

¿Qué se experimenta nadando en el mar?

Por lo que cuentan las personas consultadas en este reportaje, nadar en aguas abiertas es una experiencia difícil de verbalizar. He aquí algunas pinceladas:

“Para mi nadar en aguas abiertas es como meditar en movimiento. A veces tengo ganas de meterme en el agua, solamente para pensar”

CHRISTIAN JONGENEEL
NADADOR QUE HA CRUZADO EL ESTRECHO DE COOK (NUEVA ZELANDA)

“Es una experiencia casi mística. Nadar viene a ser una catarsis para el alma”

DAVID CAMPÁ
DIRECTOR TÉCNICO DE LA MARNATON

“Lo que te motiva a seguir es la idea de lo imposible. Además, lo que aprendes lo trasladas a tu vida diaria”

SERGIO SALOMONE
43 AÑOS

“Nadar te despierta el instinto de supervivencia, algo que no ocurre en otros deportes: no puedo fallar, porque me juego la vida, te dices a ti misma”

LOURDES TORRES
AFICIONADA DE 46 AÑOS

“Nadar en aguas abiertas te permite, entre otras cosas, comprender la magnitud del universo y la pequeñez de una misma”

MARTA BELMONTE
ALUMNA DE LA ENTRENADORA TERESA FULLANA

“El estrecho no se cruza, se deja cruzar. Aquí de lo que se trata es de disfrutar y no de sufrir y pasarlo mal”

RAFAEL GUTIÉRREZ MESA
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE CRUCE A NADO DEL ESTRECHO DE GIBRALTAR



THOMAS BARRECK



HANS BERGREN

“Pero... ¿no nos habíamos lanzado 700 personas al mar? ¡No veo a nadie!”, exclamó Lourdes Torres a los pocos minutos de comenzar a nadar los 6.700 metros que separan el Cap de Creus de Cadaqués. Su *bautizo* tuvo lugar en la pasada edición de la Marnaton y, por lo que escribió en su blog, fue una experiencia iniciática que la hizo sentirse una “tiburona”. “Nadar en aguas abiertas no se parece a nada. Al acabar, te sientes fuerte y, al mismo tiempo, ligera”, cuenta esta mamá de 46 años que hasta hace cinco años contaba como mayor gesta deportiva una excursión en bicicleta de 20 kilómetros. Pero a los 41 años se apuntó a la Carrera de la Mujer (de cinco kilómetros) y su vida ya no volvió a ser la misma. Ese mismo año completó su primera Jean Bouin (la popular carrera de diez kilómetros que se celebra cada invierno en Barcelona). Luego vino su primera media maratón, el Camino de Santiago en bicicleta, su primer triatlón en la modalidad sprint (750 metros a nado, 20 km en bicicleta y 5 km corriendo), su primer maratón, su primer Ironman en Zurich (donde empleó 15 horas y 57 minutos en

cubrir 3.800 metros a nado, pedalear 180 km y completar un maratón) y, finalmente, la Marnaton.

El camino recorrido por Lourdes Torres se asemeja al de miles de aficionados que buscan volver a dinamitar sus límites mentales y físicos (por ese orden...) tras ponerse a prueba con el *running*, el triatlón, el ultrafondo, la bicicleta o la natación. Una de las páginas de referencia de este deporte (Nadandolibre.com) incluye una cita de Mohammed Ali que viene a ser una declaración de principios: “Imposible es sólo una palabra que usan los hombres débiles para vivir fácilmente en el mundo que se les dio, sin atreverse a explorar el poder que tienen para cambiarlo. Imposible no es un hecho, es una opinión. Imposible no es una declaración, es un reto. Imposible es potencial. Imposible es temporal. Nada es imposible”.

El resultado es que cada vez hay más aficionados enlazando las boyas que quedan a 200 metros de la orilla y que delimitan las zonas de baño en las

Texto Antonio Ortí

Nadar sin barreras

La nueva ola del deporte popular es nadar en mares, lagos o ríos. La eclosión es tal que algunas pruebas están reduciendo sus inscripciones dada la gran demanda de participantes

¿Qué hace falta para nadar en aguas abiertas?

Bañador

Lo ideal es que se ajuste lo máximo al cuerpo para evitar rozaduras. En ese sentido, mejor un bañador de competición en el caso de los hombres, que un boxer.

Gorro

En caso de ser aguas frías (menos de 18 grados) se recomienda llevar dos. Aunque la organización da uno con el dorsal, es aconsejable llevar otro por si se rompe.

Crema solar

Imprescindible para proteger a cara y el cuello de los rayos solares.

Neopreno

Es importante probar varios modelos y marcas antes de adquirir uno. Si es muy ajustado, puede transmitir la sensación de agobio a la hora de nadar, pero si es muy

holgado deja entrar el agua y disminuye la flotabilidad. El neopreno se utiliza por dos motivos: para protegerse del frío y para que las dolorosas picaduras de las medusas no sean un problema.

