



Hay quien dice que los fondistas están hechos de una pasta especial. Esto es cierto completamente, pero en el caso de la natación este enunciado ha de matizarse ya que en nuestro deporte, además de fondistas, tenemos a los ultrafondistas: los nadadores de aguas abiertas.

La larga distancia es una modalidad de la natación que consiste en nadar pruebas que van de los 5 a los 88 km en pantanos, mares, ríos o lagos. Entre todas estas pruebas diferenciamos las que van de 5 a 15 km, llamadas pruebas de aguas abiertas, y las que superan los 15 km, consideradas pruebas de maratón. En estas últimas cada nadador es acompañado obligatoriamente por una barca de avituallamiento y apoyo que ha de vigilarle y velar por su seguridad e integridad durante toda la carrera.

En los Campeonatos del Mundo y los Campeonatos de Europa las pruebas oficiales son las de 5, 10 y 25 km. En la Copa de Europa y a la Copa del Mundo, sin embargo, las distancias son variables pudiendo llegar a tener un recorrido de hasta 88 km.

Uno de los inconvenientes es que muy pocas veces se puede combinar el entrenamiento en la piscina con el entrenamiento en aguas abiertas, ya que éste sólo se puede realizar cuando la temperatura del agua lo permite. Esto hace que la temporada se concentre en los meses de junio, julio y agosto.

Para los nadadores de larga distancia es tan o más importante el entrenamiento físico como el psicológico, ya que son pruebas que pueden llegar a tener una duración de más de 9 horas, por lo que es muy importante que el nadador tenga una gran resistencia aeróbica además de un gran poder mental para no decaer durante la prueba. La exigencia física es enorme ya que durante la carrera, los golpes entre los nadadores son frecuentes. Además en las pruebas cortas no hay tiempo casi para avituallarse mientras que en 25 km, para no sufrir una deshidratación u otros percances mayores, el nadador debe tomar líquidos constantemente.

Otro factor importante es la exposición al frío ya que el agua puede alcanzar los 16°C pudiendo causar importantes hipotermias. Por eso, antes de nadar, el nadador cubre su cuerpo con vaselina y lanolina (una pomada lubricante a la vez que ligeramente aislante) protegiéndose también de las posibles rozaduras. El número de brazadas que pueden llegar a dar durante una de estas pruebas se cuenta por miles.

A pesar de estos inconvenientes y de tener que nadar entre animales peligrosos alguna que otra vez, las aguas abiertas son el reducto ideal para los amantes de la aventura y la adrenalina.

No obstante, para disfrutar de las aguas abiertas hay que conocer algunos secretos: saber orientarse, concentrarse, colocarse correctamente dentro del grupo, girar bien las boyas, saber coger las corrientes, no perder el grupo en los cambios de ritmo... y un largo etcétera. Todo un campo minado donde la experiencia, la fuerza y el valor se manifiestan en estos deportistas hechos de una pasta "muy" especial.

Por Elena Martínez