

PILAR PASANAU, EL TRIUNFO DE LA CONSTANCIA



La primera catalana en circunnavegar el mundo en solitario

Sección: [Entrevista](#)

Número de revista: [#17](#)

VERANO 2026

TEXT: Jordi Garriga. Periodista y escritor

FOTO: Quim Roser

Hay sueños que se alimentan durante décadas y que llegan, cuando finalmente se cumplen, con una intensidad que lo cambia todo. El de Pilar Pasanau tardó años en cristalizar pero, cuando lo hizo, se convirtió en una hazaña mayúscula: la primera catalana en dar la vuelta al mundo en solitario. Y no en cualquier barco, sino a bordo del *Peter Punk*, un velero de tan solo 5,8 metros de eslora, en la Mini Globe Race.

Capitana de la marina mercante de profesión, Pasanau acumula más de 25.000 millas oceánicas y ha atravesado el Atlántico en solitario varias veces. Pero la Mini Globe Race —24.300 millas náuticas, cinco etapas, sin asistencia externa y en una embarcación de menos de seis metros— era otro orden de magnitud. Su participación en la prueba la llevó de Antigua a Panamá, de ahí al Pacífico y las Marquesas, Tahití, Tonga y Fiyi, para continuar hacia Darwin, Mauricio, Durban y Ciudad del Cabo, antes de cruzar el Atlántico sur de regreso. Quince meses fuera de casa, ciento noventa y un días de navegación efectiva, un cuarto lugar en la clasificación general y la primera posición entre todas las mujeres participantes. Una historia que no trata solo de mar, sino de conocimiento de una misma, de libertad y de la fuerza que nace de la soledad escogida.

«Cuando aprendí a fluir es cuando descubrí quién realmente soy»



Pilar Pasanau en las instalaciones del Real Club Marítimo de Barcelona. Foto: Quim Roser.

Usted es capitana de la marina mercante y navegante oceánica. ¿Cómo se nutren mutuamente ambas facetas?

Pensaba que sería fácil combinarlas, pero lo cierto es que siempre me ha costado mucho. Cuando quería hacer una regata importante, he tenido que dejar el trabajo. La navegación comercial y la vela oceánica, en la práctica, no se llevan muy bien. Pero por suerte siempre he encontrado trabajo de nuevo al terminar. El mar, de una u otra forma, siempre me ha cuidado.

Su barco se llama *Peter Punk*. ¿Qué hay detrás de este nombre?

El nombre viene de Peter Pan, pero quise darle algo más de energía, algo más de fuerza, y de Pan pasé a Punk. Cada barco con el que he navegado ha llevado el mismo nombre porque, para mí, *Peter Punk* es como un ángel de la guarda, una compañía interior. Cuando navegas sola, necesitas a alguien, no físico, pero sí mental. Yo hablo con el barco, aunque sea por dentro. Hablo con él, lo escucho, noto cuando va bien o cuando algo falla. Así, con este nombre me he acabado llevando todo lo aprendido en cada regata, en cada etapa de la vida. Es como si todas mis experiencias viajaran conmigo bajo ese nombre.

Cinco metros y ocho centímetros. ¿Cómo cambia la relación entre el navegante y el mar cuando la embarcación es tan pequeña?

Si le quitas el botavante y el espacio no vital, te quedan cosa de dos metros cúbicos habitables. Yo dormía dentro por seguridad, pero pasaba gran parte del tiempo fuera, en la bañera, por suerte en zonas tropicales y cálidas. Dentro no podías estar de pie. En el océano Índico, con ese movimiento constante, iba atada porque las olas me arrojaban contra la mampara. Cocinar era difícil, la higiene era difícil... Incluso hacer tus

necesidades era una acrobacia. Pero el cuerpo y la mente se adaptan a todo. Cuando vas aceptando que esa va a ser la vida hasta el final de la regata, dejas de resistirte y todo se vuelve más ligero.

La navegación en solitario implica semanas sin contacto humano real. ¿Cómo se gestiona la soledad?

Yo soy una persona introvertida por naturaleza. Mi madre siempre decía que tenía cuatro hijos y Pilar, porque yo siempre iba a la mía y no necesitaba estar pendiente de mí. Cuando navego sola no siento la soledad como ausencia. Al contrario. En algún momento de la regata llegué a sentirme tan cómoda que ya no ponía música, no buscaba la compañía de los demás cuando llegaba a puerto. Era como si no me faltara nada. Al principio, en las primeras etapas, pasé miedo, me dije que era demasiado duro. Pero cuando llegué a Lanzarote y me dijeron que había acabado segunda en mi división, pensé: «si yo lo he pasado mal, los demás también». Y seguí.

