

Teresa Planas

Nadadora, prepara la travesía entre Menorca y Mallorca. Nacida en 1987 en Pòrtol pero afincada desde hace tres años en Barcelona por motivos académicos, Teresa Planas intentará cruzar a nado el próximo día 11 el canal de más de 40 kilómetros que separa Menorca de Mallorca. Diplomada en Relaciones Institucionales, Organización de Eventos y Protocolo, cursa cuarto de Ciencias Políticas en la Universitat de Barcelona.



G. BOSCH

Entrenamiento Más de seis horas de preparación diaria en busca de una gesta

► Teresa combina entrenamiento combinado en la piscina, por la mañana, y en el mar por la tarde, además de abdominales y lumbares para reforzar el tronco. Sesiones, en ocasiones dobles, de más de 7.000 metros son necesarias para poder hacer frente a los imprevistos que se pueda encontrar a lo largo del canal. No precisa de psicólogo ya que según comenta ella misma, el día a día le refuerza a nivel mental para encarar la prueba con ganas.

“No tengo miedo, pero sí respeto por ser un canal con muchas corrientes”

JAUME PALOU PALMA

■ A once días de realizar la travesía a nado entre Menorca y Mallorca, Teresa Planas sigue entrenando para ser la primera nadadora mallorquina en conseguir cruzar nadando el canal entre las dos islas.

–¿Por qué una nadadora decide dejar la piscina y realizar este tipo de pruebas?

–Siempre me ha gustado más el mar que la piscina. Cuando com-

petía dentro de la piscina ya realizaba algunas pruebas en el mar, como la travesía de siete kilómetros de Formentor, que se disputa este sábado y que será un ensayo general para mí. Estaba muy cansada y creo que tampoco tenía el nivel para seguir compitiendo pero quería continuar dentro del agua, y el mar era lo que más me apasionaba.

–¿Cómo surge la iniciativa de nadar de Menorca a Mallorca?

–La iniciativa ya tiene un par de

años de vida. Nació el verano de 2009. En ese momento no disponía del tiempo necesario para seguir compitiendo en piscina pero tenía claro que quería seguir en competición. Pensé en algo que fuese muy nuestro, muy balear, y se me pasó por la cabeza cruzar nadando el canal que hay entre Menorca y Mallorca.

–Hace 15 días nadó de Cabrera hasta Sa Ràpita, ¿cómo fue la experiencia?

–La prueba de Cabrera fue muy

bonita y con unos 70 nadadores muy motivados que no parábamos de animarnos los unos a los otros para llegar a Sa Ràpita. Fue muy emotivo. Yo competía en el grupo de tres kilómetros hora. También fue una prueba muy complicada mentalmente. Me mareé durante más de 10 kilómetros y eso me creó un esfuerzo mental muy duro. Fue un entrenamiento más mental que físico.

–¿Qué pretende demostrar realizando esta prueba?

–Es un reto personal. Lo hacemos en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer y vamos a intentar dar un ejemplo de lucha para todas esas personas que en estos momentos lo están haciendo contra esta enfermedad.

–¿Que características destacaría de la prueba?

–Es una travesía muy larga, con un mínimo de 40 kilómetros y en un canal muy complicado y con muchas corrientes. Otro factor a tener en cuenta son las picadas de

“La prueba de Cabrera fue muy bonita con unos 70 nadadores que no parábamos de animarnos”

“Es una travesía muy larga, con un mínimo de 40 kilómetros y en un canal muy complicado”

“Empecé a entrenar en febrero de este año con sesiones de un mínimo de 7.000 metros de crawl”

medusas que en este canal suelen ser frecuentes.

–¿Qué logística tienen preparada para afrontar la travesía?

–Durante la prueba me acompañará una embarcación con las personas que encabezan el proyecto, además de un médico que me hará un seguimiento en todo momento. Cada hora tendré que parar para comer y beber algo ya que si me deshidrato tendré que parar. El médico será quien decida cuándo y qué tengo que beber o comer.