Gafas de natación

Se recomienda llevar dos pares. Hay de muchos tipos. Los nadadores las suelen preferir minimalistas, los triatletas las suelen ser más fieles a las marcas que utilizan.

NADAR EN AGUAS ABIERTAS ES EL DEPORTE QUE MÁS CRECE

SALTAR AL AGUA SUPONE UN TIEMPO PARA PENSAR Y RELAJARSE

les... Y no digamos ya en Europa y en el mundo: la travesía del lago Titicaca (entre Bolivia y Perú), el canal del Bósforo, el estrecho de Belt (entre Dinamarca y Alemania), la mítica travesía desde la ciudad de San Francisco hasta la isla de Alcatraz, la Liberty Island Swin, etcétera.

David Campá, un exwaterpolista y triatleta de 33 años que tras lesionarse la rodilla se ha convertido en un entusiasta de “deslizarse por el agua”, es el director técnico de una de las pruebas más veteranas del calendario: la Marnaton. “El retrato robot de nuestros participantes se corresponde con un aficionado popular que busca nuevos retos tras haber probado en otros deportes y que acostumbra a nadar cada kilómetro con un tiempo que va de los 14 a los 25 minutos. En este apartado incluyo desde padres de familia hasta muchísimas mujeres, pasando por nadadores de 68 años que logran acabar –explica–. Hay una frase que escuché el otro día y que me encanta: ‘Ahora, si no nadas, no eres nadie’”, dice sonriendo Campá, dando a entender que la natación en aguas abiertas confiere estatus deportivo. “Aquí, como en cualquier otra prueba popular, el que acaba, gana. Es más, cuando nadas junto a alguien en una de estas pruebas –prosigue Campá–, esa complicidad, ese vínculo de no abandonarse, de nadar juntos, da lugar a una amistad para toda la vida. Hablo de gente que ha tomado las riendas de su vida, que lucha contra sus demonios y que no tiene miedo al fracaso”.

Posiblemente Campá esté en lo cierto. A tenor de los testimonios recogidos, nadar en aguas abiertas proporciona algo así como una paz mental en la que sólo existe el momento presente y los movimientos mecánicos del cuerpo. Eso y, en el caso de Lourdes Torres, una canción del Dúo Dinámico, *Resistiré*, que, al parecer, le dio alas en la pasada Marnaton.

“La natación, al ser un deporte solitario, te lleva a conocerte mejor. Yo he practicado muchos deportes y me atrevería a decir que ni correr ni hacer pesas ni nada que yo conozca te da el bienestar interior que te proporciona nadar en aguas abiertas”, interviene Christian Jongeneel, un malagueño de 39 años de padres holandeses. Jongeneel nadó en diciembre del 2012 en Bombay la travesía noctur-

na Puerta de la India. En total, 40 km a oscuras, entre grandes corrientes, frías y bravas aguas de abundante vida marina (los tiburones hacen acto de presencia en el 20% de los intentos) y sin traje de neopreno (lo que empeora la dificultad, pues la flotabilidad disminuye y aumenta el frío). Los fondos que recaudó con el proyecto Brazadas Solidarias los destinó íntegramente a la construcción del nuevo centro de la Fundación Vicente Ferrer en Madakasira, que incluye una clínica, varias escuelas y grupos de apoyo para mujeres maltratadas y personas discapacitadas.

“Con el tiempo, me he dado cuenta de que lo que busco no es batir récords, sino disfrutar. La competición me ha enseñado, eso sí, que para llegar a tu máximo tienes que plantearte un objetivo. Por ese motivo, he decidido nadar para los demás”, reconoce Jongeneel, cuyo curriculum incluye proezas como el cruce a nado del Canal de la Mancha; del estrecho de Cook (Nueva Zelanda), donde sufrió lo indecible (salió del agua con hipotermia...) por nadar sin traje de neopreno, como es habitual en él; la travesía siria denominada Al-Asad; el canal de Santa Catalina (en Los Ángeles), donde nadó 39 km entre vientos del oeste de 45-50 km; el paso a nado de Peniche a las islas Berlengas (Portugal), algo que no había logrado nadie hasta entonces, y el doble paso del estrecho de Gibraltar (fue el tercero en la historia en terminar y quien menos tiempo empleó: 9 horas y 59 minutos).

