

“En la noche, en el océano, la sensación de vulnerabilidad es máxima”

# Francisco Aguirre, el nadador chileno que va por la Triple Corona

**El arquitecto** y deportista de 44 años ya completó los nados a Manhattan y el canal de Catalina, ahora va por el en el canal de la Mancha para completar el desafío. Aquí cuenta los detalles de su hazaña, en la que tuvo pensamientos de abandono, pero siguió adelante.

**Lucas Mujica**

Francisco Aguirre (45 años) divide sus días entre la arquitectura y el nado. Siempre le gustó el deporte, antes de adentrarse a las aguas abiertas hacia triatlones. Hasta que un día se dio cuenta que lo suyo era el agua por sí sola. Comenzó con los desafíos y hoy está en busca de ser reconocido con la Triple Corona, un hito que en Chile solo ha sido logrado por Bárbara Hernández. En septiembre, completó el segundo recorrido, recorriendo el canal de Catalina en 12 horas y 38 minutos.

“Es un desafío que tenía ganas de hacer porque quería algo que me moviera realmente el piso. Lo vi como un desafío enorme. Cuando crucé el estrecho de Gibraltar me sentí súper cómodo. Iba preparado mentalmente y físicamente para algo mucho peor. Quedé con ganas de más y la Triple Corona tiene la gracia de que es una cosa súper concreta. Un objetivo. Y yo soy bien de números, objetivos y cosas puntuales. Son tres Ultramarathon Swim que requieren de mucho, y de mucha destreza en distintos sentidos”, cuenta a **El Deportivo**.

Antes había completado la vuelta a Manhattan, que son más kilómetros, pero se cansó menos. “Suena como raro para alguien que lo mira desde afuera y compara. Pero ahí uno nada en ríos, entonces haces el recorrido y siempre te va acompañando la corriente. Catalina entra en una dinámica de agua fresca, en un nado que es de noche. Partí nadando a las 22.30 y amaneció a las seis de la mañana. Son ocho horas a oscuras. Ha sido la experiencia espiritual más importante que he tenido en mi vida, aparte del tema físico y mental”, desarrolla.

Mirando hacia atrás, Aguirre recuerda sus primeras experiencias en aguas abiertas. Las que lo llevaron a buscar marcas plane-



► El hito que busca Francisco Aguirre solo lo ha logrado Bárbara Hernández en Chile.

tarias. “En el triatlón completo me iba más o menos, pero en el nado siempre destacaba. Después viví experiencias inolvidables, como ver un grupo de orcas, ahí yo dije ‘esto es salvaje’. Siempre me ha gustado la naturaleza, he hecho distintas cosas, pero, aquí como que encontré un, un, una naturaleza distinta”, cuenta.

Ahora, adentrado en el mundo de la natación, ha tenido la oportunidad de hablar con otros exponentes nacionales. “A Sebastián González lo conozco desde hace tiempo. Me contó su experiencia, me dio tips, me lo dijo desde su visión. Con Bárbara he tenido comunicación, pero no he podido conocerla, tiene una agenda ocupada. Ahora me escribió por Whatsapp, me felicitó”,

agrega.

## Un desafío mayor

Para completar el desafío de la Triple Corona debe nadar en el canal de la Mancha, algo que espera poder hacer en septiembre. Aunque reconoce las dificultades que tuvo en Estados Unidos. “La primera hora se me hizo eterna (...), pero a uno le gusta desafiarse. Fue un nado de mucho aguante, y espiritual, porque me pasó que me sentí en una dimensión muy profunda”, relata.

“La sensación de vulnerabilidad es máxima, estaba en la noche, en el océano, sí bien tenía la mejor compañía en el bote, y tenía kayakistas experimentadísimos, uno igual está solo, está solo porque está ahí en

un medio que no es el tuyo. Todos sabemos que hay tiburones, es parte de las reglas del juego. No sabes la cantidad de cosas que toqué, cosas gelatinosas, escamosas, muchas algas, palos, entonces estaba entregado, vulnerable en el sentido que era lo que era, y eso me hizo rezar. Logré como una conexión espiritual muy importante”, indica.

“Me gustó la experiencia de nadar de noche, pero fue muy largo. Yo no había nadado nunca 10 horas. Uno puede seguir, pero se va sintiendo cansancio completo, uno empieza a sentir sentir los gemelos. Incluso, músculos que uno no tiene muy identificados comienzan a aparecer”, agrega.

Además, a diferencia de otros nadadores, Aguirre trabaja con un grupo pequeño de personas. “Viajo solo con mi señora. Ella es mi equipo, mi apoyo. En Santiago tengo una persona que es kinesióloga y me hace masajes. Además está Ross Youngman, que es mi coach, australiano. Lo conocí en diciembre del año pasado, pero hemos hecho una amistad y una relación súper potente. Él ya es triple corona. Me tomó y quiere que yo saque adelante este proyecto. Me transmite toda su experiencia, desde la alimentación, la he modificado en base a las cosas que él me ha sugerido, que él ha probado, que él conoce”, asegura.

Además, cuenta que ahora ha logrado acaparar diversas marcas a las que ha llamado la atención su desafío y lo apoyan para sus viajes. Ha podido utilizar las instalaciones en Deportes Vitacura, instalaciones, gimnasio piscina. También colabora con Herbalife y la clínica Clínica MEDS le hizo un contrato como deportista de élite. Además, tras ver su historia, también lo apoya con implementos Athletic Sports, tienda cuyo dueño es Cristian Bustos.

Junto al deporte, Aguirre sigue realizando sus actividades como arquitecto. Para eso ha dividido sus tiempos de manera eficiente. “Hay que ser bien ordenado, súper organizado. Yo me levanto todos los días muy temprano, cinco de la mañana. Con eso ganas una hora. También me acuesto súper temprano, a las 8, 9 ya estoy acostado. Hay que hacer algunos días a la semana preparación física. Yo soy independiente, o sea, tengo en ese sentido flexibilidad de organizar mis tiempos. Siempre se puede. El que un día está empezando a trotar, que bueno, que prepare sus 10K. Que los prepare sus 10K y que le cueste, que le duela. Que saque unos 10K y que incluso se la mete y que se gane su medallita. Te aseguro que esa persona se va a incluir a un 15K. Y así empiezan, terminan corriendo medias maratonas, qué sé yo”, dice. ●