

CAMPEONATO DEL MUNDO NATACIÓN WPS

SINGAPUR. DEL 16 AL 28 DE SEPTIEMBRE DE 2025

PARTICIPANTES

El equipo estará formado por: 12 nadadores, 5 técnicos y 1 fisio.

Nadadores:

Nº	Nombre	Centro
1	Iván Salguero	Navarra
2	María Delgado	Aragón
3	Ariadna Edo Beltrán	Comunidad Valenciana
4	Marian Polo López	Cataluña
5	Juan Ferrón Gutiérrez	Galicia
6	Pedro Fernández García	Madrid
7	José Ramón Cantero	Madrid
8	Enrique Alhambra	Comunidad Valenciana
9	Emma Feliu	Cataluña
10	Mahamadou Dambelleh	Cataluña
11	Alex Villarejo	Cataluña
12	Albert Gelis Juanola	Cataluña

Equipo Técnico:

Nombre	Función	Centro
Jaume Marcé Gil	Entrenador	Cataluña
José Luis Vaquero	Director Técnico	FEDC
Rubén Reguart Oto	Entrenador	Cataluña
Iñaki Urra Ruiz	Entrenador	FEDC
Lucia González	Entrenador	Madrid
Mario Sánchez de Santiago	Fisioterapeuta	FEDC

VIAJE IDA.

Salida el día 16 de septiembre

Desde Barcelona 16 septiembre

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Barcelona-Doha	QR146	16.35	JAUME MARCÉ EMMA FELIU MAHAMADOU DAMBELLEH	MARIAN POLO ALEX VILLAREJO RUBÉN REGUART ALBERT GELIS

Desde Madrid 16 de septiembre

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Madrid – Doha	QR150	15.40	ENRIQUE ALAMBRA JOSÉ LUIS VAQUERO ARIADNA EDO LUCIA GONZÁLEZ MARIO SANCHEZ	IVÁN SALGUERO JOSE R. CANTERO JUAN FERRÓN IÑAKI URRRA PEDRO FERNANDEZ

Desde Fankfurt 16 de septiembre

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Frankfurt – Doha	QR068	17.15	MARÍA DELGADO	

Desde Doha 17 de septiembre

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Doha Singapur	QR948	2.35 -15.45	ENRIQUE ALAMBRA JOSÉ LUIS VAQUERO ARIADNA EDO LUCIA GONZÁLEZ MARIO SANCHEZ JAUME MARCÉ EMMA FELIU MAHAMADOU DAMBELLEH PEDRO FERNANDEZ	IVÁN SALGUERO JOSE R. CANTERO MARÍA DELGADO JUAN FERRÓN IÑAKI URRRA MARIAN POLO ALEX VILLAREJO RUBÉN REGUART ALBERT GELIS

VIAJE DE VUELTA

Día 28 de septiembre

Salida 3.10 Singapur Doha

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Singapur Doha	QR495	3.10	IVÁN SALGUERO JOSE R. CANTERO MARÍA DELGADO JUAN FERRÓN ENRIQUE ALAMBRA	LUCIA GONZÁLEZ PEDRO FERNANDEZ RUBÉN REGUART ALBERT GELIS

Doha - Madrid

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Doha – Madrid	QR149	7.50 (14.10)	IVÁN SALGUERO JOSE R. CANTERO MARÍA DELGADO JUAN FERRÓN ENRIQUE ALAMBRA	LUCIA GONZÁLEZ PEDRO FERNANDEZ

Doha - Barcelona

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Doha – Barcelona	QR145	8.55 (14.40)	RUBÉN REGUART ALBERT GELIS	

Salida 10.30 Singapur Doha

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Singapur Doha	QR 943	10.30	JOSÉ LUIS VAQUERO IÑAKI URRRA MARIO SANCHEZ	JAUME MARCÉ EMMA FELIU ALEX VILLAREJO MAHAMADOU DAMBELLEH

Doha - Madrid

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Doha Madrid	QR151	14.55 (21.15)	JOSÉ LUIS VAQUERO IÑAKI URRRA MARIO SANCHEZ	

Doha - Barcelona

VIAJE	VUELO	HORA	PARTICIPANTES	
Doha – Madrid	QR141	15.30 (21.15)	JAUME MARCÉ EMMA FELIU	ALEX VILLAREJO MAHAMADOU DAMBELLEH

HOTEL

SWISSOTEL THE STAMFORD SINGAPORE

Se encuentra en: [Raffles City](#)

