

# Miquel Suñer i el mar

## És el primer nedador català i el 53è del món que ha aconseguit la Triple Corona

La Triple Corona és un dels guardons més importants de la natació en aigües obertes i que distingeix aquells que superen les tres travessies més prestigioses del món —el canal de la Mànega (50 km), l'illa de Manhattan (55 km) i el canal de Catalina (35 km)— sense neoprè.

NADEIA BALSALOBRE > TEXT

**V**a néixer a Girona el 1977 sota el signe d'Aquari. És enginyer tècnic en telecomunicacions i màster MBA. Solter. Confessa que llegeix poc, tot i que està al dia de l'actualitat, i que és *antifutbolero*. Practica esport a la natura i, sempre que pot, en contacte amb el mar. Dorm set hores i segueix una dieta rica i equilibrada. El seu plat preferit són els ous ferrats i calça un 45. A la pregunta «independència ja?», respon: «Rotundament!». Amb set anys es va incorporar a l'equip de natació de competició del GEiEG, i des de llavors no ha parat de nedar. Ha creuat l'estret de Gibraltar (2008), el canal de Menorca (2009), el canal de la Mànega (2010), ha fet la volta a l'illa de Manhattan (2011), ha creuat el canal de Catalina, als EUA (2012) i ha fet la travessia Tenerife - La Gomera (2013). El mar li transmet vida, llibertat, respecte, contacte íntim amb la natura, meditació i introspecció. Miquel Suñer explica les seves vivències en el llibre *48 braçades*.

Miquel Suñer es va plantejar el 2008 creuar l'estret de Gibraltar, coincidint

amb una crisi existencial: després d'haver complert el camí marcat —estudiar, fer un màster, entrar a treballar en una gran multinacional, tenir una hipoteca, etc.—, es va plantejar: i ara què m'espera? Això és tot? A més a més, patia un buit motivacional, esportivament parlant. Tot plegat el va portar a fer un treball d'introspecció: «Em vaig adonar que nedar m'ho donava tot i que, si ho combinava amb viatjar, amb fer activitats a la natura i amb una bona gestió de la comunicació, podia desenvolupar una nova activitat».

Suñer explica que va apostar per creuar l'estret com a primera experiència en aigües obertes perquè és una de les travessies amb més història. Un gironí i una olotina en van ser els pioners al nostre país, als anys cinquanta. Quan ho van fer ells no existia el neoprè. El

**Nedar al mar de la manera com ho fa Miquel Suñer va més enllà de l'esport. És una filosofia de vida. És una evolució personal**



MARINA ABRAS

>> *Miquel Suñer.*

neoprè ha popularitzat la natació en aigües obertes perquè representa una ajuda, manté la temperatura corporal i proporciona més flotabilitat. A les travessies internacionals estava prohibit



>> *Miquel Suñer fent snorkel.*

l'ús del neoprè, per mantenir l'esperit purista, de ple contacte amb la natura, com ho van fer els primers pioners. Això va acabar de convèncer Suñer: «Nedar amb la mínima expressió, sense cap més protecció dins l'aigua; jo volia viure les mateixes sensacions que van viure aquells primers exploradors; volia fer una cosa autèntica». Quan ell va creuar l'estret, només 200 persones al món ho havien fet. «Va ser com sortir de la roda d'hàmbster (la piscina) en la qual havia estat donant voltes. Amb aquesta experiència vaig descobrir que hi ha unes aigües vives que ofereixen elements nous a la natació i que la converteixen en aventura total».

#### La preparació

Després de creuar l'estret, es va veure valent per afrontar les travessies més prestigioses, que li han permès obtenir la Triple Corona. Per superar aquests reptes li ha calgut molt d'entrenament i preparació. La dificultat número u de tots aquests reptes és resistir a l'aigua freda. Ha nedar en aigües a 16 graus. Per afrontar-ho cal habitar el cos a la baixa temperatura: «Per això em dutxo

cada dia amb aigua freda, no engego la calefacció... intento aclimatar el meu cos a l'experiència extrema que viuré», explica. A més a més, abans de les travessies ha d'augmentar de pes per guanyar greix corporal i així combatre millor el fred. «És molt difícil engreixar-se mentre estàs entrenant de valent. He de dedicar esforços a alimentar-me», assegura. Miquel Suñer segueix una dieta rica i equilibrada. En els seus àpats principals hi ha sempre un equilibri entre hidrats de carboni, proteïnes i fibra. El CAR de Sant Cugat li pro-

**«Sempre m'han caracteritzat la constància i la perseverança de treballar per un objectiu. No sóc nedador de llarga distància en aigües vives per casualitat»**

porciona una plantilla amb els grups d'aliments i la manera com els ha de combinar. Assegura que l'alimentació és molt i molt important: «Amb una alimentació adequada es pot guanyar més d'un 10 % de rendiment».

