.



Gisela Bergeret, Josefina Artagaveytia, Luisa Viggiano
y Florencia Vico



Agustín González y Virginia Orrego



Leonardo Domínguez, Patricio Bertola, Luisa Viggiano, Adriana Viggiano
y Cristina Chapt



Julieta Domínguez y
Virginia Lavalle



Juan Pablo Gutiérrez y Florencia Mantero



Jimena Lafuente, Pablo Rebollo y Luisa Domínguez





NOS UNIMOS A CELEBRAR DÍAS ESPECIALES JUNTO A LA FUNDACIÓN “NIÑOS SIN DOLOR”

“UNAMOS FUERZAS. TU APOYO LO CAMBIA TODO.”

Invitamos a todos nuestros socios y colaboradores a sumarse a la campaña solidaria de la Fundación “Niños sin Dolor” para celebrar juntos el Día de la Niñez, Navidad y Día de Reyes.

La iniciativa busca recolectar juguetes para los niños y niñas que se encuentran en el Hospital Pediátrico del Centro Hospitalario, Pereira Rossell. Los juguetes podrán donarse en los locales habilitados de DHL en todo el país.

- **Importante:** En esta oportunidad, el Club no será centro de recepción de juguetes. Las donaciones deberán entregarse únicamente en los puntos indicados anteriormente.

Todos los juguetes recibidos formarán parte del Banco de Juguetes de la Fundación, que permite llevar más de 3.500 sonrisas cada año.

Además de repartirse en las fechas especiales mencionadas, estos juguetes se entregan a cada niño que debe atravesar una intervención quirúrgica, ayudando a transformar un momento difícil en una experiencia más amable.

- **Gracias a todos los que se sumen a esta campaña solidaria.**



“Un hospital no es el lugar donde debería estar un niño, pero si tiene que estar en uno, que sea el mejor lugar posible.”

— Dra. Clarisa Lauber, Fundadora de “Niños sin Dolor”

Sobre la Fundación “Niños sin Dolor”

Es una organización sin fines de lucro creada por un grupo de médicos anestesiistas del Hospital Pediátrico del Centro Hospitalario, Pereira Rossell, con el objetivo de mejorar la atención y el bienestar de todos los niños del país que requieren cuidados especiales desde el servicio de anestesia.

Gracias al compromiso de voluntarios y colaboradores, la Fundación ha hecho realidad un proyecto que combina cuidado médico y contención emocional, brindando apoyo a los niños y sus familias en momentos delicados.



TORNEOS SOLIDARIOS

El dinero recaudado a través de las inscripciones al Torneo de Damas Dobles "B", a la segunda etapa del Circuito de Singles y al segundo Torneo de Pádel, será donado en su totalidad a la Fundación Mir, que trabaja al servicio de niños cuyas familias se encuentran en situación de fragilidad en los cuidados parentales.

¡Agradecemos a todos los socios por su colaboración!



51



SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Cada año, del 1 al 7 de agosto, se conmemora en todo el mundo la Semana Mundial de la Lactancia Materna, impulsada por la Alianza Mundial para la Acción en Lactancia Materna (WABA), con el apoyo de la OMS y UNICEF.



Esta campaña global tiene como objetivo visibilizar, proteger y promover la lactancia materna como base fundamental para la salud, la nutrición y el desarrollo emocional del bebé, así como para el bienestar de la madre.

En 2025, el lema propuesto hace hincapié en la importancia del apoyo integral a las familias lactantes, promoviendo redes de acompañamiento tanto a nivel social como institucional.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

- Brinda al bebé todos los nutrientes necesarios durante los primeros meses de vida.
- Refuerza el sistema inmunológico y previene enfermedades.
- Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo.
- Reduce el riesgo de depresión posparto.
- Contribuye a una sociedad más saludable desde sus cimientos.

Desde Carrasco Lawn Tennis Club, nos sumamos a esta semana con el compromiso de fomentar el cuidado integral de la salud y el respeto por las distintas etapas de la vida, reconociendo la lactancia como una práctica natural, valiosa y profundamente humana.

En el marco de su compromiso con la salud integral, la Comisión de Salud Cardiovascular y Carrasco Lawn Tennis Club se suman a la Semana Mundial de la Lactancia Materna, promoviendo este acto natural como la mejor forma de alimentación y cuidado para el bebé desde sus primeros días de vida.