Dirección: [2 Stamford Rd, Singapur 178882](#)

Teléfono: [+65 6338 8585](#)

EMPAREJAMIENTO DE HABITACIONES

MARIA DELGADO

EMMA FELIU

JOSE CANTERO

LUCIA GONZALEZ CARPIO

MARIAN POLO

NURIA MARQUÉS

ALEX VILLAREJO

MAHAMADOU DEMBHELL

PEDRO FERNANDEZ

IVÁN SALGUERO

KIKE ALHAMBRA

JUAN FERRON

RUBEN REGUART

ALBERT GELIS

JOSÉ LUIS VAQUERO

JAUME MARCE

IÑAKI URRRA

MARIO SANCHEZ

ARIADNA EDO

JACOBO GARRIDO

INSTALACIÓN

OCBC Aquatic Centre

<https://www.sportshub.com.sg/venues-facilities/ocbc-aquatic-centre>

LOS HORARIOS APROXIMADOS DE ACTIVIDADES SERÁN:

7.00 h.	Despertarse
7.15 h.	Desayuno
7.45 h.	Salida instalación
7.00 h.	Calentamiento
09.00 h.	Inicio competición eliminatorias
12.00 h.	Final jornada
12.30 h.	Comida
15.00 h.	Salida instalación
15.30 h.	Calentamiento
17.30 h.	Inicio competición finales
20.30 h.	Final jornada
21.00 h.	Cena

COMPETICIÓN.

Normativa

- **Formato de competición**
Los Campeonatos de Mundo de Natación del WPS 2025 (50m) se realizarán en formato de competición de Clase Deportiva Única. En el programa final de competición sólo se incluirán pruebas de clases deportivas únicas que cumplan los Criterios de Viabilidad de la Prueba (abajo detallados), después de la Inscripción Numeral. Las clases deportivas sin una prueba viable podrán pasar a nadar en la prueba de la siguiente clase deportiva incluida en el Programa. Estas clases deportivas serán consideradas Clases Elegibles para la respectiva prueba de clase deportiva única. No se ofrecerán pruebas combinadas.
- **Criterios de Viabilidad de la Prueba**
Se consideran viables las pruebas individuales si tras la Inscripción Numeral hay inscritos un mínimo de seis (6) nadadores elegibles de tres (3) NPCs. Las pruebas de relevos serán consideradas viables si tras la Inscripción Numeral hay inscritos un mínimo de cuatro (5) NPCs elegibles.
- **Máxima Inscripción por NPC**
Los NPCs podrán inscribir un máximo de tres nadadores elegibles por prueba si todos alcanzan la MQS. Si hay más de una clase elegible en la prueba de clase deportiva única, cada NPC podrá inscribir un máximo de 5 nadadores por prueba. Sin embargo sólo podrá inscribirse un máximo de tres nadadores por cada clase deportiva elegible si todos alcanzan la MQS.

- Medallas
Con independencia del número de clases elegibles incluidas en la prueba de clase deportiva única solo se concederá un juego de medallas por prueba.
En el caso de que, excepcionalmente, sólo terminaran una prueba 3 o menos nadadores, se aplicaría la regla del "menos uno".

INSCRIPCIÓN DEPORTIVA

María Delgado

100 espalda, 100 Mariposa, 100 libre,

Marian polo

100 mariposa, 100 braza, 100 libre, 50 libre, 200 estilos,

Emma Feliu

100 braza, 100 libre, 50 libre, 400 libre, 200 estilos,

Ariadna Edo

100 mariposa, 100 braza, 100 libre, 400 libre, 200 estilos

Iván Salguero

100 braza, 100 libre, 400 libre

Enrique Alhambra

100 mariposa, 100 libre, 100 espalda, 50 libre,

Juan Ferrón

100 mariposa, 50 libre, 100 braza, 100 libre, 400 libre

Alex Villarejo

100 espalda, 50 libre, 100 braza, 100 libre, 400 libre

Pedro Fernández

100 mariposa, 100 libre, 100 espalda

Mahamadou Dambelleh

50 libre, 100 braza, 100 libre, 400 libre

Jose Ramon Cantero

50 libre, 100 braza, 200 estilos, 100 libre,

Albert Gelis
100 mariposa, 200 estilos, 100 espalda

EQUIPACIÓN

Por determinar

MEDICACIÓN

Si el deportista necesita medicarse, describir el tipo de medicamento y la pauta de su dosificación.

Es preciso conocer qué tipo de medicación necesita para que no existan posibles problemas con los controles antidopaje.

