



EL CANAL DE LA MÀNEGA

Un somni pel nedador de llarga distància

Autor: Anna Pujol Picola

Grup: 2n. BATXILLERAT - A

Tutor: Lluís Canadell

Data: 13/01/2010

Treball de recerca - Escola Abat Oliba - Ripoll

ÍNDIX

1. Introducció	3
2. El Canal de la Mànega.	
2.1. Què és?	5
2.2. Com és?	6
2.3. Com es va formar?	7
3. El Canal de la Mànega com a repte esportiu.	
3.1. Primer home en creuar-lo	9
3.2. Primera dona en creuar-lo	10
3.3. La febre del Canal.....	12
3.4. La Channel Swimming Association.	
3.4.1. Creació de la Channel Swimming Association (C.S.A.).....	13
3.4.2. Normativa general de la Channel Swimming Association	14
3.5. Rècords del Canal	16
4. Nedadors que l'han creuat de l'estat espanyol.	
4.1. Primer nedador	19
4.2. Primera nedadora	22
4.3. Primer equip de relleus	26
4.4. Primer equip de relleus júnior	28
5. Factors a tenir en compte a l'hora de creuar el Canal.	
5.1. Condicions mediambientals	33
5.2. Corrents marines	33
5.3. Trànsit marítim.....	35
6. Preparació del nedador.	
6.1. Preparació física	36
6.1.1. Preparació en el medi aquàtic	38

6.1.2. Preparació en sec.....	50
6.1.3. Aclimatació	53
6.2. Preparació psicològica	54
6.3. Alimentació	56
6.3.1. Principis bàsics.....	57
6.3.2. Alimentació específica del nedador de fons	60
7. Planificació	65
8. Experiències.	
8.1. Nora Toledano	67
8.2. Pablo Cimadevila	68
8.3. Fausta Marín.....	69
9. Entrevistes.	
9.1. Montserrat Tresserras.....	71
9.2. David Rodríguez	75
9.3. Michael Read	79
10. Enquestes.	
10.1. Enquestes a nedadors	90
10.2. Enquestes a entrenadors	94
11. Conclusions	99
12. Llista de referències	101
13. Annexos.....	102

1. INTRODUCCIÓ.

Si avui dia, haguéssim de buscar una prova de natació en aigües obertes a nivell mundial que realment es pogués considerar com a mítica, sens dubte seria la travessa al Canal de la Mànega. Una franja de mar que forma part de l'oceà Atlàntic, que comunica amb el Mar del Nord, i que separa França de les Illes Britàniques.

L'any 1875 va marcar una fita històrica en el món de la natació. Aquell any el capità anglès Matthew Webb, es va convertir en la primera persona que va creuar nedant el Canal de la Mànega. Amb aquella gesta fins aleshores mai pensada, va donar peu a una prova que, amb el decurs del temps, s'ha convertit en el major repte que pot aspirar un nedador de llarga distància, en la fita més alta, en assolir el cim de la natació en aigües obertes.

Quaranta-vuit anys després, el destí va fer que tingués l'oportunitat de gaudir d'aquella experiència. Per aquest motiu he volgut realitzar aquest treball, per donar a conèixer les dificultats que suposa realitzar un repte d'aquest tipus, amb la finalitat de descobrir i conèixer a fons tot el que envolta una travessia mítica com aquesta, i què en pensen persones alienes a ella.

Per a la realització d'aquest treball m'he plantejat una sèrie d'objectius, que es podrien resumir en els següents:

- Donar a conèixer la travessia del Canal de la Mànega, doncs a l'estat espanyol no és massa coneguda, i poder-ne determinar el coneixement que se'n té.
- Planificar l'entrenament i preparació en general d'un nedador per realitzar aquest repte en tots els aspectes, ja que no n'hi ha cap d'específic per proves d'aquestes magnituds.
- Recopilar en un mateix treball tota la informació que envolta la travessia del Canal de la Mànega, doncs en l'actualitat no existeix cap tipus de document escrit o audiovisual que la contingui.

Per finalitzar descriuré breument les parts bàsiques del treball. En primer lloc explicaré què és el Canal de la Mànega, basant-me principalment en la seva relació en el món de la natació. El pas següent serà donar a conèixer els personatges més importants en relació al Canal, tant a nivell nacional com internacional. A continuació centraré més en factors concrets del Canal de la Mànega, i en els requisits específics del nedador que pretén creuar-lo. I finalment acabaré exposant algunes experiències i les conclusions que he tret del treball.

I com molt bé recorda un rètol que llueix al port de Dover, i que serveix per fer memòria a tothom que vol realitzar un repte com aquest:

"Nothing Great is Easy"

2. EL CANAL DE LA MÀNEGA.

2.1. Què és?

El Canal de la Mànega és el braç de mar de l'oceà Atlàntic, que el comunica amb el mar del Nord. Situat a l'oest d'Europa, separa el nord-est de França de l'illa de la Gran Bretanya.



El nom català del canal prové del francès, en què *la Manche* vol dir "la màniga", a diferència de l'anglès, que l'anomena "canal anglès" (*English Channel*). L'espanyol, curiosament, adapta la forma francesa tan sols fonèticament però sense conservar-ne el significat originari, ja que *Canal de la Mancha* no fa referència a cap màniga.

Les seves illes principals són la de Wight, i al sud-oest del canal, prop de la costa francesa de Normandia hi ha les illes Anglonormandes, pertanyents al Regne Unit. L'illa francesa d'Ouessant, davant la costa bretona, marca l'extrem occidental del canal. A la zona sud del canal hi destaca la península de Cotentin.

Els seus principals ports són el de Cherburg i el de Havre, a França i el de Southampton a la Gran Bretanya.

Les principals comunicacions entre França i Anglaterra són mitjançant serveis regulars de transbordadors que creuen el canal entre els ports esmentats anteriorment i d'altres de més petits, com Dover Plymouth i Portsmouth al costat Anglès i Calais, Dunkerque, Boulogne-sur-Mer i Dieppe al Francès.

El túnel que creua el canal i que es va començar a construir a mitjans de la dècada dels 80, es va inaugurar el 1994 com a túnel ferroviari, pot transportar passatgers, cotxes i camions. L'activitat pesquera només assoleix certa importància a la part de la Bretagne al nord-est de França. En aquesta zona també s'aprofiten les fortes mareas per produir electricitat. Hi ha nombroses zones turístiques de platja tant a la costa Francesa com a Britànica.

2.2. Com és?

El Canal de la Mànega ocupa una superfície de 75.000 quilòmetres quadrats. Té una longitud màxima de 560 quilòmetres, una distància de 180 quilòmetres d'ample a l'oest, on s'uneix amb l'oceà Atlàntic, i s'estreny fins a 34 quilòmetres, més o menys 18.2 milles nàutiques, entre Dover i el cap francès Gris-Nez (Pas de Calais).

Com tots els mars perifèrics de l'Europa occidental, i aquest n'és el més petit de tots, la plataforma continental ocupa tota la seva extensió, amb una profunditat mitjana de 54 metres. Només l'estreta fossa submarina que s'estén al nord de les illes Normandes assoleix una profunditat màxima de 172 metres.

Les oscil·lacions constants de les mareas arriben als 11,25 metres entre la marea alta i la baixa, en la desembocadura del riu Somme.

La salinitat és baixa, del 35%, semblant a la de l'Atlàntic Nord, en la part central, i del 34% a la costa francesa.

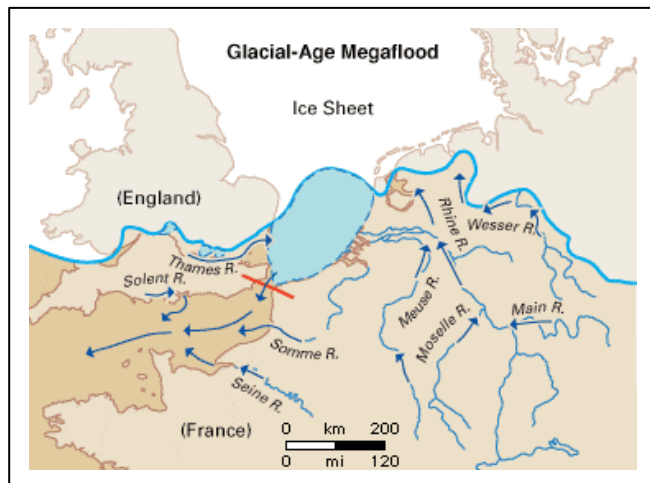
Al nord de Contentin, les aigües són homotermes des de la superfície fins al fons, donat al constant moviment dels corrents. Les temperatures oscil·len entre els 15°C dels mesos d'agost a octubre, fins als 9°C dels mesos de febrer a abril.

Envoltat de rics bancs de peixos, conté aigües riques en nitrats i fosfats de fitoplàncton, que assoleixen el seu màxim de novembre a març i un mínim de juny a juliol.

És un mar amb espesses boires, molt intenses entre els mesos de maig i juny.

És un dels punts del món amb més trànsit marítim. Un mar misteriós, fosc, amb forts corrents i aigües molt fredes.

2.3. Com es va formar?



Abans del final de l'última glaciació, uns 10.000 anys enrere, el conjunt de les illes Britàniques formava part del continent europeu.

Un estudi recent (publicat el 2007) realitzat per Sanjeev Gupta i Jenny Coller, del Imperial College de Londres, ha revelat espectaculars

imatges d'una gran vall de desenes de quilometres d'amplada i fins a 50 metres de profunditat, tallat per la naturalesa en el llit de roca del fons del Canal de la Mànega.

Utilitzant un sonar d'alta resolució, van capturar imatges d'un món submergit que s'ha conservat en bon estat en la conca del canal. Els mapes posen de manifest les marques d'una erosió de gran magnitud a causa del pas d'una brutal quantitat d'aigua, i dels relleus creats pels torrents d'aigua que es van precipitar damunt de la conca.

Al nord d'aquest lloc, hi havia un llac que es va formar a l'àrea que avui dia ocupa la zona del Mar del Nord. Era alimentat per les aigües dels rius Rin i Temessis, estava tancat al nord per glaceres i al sud pel turó de Weald-Artois, i que ocupava l'estret de Dover (pas de Calais).

Es creu que fou durant una glaciació, que una pujada del nivell del llac va portar que finalment es produís una esquerda en el turó de Weald-Artois, excavant una gran vall al llarg del Canal de la Mànega, que va estar exposat durant un període glacial.

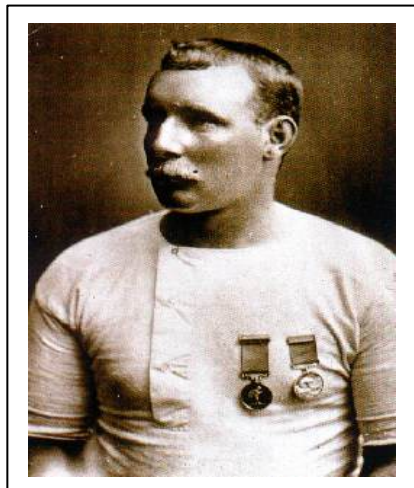
En el seu punt màxim, es creu que la cataclísmica inundació podria haver durat mesos, descarregant una quantitat d'aigua al voltant d'un milió de metres cúbics per segon. Aquesta fou una de les més grans inundacions de les que es té constància de la història, i podria haver succeït fa entre 450.000 i 200.000 anys. Des deleshores l'acció de les ones sobre les costes ha augmentat l'amplada de l'estret. Aquest mateix efecte continua avui en dia.

Els investigadors creuen que l'esquerda al turó de Weald-Artois i les inundacions següents, varen reorganitzar les desembocadures dels rius al nord d'Europa.

La preservació del paisatge del fons del Canal de la Mànega, que actualment es troba entre els 30 i 50 metres per sota del nivell del mar, és molt millor del que hom podria esperar. Fet que podria provocar nous descobriments.

3. EL CANAL DE LA MÀNEGA COM A REPTE ESPORTIU.

3.1. Primer home en creuar-lo.



L'any 1875 va marcar una fita històrica en el món de la natació. Aquell any el capità anglès **Matthew Webb**, es va convertir en la primera persona que va creuar nedant el Canal de la Mànega. Amb aquella gesta fins aleshores mai pensada, va donar peu a una prova que, amb el pas del temps, s'ha convertit en el major repte en que pot aspirar un nedador de llarga distància, en la fita més alta, en assolir el cim de la natació en aigües obertes.

Quan el capità anglès va declarar la seva intenció de creuar el Canal nedant, els metges van exclamar que era fisiològicament impossible. Hi havia moltes possibilitats que no en sortís viu, a ningú li semblava possible poder aconseguir-ho. El seu intent no va ser gens fàcil, degut al desconeixement que en aquell temps es tenia del Canal de la Mànega, com ho demostra el fet que la direcció triada fos Anglaterra - França, considerada aleshores com la més difícil. No es disposaven dels avantatges dels que disposen actualment els nedadors: parts meteorològics, radars via satèl·lit, sondes acústiques, pilots experts que coneixen els corrents i les marees, entrenadors i tot el progrés que la natació ha fet fins els nostres dies.

El 24 d'agost de 1875, untat d'oli de marsopa, per lluitar contra el fred, Webb es va llençar al mar des del moll Admiralty a Dover. El va acompanyar una petita flota de vaixells que transportava àrbitres (jutges) i periodistes, desitjant difondre l'esdeveniment.

El capità anglès va començar nedant l'estil de braça, amb una mitjana de 26 braçades per minut. Les condicions meteorològiques no eren les millors i no disposava d'ulleres de natació, que en aquells temps eren desconegudes, va fer servir uns monocles que es va construir ell mateix.

Quan es va creuar amb un vaixell a les sis de la tarda, la tripulació francesa es va quedar mirant perplexa, un periodista va escriure: “devien pensar que érem una colla de grillats i no van pensar a animar a Webb”. A les nou i vint de la nit es va trobar amb una dificultat inesperada, el va picar una medusa, però el capità va continuar nedant.

Alimentant-se amb brou de carn, cervesa, tasses de cafè i copes de brandi, el capità Matthew Webb, va continuar endavant.

Durant cinc llargues hores, va lluitar contra el corrent, vorejant la costa de Calais, i sense poder arribar-hi. “Era terrible pensar que el corrent podria arribar a ser la causa de la derrota, tenint el port ja a la vista”, va declarar un testimoni, “només la determinació cega d’un bulldog, podia fer-lo continuar” i així fou.

La seva perseverança el va portar a fer història, quan a les 10:40 del matí del 25 d’agost va sortir del mar a la platja de Calais. El seu esgotador marató de 21 hores i 45 minuts acabava de demostrar que era possible creuar el Canal de la Mànega nedant.



El capità Matthew Webb va morir ofegat el 1883 quan intentava baixar nedant els ràpids de les cascades del Niàgara.

Davant les platges de Dover s’aixeca un monument en homenatge al primer home que va creuar el Canal de la Mànega.

3.2. La primera dona en creuar-lo.

Durant els primers anys del segle XX, més de vint dones van intentar creuar el Canal sense èxit. Decebuda després de tres intents sense èxit, l’australiana **Annette Kellerman** va declarar a principis de segle que es necessitava molta força i resistència per a realitzar la travessia del canal: “crec que cap dona reuneix

aquestes condicions, per això crec que cap persona del meu gènere aconseguirà realitzar aquesta proesa”.



El primer triomf d'una dona va arribar l'any 1926. **Gertrude Ederle**, novaiorquesa i amb només 18 anys, va demostrar que Kellerman s'equivocava. Ederle no només es va convertir en la primera dona en creuar nedant el Canal de la Mànega, sinó que també va batre el rècord masculí, realitzant la travessia en un temps de 14 hores i 39 minuts.

La sortida es va realitzar al cap Gris Nez, a prop de Calais el dia 6 d'agost de 1926 a les 7 hores i 9 minuts.

Com a gran nedadora de l'estil de crol de vuit braçades, Ederle va començar a nedar amb força, acompanyada per dues petites embarcacions, una d'elles equipada amb una ràdio per garantir el contacte amb terra.

Poca estona abans d'iniciar-se la prova va començar a bufar vent del sud-est, la qual cosa va provocar ones que varen fer que la nedadora no avancés amb comoditat. Posteriorment, a només tres quilòmetres de la badia de Sant Margaret, a l'est de Dover, es va produir un nou retard, el corrent la va arrossegar per la costa fins a Kigdown. Allà la nedadora fou retinguda pels agents fronterers que volien interrogar-la abans que arribés a la costa.

A les 21:39 h. La nedadora va tocar terra, després d'estar nedant durant 56 Km, 22 més dels que té el Canal de la Mànega, per l'impossibilitat de nedar en línia recta. Segons el diari *The Times*, fou rebuda amb una forta ovació de la gent que l'estava esperant a la costa, donat que també havia estat la persona més jove en fer la travessia.

Al tornar a New York, fou rebuda amb tots els honors amb una desfilada per Wall Street.

3.3. La febre del canal.

A Anglaterra després de creuar el Canal, el capità Matthew Webb va ser rebut com un heroi. La seva extraordinària proesa va enlluernar el públic fins a tal punt que va ajudar al reconeixement oficial de la natació com a esport. No només havia aconseguit una fita important, sinó que va obrir una nova era en l'esport de la natació.

El primer Campionat de natació de llarga distància es va celebrar a Anglaterra el 1877 i poc després es varen realitzar campionats similars a tot el món.

La febre de creuar el Canal de la Mànega nedant va portar durant aquells anys a setanta nedadors a intentar creuar el Canal sense èxit. Varen haver de passar trenta-sis anys, fins el 1911, que un altre nedador britànic Thomas Burgess, aconseguís acabar la travessia, tot i així va tardar una hora més que el seu predecessor.

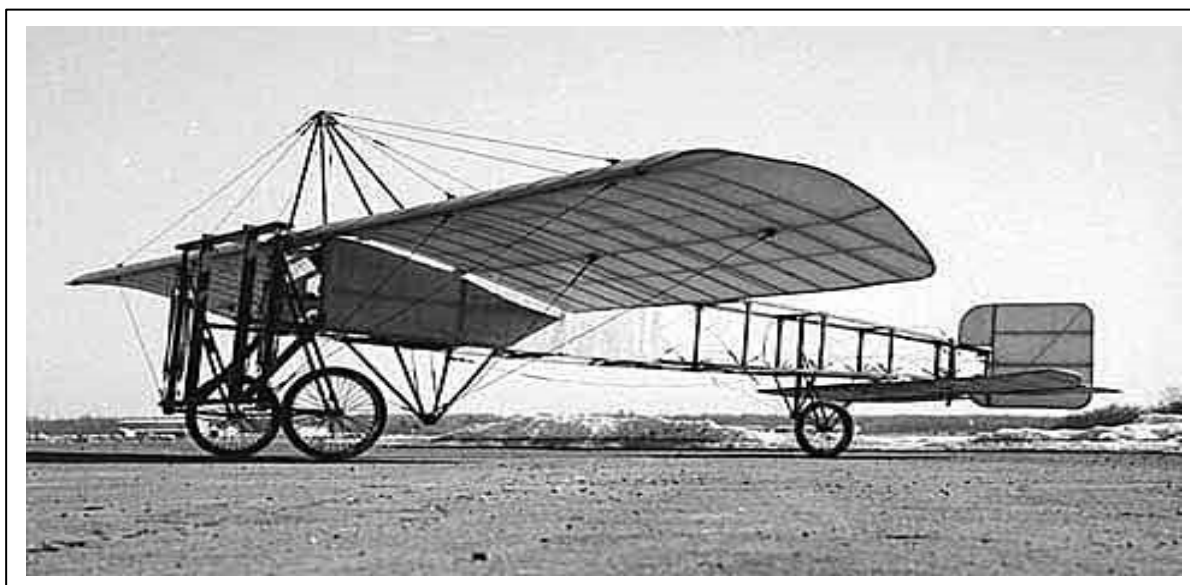
El rècord establert per Webb no va ser batut fins al 1923, quan Enrico Tiraboschi, un nedador italià, va realitzar la travessia de França a Anglaterra en 16 hores i 33 minuts.

Durant l'any 1958 es van realitzar quaranta intents més, que varen posar de manifest que era més fàcil nedar de França a Anglaterra que a l'inrevés. A partir de llavors la majoria de les temptatives es van fer en aquesta direcció, fins que l'any 1968 van començar a incrementar-se les que es realitzen actualment sortint d'Anglaterra i finalitzant a França, buscant una major comoditat per l'organització.

A banda de la natació, la febre del Canal de la Mànega, també va reeixir en altres disciplines. Algunes de les més importants foren:

- El 7 de gener de 1785, el francès Jean-Pierre Blanchard i el nord-americà John Jeffries viatjaren des de Dover (Regne Unit) fins a Calais (França) amb un globus aerostàtic, convertint-se en els primers a creuar l'estret per l'aire.

- El 1909, Louis Blériot, des de França, fou la primera persona a creuar l'estret amb avió.



- El 1979, l'aeroplà *Gossamer Albatross* guanyà les 100.000 lliures de premi que hom havia reservat per al primer enginy que creués el canal mitjançant la força humana. El pilot, Bryan Allen, pedalar durant 3 hores per a complir l'objectiu.

3.4. La Channel Swimming Association.

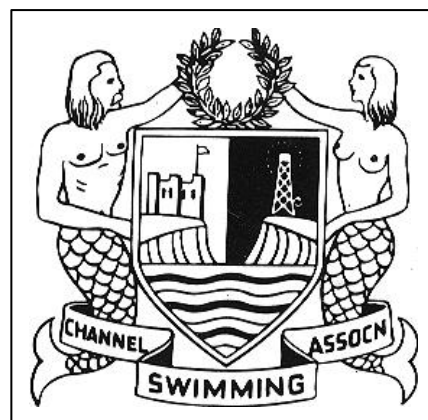
3.4.1. Creació de la Channel Swimming Association (C.S.A.)

Sempre havia existit la por que alguns nedadors sense escrúpols poguessin falsificar les seves marques. L'any 1926 la jove nedadora britànica Dorothy Logan va fer trampes en la seva travessia, fingint un suposat rècord, i pel qual va cobrar un premi de 1.000 lliures. La nedadora va reconèixer més tard el seu engany, i fou objecte d'una sanció econòmica considerable per haver fet una declaració falsa. Va ser a partir d'aquests fets que es van establir unes normes molt estrictes per a les travessies del Canal de la Mànega.

La Channel Swimming Association (Associació de Natació del Canal) fou fundada a Anglaterra l'any 1927 amb l'objectiu d'investigar i certificar l'autenticitat de les

travessies, atendre amb tota la informació i consells necessaris als aspirants i fomentar l'interès de la natació pel Canal. A partir d'aquest moment, s'havien de presentar dades autenticades, declaracions jurades i un estudi de l'historial de cada nedador abans de reconèixer qualsevol travessia anterior a la fundació de la Channel Swimming Association.

Actualment hi ha dos organismes reconeguts que regeixen les travessies del canal de la Mànega, la **Channel Swimming Association Ltd**, successora de la Channel Swimming Association, i la **Channel Swimming & Piloting Federation (CS&PF)** creada no fa massa anys, concretament l'any 2000, per diverses persones que estaven en actiu en l'Associació de Natació del Canal. Totes dues estan reconegudes per les autoritats angleses i franceses. Bàsicament les dues tenen vaixells, pilots i observadors qualificats i registrats, així com estipulada la mateixa normativa que s'ha de complir per obtenir el reconeixement oficial de la travessia.