Sumate a la cura del cáncer en niños y adolescentes



En la Fundación Pérez Scremini trabajamos por la cura del cáncer en niños y adolescentes, gestionando el servicio hemato-oncológico del Hospital Pediátrico Pereira Rossell.

Nuestra misión es garantizar el acceso a un tratamiento personalizado a cada niño o adolescente uruguayo que lo necesite, a través de un **servicio de excelencia, integral y gratuito**, ofreciendo las mejores técnicas y tratamientos disponibles, así como soporte psicosocial, para brindar las máximas posibilidades de curación.



8 DE CADA 10 PACIENTES SE **CURAN**



CANTIDAD DE **PACIENTES ATENDIDOS**

1.388



TRASPLANTES DE MEDÚLA OSÉA DEL PAÍS

100%

PACIENTES DEL **INTERIOR DEL PAÍS**

45%

CANTIDAD DE **CONSULTAS ANUALES**

7.352

*Datos correspondientes al año 2024

Somos un equipo multidisciplinario de **160 profesionales** que están en constante formación para garantizar una atención especializada las 24 horas del día, y un equipo de más de **300 voluntarios** que acompañan a nuestros pacientes a lo largo de todo el país.

SUMATE



Escaneando el **QR**

Conocé más ingresando en **WWW.PEREZSCREMINI.ORG**

LOS MEJORES LIBROS DE 2025, RECOMENDACIONES Y NOVEDADES QUE ENGANCHAN ESTE AÑO

A lo largo de los doce meses del año van llegando grandes novelas e interesantes obras de no ficción a las mesas de novedades de las librerías. Sin embargo, con el paso de las semanas, empiezan a perderse en las estanterías, sepultadas por un chorreo constante de nuevas novedades literarias. Para que esto no suceda, aquí hemos recopilado todos los títulos que están siendo los favoritos de los lectores y la crítica en 2025.

53

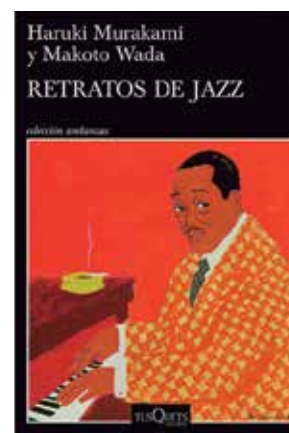


“ANIMALES DIFÍCILES”, ROSA MONTERO

En el Madrid de 2111, la detective Bruna Husky investiga un atentado terrorista en una gran empresa tecnológica. Las primeras pistas la llevan hasta uno de los implicados, pero, cuando todos empiezan a desaparecer o a morir, el rastro se pierde. La detective y su colega, el inspector Lizard, se verán atrapados en un enigma cada vez más sombrío y una trampa mortífera diseñada por una mente criminal aterradora.

“RETRATOS DE JAZZ”, HARUKI MURAKAMI

Murakami regentó durante años un club de jazz antes de dedicarse a tiempo completo a la escritura. Al abrir este volumen se tiene la sensación de haberse sentado en una de las mesas de este local mientras el propio autor le cuenta anécdotas y pormenores de las canciones que se escuchan, en un tono confidencial, cálido y entusiasta. La pasión del japonés por el jazz le llevó a escribir este libro compuesto por cincuenta y cinco retratos de músicos, acompañados de una ilustración del artista Wada Makoto y de un comentario sobre un álbum de cada músico.



“POR SI UN DÍA VOLVEMOS”, MARÍA DUEÑAS

La autora de “El tiempo entre costuras” vuelve con una nueva novela cuya trama recuerda a la que le dio la fama. En la ciudad de Orán, en Argelia, en los años 20 del siglo xx, desembarca una joven con el falso nombre de Cecilia Belmonte. En apariencia, ha cruzado el Mediterráneo para escapar de la miseria, como tantos compatriotas. Su razón, sin embargo, es más turbia. Esta es la historia de una mujer que vivió el auge colonial y el trágico fin de la Argelia francesa. Y, en paralelo, sus páginas rescatan la memoria de los desconocidos pieds-noirs españoles que, arrastrados por la emigración y el exilio, formaron parte de aquel mundo.

