

# PRESTIGE

magazine

The Spanish Lifestyle Magazine for the  
International Clients of Banco Sabadell  
Das Spanische Lifestyle Magazin für  
Internationale Kunden von Banco Sabadell  
Spring / Frühling 2015  
Number / Heft 62. 2€

**Destination** Reiseziel  
Menorca, a Paradise of Tranquility  
Menorca, ein Paradies der Ruhe  
*p.18*

**Trends** Tendenzen  
Spanish cinematographic locations  
Die bekanntesten Filmorte Spaniens  
*p.24*

**Gourmet**  
Becoming flexitarian  
Flexitarier werden  
*p.32*

**Ona Carbonell** A world champion and Olympic medalist in synchronized swimming  
Eine Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Synchronschwimmen *p.12*



ona



06

**TRENDY GADGETS**

A glance at the latest gadgets  
Ein Blick in die neuesten Gadgets



08

**PEOPLE**

Four outstanding Spanish personalities  
Vier herausragende spanische Persönlichkeiten



12

**INTERVIEW**

An interview with the synchronized swimmer Ona Carbonell  
Ein Gespräch mit die synchronisiert Schwimmer Ona Carbonell

**Ona Carbonell**

Club Prestige Magazine

publisher  
herausgeber



print  
druck  
Monterreina  
Área Empresarial Andalucía  
C/ Cabo de Gata, 1-3 Sector 2  
28320 Pinto MADRID  
TEL: +34 916 213 060  
FAX: +34 916 213 031  
MOVIL: +34 627 47 30 45  
www.monterreina.com

Club Prestige Magazine is published quarterly and is distributed free to Banco Sabadell customers. The views and opinions expressed in this magazine are not necessarily those of Banco Sabadell or Club Prestige Magazine, nor does the inclusion of any advertisement mean that the publisher endorses the company concerned or its products. No part of this magazine including texts, photographs and graphics may be reproduced in any way without prior written consent of Banco Sabadell. SabadellSolbank is a registered TradeMark of Banco de Sabadell S.A.

Das Club Prestige Magazine erscheint vierteljährlich und wird kostenlos an Kunden der Banco Sabadell verteilt. Die im Magazin gedruckten Meinungen und Ansichten entsprechen nicht notwendigerweise denen von Banco Sabadell oder Club Prestige Magazin. Der Herausgeber haftet nicht für Inhalt, Herkunft, Wahrheitsgehalt und Qualität der Werbeanzeigen oder der darin beworbenen Produkte. Die gesamte oder teilweise Reproduktion veröffentlichter Texte, Fotos oder Grafiken ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Banco Sabadell ist untersagt. SabadellSolbank ist eine eingetragene Handelsmarke der Banco de Sabadell S.A.

Depósito Legal: GU-286/199



36

**WINE SELECTION  
WEINAUSWAHL**

Praktik Vinoteka recommends six organic wines  
Praktik Vinoteka empfiehlt uns sechs organische Weine



40

**HEALTH  
GESUNDHEIT**

Cooking with the best materials  
Kochen mit dem besten Material



44

**YOUR MONEY  
IHR GELD**

Financial advice from Banco Sabadell's experts  
Ein Gespräch mit der Synchronschwimmerin Ona Carbonell



18

**DESTINATION  
REISEZIEL**

Menorca, a Paradise of Tranquility  
Menorca, ein Paradies der Ruhe



24

**TRENDS  
TENDENZEN**

Spanish cinematographic locations  
Die bekanntesten Filmorte Spaniens



28

**BRANDS  
MARKEN**

Andres Sarda. Creativity with a luxurious finish  
Andres Sarda. Kreativität und Luxus



32

**GOURMET**

Becoming flexitarian. Discover this trendy balanced diet  
Flexitarier werden. Entdecken Sie die trendige Ernährung

# carbonell



46

**LIVING IN SPAIN  
LEBEN IN SPANIEN**

Spanish Startups, devoted to entrepreneurs  
Spanische Startups, den Unternehmern gewidmet