3.4.2. Normativa general de la Channel Swimming association (C.S.A.)

A partir de 1927 tots els atletes que volien creuar el Canal de la Mànega nedant van haver de complir les normes de la CSA abans i durant la travessia.

- La norma o condició més important, i que de fet és l'única manera de donar com a bona la travessia del Canal de la Mànega, consisteix en què un observador de la CSA ha de ser testimoni de la travessia, i donar fe que s'ha portat a terme sense irregularitats.
- El nedador ha de tenir 16 o més anys el dia que comença la travessia. La comissió es reserva el dret de no admetre nedadors que cregui raonadament que física o psicològicament no estiguin en condicions de realitzar la prova. Especialment a partir dels 55 anys d'edat.

- Només està permès portar per realitzar la travessia, un banyador corrent (que no pot ser de neoprè, goma o qualsevol altre material no porós que aïlli del fred o que augmenti la flotabilitat), casquet de bany i ulleres.
- Es permet l'ús de greixos, que acostumen a ser una barreja de lanolina dissolta en un 10% de vaselina o parafina. Actua com a lubricant per a evitar les ferides en algunes parts del cos degut al fregament i retarda la pèrdua de calor cos.
- El nedador que aconsegueix completar la travessia rep un certificat de la CSA com a reconeixement oficial del seu èxit.

Normes de la travessia del Canal de la Mànega en la modalitat de relleus:

Totes les normes exposades anteriorment són en general iguals tant en la travessia individual com en la de relleus. Hi ha però algunes diferències:

- L'equip en la modalitat de relleus pot estar format per dos o més nedadors.
- L'ordre en que els nedadors efectuaran els relleus ha d'estar decidit prèviament, i sota cap concepte pot ser canviat.
- Si durant la travessia un nedador s'indisposa, en cap cas pot ser substituït per un altre.
- Cada nedador ha de nedar durant una hora abans de ser rellevat per un company. El nedador que es llença a l'aigua ho fa darrera del que en aquell moment està nedant, i el que és rellevat no pot sortir de l'aigua fins que el nedador que el relleva no l'hagi superat. Un nedador mai pot tocar l'altre mentre coincideixen a l'aigua en el moment del relleu.
- En condicions normals, no es subministrerà avituallament al nedador mentre està nedant, només en casos en que l'estat d'aquest ho aconselli. El període de recuperació serà en el vaixell, tenint molta cura del risc de mareig, i de la temperatura corporal del nedador.
- Hi ha diverses modalitats de relleus, depenent de la quantitat de persones que ho nedin, del sexe, i les vegades que facin la travessia, o sigui, senzilla, doble, triple...

- Els integrants d'equips de sis o més participants, ha de tenir més de 12 anys el dia de l'inici de la travessia, i al menys la meitat de l'equip ha d'haver complert els 16 anys.
- Els relleus júnior han d'estar formats per membres de més de 12 anys a l'inici de la travessia i menys de 16 anys a la finalització de la mateixa.

Medicaments prohibits:

La Channel Swimming Association es regeix per la normativa aplicada pel Comitè Olímpic Internacional i l'Esport del Regne Unit.

Els nedadors han de ser conscients, de que se'ls pot exigir un control antidòping en qualsevol moment, fins i tot 24 hores després de la prova. L'observador de la CSA també pot sol·licitar a l'equip de recolzament una mostra de qualsevol medicació que s'hagi subministrat al nedador.

3.5. Els rècords del Canal de la Mànega (C.S.A. i CS&PF)

Reina del Canal	<i>Alison Streeter</i> , ha nedat 43 travessies.
Rei del Canal	<i>Kevin Murphy</i> , ha nedat 34 travessies.
Primer home	<i>Capità Webb</i> , en 21 hores i 45 minuts, el 24 d'agost de 1875.
Primera dona	<i>Gertrude Ederle</i> (USA), en 14 hores i 39 minuts, el 6 d'agost de 1926.
Nedador més ràpid	<i>Petar Stoychev</i> (Bulgària), Anglaterra-França 6 hores 57 minuts, el dia 24 d'agost de 2007.
Nedadora més ràpida	<i>Yveta Hlavacova</i> (República Txeca) Anglaterra-França en 7 hores, 25 minuts i 15 segons, el dia 5 d'agost de 2006.
Nedador més ràpid França-Anglaterra	<i>Richard Davey</i> (Dover) en 8 hores i 5 minuts, el dia 8 de setembre de 1988.

Nedadora més ràpida França-Anglaterra	<i>Alison Streeter</i> (Anglaterra), en 8 hores i 48 minuts, l'any 1988.
Home més gran	<i>George Brunstad</i> ,70 anys i 4 dies, (USA) en 15 hores i 59 minuts, l'any 2005.
Dona més gran	<i>Linda Ashmore</i> , 60 anys i 308 dies, (Dorset) 15 hores i 11 minuts, el 25 d'agost del 2007.
Home més jove	<i>Thomas Gregory</i> , 11 anys i 11 mesos (UK) en 11 hores i 54 minuts l'any 1988.
Dona més jove	<i>Samantha Druce</i> , 12 anys i 118 dies (UK), en 15 hores i 27 minuts, l'any 1983. S'estableix un mínim de 16 anys per nedades individuals.
Relleu més jove	<i>Colorado Open Water Swimmers</i> tots 12 anys, 9 hores i 58 minuts, el 9 d'agost de 2007.
Relleu més ràpid una direcció	<i>American National Team</i> , en 6 hores i 52 minuts. L'any 1990.
Relleu més ràpid de quatre persones	<i>De la Mancha al Canal</i> (Espanya) en 8 hores i 41 minuts, el 18 de juliol de 2006.
Relleu més ràpid dues direccions, Anglaterra-França- Anglaterra	<i>American National Team</i> , en 14 hores i 18 minuts, l'any 1990.
Relleu més ràpid dues direccions, França-Anglaterra- França	<i>Sun Rice Australia</i> , en 20 hores i 40 minuts, l'any 1993.
Relleu més ràpid femení dues direccions, Anglaterra- França- Anglaterra	<i>UK Team</i> , en 25 hores i 1 minut, el 16 d'agost de 1996.
Relleu més ràpid tres direccions, Anglaterra-França- Anglaterra- França	<i>Sun Rice Australia</i> , en 31 hores i 23 minuts, l'any 1993.
Relleu més ràpid tres direccions, França-Anglaterra- França-Anglaterra	<i>Sun Rice Australia</i> , 32 hores i 24 minuts, l'any 1993.
Relleu més ràpid tres direccions, Anglaterra-França- Anglaterra- França- Anglaterra	<i>Sun Rice Australia</i> , en 43 hores i 7 minuts, l'any 1993.
Relleu júnior més ràpid una direcció	<i>Lada Ireland Junior Team</i> , en 8 hores i 40 minuts, l'any 1978.

Relleu júnior més ràpid una direcció França- Anglaterra	<i>British Long Distance Swimming Association Junior Members</i> , 8 hores i 46 minuts, 1984.
Relleu Bèlgica- Anglaterra	<i>RAF Air Force</i> , en 27 hores i 56 minuts, 1995.
Nedador individual més ràpid dues direccions, Anglaterra- França- Anglaterra	<i>Phil Rush</i> (Nova Zelanda), en 16 hores i 10 minuts, l'any 1987.
Nedador individual més ràpid dues direccions, França- Anglaterra- França	<i>Phil Rush</i> (Nova Zelanda), en 20 hores i 26 minuts, l'any 1987.
Nedador individual més ràpid tres direccions	<i>Phil Rush</i> (Nova Zelanda), en 28 hores i 21 minuts, l'any 1987.
Nedadora individual més ràpida dues direccions	<i>Susie Maroney</i> (Australia), en 17 hores i 14 minuts, l'any 1991.
Nedadora individual més ràpida tres direccions	<i>Alison Streeter</i> (Anglaterra), en 34 hores i 40 minuts, l'any 1990.
Primeres nedadores bessones	<i>Sarah and Carole Hunt</i> , 26 (UK) , en 9 hores i 29 minuts, en agost de 1988.

4. NEDADORS QUE L'HAN CREUAT DE L'ESTAT ESPANYOL.

No són masses els nedadors de l'estat espanyol que han aconseguit creuar el Canal de la Mànega nedant, però per la importància de la gesta aconseguida, els esmentaré a tots.

- Montserrat Tresserras Dou, el 1958 i 1961.
- José Vitos Natal, el 1958.
- Rodolfo Rodríguez Eguia, el 1959.
- Jordi Cervera, el 1984.
- David Meca Medina, el 2004 i 2005.
- De la Mancha al Canal, el 2006 (equip de relleus format per; Maria Luisa Cabañero, Fran Tamaral, Fernando Muñoz i Mateo Pesquer).
- Nedadores per un somni, el 2006. (equip de relleus júnior format per; Daphne Bots, Anna Pujol, Míriam López, Sílvia Matínez, M^a Mercè Oliveras i Marta Mayol).
- Jaime Caballero Echeverria, el 2007.
- Christian Jongeneel Anderica, el 2007.

A partir d'ara parlaré només dels primers en aconseguir-ho en les diferents modalitats en les quals s'ha intentat.

4.1. Primer nedador.



Tot va començar per José Vitos Natal l'any 1957, després d'aconseguir creuar l'estret de Gibraltar, quan fou rebut a Madrid per dues persones que li van proposar que demanés el que volgués esportivament parlant pel poble de Mieres.

En aquella reunió Vitos va demanar la celebració dels Campionats d'Espanya a Mieres i que el portessin a creuar el Canal de la Mànega nedant. El responsable d'esport

nacional per aquelles dates li digué, el Canal, tu saps el que és això? és impossible, després d'aquest comentari es va fer un silenci, i Vitos mirant al ministre Solis, li va dir, Ministre, si no vaig al Canal, aconseguiré creuar-lo?, clar que no, va contestar, i si hi vaig? Aleshores el ministre es va posar a riure i va exclamar "Vitos al Canal". Així fou com va començar l'aventura per aquest jove miner, que amb 16 anys havia après a nedar en un riu de no més de 5 metres d'amplada i que va quedar enlluernat el primer dia que va veure la piscina de climatitzada de Mieres.

Després d'un mes d'espera, es donava el vist i plau per al nedador asturià, el qual es va traslladar a Madrid per començar els entrenaments a les ordres del Hungar Janos Nemeth, preparador de la Selecció Espanyola de Natació.

Després de dos mesos d'entrenament a Madrid, nedant diàriament entre 10 i 20 quilometres, va tornar a Astúries, on va començar a entrenar a Perlora (poble proper a Gijón). Va canviar el sistema d'entrenament, nedant ara diàriament al mar cantàbric, va passar de 5 a 6 hores d'entrenament, una barbaritat per aquella època. Fins i tot nedava sol i de nit, per adaptar-se a aquesta possible situació. Són famosos els seus entrenaments a l'hivern durant les nevades, per damunt de tot no volia fracassar per culpa del fred.

El dos d'agost de 1958 va sortir cap a Dover, on va passar uns dies entrenant amb l'aigua a una temperatura d'entre 10 i 12 graus.

En un d'aquells entrenaments, un *observer* de la C. S. A., Channel Swimming Association, li va comentar al responsable de l'expedició espanyola que veia a Vitos molt bé per intentar creuar a l'estil de braça, ja que era un record que es creia que podria batre. Vitos va acceptar el repte.

El 28 d'agost a les 7 del matí es trobaven a França, a una platja propera a Cab Gris Nez, (França), i a les 8 del matí es donava la sortida acompanyats d'una embarcació amb un "observer" de la C. S. A.

Aquest és el relat de la travessia segons el mateix Vitos.

Donen l'ordre de sortida, l'aigua està molt freda, estic completament seré, segueixo l'embarcació que va uns 25 metres per davant meu, a les dotze del matí surt el sol, les onades són d'uns dos metres però les passo bé, em venen records del Cantàbric, em toco els braços i no mels sento, crec que porto uns 12 quilòmetres. A les 5 de la tarda estic mig congelat, em sagna la boca, tinc els ulls molt inflats i em costa veure-hi bé, em noto molèsties sota el braç i entre les cames pel fregament, porto 9 hores nedat sense parar, però estic animat perquè per damunt les ones veig els penya-segats de Dover, em diuen que són a 9 o 10 quilòmetres. Veig els vaixells passar mentre toquen les sirenes. A les 7 de la tarda començo a trobar-me malament, em marejo, tinc esgarrifances de fred i gairebé no hi veig. Ferrades, el meu acompanyant, em crida des del vaixell, em llença alguna cosa, l'agafo, és mistela la sento dolça a la boca, s'acosten a mi, després m'expliquen que em van veure tan malament que patien per què no perdés el coneixement i m'enfonsés, em penso que van estar a punt de pujar-me, Ferradas em comença a animar més que mai, em crida "ets un campió", "això ho aconseguiràs", "ja falta poc" i de sobte l'escolto tocant amb la seva harmònica l'Astúries pàtria estimada, no em queden forces per riure però m'anima, intento tornar a agafar el ritme i ho aconseguixo, a les vuit de la tarda porto 12 hores nedant, calculo que he nedat uns 40 quilòmetres, em crida Ferradas i em diu que queden uns 2 quilòmetres per entrar a Dover, veig molt a prop les llums dels vaixells i de la ciutat, continuo molt malament i em pregunto, on sóc? Són les 9 de la nit, i no em veig amb cor d'entrar a Dover la corrent és massa forta, em trobava massa al sud i la corrent m'arrossegava cap a Folquestone, estava cada cop més fosc i recordava els entrenaments a Perlora de nit, a la llunyania veig els llums dels trens que creuen per damunt dels penya-segats. Són les 10 de la nit, porto 14 hores nedant, la corrent és molt forta, ja no puc més, Dover ja queda a la meva dreta a uns 9 quilòmetres, em continuen animant però els sento molt lluny, novament sento que em tornen a animar més fort, són les 11 de la nit, em diuen que hi ha una cala a uns 400 metres i que nedi tan fort com pugui cap a ella o em tornarà arrossegat el corrent cap a Folquestone, ¡Déu meu! Noto que alguna cosa em pica a la cama, és una pedra, l'embarcació ha parat uns metres més enllà, toco pedres petites i gairebé l'aigua ja no em cobreix, el jutge em diu que

m'arrossegui per poder parar el cronòmetre. 15 hores i onze minuts: rècord de la travessia en braça.

Després de finalitzar la prova i quan ja estàvem a l'hotel, el metge em va dir que tenia principi de congelació en cames i braços. L'endemà em van pesar, havia perdut 8 quilos.

José Vitos Natal va arribar a Astúries el 4 de setembre, prop de 22.000 persones el van anar a rebre. Vitos nat a Rebaldana (Turón) un poble sense gairebé un riu havia aconseguit la travessia més prestigiosa del món. El Canal de la Mànega.

4.2. Primera nedadora.

Montserrat Tresserras Dou va néixer a Olot l'any 1930 i és considerada una de les nedadores de llarga distància més destacades de tots els temps. Fou la primera dona espanyola que va creuar nedant l'Estret de Gibraltar (1957) i la primera espanyola que va creuar el Canal de la Mànega (1958), a més de ser la primera dona del món que té en el seu palmarès haver creuat aquest canal en les dues direccions (1961).



Ha realitzat travesses en llacs de molts països del món. Fou la primera dona que va nedar de Menorca a Mallorca i que va intentar unir la península amb Eivissa, aquest cop sense aconseguir-ho, després de 55 hores de nedar.

Aquesta prolífica esportista i nedadora, ha estat entrenadora superior de natació, àrbitre, conferenciant i escriptora. Ha presentat ponències a congressos mundials, ha fet aportacions a periòdics i revistes especialitzats nacionals i internacionals. També ha escrit el llibre 'Nadando el Estrecho, sus orígenes y su historia'.

La Montserrat Tresserras va creuar Canal de la Mànega, el mateix dia que José Vitos, el primer home en fer la travessia de l'estat, però ella va acabar una hora

abans de nedar, la qual cosa va fer que es convertís en la primera persona de l'estat espanyol que aconseguís creuar-lo. Fou el dia 27 d'agost de 1958.

Aquest és el relat de la travessia explicat per la mateixa Montserrat:

Dos forts cops a la porta de la meva cambra acompanyats de la veu de l'Asensi, em van despertar.

- Va Montserrat! Em sembla que ja n'hi ha prou, nosaltres fa estona que estem aixecats.

Vaig mirar el rellotge, eren tres quarts de sis, i fins a dos quarts de set no estava prevista la sortida. Encara hauria pogut dormir un quart d'hora més, vaig pensar, però vaig decidir imitar l'exemple dels meus companys.

Per mi era un gran dia, a la fi anava a provar les meves forces amb el famós Canal de la Mànega. Com havia pogut descansar tan tranquil·la, sabent el que m'esperava? Clar que tampoc n'hi havia per espantar-se, doncs dies enrere el nedador brasiler Abilio Couto m'havia dit que el Canal el creuaria de sobres, i l'opinió que s'havia fet de mi el veterà nedador era compartida per Mr. Wood, el secretari de la SCA. A més jo era el nedador escollit pel capità Talbot, que escull amb molta cura els nedadors que han de ser acompanyats pel pilot Hutchinson. Sabia que el nedador que no oferís determinades garanties, aquest pilot es negava a portar-lo, les seves raons tindria per no perdre prestigi, ja que estava considerat com el més expert del Canal, i es cotitzava molt més que els altres. Vaig recordar l'entusiasme que va demostrar el capità Talbot el dia que ens va dirigir en l'entrenament que varem realitzar en el centre del Canal, les paraules de seguretat i felicitació que em donava quan m'ajudava a pujar al vaixell em venien ara al cap i feien augmentar les meves esperances d'èxit.

El temps, segons el part meteorològic era favorable. Em vaig aixecar, em vaig posar el banyador, un jersei de llana, el mono esportiu, mitjons de llana, un mocador al cap i l'impermeable de plàstic. No plovia, però imitant als anglesos m'havia acostumat a fer servir aquesta pesa de roba en dies d'humitat.

Vaig resar, vaig fer un petó als escapularis que portava penjant del coll i vaig baixar al menjador on Vitos i Asensi m'estaven esperant, dominats per un nerviosisme que no hauria volgut per a mi.

Varem emprendre camí cap a la platja de La Sirene, on ens esperaven els vaixells amb els seus respectius bots.

El cel estava clar, el que feia preveure que seria un dia assolellat. Feia fred i per la carretera alguns vehicles s'adreçaven a la platja. Tot i l'hora tindríem públic a la sortida.

Uns minuts més tard i a recer d'unes roques, Mary i jo varem començar la desagradable feina d'untar el meu cos de greix per protegir-me del fred.

S'acostava l'hora, eren tres quarts de set i la sortida s'havia fixat per un quart d'hora abans. La marea estava pujant i ja ens mullava els peus.

Em vaig col·locar el casquet de bany, les ulleres, i vaig tapar-me les orelles amb boletes de cera. Em vaig senyar, em vaig acomiadar dels meus companys i em vaig tirar a l'aigua. Fos pel que fos, en un primer moment no vaig notar l'aigua massa freda.

Vaig començar a nedar sense pensar en l'arribada, nedar com si existís un final. Per un moment vaig pensar, quant temps tardaré?, m'ho vaig treure del cap, l'important en aquells moments només era continuar nedant. Em vaig animar pensant que l'endemà tot hauria acabat. El mar s'encrespava a mesura que m'allunyava de la costa francesa.

Un mariner anglès em va donar des de l'embarcació un biberó ple de te calent. Portava les mans plenes de greix i em va relliscar, però vaig ser a temps d'agafar-lo per la goma, que va quedar plena de greix, me'l vaig veure empassant-me també el greix. Les ones eren ja considerables i havia de fer esforços per treure el cap de l'aigua.

- Aguanta! em cridava la Mary, quan canviï la marea tot es calmarà.

Començava a notar un gran malestar a l'estomac seguit de nàusees que anaven en augment de mica en mica. El greix que involuntàriament havia ingerit em produïa sensació de cremor a l'estómac. Em semblava que si la cosa continuava així no podria continuar, i vaig cridar la Mary que no hi va poder fer res, doncs amb les

presses la farmaciola va quedar a l'embarcació de Ferrada que acompanyava en Vitos.

Sentia uns enormes desitjos de plorar, i vaig començar a resar. En aquells moments pressentia que la meva mare estava també resant. Mentalment vaig calcular quina hora era, i efectivament en aquells moments la mare devia ser a l'església. Alguna cosa increïble va passar dins meu. Sí, ho aconseguiria, n'estava convençuda. Derrotaria el canal! Tot i el mal d'estómac sentia una alegria immensa, presagis de triomf, i no vaig poder evitar que em caiguessin les llàgrimes. Els companys estaven pendents de tots els meus moviments. Vaig treure el cap de l'aigua, vaig somriure i vaig continuar nedant.

- Portes vuit hores! Em va dir la Mary, amb aquest ritme en sis hores més arribaràs a Anglaterra.

Es feia de nit i a l'horitzó ja s'insinuaven les roques blanques de Dover. Els companys estaven eufòrics, i amb estris de cuina anaven fent sorolls seguint el ritme de les meves braçades. Tenia gana, però en aquells moments em varen negar qualsevol tipus d'aliment.

Distingia moltes llums a la costa cada cop que aixecava el cap. Em deien que arribava i no m'ho podia creure. Em vaig adonar que varis membres de la tripulació saltaven al bot, entre ells la Mary, i des del vaixell els entregaven mantes per posteriorment abrigar-me. Allò indicava que la costa era a prop.

De tantes llums que m'enfocaven se'm feia difícil de seguir el bot.

- Segueix Montse, segueix! per aquí. La veu de la Mary m'anava guiant, i de sobte, zas! els meus genolls tocaven alguna cosa dura, i sense adonar-me'n em vaig trobar agenollada a la costa anglesa.

En Gilabert, un periodista, va exclamar, surt de l'aigua! Encara no has acabat.

I vaig sortir, pensava que estava somiant i que en qualsevol moment despertaria.

Tots m'abraçaven. Algunes mares amb nens als braços s'acostaven per què els fes un petó. Tothom va quedar ple de greix.

En aquells moments no sentia res de res, fins que unes hores després vaig començar a experimentar una gran joia, em semblava impossible tanta felicitat. A la fi una persona de l'estat espanyol havia aconseguit vèncer el Canal, i tenia l'honor d'haver estat jo.

Han passat molts anys d'aquella data memorable i quan hi penso encara tinc la sensació d'estar somiant. El seu record sempre anirà amb mi.

4.3. Primer equip de relleus.

El primer equip de relleus de l'estat espanyol en creuar el Canal de la Mànega va ser "de la Mancha al Canal". Fou un equip format per quatre nedadors castellans – manxecs, tres homes i una dona, aconseguint batre el rècord de l'equip més ràpid format per quatre persones en creuar-lo en una direcció, amb un temps de 8 hores i 41 minuts. Fou el 18 de juliol de 2006, i varen recórrer 44 quilòmetres.



Aquest és el relat de la seva gesta:

“Quan estàs sol nedant a l’oceà Atlàntic amb l’aigua en una temperatura uns quants graus per sota de la teva temperatura corporal, només et passa pel cap el fet de que estàs allà per fer història i penses en si podràs

aguantar el màxim o si et fallaran les forces”. Això és el que va explicar Fran Tamaral, un dels quatre integrants de l’equip.

Aquests quatre esportistes foren el primer equip de Castella La Mancha i també el primer equip espanyol. María Luisa Cabañero de 40 anys, Fran Tamaral de 31 anys, Fernando Muñoz de 36 anys i Mateo Pesquer, són els quatre components de l’equip que van inscriure els seus noms en el Llibre d’Honor d’aquesta prova.

