

De les baquetes a la natació: 19 quilòmetres a braça per donar veu a l'esclerosi múltiple

El músic gironí Alfred Berengena es prepara per nedar en aigües obertes, de l'Escala fins a Cala Pelosa per recaptar fons per l'esclerosi múltiple primària progressiva

Aquesta travessa no serà, però, la primera vegada per a ell. L'any passat ja va completar el trajecte entre l'Escala i el Cap de Creus, en una expedició amb diversos nedadors, tot i que finalment només ell i una altra noia van aconseguir acabar-lo. Ell ho va fer íntegrament a braça i amb el suport d'una embarcació que els acompanyava. "Ho vaig fer d'una altra manera, no tan cafre", explica. Per això, ara vol anar un pas més enllà i fer els gairebé 19 quilòmetres sol i sense una embarcació d'assistència. Per aconseguir-ho, arrossegatà una petita embarcació pròpia on portarà tot l'avituellament necessari per ser "autosuficiència total, i ja està", resumeix. Actualment, Berengena s'està entrenant per al repte arrossegant uns 24 quilos de càrrega, tot i que la intenció és arribar al dia de la travessa amb menys pes, ja que "ara entrenant m'estic adonant que no necessito 3 litres d'aigua, per exemple. Potser amb un litre i mig més un litre i mig de beguda isotònica més un litre de cafè, amb això ja faig". L'objectiu és anar amb "els mínims més mínims", comenta. Fer-ho sol no vol dir fer-ho sense control. La travessa es planificarà en funció de les condicions del mar i Berengena portarà dispositius que permetin localitzar-lo. Mentalment, assegura estar preparat després "d'haver superat el milió de metres nedats aquest any". Ara bé, hi ha un element que sí que el preocupa especialment: "La humanitat. O sigui, és el trànsit marítim el que més por em fa." Sobretot les motos d'aigua, pel risc que passin massa a prop i provoquin onades que puguin desestabilitzar la barca. El motiu pel qual Berengena ha decidit repetir la travessa no és només esportiu. Aquest any vol convertir l'esforç personal en una recaptació destinada a l'esclerosi múltiple, especialment a la seva forma primària progressiva. Aquesta iniciativa neix d'un vincle proper amb la malaltia, ja que té una amiga de l'Escala, la Murielle Canavaggio, que conviu amb aquesta patologia. Per això, quan explica el motiu del repte, és clar: "Ve d'aquí". Durant els seus entrenaments, Berengena assegura que l'ànima constantment i que la idea de convertir el repte en una iniciativa solidària va sorgir arran "d'un dinar" amb ella. Després de completar la ruta l'any passat, el músic va decidir que aquesta vegada volia fer-la sol i aprofitar l'esforç per donar visibilitat a la malaltia, perquè va pensar que "si podem recaptar fons, sobretot per l'esclerosi primària progressiva, fantàstic", explica. Amb aquest objectiu clar, va contactar amb la FEM, que va donar suport a una iniciativa, que té la intenció de poder arribar als 10.000 euros de recaptació. Tot i que avui Berengena acumula quilòmetres i quilòmetres nedant, la natació ja havia format part de la seva vida de petit. "Jo havia fet natació de petit i era bracistà", explica. Aquella etapa, però, va quedar aparcada quan va començar a dedicar-se al món de la música. Amb els anys, la seva salut va canviar i, segons explica, "vaig arribar a un punt que pesava 127 quilos l'any 2022", i va ser aleshores quan va decidir canviar d'hàbits amb l'ajuda de la Maria Pascual, una nutricionista de Viloi d'Onyar que li va fer incorporar l'activitat física a la seva rutina. Primer va provar la bicicleta, però una caiguda a la muntanya li va provocar una lesió a les espatlles. "Em vaig fotre una fava anant per la muntanya, i em vaig fer molt de mal a les espatlles", recorda, a més de recalcar que "això per mi, per tocar la bateria, era un problema enorme". Va ser aleshores quan va començar a nedar de nou a la piscina del CEM Tordera, fent progressivament més distàncies: "Vaig començar a fer 2.000 metres, 3.000, 5.000, 6.000...". I el que havia començat com una activitat física s'ha acabat convertint "en el meu estil de vida saludable", explica, després de convertir els primers metres nedats en sessions de "fins a 14 hores consecutives", i fins i tot al punt d'estar a dia d'avui en el club d'aigües obertes de Lloret. La natació li ha aportat una mena d'estat de desconexió que "arriba un punt en què entres en un estat com de meditació", explica. I tot i semblar difícil de trobar una relació entre la música i la natació, Berengena considera que "no són tan diferents", ja que la bateria "m'ha donat

aquesta força de voluntat" i creu que "estic preparat per fer això gràcies a haver-me passat anys tancat en un local estudiant la bateria", recalca. Aquesta constància també és present en la manera com afronta la natació. Berengena busca gaudir de l'aigua i del procés, perquè comenta que "jo no competeixo contra ningú, sinó que vaig a nedar perquè em sento molt bé, perquè estic molt a gust, perquè gaudeixo d'aquest moment". I mentre arriba el dia del repte, Berengena continua acumulant metres i preparant una travessa que espera amb ganes perquè té clar que "aquell dia aniré a gaudir". Perquè "si no ho aconseguixo, perquè també em pot donar una rampa i que hagin de venir a fer un rescat, no em sentiré un perdedor tampoc", perquè té clar que "el que vam fer l'any passat ja va ser molt estrany d'aconseguir-ho al primer intent". Per això, passi el que passi, té clar que "no deixaré de nedar, igual que no deixaré de dedicar-me a la música" conclou.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/comarques/2026/08/22/les-baquetes-natacio-19-quilometres-133240429.html>