



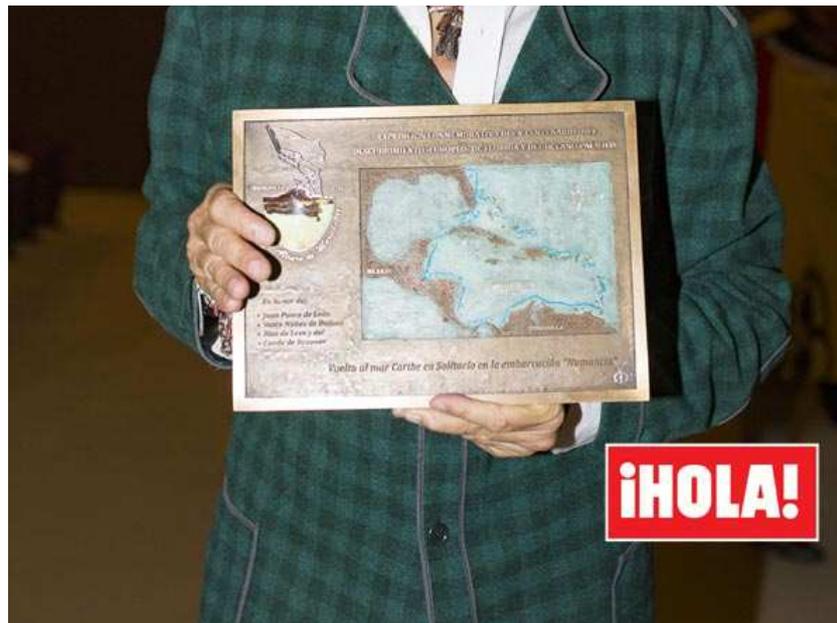
Álvaro de Marichalar, sobre su última aventura: 'Pierdo dos o tres kilos al día'

El explorador ha culminado una exigente prueba de navegación en solitario a través de 28 países del mar Caribe

29 DE MAYO DE 2016 BY HOLA.COM

Álvaro de Marichalar está totalmente inmerso en su trabajo y en sus proyectos profesionales, y es que en esta ocasión la Agrupación el Mar y sus Ciencias ofreció una conferencia llamada 'Expedición descubrimiento europeo de Florida y del Pacífico' que estuvo a cargo del empresario. La charla tuvo lugar en el salón de actos del Ateneo de la capital madrileña y fue dirigida y presentada por Juan Manuel Gracia.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#). ✕



El empresario contó su aventura por el Pacífico y **aseguró que con lo que más disfruta en la vida es con la navegación.**

Álvaro comentó que lleva muchos años en el mundo de la navegación y la aventura y que la pena es no poder estar en el mar todo el tiempo, ya que cree que en la tierra se han creado muchas necesidades. De lo que no quiso hablar Álvaro fue de sus sobrinos Felipe Juan Froilán y Victoria Federica ya que, como siempre, el hermano de Jaime de Marichalar prefiere mantenerse al margen de la vida de la Casa Real.

- Recién llegado de tu última aventura, cuenta el itinerario

Bueno, esta conferencia en el Ateneo he hablado de mi última expedición, toda la vuelta al Caribe en solitario siguiendo los pasos de Juan Ponce de León y Vasco Núñez de Balboa. Dos exploradores españoles importantísimos que hace cinco siglos llevaron nuestra civilización a América junto al resto que hicieron Iberoamérica.

- Muy bonito el homenaje

Sí, muy bonito, me ha encantado poder hacerlo aquí en el Ateneo de Madrid, un sitio tan bonito, tan importante y tan significativo, y la verdad es que han venido muchísimas personas y ha sido una charla muy bonita.

- ¿Cuántos días navegando en solitario?

Han sido 87 días navegando y ha sido una expedición un poco complicada porque ha habido todo tipo de tormentas y hasta piratas, ha habido de todo. Pero bueno, ha ido bien la cosa y lo he podido contar, que es lo importante en la vida.



Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#).



- ¿Qué le pasa a uno por la cabeza cuando está 87 días navegando?

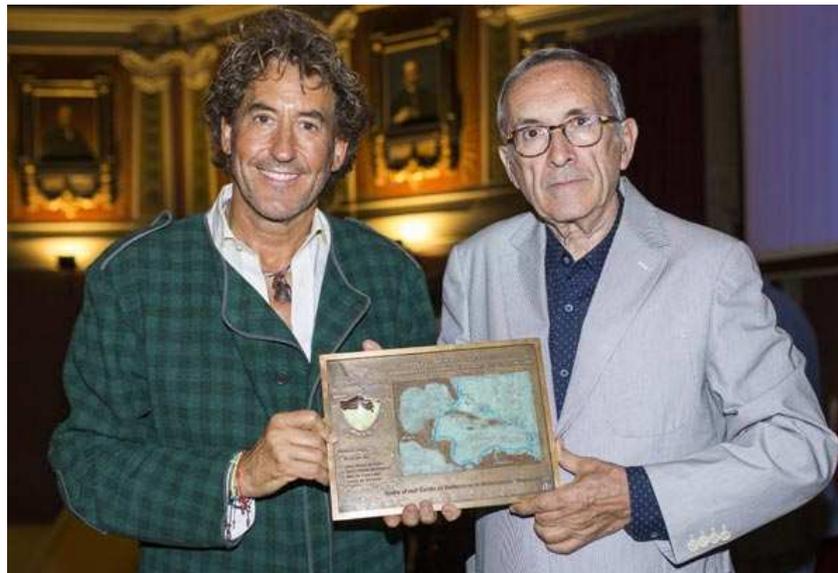
Es un reto deportivo muy extremo, es un desafío absoluto y la verdad es que uno lo que piensa es en intentar sobrevivir y siente mucho la presencia de Dios. Un Dios no interpretado por ninguna religión aunque uno tenga su religión. Es el Dios de la creación, de la fuerza, de tu sensación de miedo, tu sensación de intentarlo, de esa motivación que te da hacer día a día cada etapa y de no derrotarte, no cejar en tu sueño.