#### A banda del cos, cal preparar la ment...

Nedar al mar de la manera com ho fa Miquel Suñer va més enllà de l'esport. És una filosofia de vida. És una evolució personal. Des de ben petit Suñer ha fet molts metres cada dia a la piscina, i sempre l'han caracteritzat la constància i la perseverança de treballar per un objectiu. Amb aquest bagatge afirma: «No sóc nedador de llarga distància en aigües vives per casualitat». Per embrancar-se en reptes com els que ell ha superat, cal tenir un nivell d'autoconeixement i d'autocontrol molt importants. En aquest sentit, a ell l'exercici del ioga l'ha ajudat «sobretot a saber visualitzar, a viure a priori una situació, de manera que quan me la trobi la pugui reconèixer i no l'hagi de viure per primera vegada. D'aquesta manera es té molta més capacitat de reacció».



>> *Miquel Suñer està treballant en el nou projecte: les Vies Braves.*

Mentre va superant quilòmetres dins del mar, Suñer pensa en tot i en res alhora: «Tinc moments de plena consciència, amb la ment en blanc, quan estic summament concentrat. És una mena d'estat de trànsit. Tant de bo pogués mantenir aquest estat tota l'estona, perquè així gairebé no sentiria dolor ni cansament. Però no és possible. Hi ha moments en què apareixen pensaments negatius i cal tenir uns mecanismes per afrontar-los».

Lluny del que podria semblar quan s'és prop de la quarantena, Miquel Suñer assegura que té l'edat ideal per a l'ultrafons. Però adverteix que «s'ha de fer ben fet: si algú a aquesta edat vol fer, per exemple, una marató i no ha corregut mai, s'ho ha de plantejar amb un parell d'anys vista almenys, i fer un treball progressiu i regular, i així pot arribar a fer el que es proposi, però amb seny: no podem passar de 0 a 100 en un segon».

Per afrontar reptes com els que ha superat Suñer és imprescindible tenir suport. Ell s'ha envoltat d'un equip que l'ha acompanyat en totes aquestes aventures i a qui atribueix, en conjunt, tots els èxits i fracassos. El seu mèrit, diu, ha estat «ser suficientment persua-

asiu per seduir la gent del meu entorn. Els entrebancs de superació que suposa el propi projecte ja són molts. Si no tinguessis el teu voltant alineat, seria insostenible». Suñer ha aconseguit també despertar l'interès dels mitjans de comunicació, cosa que ha repercutit en els espònsors. D'una escomesa a l'altra ha anat aconseguint més suport en forma de patrocinis, però sobretot, diu, «ha significat per a mi una superació i un aprenentatge nou. Això és el que m'ha permès mantenir la motivació i anar creixent com a esportista, com a persona i com a marca: Miquel Suñer transmet una sèrie de valors que transcendeixen la meva persona».

#### «48 braçades»

L'ultranadador es troba actualment poc actiu esportivament —tot i que continua entrenant regularment—

perquè està treballant en un nou projecte: les Vies Braves. Assegura que la seva evolució com a esportista ha arribat a un nivell que li permet estar satisfet, i ara pensa que és el moment de poder exportar la seva filosofia de viure i afavorir que altres nedadors puguin viure el que ha viscut ell. Amb aquesta intenció ha escrit el llibre *48 braçades*, en col·laboració amb l'escriptor James Manresa, i que publiquen Planeta en castellà i Columna en català. Es tracta d'un llibre autobiogràfic i alhora d'aventures, que recull la connexió de Miquel Suñer amb l'aigua i explica totes les aventures viscudes en les travessies que ha fet entre 2008 i 2013. Afirmar que «hi han quedat molt ben reflectides les meves vivències; fins i tot ara, llegint-ho, no em sé avenir d'algunes coses que he viscut; llegint el que he fet, m'adono de les capacitats que pot arribar a desenvolupar l'ésser humà. El llibre vol transmetre això. Espero que pugui servir a molta gent i que en puguin extreure recursos que després podran aplicar a qualsevol àmbit de les seves vides».

**Nadeia Balsalobre**  
és periodista.

**«Tothom pot arribar a fer el que es proposi, però amb seny: no podem passar de 0 a 100 en un segon»**