

ASOCIACIÓN DE CRUCE A NADO DEL ESTRECHO DE GIBRALTAR



ACNEG

Asociación Cruce a Nado
Estrecho de Gibraltar

TARIFA

CONSEJOS

Después de una larga experiencia en la preparación, organización y acompañamiento de cruces a nado en aguas abiertas (Estrecho de Gibraltar) y tras compartir esta experiencia con numerosos nadadores de todo el mundo es por lo que os pedimos leer atentamente los consejos que a continuación nos permitimos daros y que deben de conducir a un exitoso y feliz cruce a nado del Estrecho de Gibraltar.

El primer consejo y el más importante es leer atentamente y completamente todo lo especificado en esta web; darse por enterado de los riesgos y requisitos mínimos de esta prueba así como de los trámites que hay que seguir y los documentos que hay que enviar.

El cruce a nado del Estrecho de Gibraltar no está entre los cruces mas duros del mundo pero tampoco entre los mas fáciles por lo cual hay que tener una mínima preparación y cierta experiencia en travesías de aguas abiertas; por ello aconsejamos a aquellos nadadores que pretendan inscribirse para el cruce a nado del estrecho de Gibraltar que, o bien tengan un currículum en otras competiciones o que en el tiempo que les quede para el cruce vayan adquiriéndolo con objeto de llegar a este cruce con el



máximo conocimiento en la natación de aguas abiertas (olas, viento, corrientes etc.). Todo ello es fundamental a la hora de coordinar la alimentación, guiarse en el agua en una dirección determinada y poder respirar por uno u otro lado según el estado del viento y de la mar. Esta experiencia previa les ayudará a saber elegir el cruce más idóneo (con o sin neopreno) y saber la protección con grasas mas adecuada para el cruce. El compartir esta experiencia con otros nadadores u otras

organizaciones seguramente facilitará el éxito del cruce a nado del Estrecho.

Hay otros cruces, incluso mas duros que el Estrecho, donde la velocidad no es un factor fundamental. En el Estrecho la velocidad es la clave del éxito. A pesar de que evitamos las horas de máxima corriente no podemos impedir que durante los cruces haya una deriva de cierta intensidad dependiendo de los coeficientes de mareas que a cada nadador le toque en su momento y aconsejamos poder mantener al menos 3 Km./k durante varias horas. A modo de ejemplo mostramos la siguiente tabla que les indicará los tiempos de cruce aproximados dependiendo de la velocidad y que pueden variar sustancialmente dependiendo de la corriente del momento.

VELOCIDAD	TIEMPO DE CRUCE
2 Km./h	casi imposible
2,5 Km./h	mas de 6 horas
3 Km./h	4,5 a 5 horas
3,5 Km./h	4 horas
4 Km./h	3 a 3,5 horas
mas de 4km/h	menos de 3 horas

Por todo ello aconsejamos hacer chequeos continuo de la velocidad (cronos tanto en piscina como en mar abierto) para que la organización disponga de esta información lo mas real posible y, por favor, eviten solicitar este cruce si no se consiguen los requisitos mínimos de velocidad y resistencia. Con objeto de evitar que los nadadores no informen adecuadamente acerca de su velocidad los miembros de la Organización, a bordo de las embarcaciones, retirarán a cualquier nadador que se considere no cumple las mínimas condiciones para completar el cruce.

Cuando un nadador se plantee el cruce de ida y vuelta, nosotros aconsejamos que un año se haga el cruce de ida y, una vez conozca las características el Estrecho, se considere la doble travesía. El doble cruce *no es el doble de dificultad*, es mucho más. Para plantearlo el nadador debe de superar los 4 Km./h con objeto de hacer una ida en tiempo adecuado (no más de 3,5 horas) y poder encarar la vuelta con garantías. No obstante, deben de cumplirse dos requisitos más: que el estado de viento y mar sean adecuados durante todo el día y que (en la ida) se llegue a Punta Cires ó muy próximo a esa zona para disponer de suficiente espacio para que la corriente no nos aparte de la otra costa. El intentar el doble cruce desde la costa de Marruecos puede ser otra opción pero se alarga mucho la travesía y se corre el peligro de que se nos acabe la luz solar y habría que suspender el cruce según las instrucciones de las autoridades marítimas españolas.