50

**BANCO SABADELL NEWS  
NACHRICHTEN VON  
BANCO SABADELL**

Updates from Spain's leading bank on the coast  
Nachrichten von der führenden Bank an Spaniens Küsten



Vincent Truant

53

**WE BANCO SABADELL  
WIR VON BANCO SABADELL**

A personal look at the Solbank team  
Das Solbank-Team von seiner ganz persönlichen Seite



54

5'  
A chat with Jordi Socias  
Ein Gespräch mit Jordi Socias



*“I feel better in the  
water than out”*

*„Im Wasser geht es mir  
besser als draußen“*

*Ona  
Carbon*

adell

“EVEN IF I AM ALWAYS  
EVOLVING, RIGHT  
NOW I FEEL LIKE THE  
NUMBER 1”

„AUCH WENN ICH  
MICH STÄNDIG  
ENTWICKLE, FÜHLE  
ICH MICH GERADE  
WIE DIE NUMMER 1“



– When the Spanish synchronized swimmer Ona Carbonell walks for half and hour her back and lower extremities hurt. Her skin doesn't flake because she is constantly nourishing it with moisturizer that she keeps in the locker room and in her purse. She breathes in three phases. Or even more. She snatches air to think, to concentrate and to take energy to live between the earthly and the aquatic. Ona is synonymous with sport, effort and tireless work, an outstanding sportswoman who trains mentally and physically every day to perform at her best.

**CPM Tell me what is hurting right now, Ona.**

Everything is! We have been walking for a while and I can't stand anymore. When I walk for a couple of hours my back, legs and arms hurt... I actually feel much better in the water than out. In fact, I spend six to eight hours in the pool. It's my element. When

I'm on the ground I can't hold on that much. I need to sit, lie and relax, because I feel exhausted.

**CPM Explain to us terrestrials, how a mermaid lives.**

If I have an important competition, such as the next World Championships celebrated in July, I am completely dedicated to synchronized swimming and I have very little time to do other things. It's 200% concentration without losing focus. I also work out a lot in the gym, with physiotherapists, with Gemma Mengual...

**CPM She's the best.**

Yes, she is unique. I don't know anyone like her. She's pure art in the water. Having her working by my side is vital for me. We love each other very much, we're friends, we speak the same language in almost everything. She supports me, corrects me, and demands a lot from me. The fact that Gemma advises the national team is a luxury.

– Wenn die spanische Synchronschwimmerin Ona Carbonell für eineinhalb Stunden zu Fuß geht, schmerzen ihr Rücken und ihre Extremitäten.

Ihre Haut schuppt sich nicht, weil sie sie ständig mit Feuchtigkeitscreme eincremt, die sie im Spind oder in der Tasche hat. Sie atmet in drei Phasen. Oder sogar mehr. Sie holt Luft zum Denken, zum Konzentrieren und um Energie zu holen zwischen dem Erdigen und dem Wasser. Ona ist das Synonym für Sport, Leistung und unermüdliche Arbeit. Eine außergewöhnliche Sportlerin, die jeden Tag ihre mentale und physische Kraft trainiert, um in Bestform zu sein.

**CPM Sagen Sie mir, was Ihnen gerade weh tut, Ona.**

Alles! Wir waren eine Weile walken und ich kann nicht mehr. Wenn ich für ein paar Stunden zu Fuß gehe, schmerzen mein Rücken, meine Arme und meine Beine... Mir geht es wirklich sehr viel besser im Wasser als außerhalb. Ich verbringe ja sechs bis acht Stunden im Pool. Das ist mein Element. Wenn ich auf dem Boden stehe, kann ich nicht viel aushalten. Ich muss sitzen, liegen und entspannen, weil ich erschöpft bin.

**CPM Erklären Sie uns Erdenbewohnern, wie eine Meerjungfrau lebt.**

Wenn es einen wichtigen Wettkampf gibt, wie die Weltmeisterschaft im Juli, mache ich nur noch Synchronschwimmen und habe wenig Zeit für andere Dinge. Das bedeutet 200 % Konzentration, ohne nachzulassen. Ich arbeite auch viel im Fitness-Studio, mit Physiotherapeuten, mit Gemma Mengual...