Al llegar a Antigua, usted dijo que se encontraba en un equilibrio emocional, mental y físico muy dulce. ¿Puede el mar enseñar cosas sobre uno mismo que en tierra firme sería imposible aprender?

Yo no es que quiera comparar los dos mundos, pero sí puedo decir que, por mi forma de ser, he aprendido mucho mejor de la vida navegando. Cuando aprendí a fluir, que no es otra cosa que dejar de luchar contra lo que no puedes controlar, es cuando descubrí quién soy realmente. Me di cuenta de que iba mejor, que estaba más cómoda, que el barco se me abría. Todo lo que el mar me ha dado ahora lo aplico en tierra. La meditación, el silencio, la capacidad de no sufrir por lo que no depende de ti... Cosas que parecen sencillas y que en realidad cuestan mucho.

Su hazaña es también un referente para las mujeres en el mundo marítimo. ¿Cómo ha vivido la cuestión del género en la competición?

En la regata, en absoluto. Entre nosotros era simplemente una compañera más, una regatista más. Al principio había competitividad, por supuesto, pero también cierta complicidad y ayuda. Con los dos o tres primeros, que íbamos siempre delante, nos explicábamos trucos, consejos, experiencias. Nos avisábamos de zonas de pesca, de plataformas petrolíferas, de corrientes. En ese contexto, la distinción hombre-mujer desaparecía. Por lo general, en la vida profesional, sí me he encontrado obstáculos, pero en la regata el mar es el único juez.

Veinticuatro mil millas por muchos puertos y culturas muy diversas. ¿Qué escala le ha dejado una huella más honda?

Las islas Cocos, en el océano Índico; es una isla remota, muy remota de cualquier continente. La comida que llega al mercado está caducada desde hace meses porque el suministro es de cada tres o cuatro meses. No hay nada fresco. Pero ibas por la calle, saludabas, la gente te contestaba... Era como un pueblo. Tenían muy claro dónde se hacía cada cosa. Por dónde salían fiesta los foráneos, dónde vivían ellos, dónde estaba el espacio propio. Ese sentido de la comunidad, del respeto, del lugar... me impresionó. Y la parte en la que estábamos nosotros era idílica. Arena blanca, palmeras, tiburones, mantas y peces de colores. En ese lugar fui a ayudar a recoger plásticos que llegan de las corrientes de Indonesia. Toneladas de plásticos. Aquel contraste entre la belleza del lugar y lo que le llega te hace pensar.

¿Qué avería o situación de emergencia puso a prueba hasta el límite sus habilidades marineras?

Cuando salí de Panamá hacia el Pacífico, el piloto eléctrico se llenó de agua por las lluvias y las olas y quedó inutilizable. Hay una foto en Instagram que lo muestra todo oxidado y estropeado, irreparable. Tuve que poner en marcha un piloto de viento que me había comprado justo en Panamá, de una categoría superior, pero que no sabía cómo iba. Me pasé todo el Pacífico probándolo, aprendiéndolo, hasta que me volví una

experta. Al final era capaz de navegar tan rápido como mis compañeros que tenían piloto eléctrico. Quizás fue la mejor escuela de toda la regata.

Usted encarna una larga tradición de gente de mar. ¿Navegar en solitario es una manera de conectar con esa historia?

No me lo había planteado en esos términos, pero sí, cuando estás sola en el océano, sin tecnología de posicionamiento sofisticada, dependiendo del viento y de la meteorología, te das cuenta de que eres un punto diminuto en algo muy grande. Y que mucha gente, durante siglos, confió la vida a embarcaciones no mucho más grandes que la mía, sin las herramientas que yo tengo. Quizás sí hay una cierta conexión, una continuidad en ese gesto de salir al mar y confiar en él. Es la naturaleza y te das cuenta de lo ínfimo que llegas a ser. Para mí, la meditación y el arhatic-yoga fueron fundamentales para mantenerme centrada y conectada con todo lo que me rodeaba.

Recorriendo los grandes océanos del mundo, ¿qué percepción directa ha tenido del estado del medio ambiente marino?