Tots ells tenien una gran experiència, doncs tres d’ells ja havien creuat l’Estret de Gibraltar dos anys abans. També alguns havien representat espanya en una competició de natació en la qual varen recórrer gairebé 100 quilòmetres des de Malta a Sicília.

El Govern de Castella la Mancha va reconèixer la seva gesta i el seu esperit de superació entregant-los la Placa d'Or al Mèrit Esportiu.

José María Barreda, va destacar que es tractava d'una prova complicada, de la qual en valorava l'entrenament i l'esforç, que recaria d'una fortalesa física i psicològica extraordinària.

El treball en equip fou el que els va donar la força per nedar durant una hora cadascun i en un ordre concret, tal i com estableixen les normes de la competició.

El major enemic d'aquesta aventura va ser la temperatura de l'aigua que oscil·lava entre els 14 i els 16 graus, i que juntament amb la força dels corrents i el trànsit de vaixells van arribar a posar en perill l'èxit de la prova. Però els quatre nedadors, vinguts d'una terra de secà no van pensar mai en tirar la tovallola, doncs per a ells era un repte pel qual s'havien estat preparant durant més d'un any i mig i ara no es podien fer enrere.

Tamaral explicava al finalitzar la prova que s'havien de donar unes condicions molt concretes per poder realitzar aquesta prova i per suposat per batre un rècord. Aquests requisits previs es compleixen tan sols tres cops l'any, en la temporada d'estiu, quan es compensen els corrents entre el Mar del Nord i l'oceà Atlàntic. A més a més per participar en la prova cal completar un procés burocràtic molt carregós, trobar el pilot que millor coneix les aigües i els corrents, així com comptar amb unes condicions climatològiques favorables.

En les fredes aigües de l'oceà els quatre nedadors varen trobar en el seu pas meduses i fins i tot algun dofí que els va acompanyar en el seu viatge. Alguns d'ells varen arribar a patir hipotèrmia i a passar algunes hores tremolant, donat que al fred és molt difícil adaptar-se. Tot i això un cop agafat el ritme tot va començar a funcionar, i només calia pensar en quant faltava per arribar.

Tot i les dificultats, que gairebé sempre troben els nedadors que decideixen realitzar aquest repte, aquest equip de relleus va aconseguir una fita a l'abast de molt poques persones.

4.4. Primer equip de relleus júnior.

En aquest apartat del treball, aprofitaré l'avinentsa d'haver format part d'aquell primer equip de relleus júnior, per plasmar la meva experiència tal i com jo la vaig viure.

Tot va començar quan un grup de sis joves nedadores, de 14 i 15 anys ens varem proposar repetir la gesta del capità Matthew Webb, oficial de la Marina britànica, que fou el primer en aconseguir creuar nedant el Canal de la Mànega.



En aquesta ocasió la modalitat era la de relleus, i l'equip el formàvem: Daphne Bots (Llagostera, 14 anys), Anna Pujol (Sant Joan de les Abadesses, 14 anys), Míriam López (Sitges, 15 anys), Sílvia Matínez (Barcelona, 15 anys), M^a Mercè Oliveras (Olot, 15 anys) i Marta Mayol (Barcelona, 15 anys). Aquest equip fou

batejat amb el nom de *Nedadores per un somni*. Malgrat la nostra joventut totes teníem ja molta experiència en travessies a mar obert i ocupàvem els primers llocs del rànking de la FCN en aquesta modalitat.

El divendres dia 28 de juliol de 2006 varem anar a la presentació del projecte a Barcelona. "Nedadores per un somni", el repte de sis joves nedadores que intentaríem portar a terme una aventura a la qual cap espanyol s'havia enfrontat abans en la modalitat de relleus i en la categoria de menors, creuar el Canal de la Mànega nedant. Un somni per a qualsevol nedador de llarga distància. L' Everest de la natació.

Mesos abans, durant la primavera, totes les integrants del grup varem començar a tenir contacte amb aigües a baixa temperatura per aclimatar-nos el més aviat possible a les condicions de l'oceà Atlàntic.

Els entrenaments els varem realitzar majoritàriament a la zona de l'Estartit, on el club nàutic va col·laborar cedint barques pel seguiment dels entrenaments.

També varem comptar amb la col·laboració dels GEAS, que estaven contínuament pendents de l'estat del trànsit marítim i de la nostra seguretat.

Durant els entrenaments la gent que ens trobàvem en petites embarcacions de lleure, ens donaven el seu suport i ens desitjaven sort pel dia de la travessia. Això ens donava molta moral per continuar endavant.

La condició física la portàvem treballant tot l'any en els nostres respectius clubs, per això ens centràvem bàsicament en les sensacions a dins l'aigua: per exemple nedar de nit, docs ens podíem trobar d'haver-hi de nedar durant la travessia.

Cada dia fèiem la volta a les illes, i passàvem aproximadament dues hores seguides dins l'aigua. Els entrenaments eren molt durs i les aigües molt fredes. Tot sovint ens trobàvem amb bancs de meduses, la veritat és que no feien massa gràcia.

Tot l'equip va participar durant els mesos de preparació en tantes travessies com va ser possible. Es realitzaven en tot tipus de paratges: rius, estanys, embassaments, i evidentment a mar obert. Algunes de les travessies en les quals varem participar van ser: La travessia de les cales de Begur; la travessia de la Baells; la de la platja de la Pineda; la travessia de les illes Medes a l'Estartit; la del port de Roses; les quatre milles nàutiques del port dels Alfacs; la del port de Blanes; la del port de sant Feliu de Guíxols; la travessia del Tussols-Basil...

Els resultats de les travesses no podien haver estat millors. En totes elles i sense cap excepció ocupàvem els primers llocs de la classificació, tant en les nostres categories com en les classificacions generals.

El projecte començava amb molt bon peu i després de cada travessa teníem la moral més alta.

En David, el nostre entrenador, era prudent i ens feia baixar dels núvols quan ens esvaràvem massa. De fet tenia raó, el Mar Mediterrani era una cosa, però l'Atlàntic una altre de molt diferent. Estava esperant-nos, impacient, amb ganes de mostrar-nos la seva pitjor cara.

Teníem el suport dels nostres companys de club, i alguns d'ells fins i tot participaven en les mateixes travessies que a nosaltres ens servien de preparació. En especial els companys del C.N.Olot van prendre part en moltes d'elles.

Les diverses organitzacions i entitats que portaven a terme les diferents travessies, ens encoratjaven i ens donaven suport per continuar endavant amb el nostre objectiu.

Les travessies van servir també per passar molts bons moments, per conèixer diferents personatges del món de la natació i per fer noves amistats.

L'última travessa abans de marxar cap a Folkestone va ser la del Tussol-Basil.

Aquesta prova l'organitzava el meu club i era la tercera vegada que hi participava.

Em trobava molt forta, estava especialment a gust, i em sentia recolzada pels meus.

Era l'última travessia de preparació, ja no en faríem cap altre. L'endemà al matí agafaríem un vol cap a Anglaterra.

El dimarts, 29 d'agost de 2006, l'expedició es posava en marxa.

El viatge es va fer una mica llarg, i estàvem impacients per arribar a Anglaterra.

A la fi Folkestone, una petita i bonica localitat situada a la costa sud-est d'Anglaterra, on varem romandre durant una setmana.

En aquesta vila hi varem passar molts dies posant-nos a punt i esperant el moment oportú en què, les canviants condicions climatològiques del Canal ens permetessin iniciar la travessia. Però no fou així, només arribar el temps se'ns va posar d'esquena.

Els entrenaments els varem fer en diferents punts de les platges de Folkestone, sempre depenent de l'estat de la mar.

Quan les ones eren massa fortes havíem d'anar a una platja on quedàvem més protegides. Quan no era així ens arriscàvem a sortir una mica més a mar obert. Hi va haver però una cosa que no podíem evitar de cap manera, i a la qual ens havíem d'acostumar el més aviat possible, el fred.

El dia 30 d'agost varem poder gaudir de la visita de la Montserrat Tresserras, que va venir acompanyada de Mike Read, el president de la Swimming Channel

Association, el qual ens va desitjar molta sort per la travessia i ens va animar a fer realitat el nostre repte, del qual ell en té el rècord del major nombre de vegades en aconseguir-ho amb èxit, en concret 33.

Un dia quan tornàvem d'un entrenament ens varem trobar amb un grup de mexicans que també havien vingut per fer la travessa del Canal, i com nosaltres, estaven esperant que les condicions marítimes i climatològiques els ho permetessin. Ens va fer molta il·lusió trobar algú que es trobés en la mateixa situació que nosaltres, per aquest motiu, varem quedar tots junts per l'endemà anar a Dover, on ells estaven concentrats.

Els dies passaven lentament. L'espera es feia cada cop més insuportable, i el temps no canviava. Nosaltres estàvem a punt però semblava que el Canal ens volgués posar a prova jugant amb els nostres nervis.

Finalment, tot i les condicions meteorològiques adverses, l'Andy King, pilot del "Sea King" donava llum verda per realitzar la primera i definitiva temptativa de creuar el Canal.

Faltaven pocs minuts per les nou del matí del dimarts 5 de setembre del 2006, i en pocs moments començaria el repte pel qual ens havíem preparat durant tants dies.

El vaixell es començava a moure, els nervis anaven per dintre, ja estàvem a punt d'abandonar la protecció del port de Folkestone per dirigir-nos a la



platja de Samphire Hoe, prop de la localitat de Dover, des d'on la Marta va iniciar el repte fent el primer relleu. Cada una havíem de nedar durant una hora seguida i després es tirava la següent, i així successivament. L'ordre del relleu, ja establert mesos abans, va ser: Marta, M^a Mercè, Sílvia, Míriam, Anna, i finalment la Daphne.

Les hores anaven passant i anàvem a un ritme molt bo, semblava que tot aniria perfectament, fins i tot semblava que podríem batre l'anterior rècord. Però, quan anàvem pel quart relleu aproximadament, el mar va començar a canviar, la Míriam o estava passant força malament i les onades eren cada vegada més altes. Com a conseqüència, varem haver de desviar una mica la ruta i per tant realitzar uns quants quilòmetres més del normal. Els següents relleus foren complicats, però tot i les adversitats anàvem avançant i cada vegada teníem França més a prop.

Aviat m'hauria de tornar a tirar a l'aigua per rellevar a la Míriam. Va arribar el moment i em disposava a fer el que potser arribaria a ser l'últim relleu. Estava nerviosa però alhora desitjava ser a l'aigua. Protegida per la costa, la mar ja s'havia calmat, i nedava amb il·lusió els últims quilòmetres. Quan ja estàvem a uns 200 metres de la costa francesa, l'embarcació principal que ens acompanyava es va aturar ja que no podia avançar més. Jo encara era a l'aigua, el destí m'havia reservat l'honor d'arribar a la costa francesa. Una petita embarcació se'm va apropar i em va seguir fins a tocar terra francesa i així poder donar validesa a la travessia.

Estava feliç, totes ho celebràvem. El meu entrenador em va dir "molt bé Anna, mai té vist nedar com ho has fet en aquets últim relleu", després de tot el que havíem passat aquest comentari era molt important per a mi.

Havíem fet realitat el nostre somni, havíem creuat el Canal de la Mànega.

La velocitat mitjana de la travessia va ser d'uns 4 o 5 quilòmetres per hora. Varem aconseguir creuar el Canal de la Mànega amb un temps de 10 hores i 44 minuts, aconseguint així realitzar un nou rècord per l'esport estatal i la segona millor marca de tota la història realitzada per un equip de relleus júnior femení, per darrere de l'equip polonès "Poznania 93", que té el rècord des de l'any 1993.

El dimecres 6 de setembre de 2006 a les 9 i 20 del matí varem arribar a l'aeroport del Prat de Barcelona, on ens varem rebre familiars i amics.

* s'adjunta a l'annex suport audiovisual de l'experiència personal.

5. FACTORS A TENIR EN COMPTE A L'HORA DE CREUAR EL CANAL.

Per realitzar la travessia del Canal de la Mànega, no només cal ser un bon nedador. També hi influeixen tota una sèrie de factors externs, que dificulten la travessia.

5.1. Condicions mediambientals.

Una de les dificultats més importants a les que ha de fer front un nedador quan vol creuar el Canal de la Mànega, és la imprecisió del temps.

Els vents acostumen a ser forts en aquesta zona, i tot i que a vegades el vent al principi pot semblar tranquil, pot arribar en pocs minuts a força 6, provocant grans onades, fins i tot de més de 2 metres d'alçada.

També és habitual trobar-hi espessos bancs de boira, que poden aparèixer inesperadament en qualsevol punt del Canal. En algunes ocasions, es va donar el cas que els nedadors varen acabar la travessia essent guiats per les botzines i els llums dels cotxes que els esperaven a la costa.

Un altre factor important és la temperatura de l'aigua, que a l'estiu acostuma a estar entre els 15 i els 18 graus. Al setembre la temperatura pot caure ràpidament si el temps no acompanya.

També són habituals en aquestes aigües, els bancs de meduses i grans acumulacions d'algues.

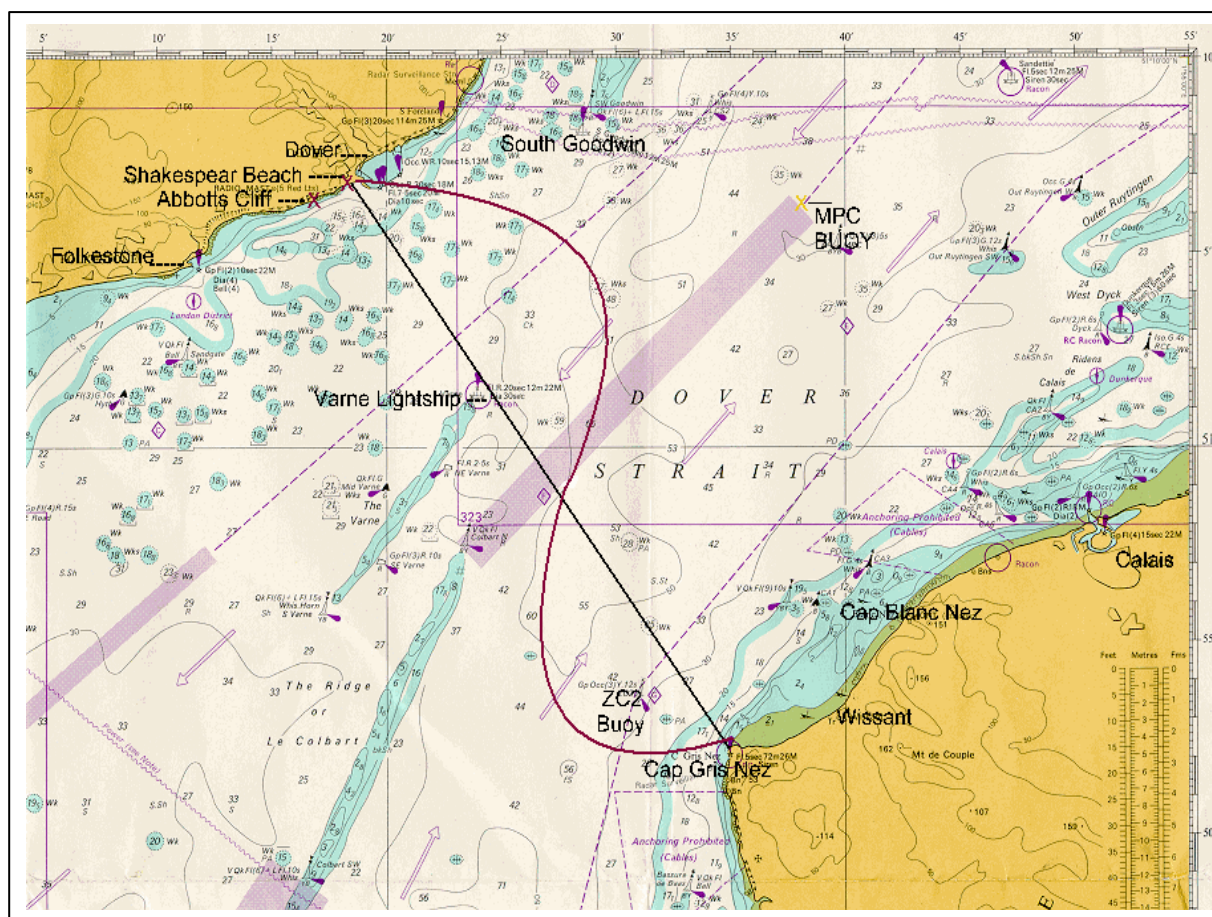
5.2. Corrents marines.

Els corrents al Canal de la Mànega, també juguen un paper molt important alhora d'intentar creuar-lo.

La majoria de les vegades, les travessies comencen a la platja de Shakespeare entre una hora abans de la marea alta i una hora després de la marea baixa.

Els dies més favorables per creuar el Canal, són els de "marea morta", en els quals els corrents són menys forts i no hi ha onades tan fortes.

Tot i així, és habitual que la travessia no es pugui realitzar en línia recta entre els dos punts més propers entre la costa francesa i l'anglesa, el Cap Gris Nez a Calais i la platja de Shakespeare a Dover, a causa de les fortes corrents marines. Generalment s'ha de realitzar en forma de "S", la qual cosa afegeix una quantitat considerable de quilometres a la travessia.



Al final de la travessia, quan ja s'està a prop de terra, entre tres i set quilòmetres aproximadament, els corrents arrossegueu al nedador uns quilòmetres en paral·lel de la costa, impossibilitant l'accés directe a aquesta.

Una peça clau per tenir èxit en la travessia, a més del mateix nedador, és el pilot de l'embarcació que l'acompanya. El fet de conèixer bé els corrents pot estalviar molts quilòmetres extres al nedador.

5.3. Trànsit marítim.

El Canal de la Mànega és un dels canals marins més transitats del món, amb una mitjana de 500 vaixells diaris. Aquest fet garanteix trobar-se un nombre important de vaixells de gran tonatge. Això suposa una dificultat afegida pel nedador que rep les ones que aquests generen i que es veu obligat a passar a una distància relativament curta dels vaixells.

Degut al trànsit esmentat, també és habitual trobar-se grans taques d'oli surant en l'oceà.

6. PREPARACIÓ DEL NEDADOR.

6.1. Preparació física.

No qualsevol nedador és apte per realitzar una travessia com la del Canal de la Mànega. Cal que aquest tingui unes característiques molt concretes.

Un nedador que realitza travessies a mar obert, té una gran capacitat de sacrifici, acostuma a arribar al límit de les seves possibilitats, i té una força de voluntat molt important, doncs començant pels entrenaments tota la seva preparació acostuma a ser molt dura i solitària.

Les proves de natació a mar obert de més de 25 quilòmetres, són de les més exigents. Els experts en fisiologia les equiparen per la seva duresa a les curses de marató, triatló, etapes de ciclisme de muntanya o als 50 quilòmetres d'esquí de fons.

Per establir comparacions entre les proves de resistència es poden determinar els valors de consum màxim d'oxigen d'especialistes en els diferents esports.

Aquesta taula mostra la diferència de mil·lilitres d'oxigen per minut i kilogram de pes que hi ha entre especialistes en diferents esports. La taula evidencia la deficiència d'oxigen de les diferents modalitats esportives:

Nedadors	70 ml/kg / min.
Ciclistes	71 ml/Kg / min.
Corredors de marató	77 ml/Kg / min.
Esquiadors de fons	84 ml/Kg / min.
Futbolistes	Menys de 65 ml/Kg / min.

Encara avui dia, en medicina esportiva la qüestió de la duresa comparativa de les diferents activitats físiques és un debat sense resoldre.

Els nedadors tenen una dificultat afegida. El seu consum d'energia no només es veu afectat pel moviment de braços i cames, sinó que a més han de realitzar esforços per mantenir la seva flotabilitat.

El treball necessari per vèncer la força de l'aigua és de dos tipus: la resistència a l'onada que es forma al nedar i el fregament de la pell en el medi aquàtic. Les diferències en la força que un nedador és capaç de desenvolupar per vèncer la resistència i el fregament de l'aigua són molt importants, i es converteix en decisiva com més gran és la distància a recórrer.

La composició corporal és un altre dels elements que diferencia als nedadors d'altres esportistes. En els nedadors un nivell raonable de greix no suposa un factor tan negatiu com en altres disciplines, donat que aquesta és útil per mantenir l'esportista flotant amb menys esforç. Els nedadors d'elit solen tenir un percentatge de greix corporal superior al 11%, corredors de marató i especialistes en triatló es situen en mitjanes del 8%, mentre que els ciclistes i esquiadors de fons presenten valors del 9%.

La despesa energètica relativa tampoc és igual en tots els esports de resistència, prenem per exemple un atleta de 70 kg en una hora:

Nedadors	650 Kcal.
Ciclistes	650 Kcal.
Corredor	900 Kcal
Esquiador de fons	1100 Kcal.

6.1.1. Preparació en el medi aquàtic.

La preparació física que necessita un esportista com aquest, és molt específica. Un nedador de llarga distància entrena molts més metres que un nedador especialitzat en proves de piscina. Els entrenaments són més llargs i es treballa a ritmes constants per poder aguantar durant les proves a un ritme alt, essent capaç de canviar-lo quan sigui necessari.

L'exercici cardiovascular o **aeròbic** en el medi aquàtic, és sens dubte la base del nedador de llarga distància, doncs aporta grans millores a la seva capacitat cardíaca i pulmonar. Pot definir-se com la utilització de l'oxigen per part de l'organisme, mantenint el pols i el ritme a un nivell d'esforç que pot anar cremant greixos i condicionant tots els músculs.

Els exercicis aeròbics fan que el cor bombegi la sang més ràpidament i amb més força de la normal. Pel fet de bombejar més ràpid, necessita també oxigenar-se més ràpidament, accelerant la respiració.

Quan es realitza un esforç constant i aquest dura molta estona, l'energia que realitzen els músculs deriva tota de la combinació de l'oxigen amb els sucres o també amb els greixos. Precisament el mecanisme de producció d'energia que utilitza aquestes combinacions s'anomena aeròbic.

L'oxigen és l'ingredient vital que permet transformar l'aliment en una font d'energia utilitzada pel múscul. Sense és impossible realitzar exercicis físics de llarga durada.

La intensitat de l'entrenament aeròbic és més aviat baixa i serveix per mantenir ritmes constants i treballar la resistència. La manera d'entrenar-lo és fent sèries a un ritme no molt fort. Tant les sèries com l'entrenament en general han de ser de llarga durada. Per treballar la resistència aeròbica també s'utilitza el "fartlek", que consisteix a realitzar una distància determinada o un temps determinat incloent diversos canvis de ritme que van des de l'aeròbic lleuger a l'aeròbic intens, essent la mitjana final del treball, dintre del marge de l'aeròbic mig.

En quan a beneficis que aporta al nedador aquest tipus d'entrenament, en podríem destacar per damunt d'altres els següents:

- Major tonificació muscular i millora de la circulació.
- Augmenta la capacitat pulmonar (capacitat del cos per agafar oxigen).
- Enforteix els ossos, articulacions i lligaments.
- Disminueix la freqüència cardíaca durant l'activitat física i en repòs.
- Augmenta el consum d'oxigen, VO₂ max., (Augmenta l'eficiència del cor, bombejant més sang en cada batec).

El principal objectiu d'aquest tipus d'entrenament és augmentar la capacitat per aguantar més temps sense que apareixi-hi l'esgotament, és a dir millorar la capacitat aeròbica i resistència cardiovascular.

