

AUNQUE SON MUCHOS QUIENES

saben quién es, son menos los que conocen y valoran la trayectoria deportiva que le ha hecho merecedor de 13 récords del mundo, entre ellos dos Guinness. A pocos días para iniciar otra expedición, este apasionado aventurero y hombre comprometido con su afición nos habla de cómo construye cada reto, qué le hace seguir adelante, cómo se cuida y qué espera de ese futuro que vendrá sólo cuando le falte la forma física que tiene ahora

FOTOS: Sergio Moya

# Álvaro de Marichalar,

*contra viento y marea*

**Marionnaud.** Con todas las comodidades de ocio y consumo que nos ofrece la sociedad no es algo común ser aventurero hoy en día, ¿qué motivaciones personales son las que le llevan a enfrentarse a tantos retos?

**Álvaro de Marichalar.** Son retos que vienen más de las ideas y del espíritu que del día a día. Desde hace veinte años me ocupo de una pequeña compañía de intermediación inmobiliaria, y para mí las expediciones son salir de la rutina y meterte en lo que realmente le gusta a uno. A mí lo que me satisface y me gusta son este tipo de retos, que son, como digo, “el triunfo de las ideas”. La vida empresarial para mí es la forma de salir adelante en la vida, pero no es lo importante. Lo importante es experimentar cosas y vivir situaciones y comunicarlas, y que éstas además puedan ayudar a otras personas a través de los fondos que recolectamos.

**M.** En su libro “Rumbo al horizonte azul” escribe sobre las largas y durísimas singladuras en el mar. ¿Cómo se construye una mente capaz de soportar doce horas diarias solo en alta mar, calado permanentemente hasta los huesos?

**ADM.** Todo viene de la filosofía y de las razones por las que me juego la vida en la mar: promocionar España, su Historia, la historia de otros navegantes de nuestra patria, el deporte y la vida sana contra la droga, reivindicar todos los valores que para mí son eternos, como son el de patria, el de Dios, concienciar sobre el debido respeto a la mar y a la naturaleza, todo lo que significa promocionar

el conocimiento de nuestras Fuerzas Armadas, fundamentalmente la Armada... Es verdad que es un desgaste físico y moral muy duro: son catorce horas, en soledad, frente al mar y al viento, en una embarcación de tres metros de eslora, en un precario absoluto, perdiendo hasta cuatro kilos de peso por jornada de navegación que recupero en un 95%, a base de comer cuatro y cinco veces al día y beber de cinco a seis litros al día, pero merece la pena.

**M.** Usted se ha puesto el listón muy alto al haber conseguido el récord mundial de navegación. ¿Cómo enfrentará a partir de ahora los posibles fracasos?

**ADM.** Se han conseguido varios récords del mundo de navegación para el deporte español, y el conseguir un récord, o dos, los que sean, para nuestro deporte y para la navegación de España, es verdad que pone el listón alto. Pero por otra parte, cada expedición es un mundo en sí, y el fracaso es igual de natural que el éxito. Yo no tengo miedo a fracasar, y cuando zarpo soy muy consciente de que hay muchas posibilidades de que en diez minutos, o en diez días, o en mil horas, pueda fracasar; no se sabe nunca. Es como la vida, la vida dura lo que Dios quiere y hay que ser muy humilde y dejarla siempre en manos de Dios, que es quien decide a quien nos enfrentamos.

**M.** Con esta apuesta de vida, algo tiene que dejar de lado. ¿Cómo compagina toda esa vorágine de viajes y proyectos con la atención a su familia y amigos?

**ADM.** Se dejan de lado muchas cosas. La verdad es que estoy concentrándome en estos últimos años en mi vida de viajero y empresarial y dejando de lado mi vida privada, lo cual es una pena porque todo es importante. Pero creo que este tipo de expediciones tienen un punto de no retorno en función de las condiciones físicas, y por eso intento en estos últimos años de juventud alargar al máximo hacer las máximas expediciones que pueda asumir desde el punto de vista físico. Espero acabar en dos o tres años este tipo de expediciones tan duras y poderme concentrar en otro tipo de expediciones, como la de crear una familia, que ésa sí que es una expedición dura, porque es igual que las que hago en la mar pero con más elementos que uno no controla, como es compartir la vida con otra persona, en el matrimonio, y si Dios te da hijos, son personas pequeñitas de las que también hay que ocuparse, y hay más variables quizás que en la naturaleza salvaje.