PATOLOGÍAS

En caso de que tuviera patologías crónicas especificar cuáles y que especificaciones y contraindicaciones (en relación con la práctica deportiva) tiene.

PERSONA DE CONTACTO.

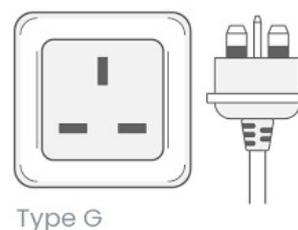
Es preciso que se indiquen los datos de alguna persona de contacto. Para que, en caso de que ocurra alguna incidencia, informar lo más rápidamente

DOCUMENTACIÓN:

PASAPORTE DE LECTURA MECÁNICA SIN CADUCAR y autorización paterna (se adjunta) y la tarjeta de la Seguridad Social.

ENCHUFES ELECTRICIDAD:

En Singapur, el voltaje estándar oscila entre 220 V y 240 V con una frecuencia de 50 Hz. El enchufe tipo G es el más utilizado. Se caracteriza por sus tres clavijas rectangulares planas.



ADAPTACIÓN AL CAMBIO HORARIO

La diferencia horaria de **seis horas (+6)** existentes entre España y Singapur, puede producir una alteración en los **ritmos circadianos** que gobiernan los sistemas fisiológicos de los deportistas durante los primeros días de estancia.

Los ritmos circadianos están relacionados con la regulación de la temperatura corporal, frecuencia cardíaca, producción de hormonas y excreción de electrolitos. Los ritmos se ven influenciados por diferentes estímulos como la presencia o ausencia de luz, horario de comidas, actividad física, horario de sueño, etc.

La alteración de los ritmos circadianos produce un desajuste en el organismo que afecta al rendimiento, provocando incluso síntomas como cansancio, dolores de cabeza, pérdida de apetito, insomnio, debilidad general, etc. Estos síntomas varían individualmente: un 25-30% tienen pocas dificultades de adaptación, un 50% tiene dificultades medias y un 25% no se adaptan o tienen muchas dificultades.

La temperatura corporal es un factor fisiológico que se adapta a un ritmo de 40-50 minutos por día. El aumento matinal de la temperatura ocurre más tarde de lo normal después de un cambio horario de 10 horas. Para la recuperación de los valores normales se necesitan entre 8 y 11 días.

El **reajuste** de los ritmos circadianos al nuevo horario cuando se viaja hacia el Este, se considera que es por término medio de una hora por día para alcanzar una correcta adaptación fisiológica y, algo menor para los aspectos psicológicos. En nuestro caso serían necesarios unos cinco-seis días de adaptación fisiológica y unos seis-siete días para los factores psicológicos.

Sugerencias para adaptarse al cambio horario

Se han utilizado varias estrategias para prevenir o reducir los efectos del cambio horario. Las principales son:

- ❶. *Llegar al lugar de competición tantos días antes del comienzo como horas de cambio horario.*
- ❷. *Parar y hacer una estancia corta a mitad del cambio horario.*
- ❸. *Cambiar los estímulos que influyen en los ritmos circadianos, de forma que éstos se ajusten en parte a la nueva zona horaria de destino antes de iniciar el viaje.*

En el desplazamiento a Singapur se podría utilizar la estrategia número 1, con lo que habría muchas posibilidades de que a los 5-6 días de estancia el organismo estuviese adaptado, pero durante ese tiempo también es probable que las posibilidades de entrenamiento se vieran afectadas. Por tanto, parece aconsejable que, además de esta estrategia, se llevase a cabo la número 3.

Estrategia ❸: Cambios de los estímulos que influyen en los ritmos circadianos

1. Cambios de horario antes del viaje

Se trata de ir ajustando progresivamente, antes de salir de viaje, el horario de actividades y descanso a la zona horaria a la que se va a viajar. En los desplazamientos hacia el Este, nuestro caso, hay que adelantar los horarios de sueño, de entrenamiento y de comidas. Por lo tanto, desde una o dos semanas antes del viaje lo ideal sería adelantar poco a poco la hora de cenar, acostarse, levantarse, entrenar, etc..., de forma que el día del viaje hayan adelantado su horario habitual de actividades unas 2-2,5 horas. También parece que hacer una siesta de 1-2 horas hacia las 16,00-17,00 horas podría ayudar a la adaptación, porque este sería el momento de acostarse en Singapur (22,00 horas).