Encara que predomini el sistema aeròbic, en els entrenaments de llarga distància també es treballa **l'anaeròbic**.

L'entrenament anaeròbic es caracteritza per realitzar esforços de curta durada i de elevada velocitat. Això s'entrena realitzant un entrenament per intervals, que consisteix a realitzar esforços amb intensitats mitges / altes amb descans, repetint-lo diverses vegades en una mateixa sessió.

Un nedador de llarga distància basarà la seva preparació en un 75% d'entrenament aeròbic i un 25% d'anaeròbic.

Aquests percentatges no sempre seran els mateixos en tot el període d'entrenament de temporada, sinó que aniran variant segons el moment de la preparació en la que es trobi el nedador.

Quan es treballa anaeròbicament a causa de la intensitat de l'exercici la concentració sanguínia de lactat comença a augmentar. L'objectiu principal de treballar la resistència anaeròbica és la millora de la capacitat aeròbica, amb el seu entrenament s'aconsegueix millorar la capacitat de desenvolupar esforços dintre del sistema aeròbic, retardant l'entrada del sistema anaeròbic làctic. L'esportista podrà mantenir una intensitat més alta sense que s'iniciï el procés d'acumulació làctica i

podrà mantenir una intensitat alta més temps sense que es produeixi l'acumulació de lactat suficient perquè perjudiqui el rendiment.

Exemples d'entrenaments en el medi aquàtic (piscina):

El següent exemple mostra els diferents passos a seguir per crear un pla d'entrenament genèric, dissenyat per a nedadors d'alt nivell i experimentats en llarga distància, amb l'objectiu d'assolir el millor estat de forma possible per obtenir un bon resultat.

El pla d'entrenament consta de 22 setmanes d'entrenament en piscina de 25 metres, les quals es classifiquen en tres períodes:

- Període preparatori general: De la 1a setmana a la 12a setmana.
- Període preparatori específic: De la 13a setmana a la 18a setmana.
- Període competitiu: De la 19a setmana a la 22a setmana.

Les setmanes (microcicles) es caracteritzen pel tipus de carrega que es treballa, es a dir, la quantitat de volum i intensitat aplicable. D'aquesta manera es poden trobar en aquest pla d'entrenament 5 tipus de microcicles diferents:

Tipus de microcicles		
A	Adaptació	Nivell mig de càrrega, prepara al nedador pel treball posterior.
C	Carrega	Nivell important de càrrega, sense esgotar reserves, augment de volum, intensitats no molt elevades.
I	Impacte	Nivell extrem de càrregues, nivell de volum alt, intensitat alta.
A	Activació	Nivell baix de volum i alt d'intensitat.
R	Recuperació	Nivell baix d'intensitat i de volum.

Aquest és el resum esquemàtic del pla d'entrenament per un nedador de nivell avançat:

Període preparatori general												Període preparatori específic						Període competitiu			
Bàsic				Bàsic				Bàsic				Bàsic			Específic			Competitiu			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
A	C	C	C	C	C	C	R	C	C	C	R	C	C	I	I	A	R	I	A	A	R

Una vegada vista l'organització per setmanes de les càrregues d'entrenament, cal aplicar la distribució de cada setmana, per això cal diferenciar els diferents ritmes que podem trobar al llarg de la setmana en la part principal de la sessió.

- **Suau:** La mateixa paraula ho descriu.
- **Aeròbic lleuger (AEL):** Volums alts de metres, amb poc descans i a una intensitat de 120-150 ppm.
- **Aeròbic mig (AEM):** Volums alts de metres, poc descans i a una intensitat de 150-170 ppm.
- **Aeròbic intens (AEI):** Volum mig de metres, descans mig, intensitat 90%, 180-190 ppm.
- **Anaeròbic làctic (ANA):** Poc volum de metres, descansos llargs entre series, curts entre repeticions, intensitats màximes 95-100 % d'esforç.
- **Velocitat (VEL):** Poc volum, descansos llargs, al 100 %.
- A més també poden haver-hi sessions en les quals l'objectiu principal sigui la **tècnica (TEC)** o la **força (F)**.

SETMANA 1					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
SUA		AEL		TEC	

SETMANA 2					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL	F	AEL	TEC	AEL	

SETMANA 3					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL	F	AEL	AEM	AEL	

SETMANA 4					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL	F	AEL	TEC	AEM	

SETMANA 5					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	F	AEM	TEC	

SETMANA 6					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	AEM	AEL	AEM	

SETMANA 7					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	AEI	AEL	AEM	

SETMANA 8					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL		VEL		AEL	

SETMANA 9					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	AEI	AEL	AEM	

SETMANA 10					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	AEI	AEL	AEM	

SETMANA 11					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEL	ANA	AEL	AEM	

SETMANA 12					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL		VEL		AEL	

SETMANA 13					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEM	AEL	AEI	ANA	AEM	

SETMANA 14					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEL	AEI	AEL	ANA	AEM

SETMANA 15					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	ANA	AEM	AEI	AEL	ANA

SETMANA 16					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEM	ANA	AEI	AEM	ANA

SETMANA 17					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEL	ANA	VEL	ANA	

SETMANA 18					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL		ANA		VEL	

SETMANA 19					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEM	ANA	AEL	AEI	AEM

SETMANA 20					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEI	AEL	ANA	VEL	ANA	

SETMANA 21					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
ANA	VEL	AEL	VEL	AEL	

SETMANA 22					
DI.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
AEL		ANA		VEL	

Una vegada establerts els objectius diaris, es desglossen les parts de cada sessió, de manera que serveixi de patró per a totes les sessions.

- **Escalfament:** nedar variat, cames, braços. Es pot afegir tècnica i exercicis.
- **Part principal:** AEL / AEM / AEI / ANA / VEL / TEC / F.
- **Recuperar:** Nedar suau.

A partir d'aquests continguts, es poden establir les diferents sessions.

SETMANA 1		
Suau DI.	AEL Dc.	TEC Dv.
500 nedar suau 300 peus 300 braços 2x10x100/25" <ul style="list-style-type: none"> • 2:25 puny tancat / 25 normal • 2:25 mans obertes / 25 normal • 2: nedar travessia • 2: exagerant "rolling" • 2:25 un braç / 25 l'altre. 400 suau	15' últims 25 m de cada 100, altre estil 6x100/15" <ul style="list-style-type: none"> • 3x100 peus (1 horitzontal/ lateral/ 1 oscil·lant) • 3x100 braços 2000 AEL (140ppm) 300 suau	200 variats 4x50/20" peus horitzontals 4x50/20" peus laterals 4x50/20" peus oscil·lant 4x50/20" punys tancats 1x50/20" nedar normal 4x50/20" mans obertes 1x50/20" nedar normal 4x50/20" punt mort 1x50/20" nedar normal 4x50/20" punt mort amb pull 1x50/20" nedar normal 4x50/20" tracció amb pull 1x50/20" nedar normal 4x50/20" només agafada 1x50/20" nedar normal 4x50/20" només empènyer 1x50/20" nedar normal 4x50/20" crol sense retorn 1x50/20" nedar normal 4x50/20" traient mà a mitja cama 1x50/20" nedar normal 4x50/20" rasca rasca 1x50/20" nedar normal 4x50/20" apnea 1ers 10 metres 200 suau
VOLUM TOTAL: 3500 m.	VOLUM TOTAL: 3600 m.	VOLUM TOTAL: 3900 m.

SETMANA 2				
AEL DI.	F Dm.	AEL Dc.	TEC Dj.	AEL Dv.
400 variats 400 peus oscil·lant sense suro 400 braços 2x(4x25/10")/30" progressives 1-4 3x800/20" AEL (140ppm) 200 suau	800 variats 600 braços 400 peus oscil·lant sense suro 6x50/20" tècnica 6x100/10" samarreta, 18 braçades cada 25 500 nedar continu 6x100/20" pales 300 suau	4x50/20" 1: variats 1: peus aletes oscil·lant 1: braços pales 1: accelerant cada 100 1500 AEL (400 150ppm) (100 120ppm) 600 suau	Igual tècnica divendres anterior.	5x200/20" nedar variat peus oscil·lant Braços 50 rascant esquena 50 respirant cada 5 3x1000 AEL (140ppm) 200 suau
VOLUM TOTAL: 4000 m.	VOLUM TOTAL: 4100 m.	VOLUM TOTAL: 4100 m.	VOLUM TOTAL: 3900 m.	VOLUM TOTAL: 4200 m.

SETMANA 3				
AEL DI.	F Dm.	AEL Dc.	AEM Dj.	AEL Dv.
400 variats 2x 200/20" peus oscil·lant sense suro 4x100/15" braços 17 braçades 8x50/10" 1 nedant/ 25 un braç/ 25 l'altre 16x25/5" progressives 1-4 2000 AEL (400 150ppm) (100 120ppm) 200 suau VOLUM TOTAL: 4200 m.	3x 500/20" 1: variats 1:peus aletes oscil·lant 1:braços amb pull 6x50/20" tècnica -Nedar samarreta a bon ritme: 200/30" 2x100/20" 4x50/15" 8x25/10" 500 nedar continu -Nedar amb pales bon ritme: 200/30" 2x100/20" 4x50/15" 8x25/10" 400 suau	20 variats 300 peus oscil·lant sense suro 300 braços pull 4x800/30" a 145ppm, 2 i 4 amb aletes 300 suau VOLUM TOTAL: 4300 m.	10' nedar variat 3x200/20" 1: peus horitzontals 1: peus laterals 1: peus oscil·lant 2x300/20" braços pales 8x50/15" tècnica 8x25/10" progressives de la 1-4 15x100/20" AEM 160ppm 500 suau VOLUM TOTAL: 4400 m.	600 variats 3x200/20" 1: peus horitzontals 1: peus laterals 1: peus oscil·lant sense suro 600 braços 2000 AEL (400 150ppm) (100 120ppm) 600 suau VOLUM TOTAL: 4400 m.

SETMANA 4				
AEL DI.	F Dm.	AEL Dc.	TEC Dj.	AEM Dv.
10x100/10" 2: variats 3: peus amb aletes oscil·lant sense suro 3: braços amb pales 2: accelerant cada 25 1000/15" AEL 1500/15" AEL (400 150ppm) (100 120ppm) 1000/15" AEL 100 suau VOLUM TOTAL: 4600 m.	10' nedar variat 300 peus amb aletes 300 braços amb pull 14x50/20" tècnica - nedar amb samarreta 3x100/20" 6x50/15" 500 nedar continu - nedar amb pales 3x100/20" 6x50/15" 500 nedar continu - nedar samarreta i pales 2x100/20" 4x50/15" 200 suau	400 variats 300 peus amb aletes oscil·lant sense suro 300 braços amb pales i pull 4x900/20" AEL 2 i 4 amb aletes VOLUM TOTAL: 4600 m.	Igual que la tècnica de la 1era setmana VOLUM TOTAL: 3900 m.	600/30" variats 400/20" peus oscil·lant 200/15" contant braçades 100/10" tracció sense retorn 200/15" contant braçades 400/20" braços pull 600/30" respirant cada 5 8x200/25" AEM 165ppm 500 suau VOLUM TOTAL: 4600 m.

SETMANA 5				
AEM DI.	AEL Dm.	F Dc.	AEM Dj.	TEC Dv.
10x200/10" 1: variats 1: peus amb aletes oscil·lant sense suro 1: braços amb pales 1 tres braçades crol, tres esquena	10' variats 10x100/10" 3: peus sense suro oscil·lant 3: braços pull 4: tècnica	800 variats 600 braços 400 peus oscil·lant sense suro 6x50/20" tècnica A bon ritme	10' variats 2x300/20" la 2a amb aletes 6x100/15" braços pull 12x50/10" 25 orientació 25 normal respirant cada	Tècnica com sempre

1: accelerant cada 25 8x50/20" tècnica	2x1500/20" AEL La segona amb aletes i pales	6x100/10" amb samarreta, 18 braçades cada 25.	5	
4x400/30" AEM 160ppm	100 suau	200 nedar continu 6x100/20" nedar pales	20x100/20" AEM	
600 suau		200 nedar continu 6x100 nedar pales i samarreta	400 suau	
VOLUM TOTAL: 4700 m.	VOLUM TOTAL: 4700 m.	VOLUM TOTAL: 4700 m.	VOLUM TOTAL: 4800 m.	VOLUM TOTAL: 3900 m.

A partir d'aquí, i donat que ja s'ha vist una mica la dinàmica de l'entrenament, només caldrà exposar la part principal de cada sessió. El nedador ho completarà amb l'escalfament i la tornada a la calma. Les sessions de l'aeròbic lleuger es mostren al final, és un patró del AEL que cal seguir, adaptant-lo al volum total.

SETMANA 6				
AEM DI.	AEL Dm.	AEM Dc.	AEL Dj.	AEM Dv.
10x200/25" AEM 165ppm	-800/20" nedar normal -1000/20" nedar amb aletes -800/20" nedar normal -1000/20" nedar amb aletes i pales	5x400/30" AEM 165ppm	4x600/20" -aletes respirant cada 5 -pales resp cada 3 -aletes i pales 100 cada 5 i 100 cada 3 -aletes i pales	18x100/20" AEM 165ppm
VOLUM TOTAL: 4800 m.	VOLUM TOTAL: 4800 m.	VOLUM TOTAL: 4800 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.

SETMANA 7				
AEM DI.	AEL Dm.	AEI Dc.	AEL Dj.	AEM Dv.
AEM a 165ppm: 3x400/30" 5x200/25"		2x6x100/30"/3' AEI 170-180 ppm		AEM a 165 ppm 3x400/30" 10x100/20"
VOLUM TOTAL: 5200 m.	VOLUM TOTAL: 5200 m.	VOLUM TOTAL: 5200 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.

SETMANA 8				
AEL DI.	Dm.	VEL Dc.	Dj.	AEM Dv.
		6x(6x15/60")5' 100%		12x100/15" AEM 165ppm
VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.

SETMANA 9				
AEM DI.	AEL Dm.	AEI Dc.	AEL Dj.	AEM Dv.
AEM a 165ppm 12x200/20"		3x400/3' AEI 170-180ppm		AEM a 165ppm 6x400/25"
VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.

SETMANA 10				
AEM DI.	AEL Dm.	AEI Dc.	AEL Dj.	AEM Dv.
24x100/15" AEM a 165ppm		2x(7x100/30")3' AEI 170-180ppm		AEM a 165ppm 12x100/15" 6x200/20"
VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.	VOLUM TOTAL: 5400 m.

SETMANA 11				
AEI DI.	AEL Dm.	ANA Dc.	AEL Dj.	AEM Dv.
AEI 170-180ppm 3x500/3'		4x100/5' 95-100%		AEM a 165ppm 6x400/30"
VOLUM TOTAL: 5600 m.	VOLUM TOTAL: 5600 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m	VOLUM TOTAL: 5600 m.	VOLUM TOTAL: 5600 m.

SETMANA 12				
AEL DI.	Dm.	VEL Dc.	Dj.	AEL Dv.
		6x(6x15/60")5' 100%		
VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.

SETMANA 13				
AEM DI.	AEL Dm.	AEI Dc.	AEM Dj.	ANA Dv.
AEM a 165ppm 13x200/20"		4x(5x100/30")3' AEI 170-180ppm	AEM a 165ppm 4x400/25" 10x100/15"	4x150/8' 95-100%
VOLUM TOTAL: 5600 m.	VOLUM TOTAL: 5600 m.	VOLUM TOTAL: 5800 m	VOLUM TOTAL: 5800 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.

SETMANA 14					
AEI DI.	AEL Dm.	AEI Dc.	AEL Dj.	ANA Dv.	AEM Ds.
4x400/3' AEI 170-180ppm		3x(5x100/30")3' AEI 170-180 ppm		6x100/2' 95-100%	7x400/25" AEM a 165ppm
VOLUM TOTAL: 5800 m.	VOLUM TOTAL: 5800 m.	VOLUM TOTAL: 5800 m	VOLUM TOTAL: 5800 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 5800 m.

SETMANA 15					
AEI DI.	ANA Dm.	AEM Dc.	AEI Dj.	AEL Dv.	ANA Ds.
3x(6X100/30")3" AEI 170-180ppm	4X200/10' 95-100%	30X100/20" AEM 165ppm	3x(3x200/45")3' AEI 170-180ppm		16x50/2' 95-100%
VOLUM TOTAL: 6000 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 6000 m	VOLUM TOTAL: 6000 m.	VOLUM TOTAL: 6000 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.

SETMANA 16					
AEI DI.	AEM Dm.	ANA Dc.	AEI Dj.	AEM Dv.	ANA Ds.
3x600/4' AEI 170-180ppm	15x200/20" AEM 165ppm	5x200/10' 95-100%	3x(6x100/30")3' AEI 170-180 ppm	6x500/30" AEM 165ppm	4x(75/15"+50/10"+25)/4' 95-100%
VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 5200 m	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 5200 m.

SETMANA 17					
AEI DI.	AEL Dm.	ANA Dc.	VEL Dj.	ANA Dv.	
AEI 170-180 ppm		3x(2x100/15")6' 95-100%	2x(2x25/90")/5' 100%	2x200/10' 95-100% 4x100/8' 95-100%	
VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 4500 m.	VOLUM TOTAL: 5000 m.	VOLUM TOTAL: 4500 m.	

SETMANA 18					
AEL DI.	Dm.	VEL Dc.	Dj.	AEL Dv.	
		6x500/30" AEM 165ppm		2x(2x25/90")/5' 100%	
VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.	

SETMANA 19					
AEI DI.	AEM Dm.	ANA Dc.	AEL Dj.	AEI Dv.	AEM Ds.
4x600/4' AEI 170-180 ppm	8x400/30" AEM 165ppm	4x(100/10"+2x50/5")6' 95-100%		3x800/5' AEI 170-180 ppm	16x200/15" AEM 165ppm
VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 5200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.	VOLUM TOTAL: 6200 m.

SETMANA 20				
AEI DI.	AEL Dm.	ANA Dc.	VEL Dj.	ANA Dv.
3x(6x100/30")3' AEI 170-180 ppm		2x 200/10' 95-100% 4x100/8' 95-100%	2x50/5' 100%	16x50/1' 95-100%
VOLUM TOTAL: 4500 m.	VOLUM TOTAL: 6000 m.	VOLUM TOTAL: 4500 m.	VOLUM TOTAL: 4500 m.	VOLUM TOTAL: 4500 m.

SETMANA 21				
ANA DI.	VEL Dm.	AEL Dc.	VEL Dj.	AEM Dv.
4X200/10' 95-100%	A1 100% 1x25/5' 2x50/5'		1X100 100%	30X100/20" AEM 165ppm
VOLUM TOTAL: 4000 m.	VOLUM TOTAL: 4000 m.	VOLUM TOTAL: 6000 m.	VOLUM TOTAL: 4000 m.	VOLUM TOTAL: 4000 m.

SETMANA 22				
AEL DI.	Dm.	ANA Dc.	Dj.	VEL Dv.
		8x(50/10"+25/5")3' 95-100%		A1 100% 1x25/5' 2x50/5'
VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.		VOLUM TOTAL: 4000 m.

Sessions aeròbic lleuger AEL:

1000/30" nedar variat/500 contant braçades 2x500/25"(peus aletes oscil·lant sense suro - braços pales i pull) 5x200/20" (respirant cada 5 - respirant cada 3) 10x100/15" tècnica 10x50/10" 500 suau	1000/30" nedar variat/500 contant braçades 2x500/25"(peus aletes oscil·lant sense suro - braços pales i pull) 5x200/20" (respirant cada 5 - respirant cada 3) 10x100/15" tècnica 10x50/10" 500 suau	5x1000/30" 1:500 nedar variat/ 500 mínim braçades possibles 1:500 peus amb aletes osc/ 500 braços pales i pull 1:100 puny tancat/ 100 mà oberta/ 100 agafada i tracció/ 100 rasca esquena 1:500 mínim braçades 500 suau
--	--	--

Exemples d'entrenaments en el medi aquàtic (mar):

Per realitzar una travessia com la del Canal de la Mànega, els entrenaments anteriorment esmentats, solen ser modificats en les últimes setmanes, i són adaptats més al medi en què transcorre la travessia, en aquest cas el mar. També canvien les intensitats doncs l'objectiu ja no és tant el temps sinó finalitzar la prova. Aquests són els entrenaments previs que varem realitzar setmanalment l'equip de "nedadores per un somni" durant l'últim mes de preparació.

Setmana del 31 al 6 de juliol						
Dl.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
Físic en sec	Mar	Físic en sec	Mar	Mar	Mar	Travessia

Setmana del 7 al 13 d'agost						
Dl.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
Físic en sec	15' n. Llarg 30' farlecks 15' rec.	Físic en sec	20' n. Llarg 40' a2 15'rec i onatge	30' n. Llarg sensacions travessia nit i mareig	1h. n. llarg i treball onatge	Travessia

Setmana del 31 al 6 de juliol						
Dl.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
Físic en sec	45' n. llarg	Físic en sec	1h. 5'. n. Llarg treball relleus i mareig	DESCANS	45' n. Llarg sensacions al fred	1h.15m. n. Llarg

Setmana del 31 al 6 de juliol						
Dl.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
Físic en sec	30' n. Llarg 45' a2 45' n. Llarg i onatge	Físic en sec	15' n. Llarg 30' farlecks 15' rec.	20' n. Llarg 30' a2 15'rec i onatge	DESCANS	Travessia

Setmana del 31 al 6 de juliol						
Dl.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
DESCANS	45' n. llarg	Físic en sec	1h. 5'. n. Llarg treball relleus i mareig	DESCANS	45' n. Llarg sensacions al fred	1h.15m. n. Llarg

6.1.2. Preparació en sec.

La preparació física en sec en aquesta disciplina esportiva és molt important, per tal de poder preparar correctament el cos per després realitzar l'entrenament en el medi aquàtic amb garanties d'èxit.

Les següents quadricules mostren els diferents passos a seguir durant la preparació física del nedador. Aquests estan separats en tres cicles, cadascun d'una durada de quatre setmanes. Al final de cadascun d'aquests cicles hi ha un programa d'un sol dia que es realitza tan ràpid com sigui possible per així valorar l'evolució de l'esportista, durant els diferents cicles.

