



## GIBRALTAR SWIMMING ASSOCIATION (BY DAVID MECA, SWIMMING WORLD CHAMPION)

Ya sabes que no hay dos cruces iguales. El mejor consejo que puedo darte es que estés preparado para cualquier imprevisto (física y emocionalmente) Incluso desde tierra, antes de acometer la hazaña, has de tener paciencia y esperar con calma a tener luz verde por parte de las autoridades y de la Organización. No se asignará un día para el cruce, sino periodos de (generalmente) una semana. El cruce dependerá de las condiciones meteorológicas o la existencia de otros nadadores en espera. Es la Organización (analizando varios criterios como solicitudes más antiguas, número de nadadores por cruce, circunstancias especiales...) quien dará prioridad a unos cruces frente a otros. A veces habrá que desistir o posponer el reto (alargando inevitablemente la estancia)

Dicho esto, aquí tienes mis sugerencias y consejos para hacer de tu cruce una experiencia gratificante y exitosa.

- ✓ Amplía tu currículum deportivo con travesías en aguas abiertas más asequibles. Aprende a lidiar con el viento, corrientes y oleaje.
- ✓ Aprende a orientarte en el agua y a respirar por un lado u otro en función del estado del mar y del viento.
- ✓ Trabaja la velocidad, sin duda clave para concluir con éxito la travesía. Lo aconsejable sería poder mantener una media de 3 Km/hora como mínimo. La Organización solicitará y comprobará los cronos: no se admitirán a trámite las candidaturas que no cumplan con los requisitos de velocidad y resistencia.
- ✓ Cuida la alimentación antes, durante y después. Es el “combustible” para afrontar la prueba con las mayores garantías. Incrementa la ingesta de carbohidratos (pasta, cereales...) al menos durante los tres días anteriores al cruce.
- ✓ Mejor hora para cruzar “sobre el papel” es por la mañana. Evitaremos las horas de mayores corrientes.
- ✓ Es conveniente comenzar meses antes la rutina específica para acometer un desafío de esta magnitud. El objetivo es nadar muchos kilómetros en piscina y, si es posible, compaginarlo con salidas a aguas abiertas para que “cuerpo y mente” estén preparados. El “pollboy” y las palas deben ser tus mejores aliados.
- ✓ Recuerda que en el agua también nos deshidratamos, es muy importante reponer líquidos y beber abundantemente durante la travesía, sería recomendable beber cada 15-20 minutos. Ten preparadas varias botellas de bebida isotónica (¡más vale pasarse que quedarse corto!) Si el estado de la mar lo permite, tu acompañante podrá suministrarte los vasos de bebida con la mano desde la embarcación. Lo más normal es que el oleaje dificulte la operación, por lo que te recomiendo fabricar un alargador o “stick” con un palo de fregona, cinta americana y el culo de una botella.



## GIBRALTAR SWIMMING ASSOCIATION (BY DAVID MECA, SWIMMING WORLD CHAMPION)

- ✓ Los días previos también son muy importantes, no descuides la hidratación.
- ✓ El desayuno del día de la prueba es crucial, pero nunca debemos variar nuestros hábitos. No pruebes cosas nuevas.
- ✓ Gorro silicona mejor que sin él (ayuda a mantener la temperatura corporal)
- ✓ Comparte tu experiencia con otros.
- ✓ Si optas por hacerlo sin neopreno, yo aconsejo la mezcla de vaselina y lanolina (en una proporción del 60% de vaselina -es más consistente- y un 40% de lanolina) Cualquier farmacia puede suministrar la mezcla. Hay que aplicarla generosamente en las zonas más susceptibles a la pérdida de calor (espalda, tronco, muslos y brazos) y, además, ayudará a evitar posibles rozaduras.
- ✓ Para optimizar el rendimiento de la brazada intenta que sean largas. Respecto a las piernas, procura moverlas lo menos posible: los músculos son demasiado grandes y queman mucha energía procurando poca propulsión.
- ✓ La distancia más corta es desde Tarifa a Punta Cires (Marruecos) 7,8 millas náuticas (14,4 km) pero lo normal es que las corrientes lo conviertan en 18,5-22km y entre 5h. No son inusuales las fuertes corrientes de 5,5 km/h.
- ✓ La pericia de nuestros marineros harán que vayas buscando siempre corrientes favorables y velarán por la seguridad de los nadadores en todo momento.
- ✓ Aconsejo realizar el cruce a crol, es el estilo más rápido y físicamente el más económico. El objetivo es llegar a meta lo antes posible y evitar así que cambie el estado de la mar y/o del tiempo.
- ✓ La temperatura del agua oscila entre los 15 ° e invierno y los 22 ° en verano. Los mejores meses para afrontar el cruce son entre Mayo-Octubre.
- ✓ El nadador siempre tiene preferencia frente a los buques y deben apartarse, pero siéntete un privilegiado si consigues nadar con uno de ellos como telón de fondo. ¡Es imponente!

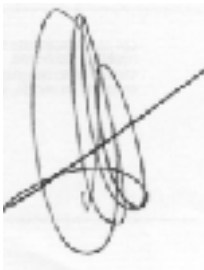
En definitiva, disfruta de la aventura antes, durante y después. Bienvenido al club de los valientes !!!

David Meca  
Presidente Gibraltar Swimming Association



# GIBRALTAR SWIMMING ASSOCIATION

(BY DAVID MECA, SWIMMING WORLD CHAMPION)



Campeón Mundial de Natación

Recordman del Cruce (2:29), 29 Diciembre de 1999

Doble Cruce (7:18) y Triple Cruce del Estrecho (14:05) Julio del 2008