Rafael Gutiérrez Mesa, presidente de la Asociación de Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar

NADAR EN ABIERTO COMBINA EL ESFUERZO EN PLENO AMBIENTE

CENTRARSE ES LA CLAVE PARA QUE PIERNAS Y BRAZOS RESPONDAN



El final de una prueba de ultrafondo, el neopreno es fundamental en las pruebas de aguas abiertas

Vaselina

Básica para evitar las rozaduras que provoca el neopreno, muy especialmente, en el cuello, las axilas y debajo de las rodillas. Algunos nadadores la mezclan con lanolina

Chanclas

Es mejor llegar a la zona de salida con ellas. La experiencia dice que muchas veces no se encuentran exactamente donde se habían dejado. Que sean viejas por si se pierden

Gel energético

Aunque un buen desayuno es imprescindible (conviene experimentar en los meses previos cuál es el “desayuno de competición” de cada uno y más apropiado en

términos de digestibilidad y energía), es bueno llevar siempre un gel energético en la manga del neopreno por si se requiere un empujón que solvante una bajada de energía

GPS

Lo habitual es ponérselo debajo del gorro. Algunas marcas también fabrican relojes con GPS y que calculan la distancia, la velocidad o la cantidad de brazadas

Entrenar bien

Es importante no olvidar que un buen entrenamiento es la mejor herramienta para afrontar distancias largas

Unos asistentes en kayak acompañan a los nadadores durante la carrera



(Acneg), también opina que la natación en aguas abiertas vive una auténtica eclosión. Si en 1999 cruzaban a nado el estrecho de Gibraltar dos personas al año por término medio, el pasado año se realizaron 53 cruces (en total, más de cien lo consiguieron, pues en muchos cruces participan varios nadadores para repartir los gastos que origina sufragar dos barcos de seguimiento, una ambulancia, tramitar los correspondientes permisos con las autoridades marroquíes... En total 1.700 euros si se trata de una persona y en torno a los 700 si son cuatro los nadadores).

“Nadar en aguas abiertas está de moda porque combina el medio ambiente con un reto que no está al alcance de cualquiera, lo que siempre es un acicate”, explica Gutiérrez. Aunque hasta hace unos años atravesar a nado este cuello de botella oceánico podía parecer una locura, ahora se ha convertido en una tentación para multitud de personas deseosas de demostrarse a sí mismas que están hechas de otra pasta. “La preparación psicológica es fundamental cuando se nada en un medio hostil. Si no se equilibra la fuerza mental y física, es mucho más complicado”, advierte.

A 875 kilómetros de distancia, Teresa Fullana, en su día campeona de España júnior dos años consecutivos en 200 y 400 metros, entrena en una piscina de l’Hospitalet de Llobregat a personas que desean

nadar en mar abierto. “Ahora mismo, hay una fiebre por la superación personal. La gente necesita recompensas y sentirse valorada, sobre todo en una sociedad tan competitiva como la nuestra y en un momento tan malo a nivel laboral y social como el que estamos viviendo”, señala sobre la eclosión de esta modalidad de la natación en aguas abiertas. En cuanto a su trabajo en sí, Fullana busca que sus pupilos interioricen la técnica y se sientan confortables en el agua. “Por eso intento detectar puntos de tensión en su gesto (que les cuesta respirar, que no nadan con naturalidad...) para corregirlos cuanto antes”, explica. Aunque cada persona es un mundo, Teresa Fullana calcula que para disfrutar nadando en mar abierto es necesario entrenar durante alrededor de un año dentro y fuera de la piscina para familiarizarse y dominar cuantas situaciones complicadas se puedan llegar a presentar. Obviamente, cuanto mejor técnica de nado se tiene, menos cansado resulta cubrir largas distancias en el mar, aunque Teresa Fullana remarca que la cabeza es la verdadera sala de máquinas de la nave, en el sentido de que cuando una persona está convenientemente mentalizada y tranquila, las piernas y los brazos no acostumbran a fallar, siempre y cuando el entrenamiento haya sido el debido, en cambio, cuando hay dudas, la respiración se entrecorta, aparece la ansiedad, etcétera.

A tenor de las cifras de participación que comien-

zan a registrar algunas de estas pruebas populares parece ser que cada vez son más los aficionados que dejan sus miedos en la orilla y se funden con el mar y la fauna que cobija. Por tratarse de la principal pesadilla de los bañistas, tal vez convenga recordar que mientras los humanos aniquilan anualmente, según publica *National Geographic*, a cien millones de escualos, las víctimas humanas por ataques de estos peces no sobrepasan la cincuenta...

En la actualidad, la inmensa mayoría de pruebas, por no decir todas, relacionadas con la natación en aguas abiertas, intentan inculcar esa conciencia medioambiental a los participantes a quienes se anima a limpiar las playas y a respetar el ecosistema, no solamente el día de la prueba, sino los 365 días del año, para que no ocurra lo mismo que con el auge de la escalada y el Himalaya. Allí, tras 6.000 ascensiones al Everest y aglomeraciones de hasta 300 personas pidiendo la vez para tocar cima, la mítica montaña se ha llenado de toneladas de basura: bombonas de gas y de oxígeno, pilas usadas, utensilios de cocina, plásticos de todos los colores, latas de comida...

Visto de este modo, nadar en aguas abiertas puede contribuir al crecimiento personal y, al mismo tiempo, inculcar una conciencia ecológica en una sociedad que necesita como el agua que bebe proteger el medio ambiente. ■