PREPARACIÓ FÍSICA AMB EXERCICIS FUNCIONALS	
Objectius: Preparació física	Cicle: 1
Material: Tensors, màquines isocinètiques, i altre material alternatiu	Durada: 4 setmanes
Fase	Descripció
Fase inicial: Escalfament	Tècniques de carrera durant 12 minuts
Fase principal: Assoliment dels objectius	<p><u>1 dia</u></p> <p>20 esprints de 100 metres 1 minut de "sentadilla" isomètrica * Rotacions amb pilota medicinal (treball d'obliqües, recte abdominal, transvers abdomen) * 25 "lunges" amb rem (dret) * 20 gronxadors amb tensors * 20 flexions a terra * 30 "fly" a terra * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>2 dia</u></p> <p>4 cops 400 metres Obertures de pit amb gomes i bossu 3x25 * Pres amb gomes i bossu 3x25 * Abdominals en el terra 3x30 50 rotacions amb pilota medicinal * Rotacions amb gomes 3x25 (com amb la pilota) * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>3 dia</u></p> <p>20 esprints de 100 metres 50 extensions</p>

	TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES ALTES DE TREBALL
	<p><u>4 dia</u></p> <p>Repetició del programa del primer dia TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>5 dia</u></p> <p>Repetició del programa del segon dia TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>6 dia</u></p> <p>Inici recuperació activa 30 minuts de carrera continua sense canvis de ritme TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>7 dia</u></p> <p>NOMÉS NATACIÓ DEPENDENT DELS PROGRAMA D'ENTRENAMENT EN EL MEDI AQUÀTIC O DESCANS</p>

Com s'ha dit abans, al final de cada cicle es realitza una valoració del mateix mitjançant una sola sessió d'un dia de durada, de la següent manera:

VALORACIÓ A FINAL DE CADA MES	
Objectius: Millorar capacitats físiques	Sessió: 1
Material: Barres, peses, tanques i pilotes medicinals	Durada: 1 dia
Fase	Descripció
Fase inicial: Escalfament	Carrera suau treballant diferents tipus de carrera Escalfament amb peses corresponent a l'exercici
Fase principal: Assoliment dels objectius	50 salts entre bancs 50 dominades 50 gronxadors amb peses 50 tisores caminant 50 elevacions en barra 50 pres 50 extensions d'esquena "fly" 50 pilotes paret 50 salts amb tisores 50 "sentadillas" amb salt
Fase Final: Tornada a la calma	Carrera suau i estiraments assistits Sessió de natació suau per poder realitzar una transferència al medi que es treballa

A continuació es realitzaran dos cicles més de quatre setmanes seguint el mateix patró utilitzat fins ara.

PREPARACIÓ FÍSICA AMB EXERCICIS FUNCIONALS	
Objectius: Preparació natació	Cicle: 2
Material: Tensors, màquines isocinètiques, i altre material alternatiu	Durada: 4 setmanes
Fase	Descripció
Fase inicial: Escalfament	Tècniques de carrera durant 12 minuts
Fase principal : Assoliment dels objectius	<p><u>1 dia</u></p> <p>20 esprints amb el-íptica 1 minut de "sentadilla" isomètrica * Rotacions amb pilota medicinal * 25 "lunges" amb rem dret * 20 gronxadors amb tensors * 20 flexions a terra * 30 "fly" a terra * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>2 dia</u></p> <p>3 cops 400 metres en el-íptica Fondos amb palmades 3x15 Abdominals en el terra amb tensors 50 rotacions amb pilota medicinal * Rotacions amb gomes 3x25 * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>3 dia</u></p> <p>20 esprints en el-íptica 50 extensions de quàdriceps * 50 "lunges" * 20 dominades assistides * 30 "fly" a terra * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>4, 5, 6 dia</u></p> <p>Inici recuperació activa 30 minuts de carrera continua sense canvis de ritme TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>7 dia</u></p> <p>NOMÉS NATACIÓ DEPENDENT DELS PROGRAMA D'ENTRENAMENT EN EL MEDI AQUÀTIC I DEL GRAU D'ESGOTAMENT DEL NEDADOR</p>
Fase Final : Tornada a la calma	Tornada a la calma amb carrera en el-íptica

PREPARACIÓ FÍSICA	
Objectius: Preparació natació	Cicle: 3
Material: Tensors, maquines isocinètiques, i altre material alternatiu	Durada: 4 setmanes
Fase	Descripció
Fase inicial: Escalfament	Tècniques de carrera durant 12 minuts: "skipping", talons, creuats, laterals ...
Fase principal : Assoliment dels objectius	<p><u>1 dia</u></p> <p>15 esprints amb gomes elàstiques * 1 minut de multisalts * Rotacions amb pilota medicinal * 25 "lunges" amb salt propi pes corporal * 20 gronxadors amb tensors * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ CARREGUES ALTES DE TREBALL</p>
	<p><u>2 dia</u></p> <p>3 cops 400 metres 1 minut multisalts laterals * Abdominals a terra 50 rotacions amb pilota medicinal * Rotacions amb gomes 3x25 * TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>3 dia</u></p> <p>NATACIÓ CARREGUES MODERADES</p>
	<p><u>4, 5, 6 dia</u></p> <p>RECUPERACIÓ ACTIVA TRANSFERÈNCIA DE NATACIÓ AMB CARREGUES MODERADES DE TREBALL</p>
	<p><u>7 dia</u></p> <p>DESCANS TOTAL</p>
Fase Final : Tornada a la calma	Tornada a la calma amb carrera al trot i estiraments

* s'adjunta explicació més detallada d'aquests exercicis en suport audiovisual.

6.1.3. Aclimatació.

Una part tant o més important que la preparació física o la qualitat d'un nedador, per realitzar travessies de llarga distància, en espais on no està acostumat a nedar és l'aclimatació.

Com ja he comentat en el punt 5, hi ha molts i diferents factors que s'han tenir en compte alhora d'intentar creuar el Canal de la Mànega, i cal preparar-los tots.

A continuació en detall els més importants i com preparar-los:

- Nedar llargues distàncies a mar obert, i si és possible lluny de la costa. És important acostumar-se a nedar sense tenir referències visuals de la costa, sol en mig del mar, i amb només una petita embarcació de recolzament.
- Entrenar en condicions de molt fred. Cal fer-ho tanta estona com sigui possible, doncs mai no es pot saber quantes hores pot arribar a durar la travessia.
- Realitzar alguns d'aquests entrenaments de nit. Pel mateix motiu del punt anterior, doncs tot i començar a primera hora del matí, sol ser habitual acabar de nit i haver de nedar unes hores sense visibilitat.
- Nedar en mig d'algues o fins i tot meduses, amb l'única protecció del banyador i el greix corporal (barreja de lanolina i greix). Això tot i semblar cruel, és molt útil i evitarà que no s'aconsegueixi l'objectiu per culpa de rascades o picades.
- Realitzar alguns dels entrenaments amb condicions de la mar adverses, nedant en contra del vent o amb onades. Cal acostumar-se especialment a aquest punt, doncs és el més habitual al Canal.
- Entrenar en mig de trànsit marítim. Sempre amb la protecció necessària, però cal conèixer com afecta al nedador les onades i corrents que generen els vaixells al seu pas.

Aquests entrenaments s'acostumen a realitzar en el país d'origen del nedador durant l'hivern i la primavera, però és important traslladar-se a Anglaterra al menys una setmana o quinze dies abans per realitzar-ne els últims en el mateix Canal de la Mànega.

6.2. Preparació psicològica.

Les travesses a mar obert exigeixen un intens entrenament de resistència física i mental. En aquest mitjà el nedador ha de lluitar contra tots els elements, i ho ha de fer sol.

Un nedador de llarga distància, psicològicament és molt diferent de la resta de nedadors. En els entrenaments, passa moltes hores amb ell mateix, fent molts quilòmetres i pensant molt, amb tot el que això suposa (dubtes, esgotament mental, esgotament físic,...), tots aquests condicionants van formant la seva condició mental, fent-la més forta i decidida, creient amb ell mateix i estan convençut de que l'esforç el portarà a aconseguir el que es proposa.

En aquest tipus de travessies hi ha tot un seguit de condicionants en els que el nedador no hi pot fer res, com poden ser; la temperatura de l'aigua, el vent, les onades, els animals marins, el trànsit marítim, i moltes altres. Totes elles juguen en contra del nedador, i si aquest no està preparat psicològicament, té molt poques opcions de finalitzar amb èxit la prova.

La incorporació de la psicologia en l'àmbit de la natació, pot repercutir en diferents àrees: Vincle entrenador i nedador, planificació de l'entrenament, aprenentatge d'habilitats i altres conductes rellevants (habilitats físiques, tècniques, tàctiques i psicològiques), assaig constant d'aquestes habilitats, exposició i assaig de les condicions específiques de la prova, i avaluació del mateix entrenament.

Existeixen diferents tècniques per preparar-se mentalment, com per exemple la visualització creativa. Mitjançant la visualització es creen i alhora s'enforceixen imatges mentals, de manera positiva, que produeixen un gran efecte en la ment, especialment a nivell del subconscient.

Aquesta pràctica evidentment no substitueix el treball físic. Però si es fixen imatges o projeccions positives del que hom vol aconseguir, l'actitud es reforça notablement i l'energia que d'aquest fet se'n deriva permet acostar-se a l'objectiu.

Un dels principis fonamentals d'aquesta tècnica, és que les creences donen forma a la realitat.

La vida diària, les frustracions personals, en definitiva totes les coses negatives que ens envolten, junt a les nostres pròpies limitacions, produeixen bloquejos mentals que es transformen amb el temps en distàncies insalvables i impossibles de superar. És aquí on l'entrenador juga un paper molt important, podent fins i tot arribar a ser la diferència entre continuar endavant o deixar-ho córrer.

Les pautes bàsiques d'aquest entrenament mental són les següents:

- Desitjar amb ganes el que es vol aconseguir.
- Creure en que el que desitges és possible. És molt important que l'objectiu sigui realista.
- Ser constant amb el treball (físic i mental).
- Tenir seguretat i confiança en un mateix.
- Gaudir de l'exercici, i realitzar-lo amb il·lusió.
- Obrir la ment, i crear afirmacions positives.
- Visualitzar una sola cosa cada vegada, permet al subconscient emmagatzemar correctament les dades en la ment.

6.3. Alimentació.

L'home necessita energia per subsistir, ja que té unes despeses fixes d'energia i unes altres de variables. Les despeses fixes són les necessàries per al manteniment de la vida, constituïdes principalment pel metabolisme basal. Hi ha moltes activitats que no es paralitzen encara que l'home estigui en situació de repòs absolut, com pot ser durant el son. La respiració, les contraccions del cor per impulsar la sang pel cos, les funcions digestives, les secrecions glandulars, la regeneració d'una gran quantitat de cèl·lules que constitueixen el cos humà, etc., no aturen mai l'activitat, i per aquest motiu, han de consumir energia constantment.

Les despeses variables van lligades a diversos factors. Principalment, l'home necessita energia per desenvolupar la seva activitat, ja sigui del tipus professional, física o intel·lectual, o recreativa, com en el cas de l'esport.

També hi influeixen molts altres factors, des del tipus d'activitat física que es realitzi fins a l'edat, el sexe, el pes, el règim alimentari, les condicions de salut o les circumstàncies de l'individu.

L'altre necessitat del cos és la matèria que li fa falta pel desenvolupament, el manteniment i la reparació del teixits.

Els aliments proporcionen els nutrients bàsics (proteïnes, greixos, hidrats de carboni...) que cobreixen aquests dos tipus de necessitats i alhora en proporcionen d'altres que són necessaris pel metabolisme.

Cada nutrient bàsic, a més de proporcionar matèria pel cos, porta associada una quantitat d'energia.

Tenint en compte aquests criteris, una bona nutrició és fonamental per a qualsevol esportista.

6.3.1. Principis bàsics.

A continuació s'exposen els principis bàsics d'una bona nutrició.

Carbohidrats: Els carbohidrats o glúcids constitueixen la principal font d'energia per al cos. Quantitativament són les substàncies nutritives més importants en l'alimentació, ja que componen entre el 50 i el 60% del valor calòric de la dieta diària.



El glúcids estan formats per carboni, hidrogen i oxigen.

Mitjançant el procés digestiu i el metabolisme, es transformen en glucosa. Si els sucres són simples, la mucosa intestinal els absorbeix instantàniament.

Els hidrats de carboni, a més de la funció energètica, tenen funcions plàstiques o estructurals, són necessaris per sintetitzar altres compostos i poden acumular-se en forma de greix si es troben en excés.

Alguns dels aliments que contenen carbohidrats són: les patates, l'arròs, la pasta, el blat de moro, les peres, les mongetes, les fruites i les verdures.

Proteïnes: Les proteïnes són el component de la matèria viva necessàries per formar l'estructura corporal i els teixits, a més, reposen els desgastos. La ingesta habitual per un ésser humà adult, seria aproximadament d'un 10 o un 15% del valor

calòric de la dieta diària. En el cas d'un esportista en el seu punt de màxim entrenament, seria el doble del normal.

La ingestió de proteïnes s'ha d'ajustar a l'esportista segons el seu treball.



Les proteïnes estan formades per uns elements més petits que s'anomenen aminoàcids, els quals s'uneixen els uns als altres formant cadenes.

L'home, per mitjà dels aliments, rep dos tipus de proteïnes: les d'origen animal, riques en aminoàcids essencials, i les d'origen vegetal.

A més de la funció plàstica, les proteïnes de l'organisme formen els anticossos, que serveixen de defensa contra les infeccions, regulen l'equilibri de les reaccions orgàniques com a constituents d'enzims i, excepcionalment, tenen una funció energètica.

Les proteïnes estan incloses en: la carn, el peix, la llet, els ous, les mongetes, els llegums, etc.

Greixos: Si les proteïnes i els hidrats de carboni proporcionen quatre quilocalories per gram, els greixos o lípids en proporcionen nou, per tant, es converteixen en el nutrient més energètic.



El greixos haurien de representar entre un 25 i un 30% de la dieta diària.

Els greixos segons la seva procedència, es divideixen en greixos d'origen animal i d'origen vegetal i, segons la seva composició, en greixos saturats i greixos insaturats. Els greixos saturats solen ser sòlids a temperatura ambient, en canvi, els insaturats, solen ser líquids.

Els greixos són una font d'energia concentrada. Els greixos que l'organisme no consumeix no són eliminats, sinó que s'emmagatzemen de diverses maneres al cos.

La major part d'aquests greixos s'emmagatzemen sota la pell, en el teixit adipós, que té la funció de mantenir la temperatura del cos impedit la sortida de la calor interna. Una altra part del greix és necessària pel cos, ja que s'utilitza com a combustible que necessita el cos per realitzar les seves funcions vitals.

Els greixos es troben inclosos en: les mantegues, els formatges, els olis vegetals, els fregits, les olives, etc.

Vitamines: Les vitamines són compostos orgànics necessaris per regular el metabolisme humà.

Les vitamines no tenen poder energètic ni cap funció estructural. Són necessàries en quantitats molt petites i imprescindibles per a molts processos metabòlics, perquè intervenen en les reaccions químiques de les cèl·lules.

Cadascuna té una funció ben determinada pel bon funcionament de la maquinària humana.



Hi ha dos tipus diferents de vitamines: les solubles en aigua o hidrosolubles i les solubles en greixos o liposolubles.

Una persona normal que realitzi una dieta equilibrada, prenent aliments de tots els grups, amb un poder calòric suficient i amb la intervenció d'aliments variats, cobreix les seves necessitats

vitamíniques. En l'esport, és habitual prendre suplementes vitamínics amb la finalitat d'aconseguir millor rendiment.

Minerals: L'organisme humà necessita una vintena d'elements minerals que s'incorporen al cos de diverses maneres: en combinacions orgàniques o en sals minerals.

Els elements minerals necessaris en l'organisme humà intervenen en les funcions vitals bàsiques.

Tots els minerals necessaris pel desenvolupament harmònic i saludable del cos s'obtenen dels aliments, sempre que es segueixi una dieta adequada, suficient, completa i variada.

Aigua: L'aigua és el component principal de l'organisme: representa del 60 al 65% del pes del nostre cos.

Dues terceres parts intervenen en la formació de les cèl·lules i una tercera part es troba en el medi intercel·lular (la sang i la limfa).

L'aigua és imprescindible per al metabolisme de les proteïnes, els lípids i els glúcids, i és el vehicle que transporta els nutrients per construir i reparar els teixits. L'aigua també intervé en el transport dels productes que el cos humà ha d'eliminar.

El nivell d'aigua en el cos humà s'ha de mantenir en equilibri. Les pèrdues diàries es calcula que són de dos litres i mig, i el cos n'ha de rebre la mateixa quantitat.

La pèrdua d'aigua i la consegüent necessitat d'ingestió poden augmentar molt (fins a 5, 10 o 15 l/dia) quan el cos humà, per raó de les altes temperatures, el treball físic o l'esport, entra en un procés de sudoració forta.

L'home cobreix més del 50% de les pèrdues ordinàries per mitjà de les diverses formes de beguda, una altra part important la rep pels aliments i una quantitat petita la produeix el cos mateix per mitjà de l'oxidació dels greixos i dels hidrats de carboni a l'organisme. En cas de pèrdues extraordinàries, cal incrementar la quantitat habitual de beguda ingerida.

6.3.2. Alimentació específica del nedador de fons.

Per realitzar natació de llarga distància, hi ha una sèrie de factors relacionats amb l'alimentació que cal tenir molt en compte i que són força diferents a la resta de nedadors.

Els nedadors poden arribar a estar a l'aigua durant moltes hores. Per tant és bàsic que s'adonin que el cos necessita una important reserva de carbohidrats, líquids i productes de substàncies nutritives essencials. Aquestes reserves no s'han de

començar a treballar durant els dies previs a la prova, sinó que s'han de realitzar des de mesos abans.

L'exemple següent mostra la dieta que necessitaria un nedador de llarga distància durant la seva fase de càrrega, la qual es realitzaria durant dos mesos. Segons el subjecte, edat, constitució... la durada d'aquesta dieta podria variar.

Aquesta fase es realitza perquè així el cos té les reserves suficients per aguantar més bé l'esforç físic.

EXEMPLE UNA SETMANA	
ESMORZAR	<ul style="list-style-type: none"> - 150 gr. muesli. - 4 clares més un ou sencer. - 50 gr. de nous. - 4 talls de pinya. - 1 suc de fruita variat. - 2 iogurts desnatats. - 1 multivitamínic. (són molt necessàries donat l'esforç que han de realitzar els nedadors) - 2 legalon. (protector pel fetge)
MIG MATÍ	<ul style="list-style-type: none"> - 2 sandvitxos amb 150 gr. de gall dindi. - 40 gr. proteïna de sèrum. - 1 gr. vitamina c.
DINAR	<ul style="list-style-type: none"> - 150 gr. de pasta o arròs. - 300 gr. vedella. - 50 gr. formatge de "tetilla". - 1 multivitamínic.
ENTRENAMENT	
DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT	<ul style="list-style-type: none"> - 60 gr. Vitargo. (complex de maltodextrina, polisacàrid provinent del midó, i dextrosa. Millora la forma atlètica, la força i la recuperació) - 40 gr. proteïna de sèrum. - 10 mg. Àcid fòlic. (ferro) - 10 gr. glutamina. - 2 evitex A+E. (antioxidant)
BERENAR 1	<ul style="list-style-type: none"> - 2 sandvitxos amb 2 llaunes de tonyina escorregudes.
BERENAR	<ul style="list-style-type: none"> - 50 gr. de nous. - 40 gr. de proteïna.
SOPAR	<ul style="list-style-type: none"> - ½ pollastre a l'ast sense pell o 300 gr. de pit de pollastre o 400 gr. de salmó (3 cops per setmana). - 1 amanida o verdures. - 2 iogurts desnatats - 2 cullerades pranzo. (xarop per obrir la gana) - 2 legalon. (protector pel fetge)

Durant la preparació dels cicles d'hidrats, es realitza un canvi en la dieta, disminuint la quantitat de carbohidrats i augmentant les proteïnes, per finalment tornar a augmentar-ne el consum. Això es fa així perquè el cos no s'acostumi a una única dieta i compensi l'alimentació amb el treball físic.

No necessàriament s'han de prendre els aliments indicats a la taula, sinó que es pot variar per uns altres amb les mateixes propietats alimentàries.

Cicles d'hidrats						
Di.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
100gr. avena 1 suc de pinya 6 clares/1rovell 3 talls de pinya 1 multivitamínic	75gr. avena 1 suc de pinya 7 clares/1rovell 2 talls de pinya 1 multivitamínic	50gr. avena 1 suc de pinya 8 clares/1rovell 1 talls de pinya 1 multivitamínic	30gr. avena 1 suc de pinya 9 clares/1rovell 1 multivitamínic	2 coques "tortas" 1 suc de pinya 10 clares 1 multivitamínic	10 clares 1 multivitamínic	100gr. arròs 40gr. proteïna
100gr. arròs 150gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	75gr arròs 170gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	50gr arròs 200gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	30gr arròs 250gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	1 coca 150gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	150gr. pollastre 1 amanida 2 omega 3-6 ½ gr.vit. C	100gr. arròs 200gr. pollastre
100gr. pasta 200gr. vedella Salsa tomàquet ½ gr. vit. C	75gr. pasta 250gr. vedella Salsa tomàquet ½ gr. vit. C	50gr. pasta 300gr. vedella Salsa tomàquet ½ gr. vit. C	30gr. pasta 350gr. vedella Salsa tomàquet ½ gr. vit. C	2 coques "tortas" 200gr. vedella ½ gr. vit. C	200gr. vedella ½ gr. vit. C	100gr. arròs 200gr. pollastre
100gr. arròs 150gr. pollastre 1 amanida 3 kiwis	75gr. arròs 170gr. pollastre 1 amanida 2 kiwis	50gr. arròs 200gr. pollastre 1 amanida 1 kiwis	30gr. arròs 250gr. pollastre 1 amanida	150gr. pollastre 1 amanida	150gr. pollastre 1 amanida	100gr. arròs 200gr. pollastre
ENTRENAMENT						DESCANS
300 peix blanc Verdures	300gr. salmó verdures	300gr. salmó verdures	300 peix blanc Verdures	300 peix blanc Verdures	300 peix blanc Verdures	Amanida 300 peix blanc
10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	10gr.glutamina 1 cullerada pranzo	

El següent exemple es tracta d'una dieta escandinava modificada. Aquesta dieta es realitza durant la setmana abans de la prova. No és aconsellable fer-la més de dos cops l'any, ja que és molt dura pel cos.

Els tres primers dies, la dieta és més alta en proteïnes i més baixa en carbohidrats. En canvi la resta de dies és més alta en carbohidrats (80% del total) i més baixa en proteïnes.

El mecanisme fisiològic es basa en una descarrega completa de glucogen, durant els tres primers dies, en els quals s'aporten pocs carbohidrats. Durant aquests dies es continua entrenant segons el planificat, el que fa que aquesta fase sigui psicològicament molt dura quan no si està acostumat. A partir del dimecres s'inverteix la dieta, passant a ingerir un alt percentatge d'hidrats, donat que els músculs estaran necessitats de glucosa, l'emmagatzematge en forma de glucogen serà molt més alt. (Aquest fet està demostrat científicament mitjançant biòpsia muscular).

Dieta escandinava modificada					
Di.	Dm.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.
9 clares ½ poma 1 multivitamínic	9 clares ½ poma 1 multivitamínic	9 clares ½ poma 1 multivitamínic	10 clares i 1 rovell 4 coques d'arròs 1 multivitamínic	3 clares i 1 rovell 100 gr. arròs	2 ous fregits amb bacon 4 llesques de pa torrat
150gr. pollastre 1 amanida	150gr. pollastre 1 amanida	150gr. pollastre 1 amanida	150gr. pollastre 4 coques d'arròs	3 clares i 1 rovell 100 gr. arròs	100gr. arròs i pollastre 1 gelat
200gr. pollastre 1 amanida 1gr. vit. C	200gr. pollastre 1 amanida 1gr. vit. C	200gr. pollastre 1 amanida 1gr. vit. C	200gr. pollastre 4 coques d'arròs 1gr. vit. C	3 clares i 1 rovell 100 gr. arròs	1poma i 1 acuarius
ENTRENAMENT			-----	100gr. arròs 3 clares i 1 rovell	ESCALFAMENT COMPETICIÓ
150gr. pollastre ½ poma	150gr. pollastre ½ poma	150gr. pollastre ½ poma	150gr. pollastre 4 coques d'arròs	200gr. pasta 400gr. vedella	
300gr. lluç Verdures	300gr. lluç Verdures	300gr. lluç Verdures	200gr. pollastre 4 coques d'arròs 200gr. arròs 300gr. vedella	Pasta i vedella (tanta com es vulgui, sense passar-se per poder descansar bé durant la nit)	

No és aconsellable que els nedadors esperin fins que el nivell d'energies hagin disminuït per alimentar-se. Durant la prova s'han d'alimentar i hidratar, això requerirà

parades freqüents en els esdeveniments de més de 25 km tot i que puguin pensar que les seves reserves d'energia són les adequades.

