

JULIO-AGOSTO 2020

# Men's Health

EL MOMENTO DE  
JOSÉ CONDESSA  
HOMBRE MH Y CHICO ALMODÓVAR

## VERANO EN FORMA

TU RUTINA  
PARA MAR  
Y MONTAÑA  
CON TU PESO

# 24

IDEAS PARA  
UN RELAX  
MUY ACTIVO

LOS VIAJES DE  
AVENTURA TOP

MODA FRESCA  
A TU ESTILO

BRONCÉATE  
SIN QUEMARTES



Nº 244 - 3,95 € - (CANARIAS 4,10 €)



MENSHEALTH.es

MH **WARMUP**  
ANTES DE EMPEZAR HAY QUE CALENTAR

MANUEL EHRENSPERGER

# EL MUNDO A SUS PIES

De súper-CEO de empresas como Pronovias o Swarovski a ser guía de montaña en Ibiza. ¿Cómo se pasa de escalar en los negocios a ascender cimas en busca de los paisajes naturales más bellos?

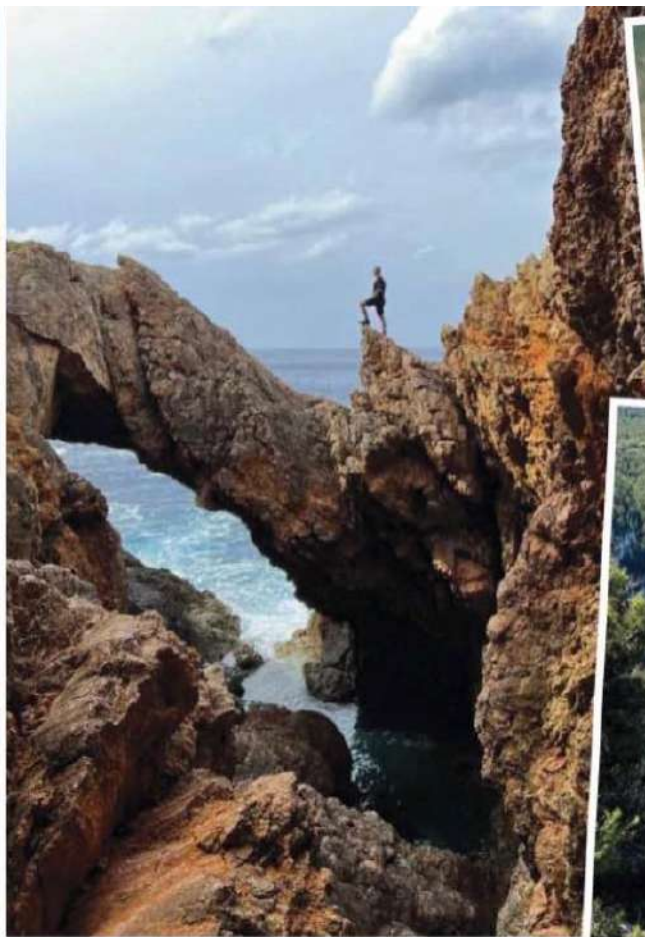
Por LOLA LÓPEZ

**S**iempre digo que todo camino que sube, baja. Así es la vida", cuenta Manuel Ehrensperger, ejecutivo de firmas de lujo como Swarovski o Chopard, entre otras. Cuando Manuel dejó su cargo en Pronovias, en 2015, lo primero que hizo fue recorrer el Camino de Santiago en silencio. Más de 800 kilómetros como cualquier otro peregrino, ligero de equipaje, con su mochila a la espalda y todo lo que necesitaba dentro de ella.

Manuel se alejó del mundo del lujo al que estaba acostumbrado y, sobre todo, del ruido: "La ciudad es muy estresante, el ruido de los aeropuertos, las reuniones, las redes sociales... Estuve en silencio

21 días, caminando entre 45 y 50 kilómetros cada jornada, solo. La primera semana fue difícil, pero en la tercera sí el cirvano, conecté con la naturaleza, todo era blanco, una fuente de luz, me sentí libre. El camino fue una terapia para mí, fue mi descubrimiento. Para ir lejos en la vida, hay que ir ligeros, y solo llevando una bolsa encontré la máxima felicidad", nos confiesa.

Al regresar de esta experiencia revolucionaria, Manuel, nacido en Suiza hace 51 años, quería seguir avanzando y realizar nuevos proyectos, y esto también supuso la ruptura de su matrimonio. "Conocí a unas personas que me invitaron a Ibiza y me vine a la isla, y aquí llevo cuatro años y medio". Este fue el inicio de otra aventura. (I)►



### MH: ¿Cuál es el germen de tu empresa Ibiza Hike Station?

**Manuel Ehrensperger:** Después de visitar los lugares más típicos de Ibiza, quería ver más y me compré un par de libros de caminos de pescadores y antiguos payeses. Cuando volvía de mis caminatas y enseñaba las fotos de los lugares en los que había estado, casi nadie los conocía. Por entonces, yo trabajaba con un fondo privado con sede en Londres un par de horas al día, y el resto del tiempo lo dedicaba a caminar. La gente me pedía que les enseñara esos lugares y así tuve mi primer cliente, un italiano que era jefe de seguridad de Donatella Versace.

### ¿Cómo definirías tu empresa, Ibiza Hike Station?

Es una experiencia de tres o cuatro horas para desconectar de la vida que llevas todo el año. Durante este tiempo estás en plena naturaleza y en los sitios más escondidos de la isla de Ibiza. Hacemos meditación, hiking para todos los niveles por caminos de antiguos ganaderos y pescadores, nos bañamos en lugares únicos y espectaculares. Por ahora, solo hacemos estas rutas para grupos privados y con pocas personas para mayor atención.