“HOMBRE CAÍDO”, FERNANDO ARAMBURU

Una colección de relatos en los que una mujer deja de cuidar a sus padres enfermos para fotografiar ardillas en el parque; un joven asegura a su hermano que le ha vengado de la paliza que le dieron; un padre sale a comprar un gran peluche de segunda mano y se encuentra con una historia inesperada; hay un hombre caído al que no pueden ayudar los transeúntes... De la emoción al terror, del absurdo a la sorpresa y el humor, de la angustia a la más inquietante normalidad. El nuevo libro de Fernando Aramburu es una lúcida inmersión en la naturaleza humana: desde la soledad de quienes no son comprendidos hasta el comportamiento con nuestros vecinos caídos en desgracia, desde las interioridades de las parejas a rivalidades de por vida, las envidias o los sentimientos más inconfesables.



DESTINOS EXCLUSIVOS Y POCO CONOCIDOS DEL MUNDO

En un mundo donde el turismo masivo ha convertido muchos destinos en lugares saturados y predecibles, existe una creciente demanda por experiencias únicas, auténticas y alejadas de las multitudes.

Para aquellos viajeros que buscan escapar de lo convencional y sumergirse en paisajes impresionantes, culturas vibrantes y entornos poco explorados, presentamos cuatro destinos que prometen aventuras inolvidables.

Estos lugares, algunos remotos y otros simplemente pasados por alto, ofrecen una combinación perfecta de exclusividad, belleza natural y autenticidad.



1. ISLA DE SOCOTRA, YEMEN: UN PARAÍSO BIOLÓGICO ÚNICO

Ubicada en el océano Índico, la Isla de Socotra es un destino que parece sacado de otro planeta. Su aislamiento geográfico ha dado lugar a un ecosistema único, con el 30% de su flora y fauna endémicas. Este archipiélago yemení es un santuario natural que combina playas vírgenes, montañas de piedra caliza y cuevas misteriosas, ofreciendo una experiencia única para los amantes de la naturaleza.

Aunque no es un destino fácil de alcanzar, su aislamiento lo convierte en un refugio para viajeros intrépidos que buscan escapar del turismo masivo. Sin embargo, Socotra enfrenta desafíos ambientales, como el cambio climático y especies invasoras, por lo que el turismo sostenible es crucial para su conservación.



2. VISBY, SUECIA: UN VIAJE AL PASADO MEDIEVAL

En la isla de Gotland, en el mar Báltico, se encuentra Visby, una ciudad medieval que parece haberse detenido en el tiempo. Declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, Visby es conocida como la «Ciudad de las Rosas y las Ruinas» por su encanto histórico y su belleza natural.

Sus calles adoquinadas, murallas bien conservadas y casas de piedra con techos de tejas rojas transportan a los visitantes directamente a la Edad Media, ofreciendo una experiencia única llena de historia y romanticismo.

Durante el verano, Visby cobra vida con la Semana Medieval, un festival que revive el esplendor de la Edad Media. Durante una semana, la ciudad se llena de mercados artesanales, justas, banquetes y habitantes vestidos con trajes de época, creando una atmósfera mágica que atrae a visitantes de todo el mundo. Este evento es una oportunidad única para experimentar la cultura y las tradiciones medievales en un entorno auténtico.





3. JARDINES DE BOMARZO, ITALIA: ARTE Y MISTERIO EN LA NATURALEZA

En el corazón de Italia, a unos 90 kilómetros al norte de Roma, se encuentran los Jardines de Bomarzo, también conocidos como el «Parque de los Monstruos». Este lugar, creado en el siglo XVI por el príncipe Pier Francesco Orsini, es un fascinante ejemplo de cómo el arte y la naturaleza pueden fusionarse para crear un mundo surrealista y enigmático.

A diferencia de los jardines renacentistas tradicionales, Bomarzo rompe con las normas de la época, ofreciendo un paisaje lleno de esculturas grotescas, criaturas mitológicas y estructuras que desafían la imaginación.

El parque está repleto de figuras talladas en piedra que representan dioses, monstruos y animales fantásticos, como el famoso Orco, una enorme cabeza de piedra con la boca abierta que sirve como entrada a una gruta, o el Elefante de Guerra, que simboliza la fuerza y el poder. Cada escultura parece contar una historia, invitando a los visitantes a interpretar su significado.