Donades les baixes temperatures del Canal, és molt important la temperatura corporal, és per això que un dels aliments més populars i utilitzats a la zona són els caldos i els tes, que aporten nutrients i escalfen el cos. A més d'altres complements vitamínics, begudes isotòniques....

Els aliments més sòlids no són massa aconsellables doncs mentre nedes es fa difícil de poder menjar i respirar a la vegada. Una glopada d'aigua en aquests moments podria provocar vòmits i ocasionar mal estar al nedador durant la travessia amb el risc d'haver d'abandonar.

7. PLANIFICACIÓ.

L'organització d'una prova com aquesta suposa una preparació molt específica pels nedadors, tan física com psicològicament. Suposa també un esforç tan econòmic, com d'organització i logística considerable. Finalment es fa necessari el suport de tothom; nedadors, familiars, clubs i entitats col·laboradores.

Logística:

Per tenir èxit en un repte com aquest és imprescindible disposar dels mitjans humans i materials necessaris.

MEMBRES DE L'EXPEDICIÓ

L'expedició ha de comptar amb:

- a. El cos tècnic de l'expedició, és a dir un entrenador.
- b. El nedador o nedadors, en cas de relleus (si és necessari, un suplent).
- c. Un metge especialitzat en medicina esportiva i un fisioterapeuta.
- d. Un cop a Anglaterra i només pel dia de la travessia:
 - El pilot de l'embarcació.
 - Un o dos *observers* de l'organització.

PREPARACIÓ DELS NEDADORS

La preparació dels nedadors anirà a càrrec dels entrenadors i es durà a terme uns mesos abans de la travessa, depenent de les condicions físiques i psicològiques del nedador. Normalment es realitzen tants entrenaments com siguin possible a mar obert.

MITJANS MATERIALS

a. Mitjà de desplaçament:

S'ha de concretar una data de sortida i un mitjà de transport per anar a Anglaterra.

b. Estada:

També s'han d'establir uns dies d'estada a prop de la zona on es començaria la travessa, ja que es necessiten uns dies per l'adaptació del nedador/ors a l'entorn

marí on es realitzarà la prova, i un marge de dies on es puguin trobar les condicions mediambientals favorables per dur a terme la prova.

c. Embarcació:

La Channel Swimming Association disposa d'una sèrie d'embarcacions que disposen de totes les mesures de seguretat, els permisos i revisions necessàries dels guardacostes britànics i francesos encarregats d'autoritzar la travessia.

CAMPANYA DE DIFUSIÓ



Independentment del resultat de l'expedició, aconsellaria que es garantís una adequada difusió, en tots els mitjans de comunicació, garantint d'aquesta manera als possibles patrocinadors la rendibilitat de la seva inversió a nivell de difusió informativa.

FINANÇAMENT I PRESSUPOST

L'organització i realització d'un esdeveniment esportiu d'aquesta magnitud, implica una sèrie de despeses:

El pack d'informació que facilita la CSA, i que conté tota la informació necessària per organitzar la travessia.

La inscripció. Implica el contacte ferm amb la CSA i garanteix l'assistència d'un *observer* de la CSA. El seu informe, juntament amb la carta nàutica del pilot, han de ser aprovats per la Junta Directiva en la seva primera reunió.

Certificats. Els nedadors que han triomfat en el Canal de la Mànega, reben un certificat firmat pel president i secretari de la CSA i confeccionat per un cal·lígraf.

El pilot i el vaixell.

Desplaçaments.

Estada. Que pot durar forces dies si el temps no acompanya.

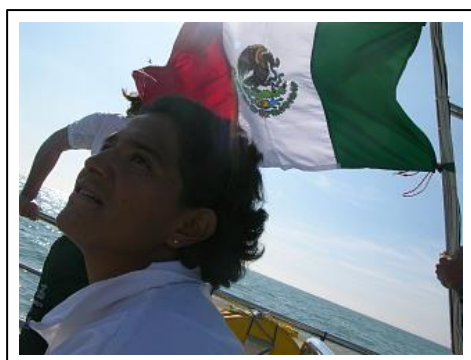
A aquesta quantitat hem d'afegir les **dietes** específiques pels esportistes i els **imprevistos**.

8. EXPERIÈNCIES.

En aquest apartat exposaré algunes vivències personals de persones que van realitzar, o varen intentar la travessia del Canal de la Mànega, no totes elles amb un final feliç.

8.1. Nora Toledano.

La natació mexicana ha portat a diversos nedadors a fer el Canal de la Mànega, el primer d'ells Damián Pizà als anys 1953 i 1955, però sens dubte la més reconeguda és Nora Toledano.



Aquesta nedadora, és una gran experta en aigües obertes, amb un rècord d'onze travessies al Canal, sis individualment i cinc en relleus, va definir el Canal com l'Everest pels alpinistes, l'or dels Jocs Olímpics.

Nora va dir del Canal de la Mànega: “és un aprenentatge de tu mateix. El canal té per a mi una màgia especial, treu el millor i el pitjor de les persones, la teva valentia, la teva fortalesa, el teu coratge, la teva determinació, però també les teves pors, les teves debilitats, i les teves fúries. He tingut experiències que m'han donat moltíssimes alegries, i d'altres doloroses, com la mort de Fausta Marín” (amiga i deixeble seva que va morir al Canal l'any 1999).

L'any 2005 la nedadora va voler tancar un cicle important de la seva vida, amb l'última travessada individual al setembre de 2005, i amb l'anada i tornada en relleus amb cinc mexicanes més entre el 28 i 29 d'agost de 2005. En el segon dels casos es va establir, amb un temps de 20 hores i 14 minuts, amb el que van establir la millor marca per la travessada doble en relleus. L'equip estava format per: Nora Toledano, Patricia Guerra, Minerva Martínez, Patricia Kohlmann, Mónica Ramírez i Ana Paula Escobar.

En reconeixement a la seva trajectòria esportiva, Nora Toledano va ingressar fa dos anys al “Salón de la Fama de la Natación Internacional” situat a Florida.

Nora Toledano ha escrit un llibre junt a Antonio Argüelles: “A cada brazada, el azul interminable”. Aquesta obra relata la fantàstica experiència que va significar per a cadascun dels seus protagonistes. Però més enllà d’assolir un somni, els autors expliquen quines van ser les motivacions que els varen portar a realitzar el repte, i com el que es va iniciar com una travessia, va acabar sent per a elles la supervivència en el mar de la vida.

8.2. Pablo Cimadevila.

El nedador gallec paraplègic Pablo Cimadevila, de 28 anys va intentar creuar el Canal de la Mànega a principis d’agost de 2006, era la primera temptativa d’un nedador amb discapacitat física. En Pablo va en cadira de rodes des dels quatre anys, en ser atropellat tràgicament.



La sortida es va fer a les 10.37 hores amb molt bon temps, encara que es va trobar amb moltes algues i meduses, però quan portava 9 hores i 45 minuts de travessia, van canviar els corrents i tant el pilot com el seu entrenador li van aconsellar que abandonés, ja que encara que continués nedant li seria pràcticament impossible arribar a França. En

total havia aconseguit nedar més de 28 quilòmetres.

Fou guardonat amb el premi a la major gesta esportiva per la temptativa de creuar el Canal de la Mànega.

Posteriorment, Pablo va comentar que probablement després de les Olimpíades de Pekín tornaria a provar-ho, doncs pensa que si no hagués estat per les marees i els corrents ho hauria aconseguit.

8.3. Fausta Marín.

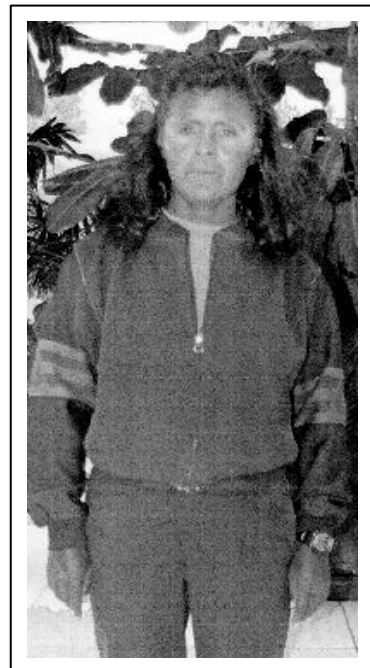
“Desitjo que quan torni pugui dir que ha valgut la pena tot l'esforç i el treball realitzat”, això és el que va dir Fausta Marín abans de començar el repte.

La nedadora Fausta Marín, de 41 anys, va morir el 20 d'agost 1999 quan intentava creuar el Canal de la Mànega.

Fausta volia convertir-se en la tercera dona mexicana, i la primera de la UNAM, en aconseguir creuar nedant els 34 quilòmetres, que separen Dover de Calais, amb un grup de quatre nedadors.

Fausta Marín va ser rescatada per un bot salvavides a 13 quilòmetres de la costa britànica.

“L'embarcació que l'acompanyava, el *Mary Mayne*, ens va demanar assistència mèdica”, va dir Ted Ingham, el portaveu de la guàrdia costera. Es va enviar un bot salvavides per recollir a la nedadora. Els acompanyants la van pujar a bord, però ja s'havia empassat molta aigua i no van aconseguir reanimar-la, resultant en va tots els esforços per mantenir-la en vida, abans d'arribar a la costa anglesa.



“Els socorristes la van declarar morta quan va arribar”, explicava Ingham, el qual va afegir: “El mar estava en calma quan va passar l'accident, ja que els altres nedadors van continuar la travessia”. El guardacostes assegurava: “Tots els intents de creuar el Canal estan controlats per l'associació de Nedadors del Canal. No s'han produït gaires accidents mortals en el passat”.

A Mèxic, els familiars de la biòloga Fausta Marín, estaven esperant la trucada de l'experimentada nedadora de fons, Nora Toledano, la qual va acompanyar a Fausta per assessorar-la durant la travessia, ja que coneix la ruta a la perfecció.

Un any abans, Fausta va guanyar la dissetena Marató de Natació, al voltant de l'illa de Manhattan, en la categoria de 40-45 anys, nedant 28,5 milles (49,782 quilòmetres) en 8 hores 56 minuts i 9 segons, una competició en la qual va començar la seva etapa de preparació, en el que seria el seu únic intent per creuar el Canal de la Mànega, ja que el seu somni era convertir-se en la mexicana més gran en creuar el Canal.

Abans de la travessia, Fausta Marín havia dit: “El Canal de la Mànega és un objectiu molt difícil, però no impossible de realitzar. Només espero que al tornar a Mèxic pugui dir que ha valgut la pena tot l'esforç i el treball realitzat”.

Fins al dia d'avui han mort 6 persones intentant creuar el canal:

- **Rodríguez de Lara – 1926**
- **Edward J. Mayo - 8 de setembre 1954**
- **Kumar Anandan – 1984**
- **Renata Agondi - 23 de agost 1988**
- **Fausta Marín Moreno - 20 de agosto 1999**
- **Ueli Staub - 11 de agost 2001**

9. ENTREVISTES.

9.1. Montserrat Tresserras.



01/08/2009

Montserrat Tresserras Dou va néixer a Olot l'any 1930, i és considerada una de les nedadores de llarga distància més destacades de tots els temps.

Fou la primera dona espanyola que va creuar nedant l'Estret de Gibraltar (1957) i la primera espanyola que va creuar el Canal de la Mànega (1958), a més de ser la primera dona del món que té en el seu palmarès haver creuat aquest canal en les dues direccions (1961).

Actualment resideix a Madrid, forma part de la Channel Swimming Association i col·labora amb els nedadors que volen assolir el repte de creuar el Canal de la Mànega.

- Hola Montserrat, portes molts anys en la natació. Quan vas començar a nedar?

Montserrat Tresserras Dou: Quan tenia 11 anys, a l'estiu els pares em van portar a dos dies a Sant Antoni de Calonge i va ser quan vaig tocar l'aigua del mar per primera vegada.

Els estius nedava al riu Fluvià, amb altre jovent del poble, i els meus germans Joan i Miquel varen insistir molt que nedés la travessia Tussols-Basil. El 1954 la vaig nedar per primer cop. Aquell era el primer any en que podien participar dones a la travessia. Un any abans ja s'havia fet, però només hi deixaven nedar als homes, i a mi no m'hi van deixar participar.

- Quan vas començar a fer travessies?

La meva primera travessia va ser el mateix 1954 al Tussols-Basil. També vaig participar aquell mateix any a la travessia de l'estany de Banyoles.

- Havies nedat anteriorment en competicions en piscines?

No, en aquella època no hi havia piscines per la zona on jo vivia i ens anàvem a nedar al riu. A vegades no hi podíem nedar perquè hi havia branques i altres coses que baixaven pel riu, i quasi sempre l'aigua baixava marró.

- Durant quants anys vas estar fent travessies?

La meva última travessia va ser l'any 1970, per tant 16 anys. Recordo que l'última va ser a Irlanda a l'estuari del riu Shanon, quan tenia 40 anys.

- T'has trobat alguna vegada que no hagis pogut acabar alguna travessia? Quina?

Sí, més d'una. Va ser quan estava preparant la travessia del Canal de la Mànega. Un dia que volíem fer la travessia de Roses a l'Escala d'anada i tornada, a la tornada bufava molta tramuntana i no em permetia avançar. Ja feia més de 14 hores que era a l'aigua i varem decidir deixar-ho estar.

- A part de la travessia del Canal de la Mànega, n'has realitzat altres de molt importants. Quines?

N'he fet moltes, però ara em venen a la memòria per exemple la de Menorca a Mallorca, algunes a Argentina com la de Santa Fe a Rosario, on vaig ser la primera dona i amés vaig aconseguir el rècord de la prova, o la de Santa Fe a Coronda. També recordo la del riu Uruguai de Concorda a Colon i moltes altres per tot el món. Tot i que com la del Canal de la Mànega cap.

- En l'actualitat encara nedes?

Cada dia nedo una hora menys els caps de setmana que faig festa. Miro de fer diferents exercicis amb manoples i nedant diferents estils, però a la meva manera, perquè ja no faig travessies.

Bé, després d'aquestes preguntes més generals parlem ara del tema més important, el Canal de la Mànega.

- Com i quan se't va ocórrer de creuar el Canal?

Perquè en aquell temps la travessia del Canal de la Mànega tenia molt ressò mediàtic. A mi m'agradava fer travessies i aquella era la més important. De fet va ser després de creuar l'estret de Gibraltar quan vaig veure que podria intentar creuar el Canal.

- Tenies clar a què t'enfrontaries?

Sí, perquè es parlava molt de totes aquestes gestes en els mitjans d'informació i m'interessava per tots els intents que hi havia. Em vaig poder informar molt.

- Et feia respecte, o fins hi tot por?

No!!! – em va contestar molt segura.

- Et va costar molt trobar tot el suport i mitjans necessaris per realitzar un repte com aquest?

No, de fet la travessia de l'estret de Gibraltar i el fet que fos la primera dona que l'havia creuat mai, va fer que la notícia sortís en tots els mitjans de comunicació i em va començar a donar a conèixer. La mateixa organització “educación y descanso” que m'havien esponsoritzat per l'estret, ho van fer després pel Canal.

- Quants cops has creuat el Canal de la Mànega nedant?

Dues vegades i en direccions diferents. Una d'Anglaterra a França i l'altre de França a Anglaterra. Tinc l'honor de ser la primera dona en fer-ho d'aquesta manera.

- Tinc entès que passes gran part de l'any lluny de la teva residència de Madrid, en concret passes molts dies a Anglaterra. Hi tens un vincle molt gran amb aquest país?

Si molt, hi passo molts estius. A l'estiu es reuneixen a Dover nedadors de tot el món. I hi ha molt ambient de natació. A més durant tot l'any hi ha reunions i molts temes a tractar que fan que estigui a Anglaterra on hi tinc molts bons amics.

- Suposo doncs que el Canal també és molt especial per tu. Què penses quan el veus?

M'emociona molt i em porta molts bons records, en especial les roques blanques que són el símbol de la travessia. Gràcies al Canal he après moltes coses i he conviscut amb persones de tot el món.

- Què me'n pots dir de la Channel Swimming Association?

Es va crear l'any 1927 per evitar que es fessin trampes. Tot va ser perquè una nedadora havia cobrat una gran quantitat de diners per creuar el Canal i realment no ho havia aconseguit. La varen descobrir i li van prendre el premi.

Per formar l'associació es van reunir un grup de persones que els hi agradava molt l'esport amb la intenció de controlar la travessa i ajudar els nedadors que ho necessitessin. Actualment hi ha membres de tots els països.

A més avui dia, acompanya al nedador un "observer" que segueix la prova des d'un bot, i s'entrega un certificat donant fe de que s'ha aconseguit creuar.

- Encara en formes part?

Si, actualment en sóc vicepresidenta i tota una colla de coses més; formo part de la junta, sóc soci vitalici (life member), sòcia honorífica i representant internacional de l'associació.

- Has col·laborat i ajudat a molts nedadors a creuar el Canal. Recordes algun cas en especial?

Recordo amb molt aplexi els casos d'un nedador indi i un d'australià, que en varen estar molt agraïts i amb els quals encara avui dia tenim contacte amb les seves famílies. També recordo un cas difícil d'un nedador americà que va haver de plegar a pocs metres de la costa Francesa, feia molta mala mar, i el pilot va decidir no continuar.

- Per acabar, quin record tens de l'equip de "nedadores per un somni"?

Molt bo, va ser una gran experiència. Un dels equips més ben preparats física i mentalment que he vist, i dels més ben organitzats. Les nedadores estaven molt fortes i van aconseguir ser el primer relleu junior de l'estat espanyol.

En tinc molts bons records i m'agradaria que ho tornessin a fer, individualment o en equip. Ja coneixen el Canal i això és molt important. Per mi va ser molt especial.

9.2. David Rodriguez.



11/09/2009

David Rodríguez Pavon va néixer l'any 1973, fou nedador, entrenador de natació, i gran amant de la natació de llarga distància. En la seva etapa d'entrenador, va entrenar el primer equip júnior relleus de l'estat espanyol que va aconseguir creuar el Canal de la Mànega nedant.

Actualment és cap de monitors i socorrista de la piscina municipal d'Anglès i Director Tècnic i Primer entrenador

de natació i waterpolo del Club Waterpolo Anglès.

Hola David, com a nedador que has estat de llarga distància i com entrenador de natació, m'agradaria que em poguessis contestar a una sèrie de preguntes.

- Quines qualitats físiques creus que ha de tenir un nedador per realitzar travessies de llarga distància?

Si tenim de destacar una qualitat la més important físicament parlant per un nedador o nedadora de llarga distància és la resistència. És molt necessària perquè sinó no serien capaços o capaces d'aguantar nedant durant molt de temps. Mitjançant els entrenaments es pot treballar la resistència no només per aguantar sinó també per ser capaç de portar un bon ritme en el moment de nedar. Com millor treballin en els entrenaments més alt serà el ritme.

Ara bé penso que també és necessari tenir una bona tècnica del crol; amb un bon lliscament i una tracció forta alhora de fer la braçada. El batut de peus no és molt fort però cal coordinar-lo amb la braçada i ser constant.

Per acabar l'estat físic també contribueix a les qualitats psíquiques, ja que fan pujar l'autoestima i la seguretat alhora d'afrontar un repte d'aquest tipus.

- Quines qualitats psíquiques creus que ha de tenir un nedador per realitzar travessies de llarga distància?.

Jo penso que per qualsevol esportista aquest factor és importantíssim i cal treballar-lo també. Ara bé aquest sense estar bé físicament no serveixen per res. Cal tenir present també que la prova és molt llarga i durant aquesta poden sorgir molts factors, alguns ens seran favorables i d'altres no.

En concret per un nedador de llarga distància cal:

- Tenir molta fortalesa mental, ja que la prova té una durada llarga i no es pot defallir, davant cap contratemps o entrebancs.
- Cal tenir molta concentració per poder mantenir un ritme constant i alhora ser capaç d'aguantar la pressió sobretot si les condicions climatològiques no són les més idònies.
- Ser capaç d'adaptar-se a les adversitats.
- Tenir molt clar l'objectiu a assolir i estar motivat.
- Força de voluntat, ser treballador o treballadora, esperit de sacrifici...

- Quines qualitats físiques creus que ha de tenir un nedador, per realitzar concretament la travessia del Canal de la Mànega?.

A l'igual que un nedador de llarga distància cal resistència. És molt necessària perquè sinó no serien capaços o capaces d'aguantar nedant, en el nostre cas una hora seguida, ni tampoc es podrien recuperar amb suficient temps per poder tornar a nedar en el cas que calgui, al ser un equip de relleus.

Així com totes les altres qualitats que cal per un nedador de llarga distància.

- Quines qualitats psíquiques creus que ha de tenir un nedador, per realitzar concretament la travessia del Canal de la Mànega?.

A part de totes les que ha de tenir un nedador de llarga distància.

Més que una qualitat cal una virtut i és la paciència per saber esperar, ja que per entrar el Canal cal tenir en comte un factor que no es pot controlar ni modificar i és la climatologia. El qual sovint et juga males passades.

Així com tenir perseverança per no decaure si les coses no són com voldríem.

I en el nostre cas un equip de relleus, cal una bona comunicació, un respecte mutu per part de tot els membres de l'equip, tenir clar l'objectiu i anar tots a una.

- Quin tipus d'entrenament hauria de seguir?.

L'entrenament que cal seguir ha de ser de tipus aeròbic, on preval la resistència per sobre la velocitat.

Ens interessa assolir un estat físic que ens permeti mantenir un ritme alt de nado durant un període de temps relativament llarg, en aquest cas una hora. Això fa que l'entrenament tingui de ser una mica més exigent per assolir un bon ritme, ja que després podran descansar durant 5 hores. Ara bé cal tenir present que descansar en un vaixell no és el mateix que descansar a casa. Per això el treball aeròbic és molt important ja que malgrat no estiguin tota l'estona nedant, les condicions no són les més idònies per descansar i han de tenir la suficient resistència per poder finalitzar la prova.

- Quin tipus d'alimentació és la més adient?

En nutrició jo no sóc un gran expert però cal sobretot aliments que aportin molta energia i que aquesta el cos la pugui emmagatzemar i li sigui útil. Sobretot hidrats de carboni, glúcids... aliments com pasta, fruita... És molt important tenir reserves. Aliments sobretot que se'n diuen d'absorció lenta que els permetrà tenir l'energia suficient per poder aguantar tota la travessia.

- Quant temps abans de realitzar una travessia d'aquest tipus, cal començar a entrenar-se?

Tot depèn de l'estat físic del nedador o nedadora. Però per mi entre 1 o 3 anys ni ha prou. En el nostre cas eren nedadores en actiu i ja tenien una bona base i el seu

estat físic era òptim, només va caldre treballar altres aspectes relacionats amb; el fred, el mareig, el mar...

- Les característiques específiques del Canal de la Mànega fan que s'hagi de preparar diferent a qualsevol altre tipus de travessia?