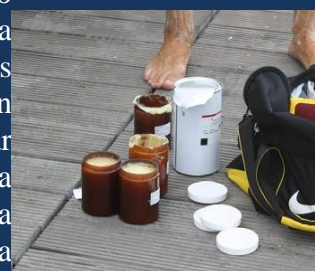
La Organización puede en cualquier momento ayudar al nadador a su alimentación y apoyo, pero se solicita a los nadadores que es conveniente que traigan con ellos su personal de confianza, que además de facilitarles el cruce, supone una ayuda psicológica. Estas personas son los que deben de ir en los barcos de la Organización y tratar de evitar llevar personal innecesario que pueda suponer un problema añadido si por cualquier circunstancia se sintieran indispuestos o mareados.



En cuanto a los cruces múltiples volvemos a insistir que deben estar **bien coordinados y mantener la misma velocidad**, entrenar juntos para que, durante el cruce, poder mantenerse agrupados. Por el bien del resto del grupo la Organización retirará a aquellos nadadores que pongan en peligro el éxito de la prueba y cuando está decisión se ha tomado, el nadador o nadadores deberán subir a bordo inmediatamente y no cabe discusión ninguna.



En muchas ocasiones preguntáis y nos pedís consejos acerca de la protección contra el frío por medio de tipos de grasas, en este apartado os diremos que no hay una formula mágica acerca del producto ideal, si tenéis serias dudas de vuestra resistencia a la hipotermia simplemente hacerlo con neopreno. Si optáis por hacerlo reglamentariamente os aconsejamos la típica mezcla de vaselina y lanolina (60%-40%) que os la podéis preparar vosotros mismos o pedir en una farmacia que os la preparen, esta mezcla es fácil de untar pero si no queréis complicaros simplemente comprar vaselina en una ferretería y (aunque es algo más difícil de poner) untarla directamente en grandes dosis y en las zonas más propensas a la pérdida del calor (espalda, tronco, muslos y brazos). Cuando empecéis la prueba iréis perdiendo la grasa y si esta mezcla ha sido muy ligera en pocas horas ya no tendréis nada en el cuerpo así que conviene que en la mezcla haya una alta dosis de vaselina (es mas consistente). Saber que la grasa debe de ponerse fuera de las embarcaciones para evitar que el personal de a bordo resbale en cubierta, también solicitamos que se tenga preparado un albornoz, chándal o toallas para que, una vez terminada la prueba, sirva al nadador de protección y poder mantener la cubierta del barco limpia para la vuelta. Es conveniente que haya una persona encargada de poner la grasa al nadador, nosotros podemos ayudar en un caso de extrema necesidad pero no es nuestro cometido.



Cuando se proceda a realizar el cruce, una vez confirmada las buenas condiciones meteorológicas, no olvidar que vamos hacia otro continente y otro país, por lo cual hay que llevar a bordo los PASAPORTES DE LOS NADADORES Y ACOMPAÑANTES, especialmente de los primeros. Las autoridades marroquíes, a través de la Armada Real o de la gendarmería, hacen comprobaciones periódicas de la identidad de los participantes.

Volvemos a insistir en que la Organización establece un dispositivo médico para el día de la prueba que garantiza la asistencia a los nadadores pero no nos hacemos responsables de cualquier accidente y/o incidente que puedan acarrear graves consecuencias, por lo cual, aconsejamos que cada nadador se haga su propia póliza de accidente y riesgo que les asegure ante cualquier imprevisto en la travesía.

La organización no asigna día para el cruce, se asignan periodos de (generalmente) una semana; el cruce se podrá realizar cualquiera de esos días dependiendo de las condiciones meteorológicas o la existencia de otros cruces en espera. Es la Organización (analizando varios criterios) quien dará prioridades a unos cruces sobre otros. Por todo ello rogamos a los nadadores eviten otorgarse esta prerrogativa.

Queremos advertir que este cruce no es apto para nadadores de poca experiencia en aguas abiertas. Es habitual que muchos nadadores vengan atraídos por los comentarios de cruces anteriores que, por suerte, han tenido unas condiciones meteorológicas y de corrientes excepcionales. No se engañen, *no siempre es así*, y en la mayoría de los casos hay que nadar contra los elementos (viento, mar, corrientes...). Nunca dos cruces son iguales y hay que estar preparados para nadar en ciertas condiciones que son duras para nadadores poco experimentados. Por todo ello, no tomen esta prueba sin una cierta preparación.

Entendemos de la ansiedad y ganas de los nadadores por realizar la travesía pero advertimos que, a veces, las circunstancias obligan a esperar durante unos días y a veces a tener que desistir del intento o prolongar la estancia en la zona. Por todo ello pedimos a los nadadores que sean pacientes con la climatología y considerados con otros cruces que puedan estar esperando por mal tiempo. Como decimos "*las travesías en mar abierta son así*", la climatología es lo único en lo que no podemos intervenir para cambiarla. Eviten presionar a los miembros de la Organización, ellos les mantendrán informados y se dedicaran a ustedes con especial interés cuando les llegue su turno de cruce.