**CPM Sie ist die Beste.**

Ja, ich kenne niemanden wie sie. Sie ist die pure Kunst im Wasser. Sie an meiner Seite zu haben, ist essenziell für mich. Wir mögen uns sehr, wir sind Freundinnen, wir sprechen die gleiche Sprache in fast allem. Sie fördert mich, korrigiert mich, und fordert viel von mir. Dass Gemma das Nationalteam berät, ist Luxus.

**CPM Fühlen Sie sich stark, Ona?**

Mehr und mehr. Auch wenn ich mich ständig weiter entwickle, fühle ich mich gerade wie die Nummer 1. Ich muss noch mehr körperlich arbeiten, aber wir haben gerade am Open Brazil teilgenommen und ich fühlte mich sehr

## The sporty mermaid

Carbonell has been chosen by the FINA (International Swimming Federation) as the number one swimmer in Europe. Curiously, her first name means “wave” in Catalan, and she considers herself a mermaid when she is performing. She has become Spain’s most successful synchronized swimmer, collecting two Olympic medals and more than a dozen at the World Championships. She is now preparing to compete in the next World Kazan and the 2016 Olympics in Rio.

## Die sportliche Meerjungfrau

Ona Carbonell wurde von FINA (Internationaler Schwimmverband) zur Nummer-Eins-Schwimmerin Europas gewählt. Witzigerweise bedeutet ihr Vorname „Welle“ auf Katalan, und sie betrachtet sich selbst als Meerjungfrau, wenn sie schwimmt. Sie ist Spaniens erfolgreichste Synchronschwimmerin, gewann zwei Olympiamedaillen und über ein Dutzend bei Weltmeisterschaften. Sie bereitet sich nun für die nächsten Schwimmweltmeisterschaften in Kasan und für die Olympischen Spiele 2016 in Rio vor.



### CPM Do you feel strong, Ona?

Yes, more and more with time. Even if I am always evolving, right now I feel like the Number 1. I need to work a little more on the physical side, but we just took part in the Brazil Open and I felt really strong. I won the gold in the solo free routine and the team was also very good.

### CPM It is in fact a young team, being built after Gemma Mengual and Andrea Fuentes' withdrawals and after a major change in the technical team...

We are working hard to compete in the upcoming World Championship and one year later the Olympics in Rio de Janeiro. We have to work a lot and we will go for it. Nobody gives you anything for free and every day is important in every way, in order to improve and become even better. Do you know what the best thing we have is?

### CPM What?

Youth and ambition. These are what

makes the team stronger and make them compete for victory.

### CPM And you're the captain, with all that it entails. How would you describe the team?

I had many captains when I was younger. And they were all very good teachers! I can say we're a real team. We have a lot of complicity, fun and relaxed moments together, but we also have very demanding high standards.

### CPM What about the pressure?

It's true we are in the spotlight, in my particular case but also within the team. I live it naturally. The first time I experienced it was in the Barcelona World Championship in 2013. That was awesome! I am a veteran now, and I have to be an example to others. The pressure is good and I am ambitious.

### CPM How ambitious?

Very! Athletes should be. We have to compete with ourselves, with



stark. Ich habe Gold im Solo free Routine gewonnen und das Team war sehr gut.

**CPM Es ist ja ein junges Team, das nach dem Ausscheiden von Gemma Mengual und Andrea Fuentes und einem großen Wechsel im technischen Team gebildet wurde...**

Wir arbeiten hart für die Weltmeisterschaft und in einem Jahr sind die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Wir müssen noch viel trainieren und wir werden teilnehmen. Es gibt nichts umsonst und jeder Tag ist wichtig, um sich zu steigern und noch besser zu werden. Wissen Sie, was das Beste ist, das wir haben?

**CPM Was?**

Jugend und Ehrgeiz. Das ist es, was das Team stärker macht und um den Sieg kämpfen lässt.