Yo esperaba ver mucho más plástico del que vi. En el Atlántico norte había mucho menos que en travesías anteriores, lo que me sorprendió positivamente. Lo que sí es real y muy grave es el microplástico. Ese plástico degradado en partículas pequeñas que ya no ves pero que hace mucho daño. Y ya he dicho que en las Cocos, por el lado donde llegan las corrientes de Indonesia, sí que las cantidades eran impresionantes. Fuimos a ayudarles a recogerlo. El problema es que en Indonesia no existen sistemas de recogida de residuos ni alcantarillado, y todo va a parar al mar. Las corrientes lo llevan hasta ahí. La conexión entre la pobreza, la carencia de infraestructuras y el estado de los océanos es muy directa.

Usted dijo: «Después de tantos meses navegando, mi mente todavía navega». ¿Cómo se afronta el regreso?

Fue un *shock*. Llegar de Antigua, que es una isla pequeña y tranquila, y plantarme en Barcelona... La gente, el ruido, el tráfico, la velocidad de todo... Me parecía invasivo. Mi círculo de seguridad se había vuelto muy estrecho, y encontrarme de repente rodeada de mucha gente me provocaba angustia. En ciertas situaciones con mucha gente tenía que parar, apartarme cinco minutos y volver a entrar. Pero lo que me queda es una conexión conmigo misma que no he perdido. Cuando quiero, sé cómo volver. La meditación me ha dado esa herramienta. Encontrar ese estado de equilibrio ya no depende del océano, sino de mí misma.

¿Cuál es el próximo horizonte?

Ahora estoy tapando el agujero económico que deja una aventura como esta. Trabajo para la Fundación Barcelona Capital Náutica llevando barcos de escuela, hago formación para profesionales de la marina mercante, cursos de regata... Todos los autónomos debemos combinar trabajos. Tengo algunas cosas en mente a largo plazo, pero de momento me las guardo para mí. Primero es necesario recuperarse.



Pilar Pasanau a su llegada a Antigua, el fin de la regata. Foto: Fondo Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau dando la vuelta de honor la mañana después de la llegada a Antigua. Foto: Fondo Pilar Pasanau.



La navegante catalana en la salida hacia Australia, desde las islas Fiyi al océano Pacífico. Foto: Fondo Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau navegando por aguas del Brasil con Peter Punk. Foto: Fondo Pilar Pasanau.



Pilar Pasanau navegando por aguas del Brasil con el Peter Punk. Foto: Fondo Pilar Pasanau.



Los 5,8 metros de eslora hacen que la habitabilidad del *Peter Punk* sea muy reducida. Foto: Quim Roser.

DECÁLOGO

¿Un mar?

El Mediterráneo. Cuando era pequeña ya iba a Sitges con mi familia. Por suerte, pero ahora no la recomendaría porque hay demasiada gente. Pero es mi mar.

¿Una playa?

La playa de las islas Cocos. Arena blanca, palmeras y el océano Índico. Idílica.

¿Un animal marino?

El delfín. Y las mantas raya, que te acompañan en silencio.

¿Un deporte o afición marítima?

La vela, sin lugar a dudas.

¿Un libro para llevarse a una cala solitaria?

Uno, imposible. En la vuelta al mundo me leí treinta libros. Muchos de conexión interior, de meditación, del Master Cho y del arhatic-yoga. Si tuviera que elegir uno, elegiría alguno de aquellos que te ayudan a estar contigo mismo.

¿Y un disco?

Te diría el aria «O mio babbino caro» cantada por la joven austriaca Amira. La tarareo constantemente. La llevo en moto, la llevo navegando.

¿Cuál es su primer recuerdo del mar?

En la playa de Sitges, de pequeña, con mi familia. Ya entonces el mar era el lugar en el que quería estar.

Piense en el mar y describa su azul

Azul turquesa, por la energía que transmite. Aunque el Pacífico tiene un azul diferente, casi malva, muy suave. Y el mar de Santa Elena, en el Atlántico sur, es un azul muy oscuro, muy magnético, muy fuerte. Cada océano tiene su azul.

Si tuviera que huir, se iría rumbo a...

A cualquier sitio donde hubiera mar y silencio.

Termine la frase: si no existiera el mar...

... no existiría yo.



Pilar Pasanau en la proa de *Peter Punk*, en el Puerto de Barcelona. Foto: Quim Roser.