La Asociación, siguiendo los usos y costumbres de otras asociaciones de todo el mundo, ha confeccionado un documento "*tipo*" a modo de certificado médico y que tendrán a su disposición cada año en la página de inicio de ACNEG. En cuanto hayan sido aceptados al cruce deben de imprimirlo, concertar un cita y facilitarlo a su médico para un inminente chequeo. A primeros de cada año (y no mas tarde del 15 de Febrero) la Asociación debe de tenerlo en su poder.

PROCEDIMIENTO PARA OBTENER PLAZA PARA EL CRUCE DEL ESTRECHO

Hasta ahora y debido al bajo número de solicitudes, la Asociación podía ir atendiendo aquellas peticiones para cruzar el Estrecho que iban llegando sin mayor problema. El incremento en la demanda ha obligado a la Asociación a realizar la adjudicación de plazas a más de un año vista.

Para realizar la reserva para el cruce a nado del Estrecho, primero se debe de enviar un e-mail a la Asociación comunicando la intención del nadador/es y esperar la respuesta. *No es necesario enviar documentación alguna (solo la hoja de inscripción que viene en la web). Periódicamente, en nuestra web, se anunciará el plazo para la adjudicación de plazas de un año determinado en base a una serie de criterios: Una vez completado el calendario se debe de esperar a un correo de la Asociación para comenzar el envío de la documentación requerida.*

Normalmente durante el mes de *Noviembre* de cada año se adjudicarán las cruces del año siguiente en base a una serie de criterios:

- *Los que no pudieron hacerlo durante la temporada por problemas climatológicos.*
- *Las solicitudes más antiguas.*
- *Por número de nadadores en cada cruce.*

- *Aquellas en las que puedan incurrir alguna circunstancia especial.*
- *ETC...*

Una vez completado el calendario de cruces, a partir de *primeros de Diciembre* se solicitará el envío de la documentación requerida:

1. *Copia de pasaportes de los nadadores (en vigor).*
2. *Características de los nadadores (velocidad promedio, eventos en los que han participado etc..).*
3. *El formulario de solicitud completamente relleno y firmado (de la web).*
4. *Formulario médico (para ser relleno y firmado por un médico).*
5. *El envío del 20% del coste total (reserva).*

La copia del pasaporte es lo primero que hay que enviar cuando se ha confirmado la presencia del nadador en el cruce de un año determinado el resto de la documentación cuando lo solicite la Asociación.

NO HAY QUE ENVIAR NINGUNA DOCUMENTACIÓN HASTA QUE LA ASOCIACIÓN CONFIRME EL CRUCE.

ALOJAMIENTOS

El lugar de salida para la prueba de cruce es TARIFA, situada al sur de España y en el corazón del Estrecho de Gibraltar, decimos esto porque hemos tenido nadadores que, confundidos, se han alojados en la ciudad de GIBRALTAR, perteneciente al Reino Unido y a 35 Km de TARIFA. Los aeropuertos más cercanos son: **GIBRALTAR** (30km), **JEREZ** (131 km), **MÁLAGA** (152 km) o **SEVILLA** (214 km). Desde cualquiera de ellos pueden conectar con la ciudad de TARIFA en autobús, taxi o alquiler de coches. Procuren hacer la reserva de alojamiento con antelación y escojan lo que mejor se adapte a sus necesidades y economía, siendo, en algunos casos, más conveniente económicamente alquilar un apartamento o casa si el número de nadadores y acompañantes es elevado.

También les recomendamos los siguientes hostales:

Hostal Alborada, C/ S. Jose, 52. 11380 Tarifa (Tfno. + 34 956.681140) www.hotelalborada.com

Hotel La Mirada, C/ S. Sebastian, 41. 11380 Tarifa (Tfno.: + 34 956.684427) www.hotel-lamirada.com

Hostal Alameda, Paseo de la Alameda 4. 11380 Tarifa (Tfno+34 956681181) www.hostalalameda.com

Otro tipo de alojamiento puede ser el Albergue INTURJOVEN (22 € o 16 € a partir del 1 de Septiembre, con desayuno) al que deben de contactar por medio del Tl 956.784035 o bien por correo electrónico en algecirasitj@juntadeandalucia.es (comunicar que vienen al cruce a nado del Estrecho). El albergue se encuentra a 12 Km de Tarifa.