Álvaro durante su expedición en Sri Lanka





## CUIDADOS POR DENTRO Y POR FUERA

**M.** ¿Cómo cuida su salud durante las travesías? ¿Hace algún tipo de deporte para prepararse?

**ADM.** Intento comer sano siempre y beber mucha agua todos los días, tomar mucha verdura, vitaminas... renuncio a todo lo que no es sano, todo lo que es malo para el físico y para la mente: alcohol, tabaco, alimentos con grasa, que aunque me gusten no los tomo. Intento también correr todos los días una hora y con eso me mantengo en forma. Veinte días antes de zarpar hago un programa de entrenamiento duro, de nadar una hora, correr dos horas, andar otras dos horas y algo de gimnasia para ponerme en forma y asumir los retos en la mar.

**M.** ¿Y para el cuidado de la piel? ¿Cómo se protege del sol, del salitre del mar, del viento?

**ADM.** Navego siempre con un producto ruso para la piel, que

es una crema que me protege del sol. La sal nunca me la quito de la piel durante todo lo que dura la expedición. Yo creo que la sal te da muchos elementos que son buenos no sólo para la piel, sino para el cuerpo. Bebo cinco litros de agua dulce al día y uno de agua de mar; es bueno para reponer sales minerales siempre que esté limpia. Y me hidrato por las noches con una buena crema hidratante. Uso *La Mer* y otros productos, depende de dónde esté.

**M.** ¿Qué perfumes le gustan? ¿Es fiel a alguna fragancia en concreto, o no usa?

**ADM.** Me gusta mucho *A\*Men* de Thierry Mugler, soy fiel al perfume.

**M.** De cara al exterior, y hablando de la imagen, ¿cree que su imagen pública coincide con la real?

**ADM.** Mi imagen pública no es algo que me preocupe tanto, primero porque no vivo de ella y segundo, porque soy demasiado consciente de la precariedad de la vida. Es muy posible que haya personas que puedan pensar cosas que no son, no tengo tiempo de ocuparme de desmentirlo, porque me juego la vida constantemente y sé que en cualquier momento dejaré de existir, no me compensa perder tiempo en ocuparme de esa imagen pública.

**M.** ¿Conoce la moda que se lleva? ¿Es usted coqueto?

**ADM.** La verdad es que sí. Me considero coqueto, pero la moda no me importa mucho, porque me visto con lo que me gusta a mí, intento incluso huir de las tendencias de la moda porque me parece que van en contra

mi manera de ver la vida. Yo creo que es más quien más vive, quien más siente, quien más experimenta, quien más comparte esa experiencia con los demás; ésa es la verdadera riqueza.

**M.** ¿Qué opina de la cada vez mayor tendencia de los hombres de cuidar su aspecto físico, incluida la cirugía?

**ADM.** Es bueno cuidarse siempre, y cuanto más te cuides mejor. Hay que renunciar a todo lo que haga daño al cuerpo. En cuanto a la cirugía, eso depende de cada uno. Es muy importante que cada uno sea libre de cuidarse con todas las técnicas que la ciencia pueda aportar. Yo personalmente creo que envejecer es muy bonito y muy sano.

**M.** ¿Cuál es la próxima expedición?

**ADM.** La última expedición ha sido a Sri Lanka con motivo del Quinto Centenario del nacimiento de San Francisco Javier, en 1506. La próxima será zarpar el 7 de abril, en la fecha en la que él nació, desde el lugar exacto donde él murió, Sancían, una pequeña isla cercana a Macao, en China, para intentar llegar desde allí hasta Tokio, y después intentar recorrer las costas de China, Taiwán, Corea y Japón.

**M.** ¿Le queda algún sueño por cumplir?

**ADM.** Sí, buscar mi media naranja y encontrarla.

*Tras esta declaración tan sincera, Álvaro nos sonríe mientras la frase flota en el aire. Enseguida vuelve a recobrar su elocuencia y nos aconseja visitar su web: [www.atlantik2001.com](http://www.atlantik2001.com).*

*¡Mucha suerte! M*

Por omisión no salió publicado el nombre del fotógrafo de la entrevista del número anterior, que fue Pablo Almansa