



que pagar aviones, cuerpo técnico que te acompaña, hotel, comidas, viajes de entrenamiento y cuestiones de nutrición, en total cerca de 60 mil dólares.

#### Previo al cruce, ¿qué haces?

En Catalina y Manhattan son días muy específicos en los que sabes qué va a pasar, lo que haces es nadar una hora u hora y media tranquilamente para aflojarte y sentir el agua, al día siguiente ya estás haciendo tu evento. En el Canal de la Mancha es distinto porque tienes una ventana de siete días y una lista de cinco nadadores para salir, soy segundo. En ese tiempo hay que esperar buen clima y una serie de cosas para que pueda salir el primer nadador, luego ya me pongo a la espera. Debes estar tres o cuatro días antes de tu semana. Sales en la mañana, nadas un poquito, platicas con los otros nadadores, medio matas los nervios, a las tres o cuatro de la tarde le marcas al piloto y él te dice si sales al otro día.

#### ¿Qué pasa al momento de nadar?

Te paras cada 45 minutos a alimentarte, es muy importante porque estás gastando cerca de mil 800 a mil 900 calorías cada hora, por eso debes comer constantemente. Debes untar una vaselina para proteger la piel y trabajar con tus pensamientos, porque muchas veces te pueden sabotear el cruce. Tienes que coordinar muy bien el cuerpo y la mente para que los dos no revienten al mismo tiempo.

FUERTE  
ENTRENAMIENTO



Foto: AP  
CANAL DE LA ISLA  
SANTA CATALINA, CALIFORNIA

## RETO MAYOR

La Triple Corona consiste en cruzar el Canal de la Mancha y de la Isla Santa Catalina, así como la isla de Manhattan



Foto: AP

ISLA DE  
MANHATTAN



Foto: Wikipedia

CANAL  
DE LA  
MANCHA