Se recomienda también que ya en el viaje se pongan los relojes en la hora de destino, pues ello ejerce un efecto positivo en los ajustes de ritmos circadianos y ayuda en la planificación de las comidas y del sueño durante el vuelo.

2. Ayuno

Se ha observado que después de un día de ayuno o de comida muy ligera, se facilita la adaptación de cambios de horarios de comidas. Por tanto, en algunos casos ayudaría a una adaptación rápida (viajar pocos días antes de competir), aunque nuestro caso, no incluye un ayuno total como la forma más idónea de adaptación.

3. Cambios en la alimentación

Las metil-xantinas (café, té, cola, chocolate, etc...) producen alteraciones en los ritmos circadianos. Sería conveniente que durante los 3-4 días antes del viaje, no se tomaran metil-xantinas, y si se toman algunas, que sea después de la comida del mediodía o primeras horas de la tarde. De esta manera se evita que el organismo se adapte a la ingestión de estas sustancias y que éstas pierdan su capacidad de adelantar los ritmos una vez que se llega al lugar del destino.

Las comidas muy ricas en proteínas estimulan la producción de catecolaminas y ayudan a la actividad diaria, mientras que las comidas muy ricas en hidratos de carbono estimulan la producción de serotonina y favorecen el sueño. Por lo tanto, durante una o dos semanas antes del viaje, las cenas deberían empezar a tener un alto contenido en hidratos de carbono, mientras que en los desayunos predominarían las proteínas.

Se ha comprobado que la realización de estos cambios en los estímulos es beneficioso para la adaptación, y que la fatiga post-viaje es menor.

Uso de medicamentos para modificar la aclimatación

En algunos casos se han utilizado medicamentos como la melatonina para modificar los ritmos circadianos, y fármacos inductores del sueño (temazepam) para ayudar al organismo a dormir a la hora adecuada. Estas sustancias se administran sobre todo en los desplazamientos hacia el Este con cambios horarios muy grandes.

Consejos prácticos

① **De 7 a 15 días antes del viaje:** intentar progresivamente adelantar los horarios habituales de forma que el día anterior al viaje hayamos conseguido 2-3 horas de adelanto. Hacer siesta de 1-2 horas hacia las 16,00-17,00 horas.

② **Tres-cuatro días antes del viaje:** no tomar metil-xantinas (excepto en pequeñas cantidades después de la comida del mediodía o primeras horas de la tarde).

③ **Dos-tres días antes del vuelo:** ingerir un desayuno y una comida muy ricos en proteínas, pero bajos en calorías, y por la noche una cena ligera rica en hidratos de carbono.

④ **El día antes del viaje:** mantener el adelanto horario procurando que sobre todo la cena y la hora de acostarse sean tempranas. Comer abundantemente, pero teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores.

⑤ **El día del viaje:** despertarse lo más temprano que sea posible y tomar un desayuno no muy abundante y con alto contenido en proteínas.

⑥ **Durante el viaje:** el vuelo saldrá por la tarde de España y llegará a Singapur por la tarde (“fase activa” local).

- Durante el viaje se debería comer sobre todo a base de frutas, ensaladas y verduras. No tomar aperitivos ni “comidas basura”. No ingerir alcohol. Beber abundante agua o zumos. La cena debería ser temprana y compuesta preferentemente de hidratos de carbono.

- Intentar dormir lo antes posible (21,00-22,00 horas de España).

- Cambiar el reloj al horario de destino.

- Hacer ejercicios de activación y estiramientos si durante el viaje se coincide con periodos de horas activas en el lugar de destino. Estos ejercicios consisten en hacer giros y rotaciones de todas las articulaciones, elevaciones de hombros, respiraciones profundas, subir las rodillas hasta el pecho, ejercicios isométricos, etc.

- Vestir ropas cómodas durante el viaje.

- Vigilar el efecto del vuelo sobre vuestras lentes de contacto.

⑦ **Al llegar a Singapur:** procurar seguir ya horario de destino y hacer algunos ejercicios de activación

- Ingerir un desayuno abundante, con un alto contenido en proteínas y también con metil-xantinas (café, té).

- La comida del mediodía debe ser abundante y rica en proteínas y, la cena también abundante y rica en hidratos de carbono. Ambas comidas, así como el momento de acostarse, deben procurar hacerse en horarios normales del lugar de destino.

- Conviene iniciar lo antes posible la integración en el ambiente social del lugar de destino y empezar a entrenar desde el primer día (lo contrario retarda el periodo de adaptación al nuevo horario).

- Evitar las siestas los primeros días.

- Acostarse pronto por la noche.

