

# Madrid



El 14 de diciembre comenzará la competición en el puerto de San Sebastián de La Gomera. De izquierda a derecha, Jorge Pena, Jesús de la Torre y su bote Remolón.

## Romper con la vida sedentaria

### Encuentro

MARCA • Madrid

Practicar deporte con regularidad es una de las principales recomendaciones de los expertos para llevar una vida saludable. Así, cada vez son más las iniciativas que se desarrollan en la Comunidad de Madrid para promover el ejercicio físico.

Con el objetivo de reducir al máximo la población sedentaria, la Consejería de Educación, Juventud y Deporte convoca la segunda *Jornada de Buenas Prácticas sobre Actividad Física y Salud* en el ámbito local.

Este encuentro, que se desarrollará el próximo viernes 26 de mayo en la Feria de Madrid, va dirigido a responsables municipales; técnicos deportivos y de cualquier área que colaboren o estén interesados en proyectos relacionados con la práctica deportiva saludable; profesores de educación física; miembros de entidades implicadas en proyectos locales; empresas que desarrollen proyectos en el ámbito local; y técnicos de administración regional.

De esta forma, tendrán lugar varias ponencias con una selección de propuestas municipales desarrolladas en el marco de la primera edición del Programa de Colabo-

La Comunidad organiza el 26 de mayo una jornada deportiva

ración Institucional en Proyectos de Actividad Física y Salud, promovido también desde el Ejecutivo de la Comunidad.

Ya hay más de un centenar de inscritos y hasta 42 municipios de la región representados: Alcobendas, Arganda del Rey, San Sebastián de los Reyes, Parla, Pinto, Las Rozas, Torreldones, Algete, Los Molinos, Navalcarnero, Belmonte, Montejo, Navalafuente, Orusco, Pelayos de la Presa, Talamanca, San Martín de la Vega, Villanueva de la Cañada, Pozuelo de Alarcón, Aranjuez y Rivas-Vaciamadrid, entre otros.

# Cruzar un océano a remo

## Talisker Whisky Atlantic Challenge De La Gomera a la Isla Antigua

LA REGATA INTERNACIONAL CUENTA POR PRIMERA VEZ CON UN EQUIPO ESPAÑOL. JESÚS Y JORGE, DE 64 Y 53 AÑOS, ATRAVESARÁN EN BOTE EL ATLÁNTICO EN 90 DÍAS

Macarena P. Lanzas

El madrileño Jesús de la Torre y el gallego Jorge Pena saben ya dónde pasarán la Nochebuena: en pleno océano Atlántico. Serán los primeros españoles en participar en la Talisker Whisky Atlantic Challenge, la regata británica que, desde 2016, se celebra cada año y reúne a equipos de todos los rincones del planeta con un único objetivo: cruzar a remo el *charco* en el menor tiempo posible.

Desde el puerto de San Sebastián de La Gomera hasta la Isla Antigua, muchos han sido los aventureros que se han atrevido: militares suizos, una pareja de bomberos escoceses, un equipo olímpico femenino... La mayoría no superaba los 30 y gozaba de un gran fondo físico. Pero el equipo Remolón, formado por Jesús y Jorge, rompe los moldes: no son deportistas profesionales y, cuando comiencen esta travesía el próximo 14 de diciembre, habrán cumplido 64 y 53 años respectivamente.

“Nuestro punto fuerte es que conocemos bien el mar y la navegación y hemos navegado ya muchas millas juntos, aunque a vela”, cuentan. “No vamos a batir ningún récord. Queremos disfrutar de la experiencia. El reto es llegar”, añaden. Para lograrlo, deberán aguantar entre 60 y 90 días en alta mar de forma autosuficiente, reman-

do diez o doce horas al día cada uno y, con temperaturas de hasta 35 grados y una humedad superior al 80%. Por si fuera poco, tendrán que lidiar con posibles temporales, con olas de hasta doce metros, tiburones, ballenas y, en algún tramo, coincidirán con barcos mercantes, un peligro para un bote tan pequeño.

Pero lo suyo no es una locura de última hora. Llevan años preparándose para enfrentarse a esas 3.000 millas (5.500 kilómetros). Su entrenamiento se basa en jornadas de tres horas cinco veces a la semana en el gimnasio y quedadas en Galicia para remar juntos. Tras el verano harán una travesía de 72 horas entre La Coruña y Vigo.



### Entreno

Llevan años entrenando varias horas al día en el gimnasio y remando juntos en Galicia. Cuentan también el conocido coach Juan Carlos Álvarez Campillo.

Cuentan ya con un plan a bordo. “Hay dos posibilidades: remar diez horas al día cada uno en turnos de dos horas, dejando el bote a merced de la corriente durante cuatro horas, o remar doce horas al día cada uno en turnos de dos horas”.

El control mental es importante. Por ello, están trabajando con el coach Juan Carlos Álvarez Campillo, preparador psicológico de las medallistas olímpicas Carolina Marín o Ángela Pumariega. En Inglaterra han obtenido varias certificaciones obligatorias de supervivencia como Primeros Auxilios, Operador de Radio, Navegación y Remo Oceánico...

Su bote, bautizado también como Remolón, tiene diez años y ha cruzado el Atlántico dos ve-



### Patrocinio

Los españoles están buscando financiación para poder costear la travesía. Tras cubrir gastos, donarán el resto a la fundación CRIS Contra El Cáncer.



### Remolón

El bote está construido en madera contrachapada y mide siete metros de largo por dos de ancho. Tiene dos cabinas con cierre hermético.

