

DE CERCA



LISTO PARA COLABORAR  
**Espera hacer nado  
con causa para  
ayudar a alguien más**



AL NADAR EN AGUAS ABIERTAS HAY QUE SER MUY HUMILDES, PORQUE ESTÁS HABLANDO DE NATURALEZA Y QUE SE DEN LAS CONDICIONES PARA ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS”

RSVP : 15 DE FEBRERO DE 2013

## LA TRIPLE CORONA EN NUMEROS

45

**KILÓMETROS**  
Nado de Manhattan

32.55

**KILÓMETROS**  
Canal de la Mancha

39

**KILÓMETROS**  
Canal de la Isla  
Santa Catalina

### ¿Cuál es el entrenamiento?

Llevo 30 años entrenando si lo quieres ver así, empecé a nadar desde los cinco o seis años. Nadé hasta los 24 de forma competitiva y después en aguas abiertas, luego hice Iron Man. En 2007 perdí a mi mamá de cáncer de pulmón y me rompí la cabeza del húmero, me tuvieron que poner dos tornillos. Dos de tres doctores me dijeron que no iba a volver a nadar, entonces me propuse entrenar y demostrar que sí se puede. Regresé al Canal de la Mancha en 2010 otra vez, me sacaron a las ocho horas con hipotermia. Volví en 2011 y me fue mejor. Todo esto para decirte que el entrenamiento te lleva toda la vida.

En específico ando en bicicleta, corro, trato de hacer gimnasio para agarrar fuerza. En la pretemporada estoy nadando cerca de 40 o 50 kilómetros por semana y después empieza más fuerte, que consiste en una semana 80 kilómetros, la siguiente 95 kilómetros y la última 110 kilómetros, vuelves a bajar y comienzas el ciclo. Las últimas semanas son más complicadas porque hay que lograr de 115 a 120 kilómetros, en siete días estás hablando de 17 kilómetros por día. No se puede estar a ese nivel todo el tiempo porque sería un desgaste muy fuerte.

### ¿Qué necesitas para realizar las travesías?

Entrenar mucho, determinación, perseverancia, paciencia y obviamente cuestiones financieras. Por las tres embarcaciones son cerca de 11 o 12 mil dólares, hay