Si realment cal una preparació especial, ja que les condicions climàtiques hi juguen un paper molt important: cal experimentar sensacions de fred, també nocturnes, reproduir els relleus, descansar en el vaixell, nedar en solitari en aigües on la visibilitat és nul·la, amb un mar on hi ha molta onada o vent. També cal passar moltes estones en el mar tant dins l'aigua com a sobre el vaixell per conèixer i experimentar la sensació d'estar tantes hores en el mar i controlar millor el mareig. Cal acostumar el cos al fred ja que després es poden provocar rampes.

- Què va significar per tu, ser l'entrenador de les sis nedadores de l'equip "nedadores per un somni" que van creuar el Canal de la Mànega?.

Inicialment no t'adones gaire del que has fet i et sents orgullós del que has aconseguit, a mesura que va passant el temps i vas reflexionant i t'adones que té molt de mèrit el que es va aconseguir i et sents encara més satisfet i orgullós. També em vaig sentir gelós (de bon rotllo), perquè a mi com a nedador i enamorat del mar m'hauria agradat nedar i travessar Canal de la mànega, potser algun dia ho farem.

També vaig sentir alegria perquè tan les nenes com jo varem patir molt, per assolir el repte.

Ara al cap d'un temps també vaig pensar que varem tenir molta sort, ja que l'aventura ens va sortir bé, tot i anar sense un coneixement i sense un assessorament prou vàlid per afrontar un repte d'aquesta envergadura.

- Ho tornaries a fer?

Si, però només si es realitzés amb un bon equip d'assessorament el qual fos professional i utilitzes més el cap que el cor. I procures més per l'equip de nedadores i tot el cos tècnic.

9.3. Michael Read.



06/09/2009

Michael Read va néixer a Brighton (Anglaterra) el 1941, i és considerat encara avui dia el “Rei del Canal”, per ser la persona que més vegades l’ha creuat.

És reconegut a nivell mundial com un dels millors nedadors de llarga distància. Va ser la primera persona en creuar quatre vegades seguides el llac Windermere, entre d’altres proves internacionalment reconegudes i fou seleccionat per representar a la Gran Bretanya en

els jocs olímpics de 1960 a Roma.

Va deixar de realitzar travessies al Canal de la Manega el 1984.

Entre els molts reconeixements que ha rebut, Michael Read fou inclòs en el “International Marathon Swimming Hall of Fame” el 1978.

L’entrevista ha estat realitzada en anglès. Més endavant s’adjunta l’entrevista traduïda al català.

- Hello Michael. When did your passion for the Manega Channel start?

1968

- What made you want to cross the Channel for the first time?

I made a very good swim of Lake Windermere, I cannot remember if I won, but the BLDSA Secretary slapped me on the back and said, "you ought to think about the Channel" So I started thinking about it and was successful in 1969.

- Did you realise what you were taking on?

No, very few people can imagine the enormity of the Channel until they have been in it for 10 hours.

- How many times have you crossed the Channel?

33

- Do you remember anything in special? Why?

Memories come back at strange times, I remember passing an oil rig on a long tow, an aircraft carrier, a submarine surfacing, my 15th crossing with a catamaran named "twinnie the pooh", removing a lump of tar the size of a cricket ball from under my arm pit, diving under the boat to free the propellor from getting snagged with rope,.....all sorts of things.

- Apart from that Channel, have you carried out any other long distance crossings? Which?

Over 120 super Marathon swims including Toroneos 27 km and Kalamata to Koroni 33 km in 2009.

Sprinting * Represented numerous counties and districts: Berkshire, Cheshire, Hampshire, Hertfordshire, Norfolk, Suffolk, Sussex, and the East of Scotland.

` * Represented Great Britain, 1959-1960.

` * 1960 Rome Olympics, Great Britain team.

` * English Schools Champion, 1959

` * British Universities Champion, 1960-1961

Distance * King of the Channel®, 1979-2000 and 2004-. 33 crossings including 17 World Records. Listed in the Guinness Book of Records.

England * British Long Distance Swimming Association Champion, 1969-1977

` * The Wash, Hunstanton-Skegness (16 miles), Record – *July 1976, 5 hours 57 minutes*

` * The Wash, Skegness-Hunstaton (16 miles), Record – *July 1973, 7 hours 52 minutes*

` * Two-Way Wash, Hunstanton-Skegness-Hunstanton (32 miles), 27th July 1975, First Person ever, 16:47:56

- 、 * Lake Windermere (10.5 miles), 39 times
- 、 * Lake Windermere, 3-way (31.5 miles), First person ever, 19:34 - 1973
- 、 * Lake Windermere, 4-way, First person ever, 26:16 28th/29th July 1973
- 、 * Windermere International Champion, 1970
- 、 * Windermere International, 1974, 1978, 1982
- 、 * Isle of Wight circumnavigation (60 miles), Second person ever, Record, 24:36:25, Guinness Book of Records – 26th/27th August 1973
- 、 * Amateur Swimming Association, 25 km, 1996 (2nd), 1999 (3rd)
- 、 * Amateur Swimming Association, 5 km, 1966 (3rd), 1967 (3rd), 1968 (3rd), 1969 (5th), 1970 (3rd), 1971 (6th)
- 、 * Amateur Swimming Association, Masters Champion (5 km), 1993, 1994, 1997, 1998, 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008,
- 、 * Amateur Swimming Association, Masters Runner-up (5 km), 1995, 1996, 1999, 2002,
- Distance * Loch Tay (14 miles), First person ever, 8:38:00 1979,
- Scotland * Loch Lomond (21.6 miles), First person to swim it twice, 12:13 record time, 28th August 1971, Second swim 11:51 (1975?)
- 、 * Loch Ness (22.6 miles), Third person ever, 14:23 Record – 17th August 1974 14:24:26
- 、 First ever Perth to Broughty Ferry (23.5 miles) 19th July 1974, 9:43
- 、 * Loch Rannoch (10 miles) 19th August 1975, 5:08 inaugural record
- Distance * Greece, Gulf of Toroneos (25 km), 1992-2002 inclusive, 2004-2008
- Europe * Greece, Lake Trichonida, 2000 –(22 Km)
- 、 * Greece, Koroni to Kalamata, 1999, 2000, 2001, 2005, –(33 Km)
- 、 * Greece, Kalamata to Koroni, 2003, 2004 –(33 Km)
- 、 * Holland, Stavoren to Medemblik, Isslmeer (22 km), 1998, 1999, 2000

- 、 * *Italy*, Lake Como, Dervio-Lecco (20 miles), 1985, 1986, 1988, 1989
- 、 * *Italy*, Torregaveta-Baia-Bacoli, 1986, 1987,
- 、 * *Italy*, Proventura to Lerici (9 km), First non-Italian ever to finish, 1993
- 、 * *Spain*, Mora to Amposta (65 km), First person ever, 14:56, 11th September 1998
- 、 * *Switzerland*, 2-way Lake Sursee, (17km) First person ever -
- 、 * *Switzerland*, Lake Zurich, Rapperswill-Zurich (20 miles), 1988
- 、 * *Switzerland*, International Olympic Committee championship, (Evian-Lausanne), (14km) 1991, 1993
- 、 * *Switzerland*, International Olympic Committee championship, (Lausanne-Evian), (14km) 1992, 1994
- 、 * *Yugoslavia*, Jarach to Sabac (18 miles), 1978
- Distance * *Egypt*, Nile International Championship (25 miles), 1977
- Others * *Egypt*, Alexandria, World Marathon Series, 2000, (25km)
- 、 * *Syria*, Jebel to Latakia (25 miles), 1977
- 、 * *USA*, Around Manhattan Island (27 miles), 1989
- 、 * *Turkey*, Bosphorus, Asia to Europe (7km), 2007
- 、 * *Tunisia*, Tethys Challenge 2007, 7 swims in 8 days

- In a world-wide standard the Manega channel is considered the most important long distance crossing. Why is it so?

I would have thought that having crossed it yourself will would be well able to answer that question. Quite simply there are so many variables that making a successful crossing is a huge achievement, raising the funds, weather, wind, tide, temperature, jellyfish, shipping, ability of your pilot, seasickness, luck, ability, determination, fog, are the first things that come to mind.

- The Manega Channel has had a lot of greats swimmers, but at the same time there have been some accidents, even the death of some swimmer. Do you believe that crossing the Channel can be dangerous? Why?

Nothing great is easy and every great endeavour carries risks. The important thing is to know your limitations and to have people around you who know your limitations. You must at all times have respect for the Channel and the sea and those who use it. Those who sadly lost their lives were either unaccompanied or were allowed to push themselves beyond their ability. Today our pilots have a responsibility to ensure that swimmers are pulled out before they reach the point of no return. Success at any cost is no longer an option. It may be acceptable on Everest but it is not in the Channel.

- What requirements do you ask a swimmer when he/she wants to cross the Manega Channel?

To give proof that they have already completed a 6 hour swim in water of 60F or less. This is to enable them to have a reasonable chance of getting across and not wasting their money and so that pilots do not have the embarrassment of returning to port an hour after leaving.

- In what situations the pilot doesn't give permission to start the crossing?

In bad weather and when he considers that the swimmer has no chance of success.

- What's your post in the Channel Swimming Association?

President

- How long have you been part of the CSA?

50 years

- What made you want to form part of it?

I just fell in love with the Channel and wanted to give something back for all the pleasure and happiness it had given me.

- Montserrat Tresserras has been the first person in the Spanish state to cross the Manega Channel. Do you remember it?

No, it was 10 years before I had any interest in the Channel.

- Montserrat Tresserras took me and five more swimmers to cross the Cannel with the junior relay team “Ancattra Junior Team”. What do you remember about it?

I remember meeting you all at the Burstin Hotel in Folkestone and meeting your families and seeing your pictures and welcoming you all to the Dinner.

- The Channel has a long history and it has big successes and some failures and disappointments. With the years you’ve been involved you must have seen a lot of them. I suppose that the Channel is very important for you. What do you think when you see the Cannel?

I suppose I remember the heartache that it has caused me and my family and many other swimmers, so many of us have gone so far and got so close, only to be beaten at the last minute and watch our dream drift away into a cold miserable ending. But when you achieve success it is the most wonderful feeling of triumph over all that can be thrown against you, there is nothing greater, it is very much a love/ hate relationship.

TRADUCCIÓ AL CATALÀ DE L’ENTREVISTA A MICHAEL READ.

- Hola Michael. Quan va començar la teva passió pel Canal de la Mànega?
1968.

- Què et va incitar a creuar el Canal per primera vegada?

Vaig fer una travessa molt bona en el Llac Windermere, no me’n recordo si vaig guanyar, però la secretària de la BLDSA em va donar un copet a l’espatlla i em va dir, “Vostè hauria de pensar en el Canal”. Vaig començar a pensar-hi i el 1969 ho vaig aconseguir.

- Tenies clar a què t’enfrontaries?

No, molt poca gent pot imaginar la grandesa del Canal fins que ja fa 10 hores que hi ets.

- Quantes vegades has creuat el Canal?

33.

- En recordes alguna en especial? Per quin motiu?

De vegades em venen records en moments inesperats: recordo passar un gran remolcador amb una plataforma petrolera al damunt, un portaavions, un submarí sortint a la superfície, la meua quinzena travessia amb un catamarà anomenat “twinne the pooh”, treien un terròs de quitrà de la mida d’una bola de “cricket” de sota la meua axil·la, submergint-me sota la barca per alliberar l’hèlice d’una corda... tot tipus de coses.

- A part el Canal, has realitzat altre travessies de llarga distància? Quines?

Sobre unes 120 travessies incloent-hi curses de 27 km i la de Kalamata a Koroni de 33 km el 2009.

- Sprinting * Represented numerous counties and districts: Berkshire, Cheshire, Hampshire, Hertfordshire, Norfolk, Suffolk, Sussex, and the East of Scotland.
- ` * Represented Great Britain, 1959-1960.
- ` * 1960 Rome Olympics, Great Britain team.
- ` * English Schools Champion, 1959
- ` * British Universities Champion, 1960-1961
- Distance * King of the Channel®, 1979-2000 and 2004-. 33 crossings including 17 World Records. Listed in the Guinness Book of Records.
- England* * British Long Distance Swimming Association Champion, 1969-1977
- ` * The Wash, Hunstanton-Skegness (16 miles), Record – *July 1976, 5 hours 57 minutes*
- ` * The Wash, Skegness-Hunstaton (16 miles), Record – *July 1973, 7 hours 52 minutes*

- 、 * Two-Way Wash, Hunstanton-Skegness-Hunstanton (32 miles), 27th July 1975, First Person ever, 16:47:56
- 、 * Lake Windermere (10.5 miles), 39 times
- 、 * Lake Windermere, 3-way (31.5 miles), First person ever, 19:34 - 1973
- 、 * Lake Windermere, 4-way, First person ever, 26:16 28th/29th July 1973
- 、 * Windermere International Champion, 1970
- 、 * Windermere International, 1974, 1978, 1982
- 、 * Isle of Wight circumnavigation (60 miles), Second person ever, Record, 24:36:25, Guinness Book of Records – 26th/27th August 1973
- 、 * Amateur Swimming Association, 25 km, 1996 (2nd), 1999 (3rd)
- 、 * Amateur Swimming Association, 5 km, 1966 (3rd), 1967 (3rd), 1968 (3rd), 1969 (5th), 1970 (3rd), 1971 (6th)
- 、 * Amateur Swimming Association, Masters Champion (5 km), 1993, 1994, 1997, 1998, 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008,
- 、 * Amateur Swimming Association, Masters Runner-up (5 km), 1995, 1996, 1999, 2002,
- Distance * Loch Tay (14 miles), First person ever, 8:38:00 1979,
- Scotland * Loch Lomond (21.6 miles), First person to swim it twice, 12:13 record time, 28th August 1971, Second swim 11:51 (1975?)
- 、 * Loch Ness (22.6 miles), Third person ever, 14:23 Record – 17th August 1974 14:24:26
- 、 First ever Perth to Broughty Ferry (23.5 miles) 19th July 1974, 9:43
- 、 * Loch Rannoch (10 miles) 19th August 1975, 5:08 inaugural record
- Distance * Greece, Gulf of Toroneos (25 km), 1992-2002 inclusive, 2004-2008
- Europe * Greece, Lake Trichonida, 2000 –(22 Km)
- 、 * Greece, Koroni to Kalamata, 1999, 2000, 2001, 2005, –(33 Km)
- 、 * Greece, Kalamata to Koroni, 2003, 2004 –(33 Km)

- 、 * *Holland*, Stavoren to Medemblik, Isslmeer (22 km), 1998, 1999, 2000
- 、 * *Italy*, Lake Como, Dervio-Lecco (20 miles), 1985, 1986, 1988, 1989
- 、 * *Italy*, Torregaveta-Baia-Bacoli, 1986, 1987,
- 、 * *Italy*, Proventura to Lerici (9 km), First non-Italian ever to finish, 1993
- 、 * *Spain*, Mora to Amposta (65 km), First person ever, 14:56, 11th September 1998
- 、 * *Switzerland*, 2-way Lake Sursee, (17km) First person ever -
- 、 * *Switzerland*, Lake Zurich, Rapperswill-Zurich (20 miles), 1988
- 、 * *Switzerland*, International Olympic Committee championship, (Evian-Lausanne), (14km) 1991, 1993
- 、 * *Switzerland*, International Olympic Committee championship, (Lausanne-Evian), (14km) 1992, 1994
- 、 * *Yugoslavia*, Jarach to Sabac (18 miles), 1978
- Distance * *Egypt*, Nile International Championship (25 miles), 1977
- Others * *Egypt*, Alexandria, World Marathon Series, 2000, (25km)
- 、 * *Syria*, Jeble to Latakia (25 miles), 1977
- 、 * *USA*, Around Manhattan Island (27 miles), 1989
- 、 * *Turkey*, Bosphorus, Asia to Europe (7km), 2007
- 、 * *Tunisia*, Tethys Challenge 2007, 7 swims in 8 days

- A nivell mundial el Canal de la Mànega està considerat com la travessia més important de llarga distància. Per què creus que és així?

Pensava que havent-ho fet tu podries respondre perfectament a la pregunta. Simplement hi ha moltes variables que fan que el fet de creuar el Canal sigui un gran repte, el fons, el temps, el vent, la marea, la temperatura, les meduses els vaixells, l'habilitat del pilot, els marejos, la sort, la capacitat, la determinació, la boira... són les primeres coses que et venen a la ment.

- El Canal de la Mànega ha donat moltes alegries a molts nedadors, però alhora, hi ha hagut alguns accidents, fins hi tot la mort d'alguns nedador. Creus que resulta perillós creuar-lo?

Res gran és fàcil i cada gran esforç comporta uns riscos. El més important és conèixer les teves limitacions i que la gent que està al teu costat també les conegui. Sempre has de tenir respecte al Canal i al mar i a aquells que l'utilitzen. Els que tristament van perdre la vida, anaven sols o els hi van deixar fer tot i no tenir prou capacitat. Avui dia, els nostres pilots tenen la responsabilitat d'assegurar-se de treure els nedadors de l'aigua abans d'arribar al punt de la mort. L'èxit a qualsevol preu no és una opció. Pot ser acceptat en l'Everest però no en el Canal.

- Quins requisits demaneu a un nedador quan vol creuar el Canal de la Mànega?

Per donar prova que han completat una nedada de 6 hores a l'aigua de 60F o menys. Això és el que se'ls demana per tenir una oportunitat raonable de creuar el Canal i no malgastar els seus diners, i de manera que els pilots no passin el mal triàngol d'haver de tornar al port una hora després d'haver sortit.

- En quines situacions el pilot no dóna llum verda per començar la travessia?

Quan fa mal temps i quan ell considera que el nedador no té cap opció de realitzar la travessia amb èxit.

- Quin és el teu càrrec en la Channel Swimming association?

President.

- Quants anys fa que en formes part?

50 anys.

- Quins motius et van portar a formar-ne part?

Només m' enamorava el Canal i volia tornar d'alguna manera tot el plaer i felicitat que m'havia donat.

- La Montserrat Tresserras va ser la primera persona de l'estat espanyol que va Creuar el Canal de la Mànega. Recordes aquella gesta?

No, va ser 10 anys abans que tingués qualsevol interès pel Canal.

- La Montserrat Tresserras ens va portar a mi i a cinc nedadores més a creuar el Canal amb l'equip de relleus júnior "nedadores per un somni", també conegut com "Ancattra Junior Team". Quin record en tens?

Recordo trobar-vos a tots a l'hotel Burstin a Folkestone, i trobar les vostres famílies, i veure les vostres fotografies, i acollir-vos amb satisfacció tot el Sopar.

- El Canal té una història molt llarga, i ha vist grans èxits i també fracassos. Amb els anys que fa que hi estàs vinculat n'has viscut molts. Suposo doncs que el Canal és molt especial per tu. Què penses quan el veus?

Suposo que recordo l'angoixa que em va causar a mi, a la meva família i a molts altres nedadors, tants de nosaltres hem aconseguit arribar tan lluny però hem estat derrotats en l'últim minut i hem vist el nostre somni acabar en un trist final. Però, aconseguir l'èxit, és la sensació més meravellosa de triomf que et puguis tirar a la cara, no hi ha res més gran, és una gran relació d'amor/odi.

10. ENQUESTES.

10.1. Enquesta a nedadors.

Per comprovar si els nedadors coneixien les travessies de llarga distància, la travessia del Canal de la Mànega, o què en pensen en cas de conèixer-la vaig decidir realitzar una sèrie d'enquestes relacionades amb el tema.

Les vaig realitzar a trenta nedadors catalans de tot tipus, i especialitzats en diferents estils.

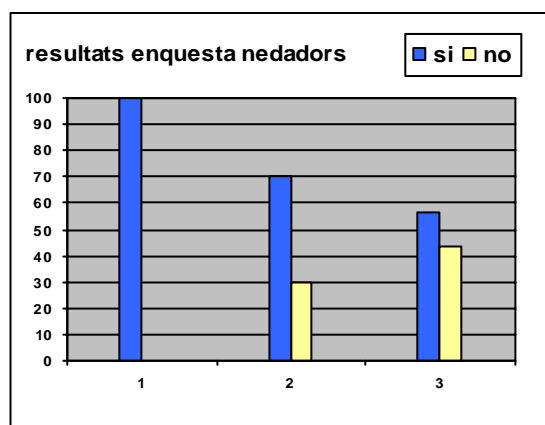
Es tractava de respondre a les preguntes de manera breu i concisa, i positiva o negativament.

En aquesta enquesta, les preguntes eren les següents:

1. Saps on és el Canal de la Mànega?
2. Coneixes la travessia del Canal de la Mànega nedant?
3. Saps qui és la Montserrat Tresserras?
4. Creus que és diferent un nedador de llarga distància (travessies a mar obert), a un de piscina? Per què?
5. Quines característiques físiques creus que ha de tenir un nedador de llarga distància?
6. Quines característiques psicològiques creus que ha de tenir un nedador de llarga distància?
7. Has nedat alguna vegada al mar?
 - Per pròpia voluntat. si / no
 - Realitzant alguna travessa. si / no
 - En la preparació d'algun Stage si / no
8. Li tens respecte? Per què?
9. Consideres que és més fàcil nedar al mar (considerant tots els aspectes, no només la flotabilitat, també les pròpies del medi, com per exemple el temps, les ones, els corrents,...?)

10. Els animals marítics, la foscor de l'oceà i el fet de no saber que tens a sota quan ets al mig del mar, creus que et podria afectar si nedassis a mar obert?
11. Acostumes a fer travessies a mar obert de més d'una hora de durada?
12. T'agradaria afrontar alguna vegada un repte com aquest?
13. Creus que estàs preparat/da per realitzar-lo? Per què?

- En el cas de les tres primeres preguntes es pretén tenir una referència del coneixement que tenen els nedadors de la travessia del Canal de la Mànega en concret; **Saps on és el Canal de la Mànega?, coneixes la travessia del Canal de la Mànega nedant?, i saps qui és la Montserrat Tresserras?**

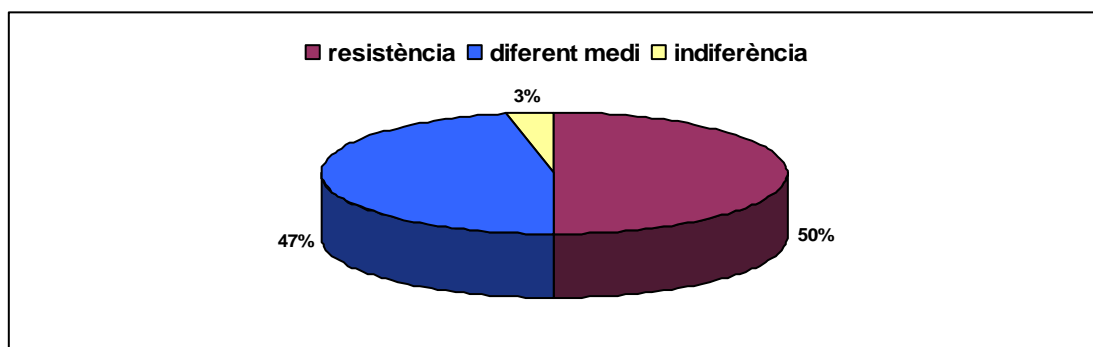


Com era d'esperar tots coneixen la ubicació geogràfica del canal. La travessia del Canal de la Mànega en canvi, és coneguda per un 70% dels nedadors, i la primera nedadora de l'estat espanyol en creuar el Canal, només és coneguda per poc més del 50% dels enquestats.