- ¿Hay momentos de bajón?

No la verdad. Uno tiene que mantener la moral bien alta y no permitir que te derrote nada ni nadie, y seguir adelante en tu desafío y tu rumbo, como la vida. Ante cualquier enfermedad, cualquier problema, cualquier tradición, cualquier desasosiego... lo único que podemos hacer es enfrentarnos, luchar e intentar superarlo luchando siempre sin derrotarnos.

- Físicamente tiene que ser duro

Sí, es un reto muy en el límite. Yo pierdo dos o tres kilos al día, que recupero al 90% y son doce horas de media en pie, siempre en pie, navegando en mares que a veces son peligrosos y con mucho viento, mucha mar, mucha ola, mucha corriente, muchas caídas... pero bueno, es lo que me gusta hacer y llevo así ya 30 años.



- ¿Cómo se enfrenta uno a temporales y piratas?

Uno se enfrenta a los problemas en la mar y en la vida también con motivación, y espíritu de motivación es lo único que te puede ayudar a luchar.

- ¿Cómo es la vuelta a la realidad?

La realidad es parecida a la mar, los problemas que yo tengo a diario en mi oficina en Madrid son parecidos a los que me encuentro en la mar, pero estas expediciones me ayudan mucho a poder afrontar la vida en tierra.

- ¿Se valoran mucho más las cosas cuando uno vuelve?

En mi caso no. lo que me gusta es la naturaleza y estamos acostumbrados a demasiadas cosas. Yo creo que ese estado de

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#).



-¿Echas de menos algo de allí?

Nada, absolutamente nada, echo de menos aquí lo que tengo allí.

- ¿A quién ha dedicado Álvaro de Marichalar su última travesía?

- La nueva gesta de Álvaro de Marichalar: una expedición por el Caribe



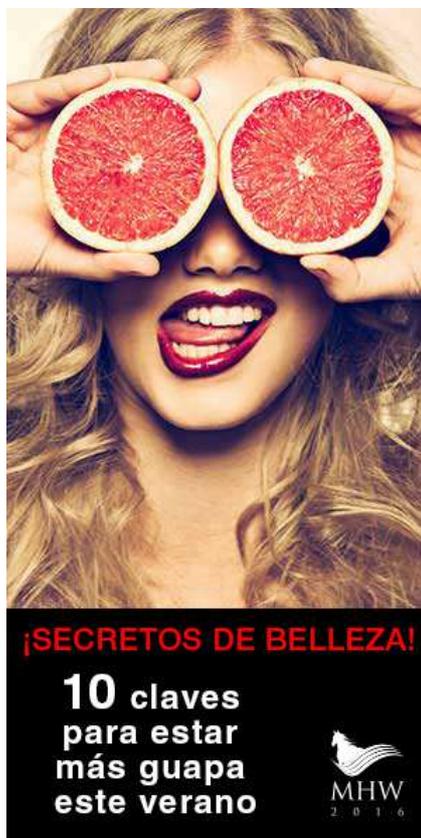
- ¿Ya estás pensando en el siguiente reto?

Ya tengo uno que es navegar a Inglaterra. Me han pedido mis amigos ingleses que les ayude en una campaña por la permanencia del Reino Unido en la Unión Europea, y para eso vamos a dar toda la vuelta a las islas británicas en embarcaciones como la que yo tripulo unas diez personas e iré desde España.

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#).



respetan. Eso es muy importante.



ÚLTIMAS NOTICIAS



Comienzan a llegar los primeros invitados al Bautizo Real de Oscar de Suecia



Y la falda de moda entre la realeza es... Foto a foto, descúbrela

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#).



Cambio de 'look': Paulina Ducruet se apunta al rubio



Pistas 'gastro': ruta de restaurantes 'gluten free'

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#). ✕



Los mejores deportes para practicar en primavera

Tobilleras, la moda se centra en tus pies

Tobilleras, la moda se centra en tus pies



RECOMENDAMOS

miele *Deja mensajes fácilmente en el nuevo combi Black Board de Miele. La última tecnología con el diseño más innovador*

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#).



'Pierdo dos o tres kilos al día'

HOLA.com

última travesía?



expedición por el Caribe

Álvaro de Marichalar, sobre su última aventura: 'Pierdo dos o tres kilos al día'

¿A quién ha dedicado Álvaro de Marichalar su última travesía?

La nueva gesta de Álvaro de Marichalar: una expedición por el Caribe

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para mejorar sus servicios, recopilar información estadística sobre su navegación y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias, generada a partir de sus pautas de navegación. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Para cambiar la configuración o más información pulse en [Política de Cookies](#). ✕