–¿Cómo se ha preparado para afrontar la prueba?

–Empecé a entrenar en febrero de este año con sesiones muy largas de crawl, siempre que puedo dobles, de un mínimo de 7.000 metros. Mi preparador ha sido el que tengo en Barcelona en el Club Esportiu Mediterrani. Ahora en Mallorca mi entrenador es Rafa Huete, de l'Escola Balear de l'Esport. Cada entrenamiento, cuando mis brazos empiezan a decir basta, es una preparación psicológica de cara al día 11.

–¿Cuáles son los horarios que tienen previstos?

–Saldremos a las cuatro de la madrugada desde Cala'n Bosch, en Menorca, para llegar no antes de las seis de la tarde del día 11. Los horarios pueden variar en función de las corrientes y de los imprevistos que nos encontremos, pero tendré que nadar un mínimo de unas 16 o 18 horas.

–¿Tiene miedo?

–Miedo no tengo, pero sí respeto e inquietud hacia la prueba, sobre todo por lo que me pueda encontrar en el agua. Ahora solo pienso en entrenar al cien por cien para poder hacer frente a las dificultades que puedan aparecer en el agua. Si tuviese miedo no lo haría.

–¿Tiene pensado algún reto para después de esta prueba?

–Esto me lo pregunta todo el mundo pero no lo quiero decir hasta después del día 11. Voy paso a paso y primero quiero conseguir lo que tengo ahora entre manos.

Breves

CICLISMO / PISTA

Muntaner y Torres, en la concentración de Palma

■ El velódromo del Palma Arena acoge esta semana una concentración del equipo nacional de pista, dedicada específicamente a trabajar la persecución por equipos, tanto masculina como femenina. Entre los convocados se encuentran el mallorquín David Muntaner y el menorquín Albert Torres. **M.F.T.** PALMA

BALONMANO

El Atlético de Madrid se hace con la Supercopa

■ El Balonmano Atlético de Madrid –antes Ciudad Real– no desmereció en su regreso a las pistas, diecisiete años después de su desaparición, a la leyenda que acompaña al conjunto rojiblanco y se alzó con la Supercopa de España, veinticinco años después, tras imponerse por 33-26 al Barcelona Intersport, tras una excepcional segunda mitad. Julen Aguinagale y Arpad Sterbik, ambos del BM Atlético de Madrid, fueron elegidos como ‘Mejor Jugador’ y ‘Mejor Portero’ de la final. **EFE** MADRID

GIMNASIA / COPA DEL MUNDO

Fabián González es séptimo en suelo y barra

■ El gimnasta mallorquín Fabián González consiguió dos séptimos puestos en las finales de suelo, con una puntuación de 13'725, y barra fija, con 13'600, en la prueba de la Copa Challenge de la Federación Internacional de Gimnasia de Gante (Bélgica). El mejor gimnasta del equipo español fue Sergio Muñoz, que logró dos medallas de bronce en los ejercicios de caballo con arcos y barra fija. Isaac Botella, con 15'662 en salto, e Iván San Miguel (15'075 en anillas) fueron sextos. **EFE** MADRID



Fabián González, en competición.

BALONCESTO / EBA

Llompart y Cañellas renuevan con el Palma

■ El CB Bahía San Agustín anunció que ha llegado a un acuerdo con Llorenç Llompart y Toni Cañellas para que continúen la próxima temporada en el primer equipo de la entidad, el Platja de Palma de la Liga EBA. Llompart juega de alero, mide 1'97, tiene 24 años y ha jugado toda su vida en el equipo arenaler, excepto en la campaña 09-10 que jugó en el Mallorca de LEB Oro. Toni Cañellas, alero de 29 años y 1'96, disputará su cuarta campaña consecutiva en el club. **REDACCIÓN** PALMA