4. ISLA DE JEJU, COREA DEL SUR: NATURALEZA Y TRADICIÓN EN ARMONÍA

Conocida como la «Isla de los Dioses», Jeju es un destino que combina maravillas naturales con un rico patrimonio cultural, ubicado en el estrecho de Corea. Declarada Patrimonio de la Naturaleza y una de las Siete Maravillas Naturales del Mundo, esta isla volcánica ofrece paisajes impresionantes que van desde campos de flores de colza hasta formaciones geológicas únicas, como el cráter Seongsan Ilchulbong, también llamado «Pico del Amanecer», famoso por sus vistas espectaculares al amanecer.

Jeju es hogar del Monte Hallasan, un volcán inactivo que es el pico más alto de Corea del Sur, rodeado de senderos para excursionistas y un parque nacional que alberga una biodiversidad única. Las cuevas de lava, como la de Manjanggul, con sus túneles y formaciones rocosas, son otro atractivo que muestra el origen volcánico de la isla. Además, las cascadas de Cheonjiyeon y Jeongbang añaden un toque de serenidad y belleza natural.



EL FRÍO Y EL CORAZÓN: UNA RELACIÓN QUE NO PODEMOS IGNORAR

Por la Dra. Beatriz Ferreira, cardióloga – BCBSU

La Dra. Beatriz Ferreira, especialista en cardiología de BCBSU, explicó cómo el frío puede convertirse en un agente que aumenta el estrés cardiovascular. “Porque entre otras cosas -dijo- se ponen en juego mecanismos que tienden a conservar nuestra temperatura corporal”.

Uno de los efectos más inmediatos es la vasoconstricción: “Disminuye el calibre de los vasos sanguíneos, y eso hace que aumente la presión arterial”. Pero no es lo único; “Junto con eso, aumenta la frecuencia cardíaca, aumenta el gasto cardíaco, el trabajo del corazón y el consumo de oxígeno del corazón”.

Este fenómeno, explicó Ferreira, es especialmente importante en grupos vulnerables: “Personas mayores, ancianos, pacientes que tienen patología cardiovascular previa o pacientes con otras comorbilidades”.

La especialista insistió en la necesidad de estar alertas frente a síntomas, “sobre todo de nueva aparición, como dolor en el pecho, si se produce frente a determinadas actividades y es reproducible frente a la misma actividad, aunque sea de corta duración”. También mencionó “la presencia de fatiga, agotamiento de causa no clara, pérdida de fuerza, palpitaciones, sensación de la percepción del latido cardíaco más allá de lo que puede ser adecuado a la actividad que estamos haciendo”.



Y fue contundente: “Ni que hablar si aparecen episodios de desmayo, sensación de desvanecimiento, lo que llamamos presíncope o síncope, propiamente dicho. Todos esos obligan a una consulta inmediata a la brevedad posible”.

PARA PREVENIR, RECOMENDÓ TRES PILARES FUNDAMENTALES:

“Por un lado, la prevención se basa en el correcto manejo y control de los factores de riesgo cardiovascular que todos conocemos. Adecuado control de la hipertensión, evitar fumar, el control del colesterol, valores adecuados de glucemia en pacientes con diabetes, sobre todo si existen antecedentes familiares.”

“Por otro lado, una actividad física moderada, regular, sea por lo menos 25 o 30 minutos diarios de ejercicio en condiciones adecuadas.”

“Y mantener una dieta cardiosaludable.”

Finalmente, advirtió que “el frío nos afecta a todos y hasta se ven eventos cardiovasculares en jóvenes que tienen factores de riesgo solamente por una exposición brusca a bajas temperaturas”.

UNIENDO PUNTOS

expocARGA[®] 2025

3era. EXPOSICIÓN DE TRANSPORTE & LOGÍSTICA DE URUGUAY

Produce: la revista original de transporte
Transporte
carretero

Del 3 al 6 de diciembre de 2025 | De 10 a 18:30hs

Centro de Convenciones de Punta del Este, Maldonado, Uruguay

PUNTA DEL ESTE
CONVENTION
& EXHIBITION
CENTER

Av. Pedragosa Sierra S/N
esquina Av. Aparicio Saravia
Punta del Este, Maldonado, Uruguay

Más información:

+598 2602 6974 | 096 402 990 | expocarga@diseño.com.uy

www.expocarga.com.uy



GEELY EX5: EL MODELO ESTRELLA QUE LLEGÓ A URUGUAY PARA REVOLUCIONAR EL MERCADO ELÉCTRICO

El nuevo SUV ofrece un diseño moderno, hasta 430 km de autonomía, amplio espacio interior y un completo paquete de seguridad y asistencias a la conducción

Grupo Fiancar dio un nuevo paso en su apuesta por la electromovilidad, con la presentación oficial de Geely EX5. El modelo, que se ha convertido en una insignia de la marca se basa en una combinación única de diseño, rendimiento, confort y seguridad. Se trata del primer producto 100% global de Geely, desarrollado para los 89 mercados donde está presente la marca, y la repercusión fue inmediata en todos los países.