- Les preguntes de la quatre a la sis, són per comprovar fins a quin punt els enquestats consideren diferent un nedador de llarga distància a un altre tipus de nedador; **Creus que és diferent un nedador de llarga distància (travessies a mar obert), a un de piscina? Per què?, quines característiques físiques creus que ha de tenir un nedador de llarga distància?, quines característiques psicològiques creus que ha de tenir un nedador de llarga distància?**

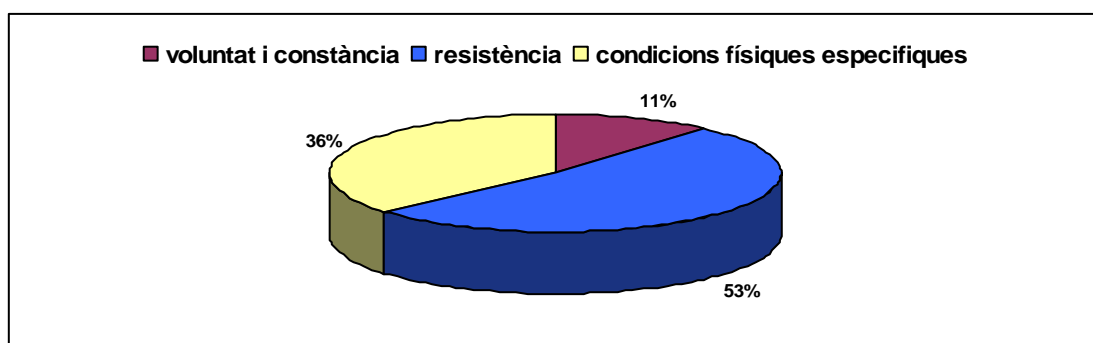
La primera d'aquesta sèrie de preguntes, gairebé el 100% dels nedadors han respost que el nedador de llarga distància és diferent al nedador de piscina. Només en una de les respostes es considera que és indiferent.

En quan al motiu les respostes han estat força semblants però amb alguns matisos diferents. Tots consideren que han d'entrenar més metres. El 50% opina que el nedador de llarga distància ha de tenir molta més resistència. D'altra banda un 47% creu que no es tracta només del nedador sinó del medi on es neda, doncs consideren el mar molt diferent.



La cinquena pregunta fa referència a les característiques físiques del nedador de llarga distància.

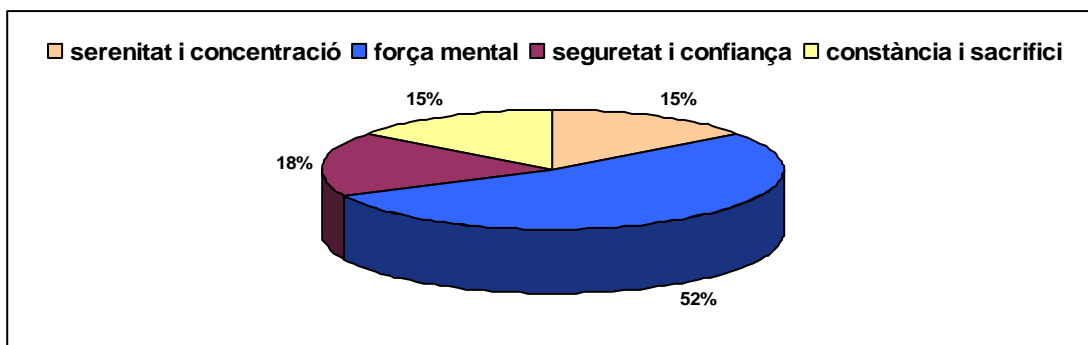
En aquest cas les respostes dels enquestats es podrien resumir en tres grans grups; voluntat i constància, resistència, i condicions físiques específiques. La majoria creuen per nedar grans distàncies es necessita més entrenament i que la resistència és la condició física més important, seguida d'una preparació física molt més específica. Consideren especialment la força com un altre factor important.



En la qüestió plantejada en la sisena pregunta, tots els enquestats han expressat diferents qualitats psicològiques i de diferent tipus (sacrifici, concentració, resistència psicològica, optimisme, força de voluntat, constància, seguretat en si mateix i creure en els objectius, autoconfiança, paciència i serenitat). Totes elles amb un

plantejament positiu, exceptuant tres respostes concretes en les que els nedadors creuen que es millor no pensar en el que els envolta.

En resum podríem englobar les diferents qualitats psicològiques en quatre grans grups; serenitat i concentració, força mental, seguretat i confiança, constància i sacrifici.



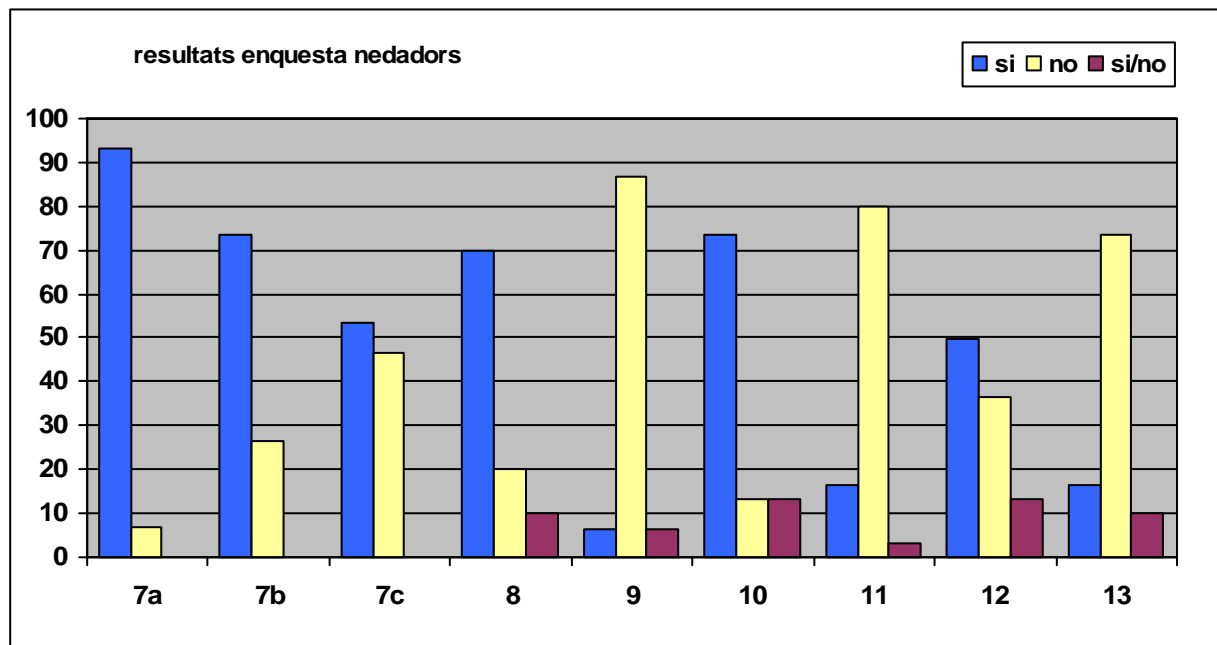
- Les preguntes de la set a la tretze són més personals i reflecteixen la predisposició de cada nedador per afrontar aquest repte o d'altres de similars; **Has nedat alguna vegada al mar?, li tens respecte? Per què?, consideres que és més fàcil nedar al mar (considerant tots els aspectes, no només la flotabilitat, també les pròpies del medi, com per exemple el temps, les ones, els corrents,...?), els animals marítics, la foscor de l'oceà i el fet de no saber que tens a sota quan ets al mig del mar, creus que et podria afectar si nedassis a mar obert?, acostumes a fer travessies a mar obert de més d'una hora de durada?, t'agradaria afrontar alguna vegada un repte com aquest?, creus que estàs preparat/da per realitzar-lo? Per què?**

Tots els nedadors han nedat alguna vegada al mar, gairebé un 94% ho han fet per pròpia voluntat, un 73% han realitzat alguna travessia, i només la meitat ho han fet en un stage.

La majoria dels nedadors tenen respecte al mar i consideren que és més difícil nedar-hi, fins i tot un 73% creu que els afectarien la foscor, animals...

Només un 16% dels enquestats han realitzat alguna travessia de més d'una hora de durada. A un 50% els agradaria realitzar un repte d'aquest tipus, tot i que només un 16% creuen estar preparats per afrontar-lo.

Aquest n'és el gràfic resultant:



10.2. Enquesta a entrenadors.

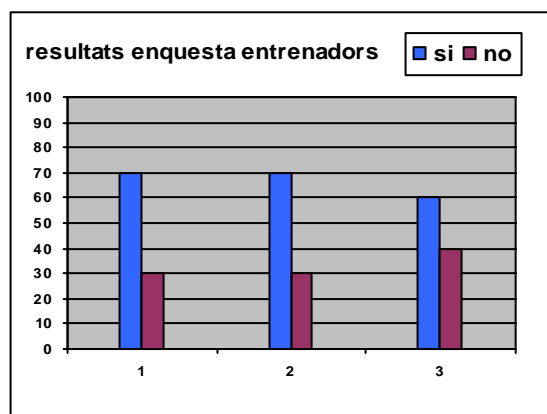
Amb els entrenadors he decidit seguir el mateix procediment, i tot i que algunes preguntes són les mateixes, em sembla que donat que la majoria es pressuposa que coneixen aquesta travessia, les he centrat en temes més concrets de la preparació.

Aquestes són les preguntes que plantejava:

1. Coneixes la travessia del Canal de la Mànega nedant?
2. Saps qui és la Montserrat Tresserras?
3. Has preparat alguna vegada un nedador per realitzar natació de llarga distància o travessies a mar obert?
4. Creus que és diferent un nedador de llarga distància (travessies a mar obert), a un nedador de piscina? Per què?
5. Creus que ha de tenir unes característiques diferents? Quines?
6. L'entrenament d'aquests nedadors ha de ser específic?

- Quin tipus d'entrenament físic hauria de fer?
 - Quan temps creus que necessitaria un nedador per preparar-se per la travessa del Canal?
 - Quines qualitats físiques hauria de tenir?
7. Psicològicament un nedador s'ha de preparar diferent quan neda a mar obert (lluny de la costa)? Per què?
 - Quines diferències psicològiques diries que existeixen entre un nedador de llarga distància i de curta?
 8. L'alimentació d'un nedador d'aquest tipus ha de ser diferent?
 - Creus que l'alimentació pot ser un factor clau en l'èxit de la prova? Per què?
 9. Consideres aquests tipus de reptes modalitats esportives?

• Igual que en les enquestes realitzades als nedadors, les primeres preguntes estan enfocades a tenir una idea del coneixement que tenen els entrenadors de la travessia del Canal de la Mànega, exceptuant la tercera pregunta que fa referència concreta als entrenadors que han preparat nedadors de llarga distància;



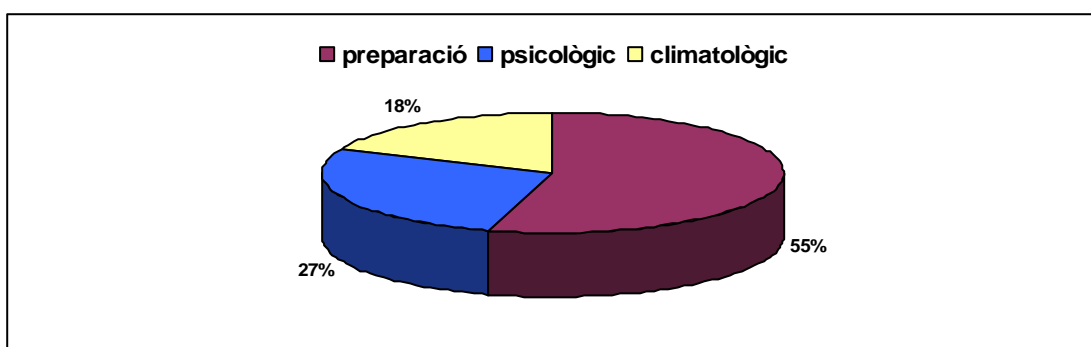
Coneixes la travessia del Canal de la Mànega nedant?, saps qui és la Montserrat Tresserras?, has preparat alguna vegada un nedador per realitzar natació de llarga distància o travessies a mar obert?

El resultat d'aquestes tres primeres preguntes ja posa de manifest una cosa important, no tots els entrenadors tenen coneixement de la travessia del Canal, i de qui és la Montserrat Tresserras (70% si 30% no). De fet gairebé coincideix amb el resultat que s'ha donat, en la pregunta de, si han preparat o no un nedador de llarga distància (60% si 40% no). Això demostra que depenent de l'especialitat del entrenador, aquest té més o menys coneixements de la travessia.

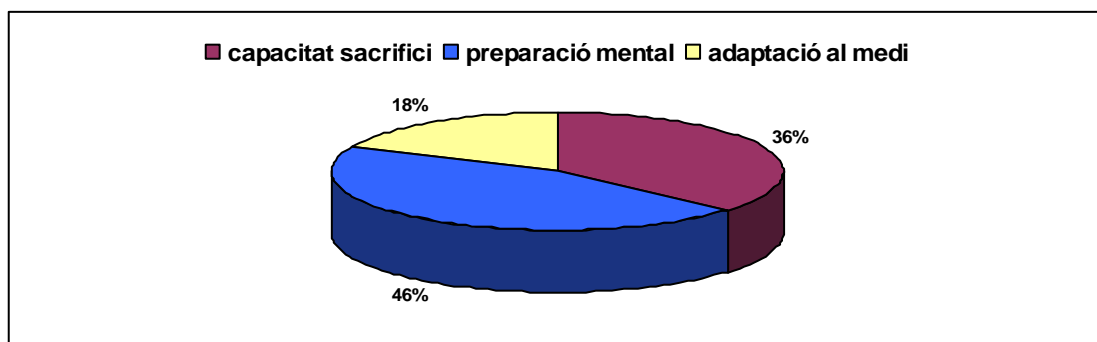
- Les següents preguntes, en concret de la quatre a la sis, pretenen mostrar l'opinió dels entrenadors sobre les característiques del nedador, i el tipus d'entrenament que necessita; **Creus que és diferent un nedador de llarga distància (travessies a mar obert), a un nedador de piscina? Per què?, creus que ha de tenir unes característiques diferents? Quines?, l'entrenament d'aquests nedadors ha de ser específic?, quin tipus d'entrenament físic hauria de fer?, quan temps creus que necessitaria un nedador per preparar-se per la travessa del Canal?, quines qualitats físiques hauria de tenir?**

En la primera pregunta un 80% dels enquestats afirma que és diferent un nedador de llarga distància a una altre tipus de nedador.

Pel que fa als motius, els entrenadors els engloben amb tres grans grups, els factors ambientals, la preparació específica, i la psicològica.

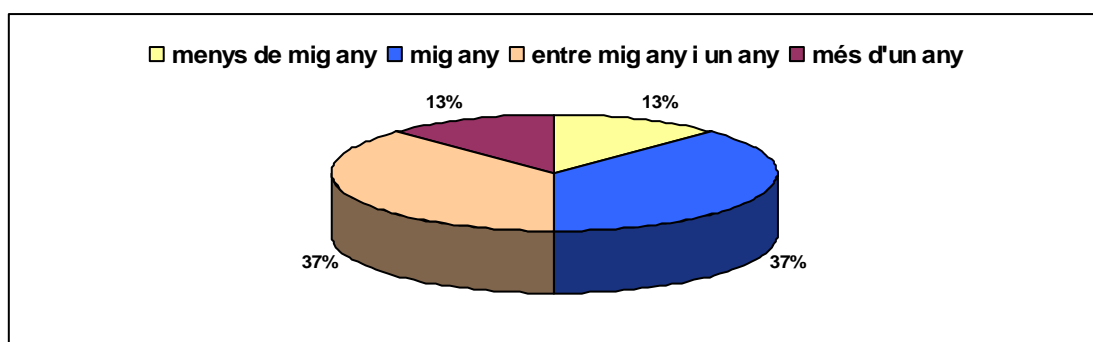


En quan a les característiques del nedador, un 30% creu que no tenen perquè ser diferents, sense especificar-ne els motius, i un 70% pensa que si per raons tan diverses com; capacitat de sacrifici, preparació mental específica, i adaptació al medi.



En la pregunta número sis, tots els entrenadors, sense cap excepció, creuen que l'entrenament d'aquests tipus de nedador si que ha de ser específic. Consideren que s'haurien de realitzar entrenaments de llarga distància, donant molta importància al treball aeròbic i a la preparació en el mateix medi o en condicions similars.

El temps necessari per preparar un nedador pot variar molt segons l'opinió dels entrenadors enquestats. El gràfic mostra el temps aproximat que creuen que és necessari, però sempre tenint en compte que es tracta de nedadors experimentats en llarga distància.



Les qualitats físiques que hauria de tenir un nedador d'aquestes característiques, coincideixen força amb les característiques generals, és a dir, molta resistència i un bon treball aeròbic.

- La setena pregunta tracta dels factors psicològics; **Psicològicament un nedador s'ha de preparar diferent quan neda a mar obert (lluny de la costa)? Per què?, quines diferències psicològiques diries que existeixen entre un nedador de llarga distància i de curta?**

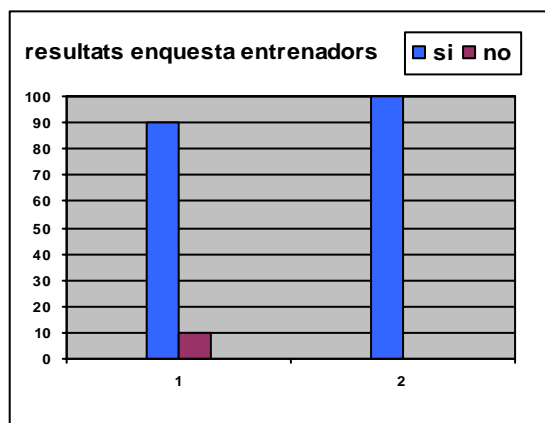
Tots els entrenadors consideren que cal que es prepari diferent, excepte un que creu que no però no en diu el motiu. El motiu d'aquesta diferència de preparació, és bàsicament per les dificultats d'adaptació al medi, i les pors i sensacions de soledat que poden sorgir.

En quan a les diferències psicològiques, n'hi ha moltes de diferents; la influència mental en la durada de la prova, el control de les pors, la capacitat mental per aguantar el patiment, la força de voluntat, i la capacitat de sacrifici entre d'altres.

- Les següents preguntes fan referència exclusivament a la nutrició; **L'alimentació d'un nedador d'aquest tipus ha de ser diferent?, creus que l'alimentació pot ser un factor clau en l'èxit de la prova? Per què?**

Un 90% dels entrenadors coincideixen en què l'alimentació ha de ser diferent amb una sola excepció.

El 100% opina que és un factor clau per obtenir l'èxit en la prova, per la durada d'aquesta i el desgast d'energia i nutrients que es produeix.



- Finalment volia saber si els entrenadors de natació consideraven aquest tipus de travessies un tipus de modalitat esportiva.

El 90% dels entrenadors enquestats afirmen que es tracta d'una modalitat esportiva, mentre que un 10% té algun dubte.

11. CONCLUSIONS.

Aquest treball m'ha permès aprofundir en una especialitat esportiva que m'ha tocat de molt a prop durant nou anys de la meua vida.

Els coneixements que en tenia, eren bàsicament a nivell pràctic, i tenia molt poques nocions del que significava en realitat un repte d'aquestes característiques.

A les primeres conclusions hi he pogut arribar després d'una primera part en la qual he tractat bàsicament del què és el Canal de la Mànega, les seves característiques, els seus orígens, i les persones que l'han creuat.

El Canal de la Mànega és un lloc misteriós i orogràficament especial, ple d'esdeveniments molt rellevants en la història, i de vivències personals molt humanes, que per moltes persones, en especial les vinculades al món de la natació de llarga distància, signifiquen molt.

També he pogut comprovar que com en la majoria d'activitats, fa falta un control perquè les coses funcionin correctament, i per tal de protegir allò que estimen, han estat aquestes persones, les vinculades al Canal, les que ho han acabat realitzant amb la creació de la Channel Swimming Association.

A partir de l'anàlisi de les enquestes realitzat a entrenadors i nedadors, m'he adonat que la travessia del Canal és força coneguda a l'estat espanyol, fins i tot més del que em pensava, però que no se'n coneixen massa detalls. Que tot i admirar-la, i respectar-la, en general els nedadors no es veuen preparats per afrontar-la, tot i que la consideren una modalitat esportiva.

Una travessia d'aquestes magnituds no es pot realitzar de qualsevol manera, sinó que cal una preparació molt específica. A aquesta conclusió si pot arribar després del treball portat a terme amb les xerrades i entrevistes realitzades a persones molt vinculades al Canal de la Mànega, a travessies de llarga distància, i a especialistes en nutrició, les quals m'han permès desenvolupar un pla d'entrenament molt

específic, tant en el medi aquàtic, com en sec, així com una dieta encarada exclusivament a aquesta prova.

La realització d'aquesta part del treball m'ha permès adonar-me del gran esforç que suposa la preparació d'una travessia d'aquest tipus i com n'és d'important una bona planificació general en tots els aspectes.

Gràcies a tota aquesta informació teòrica i pràctica, he pogut arribar a fer una valoració amb criteri i coherència, encabint, com era la meva intenció, tot el que envolta el Canal de la Mànega en un sol treball.

Fins ara no existia una recopilació de tot el que envolta aquesta mítica travessia, i no s'havien fet públics entrenaments i qüestions tècniques que permetessin conèixer la preparació específica per a realitzar-la.

En definitiva tots els objectius plantejats prèviament a la realització del treball s'han complert segons les expectatives. Per aquest motiu m'he plantejat la possibilitat de difondre en un futur la informació recollida en el treball mitjançant Internet.

És per tot l'exposat anteriorment que m'ha agradat molt realitzar aquest treball. Jo ja estava orgullosa de la meva experiència en el Canal, però ara encara li dono molta més rellevància, i puc dir que em sento afortunada d'haver-ho viscut.

Ha estat una feina motivant, la qual gairebé m'ha estat impossible de resumir en aquestes pàgines.

12. LLISTA DE REFERÈNCIES .

Llibres consultats i altres publicacions escrites.

- MAGLISCHO, E.W. (1986) "*Nadar más rápido*", Ed.Hispano Europea.
- Diversos autors (2006) "*Manual de Natación de Aguas Abiertas*", FINA.
- Revista de la *junta de Comunidades de Castilla-La Mancha*. Núm. 193.
- CASTELLS, Amadeo (1958) "*Montserrat Tresserras la vencedora del canal*".
- BONMATÍ, Ignasi "*L'alimentació i els aliments*".

Recursos electrònics i documents en línia.

- <http://www.channelswimmingassociation.com>
- <http://www.notinat.com.es>
- <http://.ca.wikipedia.org>
- <http://www.cdmanuelllaneza.com>
- <http://www.jccm.es/revista/193/deportes.htm>
- <http://www.raco.cat/index.php/RevistaGirona/article/view/76711/98826>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html>
- <http://www.i-natacion.com>

Entrevistes.

- **Michael Read** (President de Channel Swimming Association).
- **Montserrat Tresserras** (Primera dona de l'estat en creuar el canal de la Manega).
- **David Rodríguez** (Entrenador de natació. Especialista en llarga distància)

Agraïments.

- **Jordi Nogué** (Dietista i preparador físic).

13. ANNEXOS.

S'annexen al treball els següents documents:

- Les enquestes realitzades a nedadors.
- Les enquestes realitzades a entrenadors.
- Suport audiovisual de l'entrenament en sec.
- Suport audiovisual de la meva experiència personal.
- Presentació del treball en format pdf.