### ¿Te imaginabas que alguna vez serías guía de montaña?

No, mi ego no me lo permitía, pero era lo que me gustaba, así que me saqué las licencias de guía de montaña nivel 1 con la Federación Balear de Montaña. Y desde que empecé me apoyó el director general del hotel Nobu, porque me conocía y sabe que soy una persona seria. Y así inicié mis primeras rutas con grupos con un nivel medio alto.

### ¿Tu familia también te apoyó?

Cuando dejas todo, tú te miras en el espejo y eres tú el que tiene que tomar las decisiones. Mi hermana siempre me ha apoyado y mis hijos también, pero incluso amigos y clientes me animaron a seguir adelante con esta idea. Mis hijos fueron mi cobayas en mis inicios e hicieron todas las rutas conmigo. Les encantaba.

### “EN LA MONTAÑA, TODOS ESTAMOS AL MISMO NIVEL”

#### ¿Dirías que has cambiado de vida?

No he cambiado de vida: es la misma vida, pero en evolución. Cuando era joven mi sueño era ser director de hotel y estudié en Suiza durante tres años. Luego quise ser chef. La gente se ríe, pero me formé en la mejor escuela de hostelería del mundo, la de Lausana y, a los veinte años estudié Business y Management. Por eso cuando la gente me dice que he cambiado de vida, yo digo que no. Porque un guía de montaña es un empresario: tienes que tener una visión, saber dónde vas, crear una empresa y manejar a personas de perfiles completamente distintos y de edades diversas para llegar desde el punto A al punto B. Yo ayudo a esa gente, les cojo de la mano, les animo a vencer sus miedos y sus crisis y llegar con éxito al final de la ruta.

### Ahora eres más un coach, ¿no?

No me considero un chamán, que aquí en Ibiza hay unos cuantos, pero lo que sí es cierto es que hay algo extraordinario en caminar y es que cuando a un famoso o a un no famoso, a un político o a un empresario, a cualquier persona de cualquier nacionalidad le pones unos shorts y una camiseta, encuentras solo el ser humano. Todos estamos al mismo nivel, da igual de dónde vengas. Todos los hikers son extraordinarios, porque lo único que importa es caminar juntos y observar la increíble belleza que tenemos delante.

### ¿Cómo viven esta experiencia los hikers a los que guías?

La gente redescubre la naturaleza. Muchos no han hecho hiking en su vida. La gente vive en la ciudad y viene muy bloqueada. Vienen del confort, donde todo es plano, la temperatura es de 23 grados por los aires acondicionados y la calefacción, hay seguridad, el fitness es en el gimnasio... Y vienes a la naturaleza y todo es 3D, hay rocas, hay movimiento, hay precipicios, hace frío, calor, la gente tiene miedo



porque pierde esa seguridad. Algunos explotan y lloran de la tensión que llevan acumulada, otros ríen, pero todos quedan fascinados por la belleza y la intensidad de los colores, los olores...

### “EL HIKING ES COMO HACERTE UN CHEQUEO MÉDICO”

#### ¿Qué beneficios físicos y mentales tiene practicar hiking?

En primer lugar, ganas en confianza en ti mismo, porque tienes que estar concentrado para realizar estas rutas. Hay personas que pasan miedo, que tienen vértigo. Aquí el control es controlarte a ti mismo. Hay mucho componente mental en el hiking, pero también físico, mucho del corazón, porque haces cardio; mucho de agilidad, por la musculación que necesitas para subir por rocas...

El hiking es como hacerte un chequeo médico. Te vas a dar cuenta si estás bien de la cabeza, del corazón o de agilidad. Y normalmente... siempre falta algo.

#### ¿Cuál es uno de tus lugares favoritos de la isla de Ibiza?

Desde hace tres años camino todos los días, y a Es Vedrá voy cada dos días. Es un lugar de extrema belleza. Al igual que no te cansas de ver *La Gioconda* cuando vas al Louvre, con Es Vedrá pasa exactamente lo mismo.

#### ¿Hay niveles de dificultad?

Lo hago a medida. Si alguien se cansa o sufre, paramos. El lema es disfrutar y volver en plena euforia, porque si la ruta te llega a agotar, no vas a querer volver.

#### ¿Tú te ves haciendo la vida que hacías antes de venir a Ibiza?

La vida es marchar hacia delante. Si no hubiese vivido mi vida anterior no sería lo que soy hoy. Mi objetivo ahora es hacer la empresa de hiking más grande del mundo y ya hay personas que se han interesado en este concepto. Yo ahora vivo, no siento que trabajo, porque cada día estoy en el paraíso, con gente extraordinaria de todo el mundo con los que paso tiempo de calidad, pero luego llego a casa y estoy solo. Vivo como un monje: duermo ocho horas, no bebo, porque tengo que estar en forma física y mentalmente. Vivo en soledad y a veces esto tengo que gestionarlo, pero tengo que dar a la gente el cien por cien de mí. 🙏

## HOMBRE DE ÉXITO

Como CEO de Pronovias viajó por todo el mundo y se rodeó de gente guapa, como la modelo Petra Nemcova.



## SIN MIEDO AL SALTO

“Si no tienes miedo a saltar, es cuando empieza la aventura”, dice Manuel. Él predica con el ejemplo y ha comenzado de cero en varias ocasiones: se marchó de Suiza y vino a España, sin saber español, por el amor de una mujer, y dejó su puesto de CEO de Pronovias y se divorció, porque no estaba conforme con su vida. “Cuando dejas todo es cuando puedes empezar nuevos proyectos”, dice. Ahora vive solo, de manera sencilla en un piso pequeño, pero bonito, y su ilusión es expandir el concepto de Ibiza Hike Station a otros lugares maravillosos del mundo.