**CPM Und Sie sind der Teamkapitän mit allem, was dazugehört. Wie würden Sie das Team beschreiben?**

Ich hatte schon viele gute Kapitäne. Wir sind ein wirkliches Team. Wir sind uns sehr verbunden, haben Spaß und entspannte Momente zusammen, aber wir verlangen sehr viel von uns.

the opponent, with the world... We have to accept challenges every day. There is always something you can and should do better. And going for excellence is also going for the medal. Nobody stands still in our business and all teams want to surprise. Participating in the Brazil Open has showed us how other teams and judges are working.

**CPM Take a deep breath and imagine the future...**

I hope I will continue in synchronized swimming for a long time. But I don't want to become a coach, that I know for sure.

**CPM What will you do then?**

I am passionate about design and fashion... I really love that world. I study at the Barcelona School of Design right now. And I already designed our team swimsuits for the World Championship 2013 and the European Championship 2014. And this year's swimsuits in Kazan will surprise attendants a lot!



**CPM Was ist mit dem Druck?**

Ja, wir stehen im Rampenlicht. Ich im Besonderen, aber auch mit dem Team. Es macht mir nichts aus. Das erste Mal war bei der Weltmeisterschaft in Barcelona 2013. Es war fantastisch! Heute bin ich ein alter Hase und muss für andere ein gutes Beispiel sein. Der Druck ist gut und ich bin ehrgeizig.

**CPM Sehr?**

Ja, ziemlich. Athleten sollten es sein. Wir müssen mit uns selbst kämpfen, mit den Gegnern, mit der Welt... Wir müssen die Herausforderungen jeden Tag annehmen. Es gibt immer etwas, was du besser machen kannst und sollst. Hervorragend sein zu wollen bedeutet, die Medaille zu wollen. Niemand steht

**CPM How are they going to be?**

The swimsuit patterns are already finished and they will attract attention indeed. They are quite innovative in terms of materials. There are lots of rhinestones, bright... But I won't reveal much more.

**CPM What about the music for the choreography?**

It will have great pace, and be very lively and cheerful.

**CPM The exact opposite of our walk right now...**

(Laughs) I've already told you I'm much better in the water than out of it. In everyday life I am infinitely more relaxed, calmer, slower...

**CPM You live a privileged life...**

I do. Nobody has given me anything, and I work a lot everyday to achieve my goals. But many people are suffering, losing their homes, having to go to food banks to feed their families... I work really hard, but I can't complain at all.

still in diesem Geschäft und alle Teams wollen überraschen. Die Teilnahme an Open Brasil hat uns gezeigt, wie andere Teams und Schiedsrichter arbeiten.

**CPM Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich die Zukunft vor...**

Ich hoffe, ich werde weiterhin und noch für lange Zeit Synchronschwimmen. Aber ich möchte nicht Coach werden, wenn ich aufhöre, das weiß ich sicher.

**CPM Was werden Sie dann tun?**

Ich habe eine Leidenschaft für Design und Mode. Ich liebe diese Welt. Ich studiere gerade an der Designerschule in Barcelona. Und ich habe schon die Badeanzüge für die Weltmeisterschaft 2013 und die Europameisterschaft 2014 entworfen. Die Badeanzüge dieses Jahr in Kazan werden die Zuschauer sehr überraschen!

**CPM Warum?**

Die Muster sind schon fertig und sie werden wirklich ein Blickfang sein. Das Material ist ziemlich neuartig. Eine Menge Strass-Steinchen, glitzernd... aber ich werde nicht mehr erzählen.

**CPM Und die Choreografie-Musik?**

Sie wird einen schönen Rhythmus haben, sehr lebendig und fröhlich.

**CPM Das genaue Gegenteil zu Ihrem Fußmarsch gerade...**

(Lacht) Ich habe Ihnen ja schon gesagt, dass es mir viel besser im Wasser geht. Im täglichen Leben bin sehr viel mehr entspannt, ruhiger, langsamer...

**CPM Sie führen ein privilegiertes Leben...**

Ja. Niemand hat mir etwas geschenkt und ich arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen. Aber vielen Menschen geht es schlecht, sie haben ihr Zuhause verloren, müssen zu den Tafeln, um ihre Familie zu ernähren... Ich arbeite hart, aber ich kann mich überhaupt nicht beklagen.