TU MARCA ERES TÚ

Una guía de marketing personal para armar el plan de negocios de la empresa más importante: TÚ

Ana Delisante, escritora de este libro, es referente en Uruguay en marca personal y docente en la Universidad de Montevideo. Formó a más de 500 mujeres en un año a través de cursos, mentorías y talleres. Es directora de Conectadas, congreso de emprendedoras en el país, y creadora de comunidades que impulsan a las mujeres a mostrarse, crecer y brillar con su marca personal.

"Tu marca eres tú" es un libro para leerlo con lápiz y papel. Para tomar notas y hacer propósitos. Al avanzar en las páginas, se descubre que está pensado para interactuar con él. Ana invita a involucrarse; a dialogar con el texto, contestar preguntas, resaltar párrafos, escribir en los márgenes. Es un libro que interpela al lector." Alejandro Cid, decano de la Universidad de Montevideo



MÁS OPORTUNIDADES PARA JÓVENES: NUEVAS CAPACITACIONES GRATUITAS DE PROGRAMON PARA MEJORAR LA EMPLEABILIDAD

La iniciativa que cuenta con el apoyo de Fundación Coca-Cola ofrece cursos online con certificación para potenciar habilidades laborales, emprender y aprender a manejar mejor las finanzas.

Para quienes quieren prepararse para su primer empleo, emprender con confianza o mejorar la administración de su dinero, "ProgramON a tu medida" vuelve a abrir sus cursos gratuitos en Uruguay a partir de agosto, dirigidos a jóvenes de entre 17 y 24 años.

El programa, que tiene el propósito de fortalecer las trayectorias formativas laborales de las poblaciones de contextos vulnerables, es desarrollado por la Asociación Civil Chicos.net, financiado por Fundación Coca-Cola, y cuenta con el apoyo de Desem Jóvenes Emprendedores.

IL GIRO ALLA BOLOGNESA

Un evento diseñado para quienes disfrutan de manejar autos clásicos con estilo, calma y placer.

Los días 3, 4 y 5 de octubre comienza una experiencia única que combina paisajes, gastronomía y camaradería. El recorrido atraviesa tramos escénicos por la Ruta 12, Ruta 8 y caminos rurales especialmente seleccionados.

En el trayecto se incluyen desayunos, almuerzos y cenas en locaciones especiales, además de pruebas de destreza al volante y actividades lúdicas, todo en un ambiente distendido y exclusivo.

Inscripción socios:

USD 1.000 por persona

No socios: USD 1.200 por persona

Cupos limitados. Inscripciones abiertas hasta el lunes 29 de septiembre.

Reservá tu lugar o pedí más información al 099 904 619



Baterías **ACDelco**

Energía y potencia para tu vehículo



*La economía está
en la eficiencia*

MAZDA

Volvé a conectar con el arte de conducir



MAZDA CX-9
CUOTAS DESDE
USD 890



MAZDA CX-5
CUOTAS DESDE
USD 490



MAZDA CX-30
CUOTAS DESDE
USD 390



MAZDA BT-50
CUOTAS DESDE
USD 650

ENTREGA INMEDIATA

Mazda - Av. Italia 4138 Tel: 2613 00 00 - Montevideo, Uruguay.

Lleva tu Mazda CX-30 2.0 Core con una entrega inicial de USD 20.990 y 60 cuotas de USD 390; Mazda CX-5 2.0 Urban con una entrega inicial de USD 24.990 y 60 cuotas de USD 490; Mazda CX-9 2.5 Turbo High AWD con una entrega inicial de USD 44.990 y 60 cuotas de USD 890; Mazda BT-50 cabina extendida 4x4 1.9 MT High con una entrega inicial de USD 32.990 y 60 cuotas de USD 650. Imágenes ilustrativas. Productos sujetos a aprobación crediticia y condiciones de contratación de MiAuto by Santander.

Conocé más:

