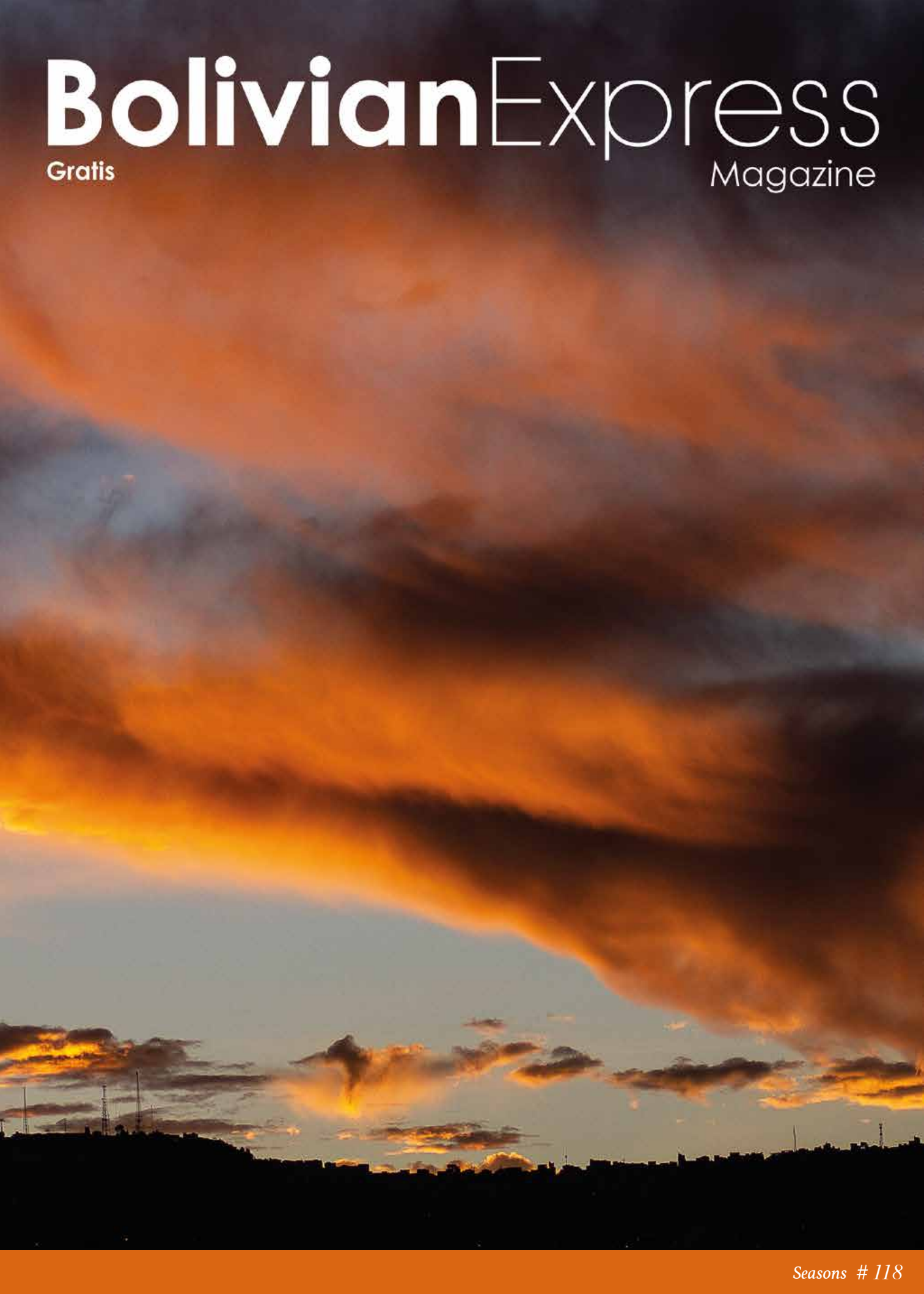


# BolivianExpress

Gratis Magazine





**Directors/Directores**  
Ivan Rodriguez Petkovic, Rodrigo Barrenechea

**Founders/Fundadores**  
Amaru Villanueva Rance, Ivan Rodriguez Petkovic,  
Jack Kinsella, Xenia Elsaesser

**Editorial Team/Equipo Editorial**  
Anneli Aliaga, Charles Bladon

**Translation Team/Equipo de traducción**  
Anneli Aliaga, Charles Bladon

**Sub Editor/Sub Editor**  
Alfonso Gorostiaga

**BX Docunit/BX Docunit**  
Changtse Quintanilla

**Advertising Manager/Gerente de publicidad**  
Ivan Rodriguez Petkovic

**Commercial Manager/Gerente Comercial**  
Rodrigo Barrenechea

**Head of Production/Director de producción**  
Rodrigo Barrenechea

**Head of Design/Director de diseño**  
Luis Aranda

**Photography Instructor/Instrucción de fotografía**  
Michael Dunn Caceres

**Our Cover/Nuestra Tapa**  
Valeria Dorado

**Marketing/Márketing**  
Rodrigo Barrenechea

**Advertise With Us/Publicita con nosotros**  
rodrigo@bolivianexpress.org

**Phone/Teléfono**  
78862061 - 76561628

**Contact/Contacto**  
ivan@bolivianexpress.org

La Paz - Bolivia  
August 2021

f /Bolivianexpress  
@Bolivianexpress  
@Bolivianexpress



Table of Contents  
**#118**  
Seasons

<b>08</b>	CAMPOS DE SOLANA'S "CHURRASQUERO PACK"	<b>20</b>	LA RUFINA
<b>10</b>	BLOGGING IN BOLIVIA	<b>22</b>	THE REBIRTH OF TOURISM IN BOLIVIA
<b>12</b>	MULTI-COLOURED LA PAZ	<b>24</b>	BOLIVIA'S OLYMPIANS
<b>16</b>	SUCH GREAT HEIGHTS	<b>26</b>	LA PAZ AT DAWN ON A WINTER MORNING

Santa Cruz: Salón Cristóbal de Mendoza: Av. Cristóbal de Mendoza #164 Tel.: 3366000 - Salón Cristo Redentor: Av. Banzer entre 3er y 4to Anillo Tel.: 3389000 - Salón Grigotá: Av. Grigotá casi 4to Anillo Tel.: 338-9000 - Salón Las Brisas: Mall Las Brisas Av. Banzer 4to Anillo Planta Baja Tel.: 3389000 - Concesionaria Imvesa - Salón Montero: Doble Vía Guabirá, entre Circunvalación y Rotonda Guabirá #288 Tel.: 67700101 - 67700102 - Concesionaria Rafcar - Salón Santa Cruz: 2do Anillo entre Av. San Aurelio y Av. Tres Pasos al Frente Tel.: 77345096

[www.suzuki.com.bo](http://www.suzuki.com.bo)





# SEASONS







## Editorial #118: Seasons

By: Anneli Aliaga and Charles Bladon

**M**ornings are getting colder in La Paz. **Paceños** have started to wrap up in thick, woolen layers and coats, preparing for their winter months. While the northern hemisphere's images of hot beaches, ice creams and summer holidays dominate our global perception of the months of July and August, the southern hemisphere faces some of its coldest gusts of wind during these months. From May to October, La Paz experiences temperatures ranging from five to fifteen degrees celsius during the day, which frequently drop below freezing at night. Although this might be the case for Bolivia's winter months, barbecues in the gleaming sun on Christmas day are a common occurrence in this southern hemispheric country.

The cold should not deter *Paceños* from adventuring outdoors. As Bolivian Express explores in this issue's depiction of winter in Bolivia, there is a lot that cannot be missed outside of the warm comfort of our homes. The snow-capped Illimani adds to the city's wintry feel and we temporarily struggle to imagine how the snow could possibly be melting given the chilly temperatures. As Valeria Dorado captures in her stunning series of photographs, La Paz thrives during these months. If vibrancy is what you're seeking during this season, we encourage you to wrap up warm and take a stroll around the city to take in the colourful murals created by the young artist Dayme Paymal. On this walk, make sure to make your way to Sopocachi to pick up some food at the new and innovative fast-food stall La Rufina, which makes traditional Bolivian street food feel fancy and sophisticated. Blink and you'll miss it and it'll be summer before you know it.

The streets of La Paz will surely prove to be more lively this winter as tourists from around the world are starting to trickle into the country. Selina Hostel are welcoming in the intrepid bunch as they've opened their doors for this busy season for the first time in almost a year. While it may have been a while since a backpacker's desert boots or salt crusted trainers have graced the cobbled road along the Witches' Market, we won't stay here for long as we head over to Tokyo where our Bolivian Olympians are aiming for gold. We have a look at Bolivia at the Olympics, delve into its history at the games and see who our medal hopefuls are.

While it may be cold outside, we have the perfect issue to keep you cosy as you laze about by the fire. So, grab yourself a **té con té** and enjoy this 'it's not summer, it's winter' edition of the Bolivian Express!



**L**as mañanas son cada vez más frías en La Paz. Los **paceños** han comenzado a abrigarse en chompas y abrigos gruesos, de lana, preparándose para los meses de invierno. Si bien las imágenes del hemisferio norte de playas calientes, helados y vacaciones de verano dominan nuestra percepción global de los meses de julio y agosto, el hemisferio sur enfrenta algunas de sus ráfagas de viento más frías durante estos meses del año. De mayo a octubre, La Paz experimenta temperaturas que oscilan entre cinco y quince grados centígrados durante el día, que con frecuencia caen por debajo del punto de congelación durante la noche. Aunque este podría ser el caso de los meses de invierno de Bolivia, las barbacoas bajo el sol resplandeciente, el día de Navidad, son algo común en este país del hemisferio sur.

El frío no debería disuadir a los *paceños* para salir a la calle. Como Bolivian Express explora en la descripción de este número del invierno en Bolivia, hay muchas cosas que no pueden perderse fuera de la cálida comodidad de nuestros hogares. El Illimani cubierto de nieve se suma a la sensación invernal de la ciudad y, temporalmente, nos cuesta imaginar cómo la nieve podría estar derritiéndose dadas las frías temperaturas. Como captura Valeria Dorado, en su impresionante serie de fotografías, La Paz prospera con su helada durante estos meses. Si lo que está buscando durante esta temporada es vitalidad, lo alentamos a abrigarse y darse una vuelta por la ciudad para contemplar los coloridos murales creados por la joven artista Dayme Paymal. En esta caminata, asegúrese de dirigirse a Sopocachi para comprar algo de comida en el nuevo e innovador puesto de comida rápida La Rufina, que hace que la comida callejera tradicional boliviana se sienta elegante y sofisticada. Parpadea y te perderás, y pronto será ya verano antes de que te des cuenta.

Las calles de La Paz seguramente serán más animadas este invierno, ya que los turistas de todo el mundo están comenzando a acudir al país. Selina Hostel da la bienvenida a grupos de intrépidos, y ha abierto sus puertas para esta temporada alta, por primera vez, en casi un año. Si bien puede haber pasado un tiempo desde que las botas de safari de un mochilero o las zapatillas de deporte con costra de sal han adornado la carretera adoquinada a lo largo del Mercado de Brujas, no nos quedaremos aquí, ya que también nos dirigiremos a Tokio, donde nuestros atletas olímpicos bolivianos aspiran a ganar oro para el país. Echamos un vistazo a Bolivia en los Juegos Olímpicos, profundizamos su historia en los juegos y vemos quiénes son nuestros contendientes por las medallas.

Si bien puede hacer frío afuera, tenemos los temas perfectos para mantenerte cómodo mientras descansas junto al calor de tu hogar. Tómame un *té con té*, y disfruta de esta edición estacional de Bolivian Express.



MARCA EMBLEMA  
DE BOLIVIA



**CASA REAL**  
— SINGANI —

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL ES DAÑINO PARA LA SALUD.  
VENTA PROHIBIDA A MENORES DE 18 AÑOS DE EDAD.





## CAMPOS DE SOLANA'S "CHURRASQUERO PACK" EL "PACK CHURRASQUERO" DE CAMPOS DE SOLANA

TEXT: ALEXANDER ORTEGA  
PHOTOS: CAMPOS DE SOLANA

*The winery is committed to promoting unique experiences between loved ones, around a delicious barbecue and Encuentro wine, ideal to taste with red meat.*

**B**ecause encounters give life meaning, Campos de Solana once again launches the "Churrasquero Pack", which includes Tramontina cutlery and two bottles of Encuentro wine. The campaign is inspired by the special moments between friends and family, for example, a meeting to taste roast meat, accompanied by a young and fresh red wine, ideal for this type of meal.

"Every occasion to see our loved ones is an opportunity to connect with them and create unforgettable memories. Our Encuentro label is a great combination for these experiences, due to its excellent quality, because it is an easy wine to drink and because it adapts very well to different palates", says Mauricio Kolle, Brand Manager of the brand.

The pack is only available at the Hipermaxi supermarket branches in La Paz, Cochabamba and Santa Cruz, while supplies last. "In addition to excellent wine, people can enjoy the art of grilling with a stainless steel knife and fork," said the executive.

*La bodega apuesta por promover experiencias únicas entre seres queridos, alrededor de una deliciosa parrillada y el vino Encuentro, ideal para degustar con carnes rojas.*

**P**orque los encuentros dan sentido a la vida, Campos de Solana lanza nuevamente el "Pack churrasquero", que incluye cubiertos Tramontina y dos botellas del vino Encuentro. La campaña se inspira en los momentos especiales entre amigos y familiares; por ejemplo, una reunión para degustar carne asada, acompañada de un tinto de altura, joven y fresco, ideal para este tipo de comida.

"Cada ocasión para ver a nuestros seres queridos es una oportunidad para conectarnos con ellos y crear recuerdos inolvidables. Nuestra etiqueta Encuentro es una gran combinación para estas experiencias, por su excelente calidad, por ser un vino fácil de beber y porque se adapta muy bien a los distintos paladares", señala Mauricio Kolle, Brand Manager de la marca.

El pack está disponible únicamente en las sucursales del supermercado Hipermaxi, en La Paz, Cochabamba y Santa Cruz, hasta agotar stock. "Además de un excelente vino, las personas pueden disfrutar del arte de la parrilla con un cuchillo y un tenedor de acero inoxidable", sostuvo el ejecutivo.







# BLOGGING IN BOLIVIA UN BLOG DE BOLIVIA

TEXT: VLADISLAVA KOTYAKHOVA / @VLADISITAWORLD  
PHOTOS: VLADISLAVA KOTYAKHOVA

Hello friends!

I am a blogger and an English teacher living in La Paz, Bolivia. Originally, I come from Russia but giving remote online English classes means I can work from any place in the world and I chose Bolivia.

I also love baking, taking photos and creating audiovisual material but my true passion is traveling. I've visited many countries, but Bolivia is the most unique place I have ever been to. That's why I enjoy exploring this beautiful country.

One year ago my boyfriend surprised me with a puppy and since then we have been inseparable and travel together by car a lot!

I love the climate here and of course, my plan for this summer is to get to know more new places and to blog about them on my Instagram page. I would love to go to Tarija, to visit a wine vineyard and of course try all the different kinds of wine there. Another destination which is a must for me is a place called Charquini. It's not far from La Paz city and there you can find white mountains covered in snow alongside beautiful blue lakes.

If you are planning to travel in Bolivia in the summer I would recommend going to the capital, the city of Sucre, Isla del Sol on Titicaca lake (the highest navigable lake in the world), and the most magical place in the country, Salar de Uyuni.

For more Bolivian travel tips or travel inspiration, follow Vlada's instagram blog @vladisitaworld!

¡Hola amigos!

Soy bloguera y profesora de inglés que vive en La Paz, Bolivia. Originalmente, soy de Rusia, pero dar clases de inglés en línea a distancia significa que puedo trabajar desde cualquier rincón del mundo y elegí Bolivia.

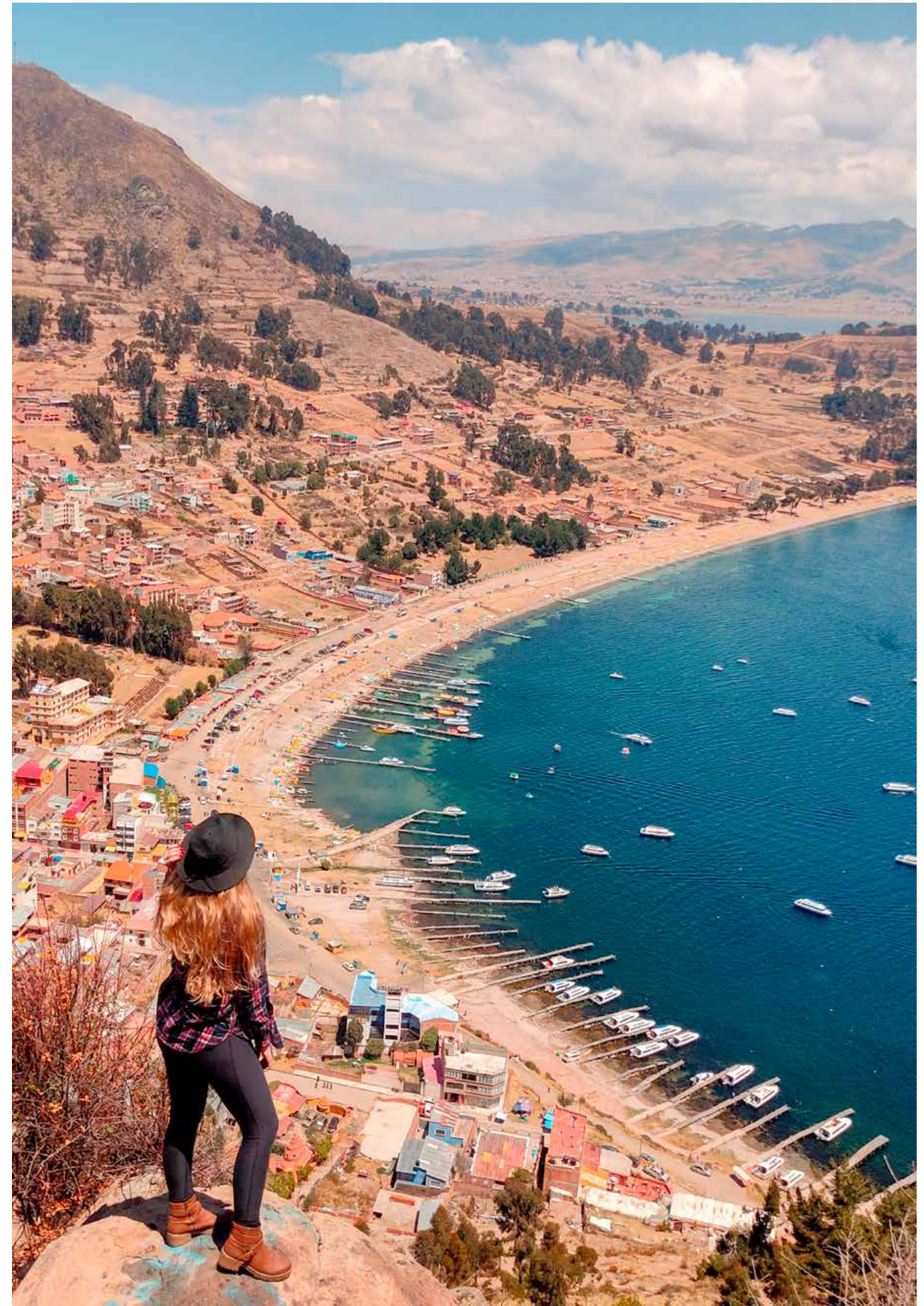
Me encanta hacer tortas, sacar fotos y crear material audiovisual pero mi verdadera pasión es viajar. Visité muchos países, pero Bolivia es el lugar más especial que haya visto. Por eso disfruto explorar este hermoso país.

¡Hace un año mi novio me sorprendió con un cachorro y desde entonces somos inseparables y viajamos mucho juntos en coche!

Me encanta el clima aquí y, por supuesto, mi plan para este verano es conocer más lugares nuevos y escribir un blog sobre ellos en mi página de Instagram. Me encantaría ir a Tarija, visitar un viñedo y probar todos los tipos de vino que se pueda encontrar allí. Otro destino imprescindible para mí es la montaña llamada Charquini. No está lejos de la ciudad de La Paz y allí puedes encontrar montañas cubiertas de nieve a lado de hermosos lagos azules.

Si planeas viajar a Bolivia en verano te recomendaría ir a la capital, la ciudad de Sucre, Isla del Sol en el lago Titicaca (el lago navegable más alto del mundo), y el lugar más mágico del país, Salar de Uyuni.

Para obtener más consejos de viaje bolivianos o inspiración para viajar, ¡sigue el blog de Instagram de Vlada @vladisitaworld!







## MULTI-COLOURED LA PAZ

ARTIST DAYME PAYMAL BRINGS  
LIFE TO THE MURALS OF THE CITY

TEXT: ANNELI ALIAGA  
PHOTOS: DAYME PAYMAL

As part of the municipal campaign 'La Paz de mil colores' that aims to bring life and colour to the city's walls through the muralist art form, the traditional ice cream parlour Frigo have trusted the artist Dayme Paymal to revive the dull and grey multi-story building. As reported by the Agencia Municipal de Noticias (the Municipal News Agency), the mural will feature well-known working figures across the city such as sweepers, the Frigo ice-cream sellers, women who sell bread on street corners, and **lustrabotas**. The mural is a homage to the countless hard-workers across the city who occupy these essential positions but who are often forgotten about. With this mural underway, both Paymal and Frigo hope that the mural will both make people value the role that these workers play in the evolution of La Paz as a city and revive the Bolivian ice-cream shop's economy after the pandemic.

Paymal is a young female creative who started her career as an artist at the Escuela de Bellas Artes in the city centre. Although she was more accustomed to practicing art within the realm of the plastic arts, she has now turned to muralism because she recognises its artistic potential in a city like La Paz. "You learn muralism on the streets, not at art school" she says. It has not yet become a formally recognised art form that can be studied at university or even at an art institute in the country. Paymal has worked on several murals across the city including the well-known colourful masterpiece at the Museo Pipiripi. For Paymal, the collaborative outdoor spirit that is manifested through the creation of muralism is what initially drew her to this artistic expression. The young artist was also drawn to this art form's performative feel: "when you're painting a mural in the open air, it feels like you're performing for a public" she says. Despite her enthusiasm for muralism, Paymal would not describe herself as a muralist and maintains that she is a plastic artist as she is not prepared to abandon her love for canvas work.

"Muralism is characterising La Paz" she comments. With the municipality's aid and support, La Paz has transformed some of its most disadvantaged neighbourhoods into vibrant, hot spots for tourism through muralism. The neighbourhood Chualluma is an example of this initiative and has helped the neighbourhood prosper from a touristic, social and economic perspective.



## LA PAZ DE MIL COLORES

LA ARTISTA DAYME PAYMAL LLENA  
LA CIUDAD CON SUS MURALES ATRACTIVOS

TEXT: ANNELI ALIAGA  
PHOTOS: DAYME PAYMAL

Como parte de la campaña municipal 'La Paz de mil colores', que tiene como objetivo dar vida y color a los muros de la ciudad a través de la forma de arte muralista, la heladería nacional Frigo cuenta con la artista Dayme Paymal para pintar algo mágico sobre los grises muros del edificio. Según la Agencia Municipal de Noticias, el mural representará trabajadores reconocidos de la ciudad como los barrenderos, los vendedores de Frigo, las caseritas de pan y los lustrabotas. El mural es un homenaje a los innumerables trabajadores de la ciudad que ocupan estos puestos esenciales pero a veces invisibilizados. Con este mural, tanto Paymal, como la empresa Frigo, esperan dar énfasis al valor de estos oficios humildes y adicionalmente estimular la economía de la querida heladería boliviana después de unos años difíciles por los que atravesaron.

Paymal es una artista joven, que inició su carrera estudiando en la Escuela de Bellas Artes de la ciudad. Aunque estaba más acostumbrada a practicar el arte dentro del ámbito de las artes plásticas, ahora se ha volcado hacia el muralismo porque reconoce el potencial artístico de esta forma de arte en una ciudad como La Paz. "Aprendes muralismo en las calles, no en la escuela de arte", nos dice. Aún no se ha convertido en una forma de arte formalmente reconocida que pueda estudiar en la universidad, o incluso en un instituto de arte en el país. Paymal ha trabajado en varios murales por toda la ciudad, incluso ha participado en crear la famosa obra colorida en el Museo Pipiripi. Para Paymal, el espíritu colaborativo al aire libre que se manifiesta a través de la creación del muralismo es lo que inicialmente la atrajo a esta expresión artística. La joven artista también se sintió atraída por la sensación performativa de esta forma de arte: "cuando estás pintando un mural al aire libre, se siente como si estuvieras actuando para un público", nos comenta. A pesar de su entusiasmo por el muralismo, Paymal no se describiría a sí misma como muralista y sostiene que es una artista plástica, ya que no está dispuesta a abandonar su amor por el lienzo que la condujo en lo que va de su carrera.

"El muralismo está caracterizando a La Paz", afirma Paymal. Gracias al muralismo financiado por el municipio, La Paz ha transformado algunos de los barrios más desfavorecidos de la ciudad en espacios llenos de vida y atractivos. El barrio Chualluma es un buen ejemplo de la exitosa iniciativa y como resultado el lugar ha prosperado desde una perspectiva turística, social y económica.







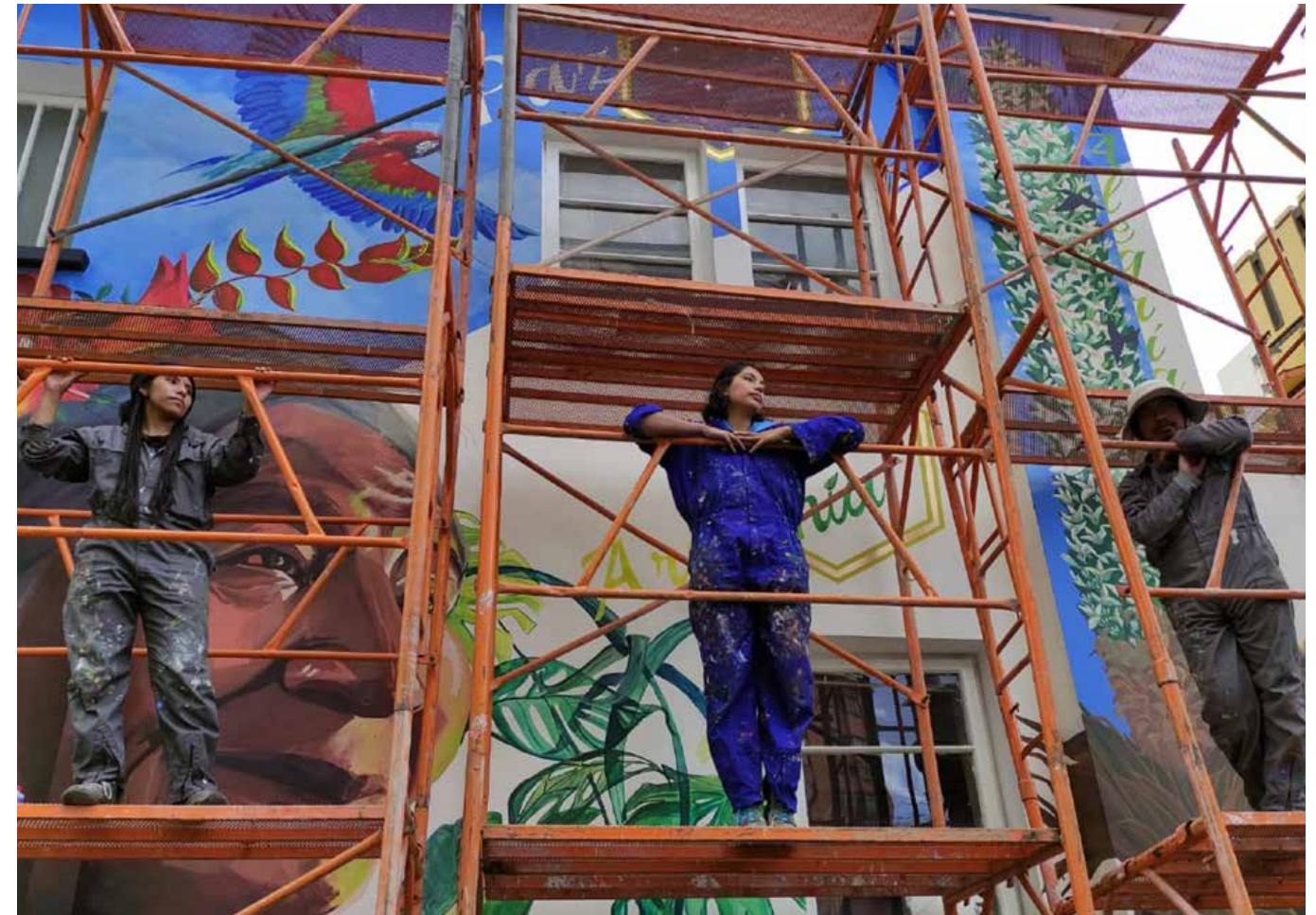
The themes and designs reflected in these artistic expressions and employed by a community of Bolivian muralist artists are often unique to the nation's culture. As explored by Paymal in her murals, images of indigenous cultures and peoples are often tied to Bolivia's natural landscapes and biodiversity. As part of an exposition on La Paz's city sweepers, commonly referred to as 'las barrederas', at the Simón Patiño centre, Paymal paints a visual representation of this working-class figure transforming into a colourful blue hummingbird. An important aspect behind Paymal's intentions to include indigenous and working-class figures in her artwork lies in her belief to "show realities" and draw attention to the labor hardships that these populations face on a daily basis. "Think of your local **caserita de pan**, for example" she says, "they start making the bread at 2am, then they have to distribute the product which takes them to around 6am before they get started on selling. So you see, something as simple as a Three Boliviano roll of bread that you buy on a street corner in La Paz has a story of laboral struggle behind it that we often do not consider". Through her art, Paymal acknowledges the roles that these workers play in Bolivian society and pays a tribute to their manual labour. During the interview, Paymal is careful to avoid a discourse of paternalism, rejecting certain terminology that might be deemed offensive and instead focuses on "showing the beauty behind these city jobs and these laboral efforts".

**Paceños** and tourists should keep their eyes peeled for the mural that has now started to take shape on the original Frigo building by Plaza Uyuni. Who knows, Paymal might even invite you to join in the collaborative effort. If so, do not pass up on this opportunity - grab a paintbrush and get creative!



Los temas y diseños reflejados en estas expresiones artísticas y empleados por una comunidad de artistas muralistas bolivianos reflejan la cultura de la nación. En los murales de Paymal, imágenes de culturas y pueblos indígenas están vinculadas a los paisajes naturales y la biodiversidad de Bolivia. Por ejemplo, como parte de una exposición sobre las barrederas de la ciudad de La Paz en el centro cultural Simón Patiño, Paymal pinta una secuencia de figuras de una trabajadora que se transforma lentamente en un colibrí azul. Paymal incluye representaciones de figuras indígenas o trabajadores de la ciudad para "mostrar realidades" y llamar la atención sobre las dificultades laborales que estas poblaciones enfrentan cada día. "Piensen en su caserita de pan local, por ejemplo", nos explica, "comienza a hacer el pan a las dos de la mañana, luego tiene que distribuir el producto, lo que le lleva alrededor de cuatro horas antes de comenzar a vender. Como ves, algo tan simple como un pan de tres bolivianos que compras en una esquina de La Paz, refleja un esfuerzo laboral enorme que muchas veces no consideramos". A través de su arte, Paymal reconoce el papel que estos trabajadores juegan en la sociedad boliviana y rinde homenaje a sus labores manuales. Durante la entrevista, Paymal es cuidadosa en evitar un discurso paternalista, rechaza cierta terminología que podría considerarse ofensiva en cuanto a estos oficios y, en cambio, se centra en "mostrar la belleza detrás de estos trabajos y labores".

Paceños y turistas deben mantener los ojos bien abiertos para ver el mural que ahora ha comenzado a tomar forma en el edificio de Frigo de la Plaza Uyuni. Si pasas por allí, seguro que Paymal te invitará a participar en el esfuerzo colaborativo artístico. ¡Agarra el pincel y sé creativo!







# SUCH GREAT HEIGHTS A GRANDES ALTURAS

TEXT: CHARLES BLADON  
TEXT: GABRIEL VARGAS/ @GABRIELVARGASPHOTOGRAPHER

Stretching across Bolivia's heartlands and towering over La Paz and Lake Titicaca are the meandering cluster of mountains known as the Cordillera Real. This mountain range is home to some of Bolivia's tallest mountains, the enigmatic Illimani stands shoulder to shoulder with many more 6000 metres plus high mountains, casting their shadows on La Paz and the surrounding area. Often found in the Cordillera Real exploring every nook and cranny, as well as capturing the mountain ranges' beauty in enthralling photos, is Gabriel Vargas.

Vargas is a guide and has undertaken many routes along this belt of snow-capped peaks. He is not often seen without his trusted camera by his side with which he captures expansive landscapes to share with those who are not lucky enough to take up the trail and behold the sights of the Cordillera Real. "What attracts me most to the mountains and glacier tops is the peace of nature accompanied with the adrenaline," he said.

He spoke to me about his journey to photographing the Cordillera Real and how he ended up starting up Cima Experiencia, his own mountain tour company. "I was always fond of photography, it was ever-present in my life since I was little thanks to my father. At 18 I took my first photography course and it was at 28 when I decided to educate myself even more with the handling of the camera and dedicate my profession to Photography." A tragic accident in 2016 had led Vargas down a different path as he was involved in a serious crash when mountain biking downhill, "It was after an accident that I had on a bicycle training in Valle Sagrado near Cusco. After a lot of physiotherapy, I came to the conclusion that I would change my course to do what I love and enjoy every step of the way." It was from here he took on the path that led him to the Cordillera Real and to paint Instagram feeds with wondrous photos of the mountain belt.

Often said by the mountaineering community is that the Cordillera Real is one of the most picturesque scenes in the world. This was something that Vargas had reiterated to me, stating that while he had not been outside of Bolivia to hike, countless tourists had lamented about the beauty of these snowy giants. It isn't just the snowcaps to behold, Vargas had told me of a trail he took to the Yungas that was 70km long and crossed the eerily beautiful Valle de Las Ánimas and the Jathi Qullu glacier. "It took me four days to carry out this exploration through lands that I did not know," he explained. "The magic of this walk was in crossing the city through the canyons of Las Ánimas, then going through the snow-capped mountains of the Real Andes mountain range and then coming to a completely different panorama when reaching the tropics of the Yungas."

Extendiéndose a lo largo de Bolivia, y elevándose sobre La Paz y el Lago Titicaca, se encuentra el grupo de montañas conocidas como la Cordillera Real. Esta cadena de montañas alberga algunos de los picos más altos de Bolivia, ya que el enigmático Illimani se encuentra al lado de montañas con más de 6.000 metros de altura. Gabriel Vargas, el fotógrafo boliviano, captura la belleza que ofrecen, esta cadena de montañas andinas, a través de las fotos que saca en cuanto a su íntima exploración de todos los rincones y recovecos de la Cordillera Real.

Vargas es guía, y ha realizado muchas rutas a lo largo de este cinturón de picos nevados. No se lo ve a menudo sin su cámara al lado y con la que captura paisajes expansivos para compartir con aquellos que no tienen la suerte de tomar el sendero y contemplar las vistas de la Cordillera Real. "Lo que más me atrae de las montañas y las cimas de los glaciares es la paz de la naturaleza acompañada de la adrenalina", afirma.

Nos habló sobre su viaje a la Cordillera Real y cómo terminó iniciando Cima Experiencia, su propia empresa de excursiones por montaña. "Siempre me gustó la fotografía, siempre estuve presente en mi vida desde que era pequeño, gracias a mi padre. A los 18 hice mi primer curso de fotografía y a los 28 me decidí a educarme aún más con el manejo de la cámara y dedicarme profesionalmente a la fotografía". Sin embargo, un accidente grave en bicicleta, en 2016, cambió la trayectoria de la vida de Vargas. "Tuve un accidente durante un entrenamiento de bicicleta en Valle Sagrado cerca de Cusco. Después de mucha fisioterapia, llegué a la conclusión de que cambiaría mi rumbo para hacer lo que siempre he amado y disfrutado hacer". En este momento, tomó el camino que lo llevó a la Cordillera Real y a la plataforma social: Instagram, donde exhibe sus fascinantes fotografías.

En la comunidad montañista de Bolivia, se dice frecuentemente que la Cordillera Real es uno de los escenarios más pintorescos del mundo. Esto era algo que Vargas me había reiterado. Incluso, al estar en países extranjeros, Vargas se acuerda de los innumerables comentarios positivos de turistas que visitaron la Cordillera. Además, Vargas me había hablado de un sendero de 70 km. que tomó a los Yungas que pasaba por el hermoso Valle de Las Ánimas y el glaciar Jathi Qullu. "Me tomó cuatro días realizar esta exploración por tierras que no conocía", explicó. "Lo más mágico de esta caminata, fue poder atravesar la ciudad por los cañones de Las Ánimas, las montañas nevadas de la Cordillera de los Andes y de repente llegar a un paisaje completamente diferente en los Yungas".







However, in these unprecedented times, companies like Cima Experiencia have struggled as we locked ourselves in instead of exploring the outdoors due to the pandemic. "Where the pandemic affected a lot was in the tourism sector, both the agencies and the mountain guides." On the other hand, he explained to me that the mountain range had benefited from a trend we have seen across the world. "The mountains were not negatively affected by the pandemic", Vargas told me. "Rather I think that in some way it did them good because many times when man walks through he leaves his garbage or destroys part of it." With a renewed collective outlook on how our environment has fared well with the majority of us locked indoors, perhaps this will be something that will change when we can eventually take to the peaks without the threat of Covid-19 on our minds. Vargas has told me how "among mountaineers, there is a lot of awareness with the environment and respect for the mountains." Perhaps this is time to change public perception on the topic of the environment and tourism.

It is a place that Vargas loves and clearly feels a lot of affinity with. As we start to venture outside this winter, perhaps this is one thing to tick off your bucket list. The extreme adrenaline coupled with the divine serenity at the top is perhaps one of the greatest feelings. Vargas explained it to me perfectly as we closed our discussion, "I love getting to know new places, especially when it is so beautiful, where there is a lot of peace and one can easily find one's balance."

For more information on Gabriel Vargas' company visit his company's Instagram page @cimaexperiencia and to look at more of the lovely photos he takes you can look him up and even request his services @gabrielvargasphotographer



Sin embargo, durante la pandemia, empresas como Cima Experiencia han tenido problemas, ya que las oportunidades de salir de la casa se limitaron dramáticamente. Nos quedamos encerrados en nuestras casas. "La pandemia afectó al sector turístico, tanto a las agencias como a los guías de montaña". Por otro lado, me explicó que la cordillera se había beneficiado desde un punto de vista ambientalista. "Las montañas no se vieron afectadas negativamente por la pandemia", me dijo Vargas. "Más bien, creo que se veían menos polucionadas". Esperamos que las vistas de las montañas, sin basura, puedan cambiar la actitud de la gente para que podamos cuidar nuestro entorno al salir de casa. Vargas me contó cómo "entre los montañeros hay mucha conciencia ambiental, y mucho respeto por la naturaleza que caracteriza la montaña". Quizás esto va a llevar a que cambiemos nuestras percepciones sobre el tema del medio ambiente y el turismo.

La Cordillera es un lugar que a Vargas le encanta, y donde siente una conexión emocional profunda. Seguro que este lugar va a ser un destino popular para los ciudadanos nacionales y turistas quienes ya están empezando a aventurar hacia allí desde el invierno que transcurre actualmente. La adrenalina de estar en las montañas en combinación con la serenidad divina, que se encuentra en la cima, es una de las mejores sensaciones. Vargas explica: "me encanta conocer nuevos lugares, sobre todo cuando son tan bonitos, donde hay mucha paz y donde uno puede encontrar fácilmente el equilibrio."

Para obtener más información sobre la compañía de Vargas, visiten la página de instagram de su compañía @cimaexperiencia. También pueden encontrar sus hermosas fotos e incluso solicitar sus servicios a través de su cuenta paralela: @gabrielvargasphotographer.

# SOY PACEÑO SOY VISCACHANI, SOY MINERAL.



Honramos nuestra tierra de donde emerge agua bendita de minerales que da el equilibrio perfecto a nuestro organismo.

FELICES 212 AÑOS DE INDEPENDENCIA







# LA RUFINA

TEXT: JAVIER VENEROS  
PHOTOS: MICHAEL DUNN

**L**a Rufina was established on the 21st of July 2021 to showcase and honor Bolivian street food. As a participant in the concept of La Rufina, it is founded on the love for the simplicity and flavour of the food that one finds on these streets, how little it costs and the infinite variety of combinations that it allows. Each city, each corner is deeply marked by a "platito" that brings these memories to you.

Our spirit is marked by:

- Long cooking and intense flavours.
- High quality at a reasonable price.
- Use of only Bolivian products.
- Being environmentally friendly (compostable delivery boxes, conscious use of raw materials).

The **menudito**, the **rellenos**, for mid-morning. A cinnamon ice cream, **tawa-tawas**, **api con pastel** for mid-afternoon. A well-prepared **sultana**, or a sandwich with simple ingredients but with refined technique. It's all of this that makes La Rufina a different concept.

We are on all delivery platforms and we also have room service.

Our opening hours: 09:00 to 20:00

Location: Sopocachi, Belisario Salinas 572 y Presbítero Medina.

With love!

La Rufina

Takeout : 76788111

Facebook: La Rufina

Instagram: @larufinabolivia

**L**a Rufina nace un 21 de julio de 2021, para mostrar y homenajear la comida boliviana de calle. Como partícipe del concepto de la Rufina, éste se cimienta en el amor por la sencillez y sabor de la comida que uno encuentra en la calle, lo poco valorada que está y la infinita variedad de combinaciones que esta permite... cada ciudad, cada rincón está profundamente marcado por un "platito" que trae recuerdos a tu memoria.

Nuestro espíritu está marcado por:

- Cocciones largas y sabores intensos.
- Alta calidad a un precio módico.
- Uso de productos únicamente bolivianos.
- Amigables con el medio ambiente (delivery compostable, uso consciente de materias primas).

El menudito, los rellenos, para la media mañana. Un helado de canela, tawa-tawas, api con pastel para media tarde, una sultana bien preparada, o un sándwich con ingredientes sencillos pero con la técnica refinada, hacen de LA RUFINA un concepto diferente.

Nos encontramos en todas las plataformas de delivery y también tenemos atención en sala.

Nuestros horarios de atención: 09:00 a 20:00

Ubicación: Sopocachi. Belisario Salinas 572 y Presbítero Medina

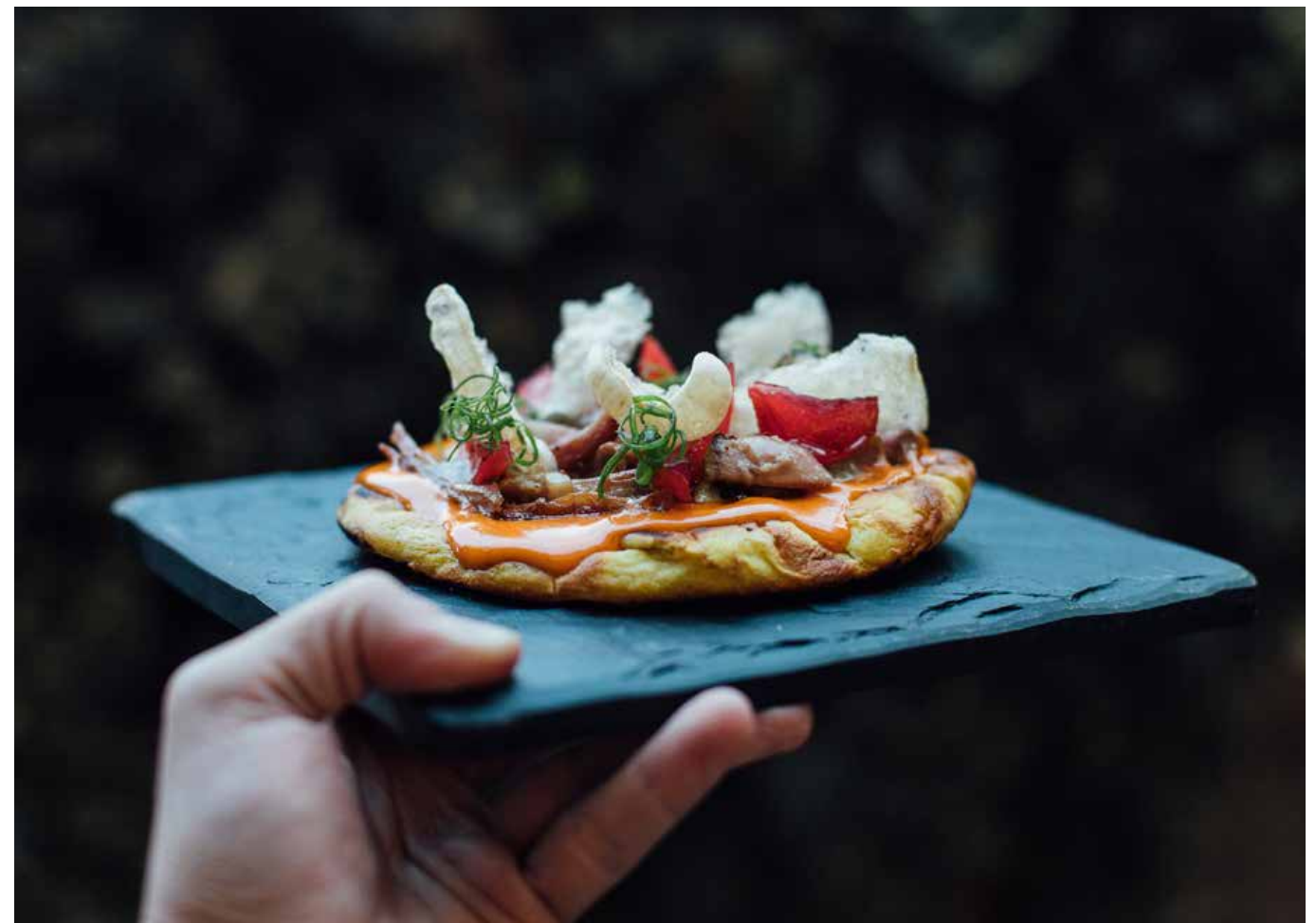
Con amor!

La Rufina

TAKEOUT : 76788111

Facebook: La Rufina

Instagram: @larufinabolivia







# THE REBIRTH OF TOURISM IN BOLIVIA

UPDATES FROM THE SELINA LA PAZ HOTEL

# EL RENACIMIENTO DEL TURISMO EN BOLIVIA

NOTICIAS DEL HOSTAL SELINA DE LA PAZ

TEXT: CHARLES BLADON

**W**ith international travel happening more frequently, albeit nowhere near what it was pre-Lockdown 2020, tourists are trickling into Bolivia once again. This is a welcomed sight for everyone involved in the tourism industry as it has suffered the most due to the decreased air traffic and regulations that once made it impossible to stay open. Selina Hostel in La Paz is one of countless businesses, not only in Bolivia but across the world, that has been struggling in these hard times. Despite its hard times the hostel has lent a hand to the community around it and stranded backpackers. With tourism slow on the up we decided to talk with Selina Hostel and explore the hardships they've been through and what is next in the long-winding path to normality.

Natalia Paz Soldán is the general manager at the Selina Hostel in La Paz and has worked there since November 2018. She has presided over the hostel at its most volatile period, she noted "like all hotels, we've been through tough times. The temporary closure of the hotel and having to dismiss the team was undoubtedly the most difficult thing to do." Soldán explained to us how Selina Hostel had remained open during the pandemic's early stages in Bolivia as it aided stranded backpackers. It was part of a newly enacted policy that aimed to "help as many people as possible, both those who were stranded without being able to return to their country and groups of returnees." This was a lifeline for many. As countries across the world prepared flights to repatriate its citizens, Selina supported those in need of a place to stay including Bolivians who had returned home.

During the worst spike in cases in Bolivia and after the last of the grounded tourists had returned home, Selina decided to shut down its operations. "Our functions were stopped at the end of May 2020 and we reopened in March 2021, operations had to stop for almost 10 months", Soldán told me. To be able to be fully operational in a time that presents great risk for those who are vulnerable to Covid-19 has meant that Selina Hostel has had to completely rethink the way that it runs. "We comply with all the biosecurity measures established by law and by Selina at the Global level," Soldán remarked. "Just as when we had returnees housed, these measures are the same that we continue to use today." The hostel disinfects the hotel regularly and is done in compliance with the health and safety standards set out by SEDES (Departmental Health Service). These safety standards weren't exclusively set with the safety of their clientele alone as Soldán explained how the staff's feeling of safety at the workplace was also a priority. However, these safety standards have meant that the shared rooms, which are so typically found in hostels across the world, have been cut to half its capacity. The experience of meeting strangers in your dorm may no longer be the same but that is replaced with the customer's safety in mind, a worthy trade.

**L**os viajes internacionales están volviendo a ocurrir con frecuencia, aunque no se acerca a lo que era antes del cierre de 2020, y los turistas están llegando a Bolivia nuevamente. Este es un nuevo llamado para todos los involucrados en la industria del turismo, ya que es la que más ha sufrido debido a la disminución del tráfico aéreo por la pandemia, y con las regulaciones que alguna vez hicieron imposible a los establecimientos turísticos permanecer abiertos. Selina Hostel, en La Paz, es una de las innumerables empresas, no solo en Bolivia sino en todo el mundo, que ha estado luchando en estos tiempos difíciles. A pesar de estos complicados momentos, el hotel ha echado una mano a la comunidad que lo rodea y a los mochileros varados. Con el turismo lento en alza, decidimos hablar con Selina Hostel y explorar las dificultades por las que han pasado y lo que sigue en este camino largo y tortuoso hacia la normalidad.

Natalia Paz Soldán es la gerente general del Hostal Selina en La Paz y ha trabajado allí desde noviembre de 2018. Ha presidido el albergue en su período más volátil, señaló "como todos los hoteles, hemos pasado por momentos difíciles. El cierre temporal del hotel y tener que despedir al equipo fue sin duda lo más difícil de hacer". Soldán nos explicó cómo Selina Hostel había permanecido abierto durante las primeras etapas de la pandemia en Bolivia, mientras ayudaba a los mochileros varados. Formaba parte de una política recientemente promulgada que tenía como objetivo "ayudar a la mayor cantidad de personas posible, tanto a los que quedaron varados sin poder regresar a su país como a los grupos de repatriados". Este fue un salvavidas para muchos. Mientras muchos países de todo el mundo preparaban vuelos para repatriar a sus ciudadanos, Selina apoyó a quienes necesitaban un lugar para quedarse, incluidos los bolivianos que habían regresado recientemente a casa.

Durante el peor repunte de casos en Bolivia y después de que el último de los turistas en tierra regresara a su hogar, Selina decidió cerrar sus operaciones. "Nuestras funciones se pararon a fines de mayo de 2020 y reabrimos en marzo de 2021, las operaciones tuvieron que cesar por casi 10 meses", me dijo Soldán. Poder estar en pleno funcionamiento en un momento que presenta un gran riesgo para quienes son vulnerables al Covid-19 ha significado que Selina Hostel haya tenido que repensar por completo la forma en que funciona. "Cumplimos con todas las medidas de bioseguridad establecidas por la ley y por Selina a nivel Global", remarcó Soldán. "Al igual que cuando teníamos a los repatriados alojados, estas medidas son las mismas que seguimos utilizando hoy". El albergue desinfecta el hotel con regularidad y se realiza de acuerdo con los estándares de salud y seguridad establecidos por la SEDES (Servicio Departamental de Salud). Estos estándares de seguridad no se establecieron exclusivamente con la seguridad

In Selina's quest for normality, they have come to realise that as international tourism is increasingly rare, there have been more and more Bolivian tourists arriving at the hostel. With international travel comes with so much uncertainty, Bolivians are looking for their holidays a lot closer to home. It was something Soldán had pointed out to me, saying "our percentage of occupancy was 97% foreigners, now we have seen that there is a lot of national tourism and people from the interior who previously did not choose the city of La Paz as a destination, now they take advantage of weekends and holidays to visit the city." In times like this, it is certainly more sensible to be looking inwards rather than outwards for the next big excursion. It has meant that Selina is doing some business and there are hopes that business will one day boom, for now however Soldán had revealed that the average occupancy at the hostel was at 15% where it had once been around 70%. She is however hopeful for the future and as we find ourselves in more certain times as time goes on, they will be back to where they were before. "Currently, we are beginning to see some international tourism arriving in Bolivia and Selina," Soldán said encouragingly. "We believe that with vaccinations this will gradually improve. Surely in 2022 we will see an increase in foreign tourism".

Selina have definitely made the most of a bad situation and have adapted the way they run as well as adapt the ethos in and around the hostel. In catastrophic times, people often look to help wherever possible and the hostel has bent over backwards to ensure that is the case. "We have all learned to adapt, we have become "multi-trades", we do everything to support and move the business forward. This effort means taking care of the people who work here, which generates empathy for everyone involved." With everything that has happened over the past year, this is certainly the approach we need.

para su clientela, ya que Soldán explicó cómo la sensación de seguridad del personal en el lugar de trabajo también era una prioridad. Sin embargo, estos estándares de seguridad han significado que las habitaciones compartidas, que tan típicamente se encuentran en los albergues de todo el mundo, se hayan reducido a la mitad de su capacidad. La experiencia de conocer a extraños en el dormitorio puede que ya no sea la misma, pero se reemplaza con la seguridad que tenga en mente el cliente, un intercambio propio de la coyuntura que desató la pandemia.

En la búsqueda de la normalidad de Selina, se han dado cuenta de que a medida que el turismo internacional es cada vez más raro, ha habido más y más turistas bolivianos que llegan al albergue. Debido a que los viajes internacionales vienen con tanta incertidumbre, los bolivianos buscan sus vacaciones mucho más cerca de casa. Era algo que me había señalado Soldán al decir "nuestro porcentaje de ocupación era 97% de extranjeros, ahora hemos visto que hay mucho turismo nacional y gente del interior que antes no elegía a la ciudad de La Paz como destino. Ahora se aprovechan los fines de semana y feriados para visitar la ciudad". En momentos como este, es ciertamente más sensato mirar hacia adentro que hacia afuera para la próxima gran excursión. Todo esto ha significado que Selina esté haciendo algunos negocios para diversificar ingresos, y hay esperanzas de que algún día la ocupación del hotel aumente nuevamente, por ahora, sin embargo, Soldán había revelado que la ocupación promedio en el albergue era del 15%, donde antes había estado alrededor del 70%. Sin embargo, tiene esperanzas para el futuro y, a medida que nos encontremos en momentos con más certidumbre, volverán a donde estaban antes. "Actualmente, estamos comenzando a ver que algo de turismo internacional llega a Bolivia y a Selina", dijo Soldán de manera alentadora. "Creemos que con las vacunas esto mejorará gradualmente. Seguramente en 2022 veremos un aumento del turismo extranjero".

Selina definitivamente ha aprovechado al máximo una mala situación y ha adaptado la forma en que operan, así como el espíritu dentro y alrededor del albergue. En tiempos catastróficos, la gente suele buscar ayuda siempre que sea posible y el albergue ha hecho todo lo posible para garantizar que así sea. "Todos hemos aprendido a adaptarnos, nos hemos convertido en multisectoriales y diversificamos las operaciones del hotel", hacemos todo lo que esté en nuestras manos para apoyar y hacer avanzar el turismo. Este esfuerzo significa cuidar a las personas que trabajan aquí, lo que genera empatía para todos los involucrados". Con todo lo que ha sucedido durante el año pasado, este es sin duda el enfoque que necesitamos.





## BOLIVIA'S OLYMPIANS

A PROFILE ON THE NATION'S PARTICIPATION IN THE OLYMPICS

TEXT: CHARLES BLADON  
PHOTOS: REVISTA "LAS SUPER PODEROSAS"

**T**he Tokyo Olympics are well underway this summer, as athletes from all across the world take to the stage and exhibit their talent that has culminated from lifelong training and dedication. The event was due to take place in 2020 but was moved to this summer due to the pandemic. Our very own Bolivia is participating and has sent out a team of five athletes, we're here to keep you up to date with the games and to highlight Bolivia's Olympic history.

Bolivia first participated in the games back in 1936 in Germany. It sent out one athlete, Albert Conrad Machuca, who became the country's first-ever Olympian. Bolivia has sent a delegation to every single game, excluding the 1980's games in Moscow, since 1964 in Tokyo (its second appearance at the Olympics). The 1980's Olympics in the (formerly) USSR was boycotted by countries across the globe due to the Soviet invasion of Afghanistan, Bolivia participated in the boycott alongside 64 other countries.

Unfortunately, Bolivia is yet to win a medal at the Olympics. It has recently participated in Swimming and track events, with Bolivia's most notable athlete at the current games being the swimmer Karen Torrez. Nelly Chavez-Wright was the first female athlete to compete at the games and compete in the marathon. Bolivia's most frequent participant at the games was Katerine Moreno who had attended 4 games and made her Olympic debut at the age of 14 years old at the 1988 Seoul games and completed the 50m and 100m freestyle as well as the 100m backstroke and breaststroke.

This year we've seen Hugo Dellien take on Novak Djokovic in the first-round of tennis but unfortunately crashed out losing 6-2 6-2. Gabriel Castillo and Karen Torrez represented Bolivia for swimming but both lost out in their first round heats. Bruno Rojas competed in the 100m sprint and finished 0.05 seconds short of a place in 4th which would have guaranteed him a place in the quarterfinal. The remaining athlete at the games is Angela Castro who will be competing in the Women's 20km walk on the 7th of August.

For now, Bolivia will have to wait for its first medals at the games and hopefully it will only have to be a couple of days as our hopes rest in Angela Castro. Bolivia remains an active competitor at the games. With a wealth of experience at the helm and inspirational figures such as Karen Torrez leading the effort to inspire the younger generation, surely soon we will see the first victorious Bolivian Olympian.



## EL EQUIPO OLÍMPICO BOLIVIANO

UN PERFIL SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE LA NACIÓN EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

TEXT: CHARLES BLADON  
PHOTOS: REVISTA "LAS SUPER PODEROSAS"

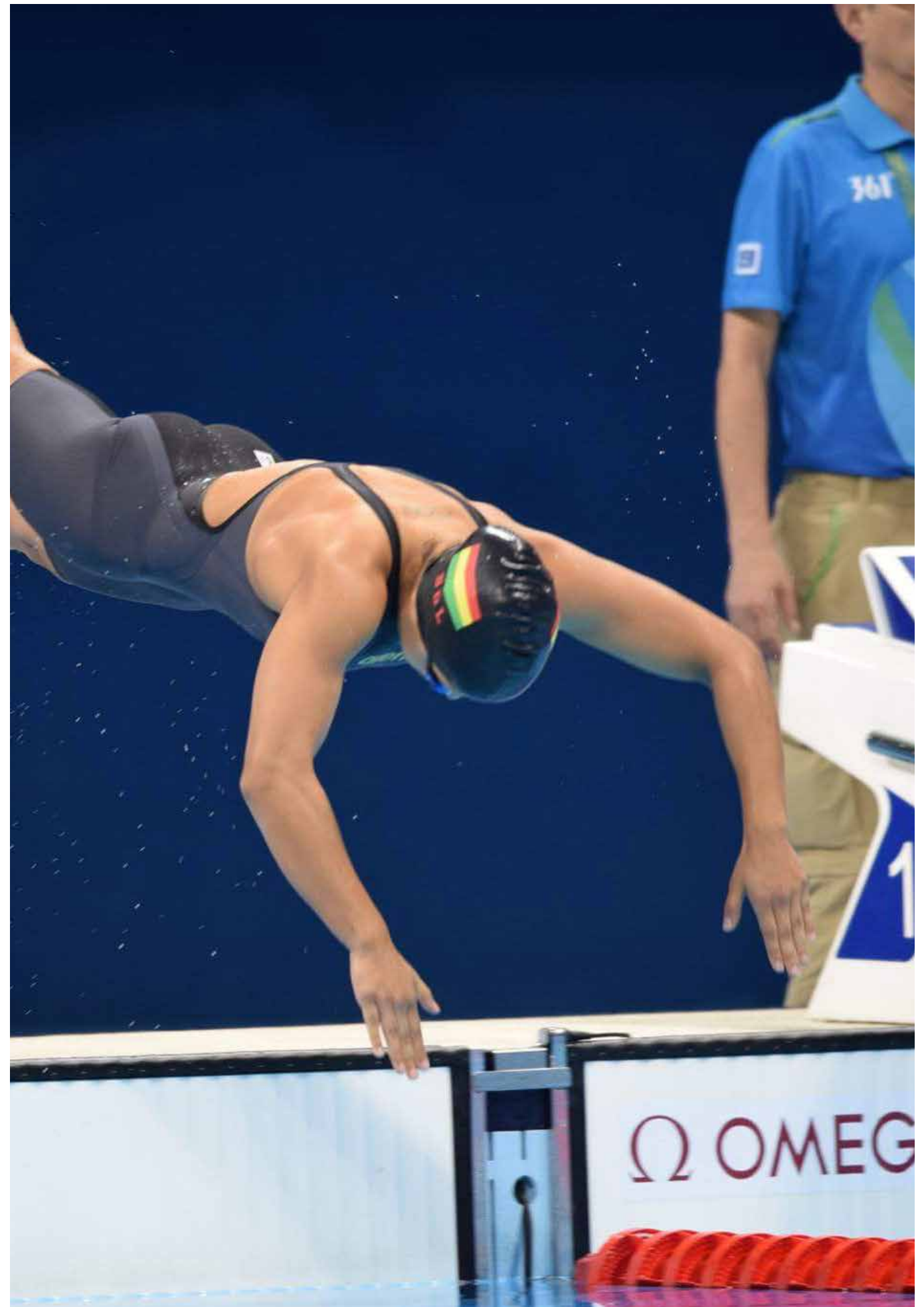
**L**os Juegos Olímpicos de Tokio están en marcha este verano, momento en el cual todos los atletas del mundo suben al escenario y muestran sus talentos que culminan con el entrenamiento y la dedicación de toda una vida. Se suponía que el evento tendría lugar en 2020, pero se trasladó a este verano debido a la pandemia. Nuestro país, Bolivia, no es ajeno a la participación y ha enviado un equipo de cinco atletas. Este artículo es una conmemoración a nuestra participación en las competencias y resaltar la historia olímpica de Bolivia.

Bolivia participó por primera vez en los juegos en 1936, en Alemania. Enviaron a un atleta, Albert Conrad Machuca, quien se convirtió en el primer atleta olímpico del país. Desde entonces, Bolivia ha enviado una delegación a todos los juegos, excluyendo la década de 1980 que fue realizada en Moscú, una declinación a la participación desde 1964 en Tokio (la segunda aparición nacional en los Juegos Olímpicos). Los Juegos Olímpicos de 1980, en la Unión Soviética, fueron boicoteados por países de todo el mundo debido a la invasión que realizó este país a Afganistán. Bolivia participó en el boicot junto con otros 64 países.

Desafortunadamente, Bolivia aún no ha ganado una medalla en los Juegos Olímpicos. La nadadora Karen Torrez ha participado recientemente en eventos de natación, siendo la atleta de Bolivia más destacada en los juegos actuales. Nelly Chavez-Wright fue la primera atleta femenina en competir en los juegos y en maratones. La participante más frecuente de Bolivia en los juegos fue Katerine Moreno, quien había asistido a 4 juegos e hizo su debut olímpico a los 14 años, en los Juegos de Seúl de 1988 y completó los 50 y 100 metros estilo libre, así como los 100 metros. espalda y brazos.

Este año hemos visto a Hugo Dellien enfrentarse a Novak Djokovic en la primera ronda de tenis, pero lamentablemente perdió 6-2 6-2. Gabriel Castillo y Karen Torrez representaron a Bolivia en natación, pero ambos perdieron en sus eliminatorias de la primera ronda. Bruno Rojas compitió en el sprint de los 100 metros y terminó a 0.05 segundos del cuarto lugar, lo que le habría garantizado un lugar en los cuartos de final. La atleta que queda en los juegos es Ángela Castro, quien competirá en la caminata de 20 km femenina el 7 de agosto.

Por ahora Bolivia tendrá que esperar sus primeras medallas en los juegos y ojalá solo sean un par de días desde que nuestras esperanzas descansan en Ángela Castro. Bolivia sigue siendo un competidor activo en los juegos. Con una vasta experiencia al timón y figuras inspiradoras como Karen Torrez liderando el esfuerzo por inspirar a la generación más joven. Seguramente pronto veremos a la primera olímpica boliviana victoriosa, quien traiga una medalla al país.

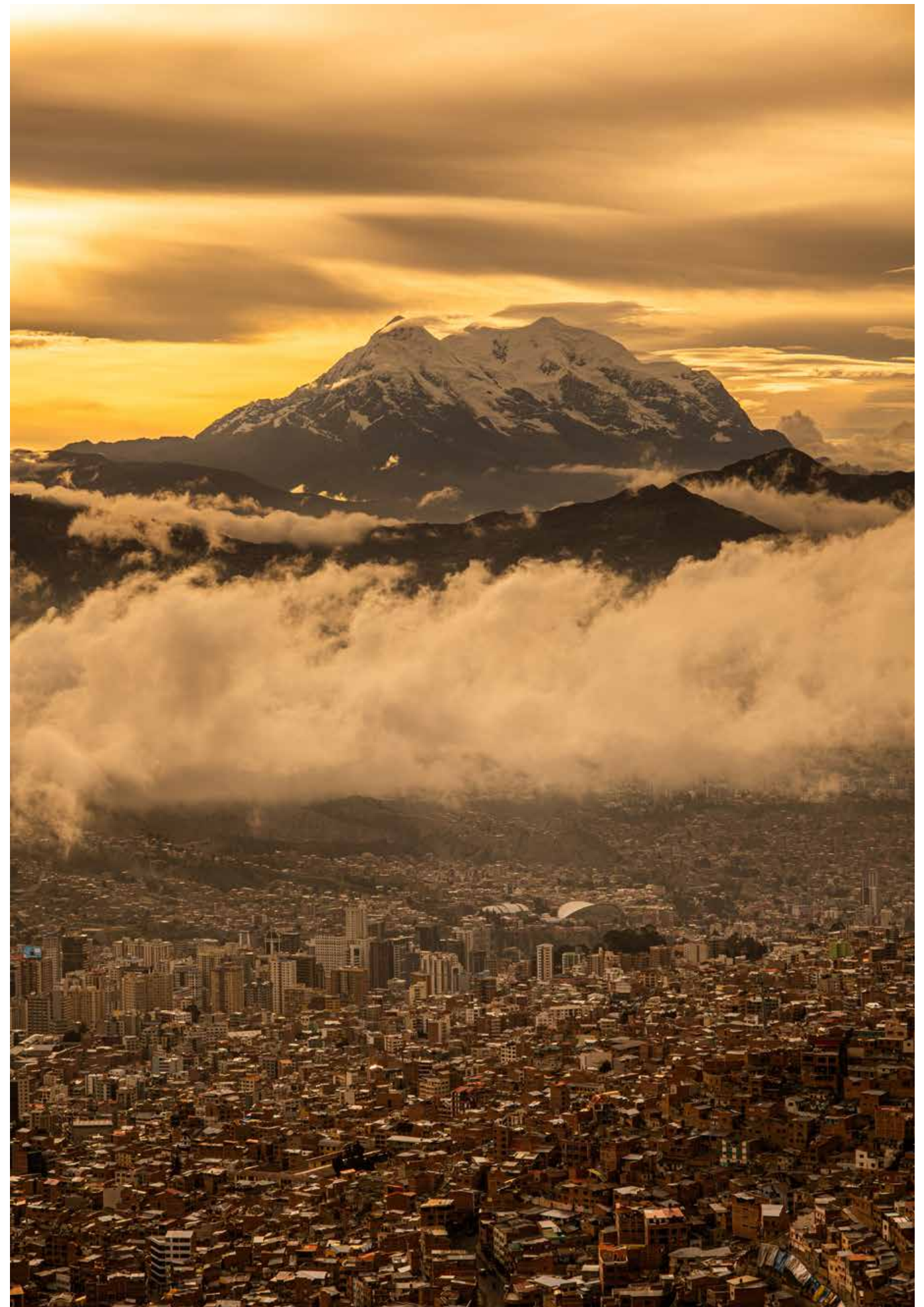






# LA PAZ AT DAWN ON A WINTER MORNING LA PAZ AMANECE UNA MAÑANA DE INVIERNO

PHOTOS: VALERIA DORADO @LALIBELLE



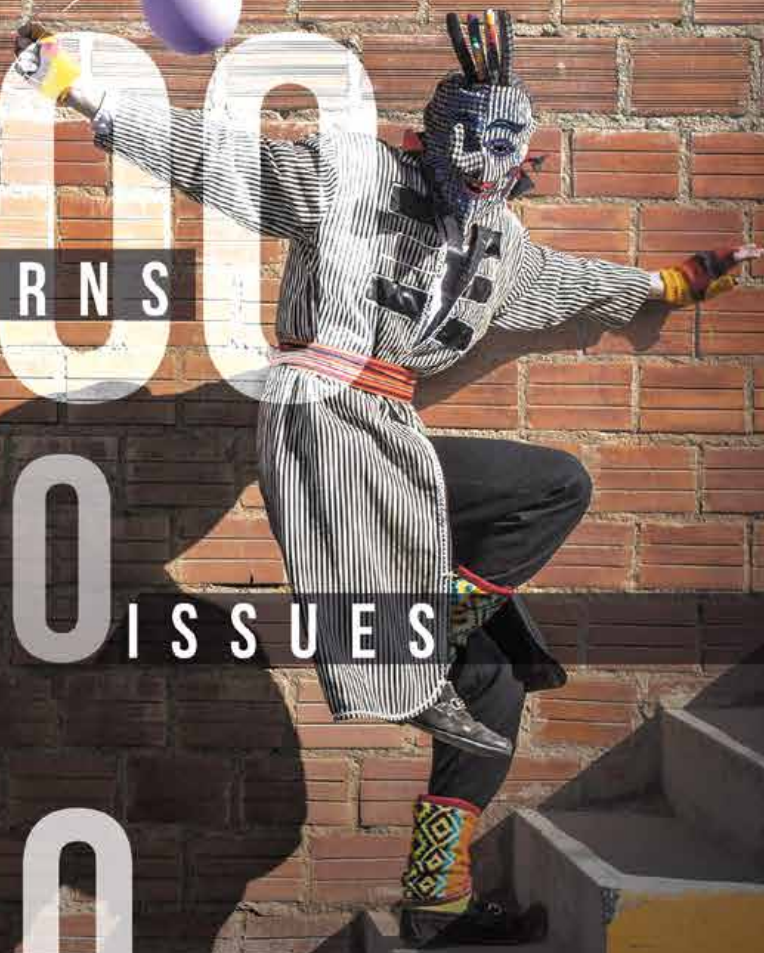


PACEÑOS	Citizens from La Paz
LUSTRABOTAS	Shoe-shiners
TÉ CON TÉ	A herbal tea beverage served with a dash of the Bolivian liqueur Singani
TAWA-TAWAS	Typical sweet doughnut fritters from Bolivia
MENUDITO	Broth made with meat
RELLENOS	Stuffed vegetables
API CON PASTEL	Red corn flour beverage served with sweet, cheesy pastry
SULTANA	A tea made out of the shell of the coffee bean
CASERITA DE PAN	A bread street vendor





**Bolivia**  
unlimited 



**300**

**INTERNS**

**OVER**

**100**

**ISSUES**

**10**

**YEARS**

**WANT TO BE PART OF THE  
BOLIVIA UNLIMITED EXPERIENCE?**

**BX**Magazine

**BX**Spanish

**BX**DocUnit

FOR MORE INFORMATION CONTACT US AT:  
[INFO@BOLIVIANEXPRESS.ORG](mailto:INFO@BOLIVIANEXPRESS.ORG)

[BOLIVIAUNLIMITED.ORG](http://BOLIVIAUNLIMITED.ORG)