

CONSEJOS

Cuando nos proponemos llevar a cabo una travesía de las características de la Travesía a Nado Santiago del Teide, hemos de tener en cuenta varios factores:

- 1- Preparación previa a la prueba
- 2- Preparación el día de la prueba
- 3- Factores a tener en cuenta durante la prueba

1- Preparación previa a la prueba

Preparar la travesía está al alcance de casi todos, y a pesar de la distancia, aparentemente larga, es una prueba muy atractiva, y asequible de nadar.

Decididos a llevarla a cabo hemos de ser consecuentes con varias premisas;

- Ser constantes en la preparación. Entrenar de forma continua es imprescindible, de nada sirve dejarlo y retomarlo o darse palizas ocasionales. Una buena preparación no debe llevarnos más de 7-12 horas por semana. Con una planificación de 3-4 sesiones de natación por semana, con unos volúmenes de 300 a 450 metros por sesión. Además de los correspondientes estiramientos, más que necesarios antes y después de la sesión de agua.

- Es importantísimo el trabajo aeróbico, combinado con algo de trabajo con cierta intensidad. Conocer nuestros ritmos de nado y nuestros límites. Durante la preparación debemos probarnos con diferentes ritmos de trabajo más y menos intensos, adaptando menor distancia a mayor intensidad. Igualmente alguna que otra sesión más larga y próxima a la distancia de la travesía hará que ganemos en confianza de cara a la prueba.

- Cuidar la dieta. Controlar en lo posible llevar una dieta sana y equilibrada, combinado con la preparación física hará que nuestro estado de forma mejore considerablemente.

2- Preparación el día de la prueba

Hay varios detalles a tener en cuenta, que a pesar de ser aparentemente poco notorios, pueden hacer la prueba más o menos confortable.

- Equipación. Escoger un bañador cómodo, y unas gafas que nos resulten cómodas y se empañen lo menos posible.

- Vaselina y protector solar. No está de más aplicarnos algo de vaselina en las zonas de roce habituales, como son, cuello, ingles y axilas, debido a la salinidad es frecuente la aparición de escozores. También dotarnos de una buena dosis de protector solar, en el mar la intensidad de los UV es mayor, y podemos quemarnos durante el nado.

- El descanso. Haber descansado el día y noche anterior es importante, así como una adecuada carga de hidratos en la comida y cena previos (arroz, pasta,...)

- El desayuno. Ha de llevarse a cabo temprano, y debe ser ligero y nutritivo. Evitaremos los lácteos que pueden no sentar bien, y cambiarlo por zumos, café, plátanos, miel, tostada...

- Hidratación. Desde la recogida del chip hasta el momento del nado tenemos algo más de una hora para llevar a cabo una buena hidratación. Serán entre 1hora30minutos y 3horas en el agua, por lo que hemos de hidratarnos muy bien, ya que el cuerpo en plena actividad física pierde líquidos y no es fácil la toma de bebidas a medio camino, por lo que es recomendable ingerir (casi sin ganas) líquidos antes del comienzo de la prueba.

3-Factores a tener en cuenta durante la prueba

Una vez en la playa es aconsejable calentar un poco previo a la salida, o al menos darnos un baño para aclimatar al cuerpo, así como valorar la zona de salida, prestando atención a las posibles dificultades (rocas, hoyos, zonas de corrientes...).

Tras el bocinazo de salida hemos de comenzar la prueba según nuestras condiciones, ya que salir muy rápido puede pasarnos factura muy pronto, y marcarnos toda la prueba.

Un factor importante en las aguas abiertas es la orientación, es preferible ir tanteando que llevamos una buena dirección a desviarnos y terminar haciendo muchos más metros de los necesarios. Hemos de procurar seguir la línea de boyas, debido a que es el trayecto más corto.

Siempre se ha de mantener una actitud positiva y relajada durante el nado, disfrutar de la prueba es muy importante y para muchos el objetivo y la satisfacción es mayor que la misma finalización.

Siempre tendremos embarcaciones próximas a nosotros por si surge cualquier problema. Ante cualquier adversidad no dudéis en avisar.

Ante una picadura de medusa, algo más que probable en nuestras aguas, hemos de mantener la calma, y ver el alcance de la misma así como la zona afectada.

Normalmente son pequeños roces en piernas o manos, sin importancia, que nos escocerán durante u rato, sin impedir que continuemos la prueba con normalidad.

En cambio si se es alérgico, o la zona afectada es más complicada recomendamos avisar a alguna embarcación y valorar un posible acercamiento a costa para ser atendidos.

La prueba se hace muy corta y agradable. Las picaduras no son muy frecuentes y el mar suele estar en buenas condiciones para el nado, por lo que solo queda disfrutar.

Y recordad, el 80% es psicológico y el 20% físico.

Ánimo!!! Nos vemos en el agua!!!