

De recórrer mig món en cadira de rodes a travessar la Costa Brava en caiac per reclamar més accessibilitat

Manu Heras vol navegar 210 quilòmetres en solitari, de Portbou a Blanes, per visibilitzar les barreres del litoral i reivindicar instal·lacions que permetin accedir al mar de manera autònoma

La intenció és navegar durant set o vuit dies, amb etapes d'entre 25 i 30 quilòmetres, resseguint el litoral gironí. «Em motiva molt intentar ser tan autònom com sigui possible i fer-ho amb pocs recursos», assegura, i afegeix que «ho faig per sensibilitzar la gent, visibilitzar les barreres arquitectòniques que ens trobem al litoral català i a la Costa Brava i demostrar que les persones amb discapacitat podem fer moltes coses, però que encara falten recursos». Per a Heras, un dels obstacles més importants no és remar, sinó aconseguir entrar i sortir del mar sense ajuda, una barrera en forma de dependència que considera que es podria reduir amb instal·lacions adaptades. Per això reclama que els ports nàutics incorporin plataformes flotants accessibles que facilitin passar de la cadira de rodes al caiac i a la inversa. A diferència de les grues, que requereixen l'assistència d'una altra persona, aquests sistemes poden permetre que persones amb una certa mobilitat facin la maniobra per elles mateixes. Manu Heras té previst començar a remar a primera hora del matí —quan surti el sol— i recórrer entre 25 i 30 quilòmetres diaris, sempre que l'estat del mar ho permeti. El cap de Creus és un dels trams que preveu més complicats i la meteorologia serà determinant per confirmar la sortida. A bord portarà menjar, entre tres i quatre litres d'aigua, una ràdio per comunicar-se en cas d'emergència, el sac de dormir i roba per poder canviar-se. Per reposar provisions, confia a recórrer a coneguts que té en diferents punts de la costa o demanar ajuda a persones que trobi pel camí. Una de les parades que ja té organitzades és a l'Escala, on és soci del club nàutic. Abans de començar la travessa hi deixarà una cadira de rodes perquè, quan hi arribi, pugui sortir de l'aigua, dutxar-se i anar al lavabo. A la resta de poblacions haurà d'improvisar i buscar algú que n'hi pugui acostar una. Per passar la nit, la seva intenció és fer bivac a les platges, amb un sac de dormir i poc més. Això suposarà haver de sortir del caiac, mullar-se, arrossegat-se per la sorra i assecat-se abans que es faci fosc. L'endemà haurà de tornar a entrar a l'aigua (i tornar-se a mullar) per pujar al caiac i continuar el recorregut. Una de les seves principals preocupacions és haver de passar tantes hores assegut al caiac, especialment si es mulla. La humitat i el fregament li poden provocar ferides i llagues, un risc que vol minimitzar. «Si entro a l'aigua i em mullo, puc haver de fer 25 quilòmetres amb la roba molla», explica. La situació es pot complicar si hi ha onades, perquè navegarà en un caiac obert, amb més possibilitats que hi entri aigua. També és conscient del risc de bolcar, tot i que assegura que té formació per tornar a pujar a l'embarcació. Per minimitzar els riscos, preveu començar a remar a primera hora del matí i aturar-se si l'estat del mar es complica. Durant la travessa, a més, també s'ha proposat examinar l'accessibilitat dels indrets per on passi, especialment dels ports nàutics, i documentar les mancances per elaborar posteriorment un informe amb propostes de millora. En aquest sentit, lamenta les limitacions que encara troben les persones amb mobilitat reduïda per gaudir de les platges, com per exemple les passerres, «que no arriben fins a l'aigua», cosa que impedeix accedir-hi de manera autònoma amb una cadira de rodes. A més, els serveis de bany adaptat, amb cadires amfibies i personal d'assistència, acostumen a funcionar només durant la temporada d'estiu i en horaris determinats. «Si vols anar a la platja més d'hora o més tard, no pots», assenyala. Aquesta dependència dels serveis d'assistència, que tampoc no estan disponibles a totes les platges, fa que «moltes persones amb discapacitat acabin renunciant a anar a la platja». Els reptes no són nous per a Heras. Fa 20 anys que està vinculat a Mifas, on actualment treballa com a dinamitzador de MifasXperience, el programa d'oci inclusiu de l'entitat, i com a tècnic de sensibilització. Ha viatjat a països com Austràlia, el Canadà, Tailàndia i Malàisia, a més de diferents destinacions de Sud-amèrica. També ha participat en viatges de MifasXperience a Kènia, Mèxic, Tromsø, al nord de Noruega, i Lanzarote. Aquestes expedicions busquen trencar

barreres en el turisme i animar altres persones amb discapacitat a viatjar. Entre les experiències més destacades hi ha el viatge a Tromsø, on els participants van afrontar les dificultats de desplaçar-se en cadira de rodes en un entorn de neu i gel. El projecte va rebre un Premi Impulsa Igualtat el 2023. També destaca l'expedició a Kènia del 2025, per a la qual Heras havia explorat prèviament el país per comprovar-ne les condicions d'accessibilitat. La travessa de la Costa Brava és, però, un projecte a títol personal, tot i que compta amb el suport de Grup Mifas, que ajudarà a difondre'l, i del Club Nàutic l'Escala, que li ha cedit el caiac, la pala, l'armilla de seguretat i una ràdio d'emergència. Després d'anys descobrint les barreres que existeixen en diferents països, ara es proposa examinar les del litoral gironí. Sap que durant el recorregut haurà d'afrontar dificultats que altres persones que practiquen caiac no es plantegen, però és precisament aquesta realitat la que vol donar a conèixer. «El més fàcil seria no fer-ho, però jo vull fer-ho; no vull deixar de fer coses per les meves limitacions», assegura.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/comarques/2026/10/11/recorrer-mig-mon-cadira-rodes-135170754.html>