# PILAR PASANAU, EL TRIOMF DE LA CONSTÀNCIA




La primera catalana a circumnavegar el món en solitari

**Secció:** Entrevista
**Número de revista:** #17

ESTIU 2026
**TEXT:** Jordi Garriga. Periodista i escriptor
**FOTO:** Quim Roser

Hi ha somnis que s'alimenten durant dècades i que arriben, quan finalment s'acompleixen, amb una intensitat que ho capgira tot. El de Pilar Pasanau va tardar anys a cristal·litzar però, quan ho va fer, es va convertir en una gesta majúscula: la primera catalana a fer la volta al món en solitari. I no en qualsevol vaixell, sinó a bord del *Peter Punk*, un veler de tan sols 5,8 metres d'eslora, a la Mini Globe Race.

Capitana de la marina mercant de professió, Pasanau acumula més de 25.000 milles oceàniques i ha travessat l'Atlàntic diverses vegades en solitari. Però la Mini Globe Race —24.300 milles nàutiques, cinc etapes, sense assistència externa i en una embarcació que fa menys de sis metres— era un altre ordre de magnitud. La seva participació a la prova la va dur d'Antigua al Panamà, d'allà al Pacífic i les Marqueses, Tahití, Tonga i Fiji, per continuar cap a Darwin, Maurici, Durban i Ciutat del Cap, abans de creuar l'Atlàntic sud de tornada. Quinze mesos fora de casa, cent noranta-un dies de navegació efectiva, un quart lloc a la classificació general i la primera posició entre totes les dones participants. Una història que no tracta només de mar, sinó de coneixement d'una mateixa, de llibertat i de la força que neix de la soledat escollida.

## «Quan vaig aprendre a fluir és quan vaig descobrir qui soc realment»



Pilar Pasanau a les instal·lacions del Reial Club Marítim de Barcelona. Foto: Quim Roser.

**Vostè és capitana de la marina mercant i navegant oceànica. Com es nodreixen mútuament les dues facetes?**

Pensava que seria fàcil combinar-les, però la veritat és que sempre m'ha costat molt. Quan volia fer una regata important, he hagut de plegar de la feina. La navegació comercial i la vela oceànica, en la pràctica, no s'avenen gaire. Però per sort sempre he trobat feina de nou en acabar. La mar, d'una manera o altra, sempre m'ha cuidat.

**El seu vaixell es diu *Peter Punk*. Qui hi ha darrere d'aquest nom?**

El nom ve de Peter Pan, però vaig voler donar-li una mica més d'energia, una mica més de força, i de Pan vaig passar a Punk. Cada vaixell amb el qual he navegat ha dut el mateix nom perquè, per a mi, el *Peter Punk* és com un àngel de la guarda, una companyia interior. Quan navegues sola, necessites algú, no físic, però sí mental. Jo parlo amb el vaixell, encara que sigui per dins. Parlo amb ell, l'escolto, noto quan va bé o quan alguna cosa falla. Així, amb aquest nom m'he acabat enduent tot allò que he après en cada regata, en cada etapa de la vida. És com si totes les meves experiències viatgessin amb mi sota aquest nom.

**Cinc metres i vuit centímetres. Com canvia la relació entre la navegant i la mar quan l'embarcació és tan petita?**

Si li treus el botavant i l'espai no vital, et queden cosa de dos metres cúbics habitables. Jo dormia dins per seguretat, però passava gran part del temps fora, a la banyera, per sort en zones tropicals i càlides. A dins no podies estar dret. A l'oceà Índic, amb aquell moviment constant, anava lligada perquè les onades em llançaven contra la mampara. Cuinar era difícil, la higiene era difícil... Fins i tot fer les necessitats era una

acrobàcia. Però el cos i la ment s'hi adapten. Quan vas acceptant que aquella serà la vida fins al final de la regata, deixes de resistir-t'hi i tot es fa més lleuger.

**La navegació en solitari implica setmanes sense contacte humà real. Com es gestiona la soledat?**

Jo soc una persona introvertida per naturalesa. La meva mare sempre deia que tenia quatre fills i la Pilar, perquè jo sempre anava a la meva i no li calia estar pendent de mi. Quan navego sola no sento la soledat com a absència. Al contrari. En algun moment de la regata vaig arribar a sentir-me tan còmoda que ja no posava música, no buscava la companyia dels altres quan arribava a port. Era com si no faltés res. Al principi, a les primeres etapes, vaig passar por, em vaig dir que allò era massa dur. Però quan vaig arribar a Lanzarote i em van dir que havia acabat segona en la meva divisió, vaig pensar: «si jo ho he passat malament, els altres també». I vaig continuar.

**En arribar a Antigua, vostè va dir que estava en un equilibri emocional, mental i físic molt dolç. Pot el mar ensenyar coses sobre un mateix que a terra ferma seria impossible aprendre?**

Jo no és que vulgui comparar els dos mons, però sí que puc dir que, per la meva manera de ser, he après molt millor de la vida navegant. Quan vaig aprendre a fluir, que no és altra cosa que deixar de lluitar contra allò que no pots controlar, és quan vaig descobrir qui soc realment. Em vaig adonar que anava millor, que estava més còmoda, que el vaixell se m'obria. Tot el que la mar m'ha donat ara ho aplico a terra. La meditació, el silenci, la capacitat de no patir per allò que no depèn de tu... Coses que semblen senzilles i que en realitat costen molt.

**La seva gesta és també un referent per a les dones en el món marítim. Com ha viscut la qüestió del gènere en la competició?**

A la regata, en absolut. Entre nosaltres era simplement una companya més, una regatista més. Al principi hi havia competitivitat, és clar, però també una certa complicitat i ajuda. Amb els dos o tres primers, que anàvem sempre davant, ens explicàvem trucs, consells, experiències. Ens avisàvem de zones de pesca, de plataformes petrolíferes, de corrents. En aquell context, la distinció home-dona desapareixia. En general, en la vida professional, sí que m'he trobat obstacles, però a la regata el mar és l'únic jutge.

**Vint-i-quatre mil milles per molts ports i cultures molt diverses. Quina escala li ha deixat una petjada més fonda?**

Les illes Cocos, a l'oceà Índic; és una illa remota, molt remota de qualsevol continent. El menjar que arriba al mercat és caducat de fa mesos perquè el subministrament és de cada tres o quatre mesos. No hi ha res fresc. Però anaves pel carrer, saludaves, la gent et contestava... Era com un poble. Tenien molt clar on es feia cada cosa. On feien festa els forans, on vivien ells, on era l'espai propi. Aquell sentit de la comunitat, del respecte, del lloc... em va colpir. I la part on érem nosaltres era idíl·lica. Sorra blanca, palmeres, taurons, mantes i peixos de colors. En aquell lloc vaig anar a ajudar a recollir plàstics que arriben dels corrents d'Indonèsia. Tones de plàstics. Aquell contrast entre la bellesa del lloc i el que hi arriba fa pensar.

**Quina avaria o situació d'emergència va posar a prova fins al límit les seves habilitats marineres?**

Quan vaig sortir del Panamà cap al Pacífic, el pilot elèctric es va omplir d'aigua per les pluges i les onades i va quedar inutilitzable. Hi ha una foto a l'Instagram que el mostra tot rovellat i fet malbé, irrecuperable. Vaig haver de posar en marxa un pilot de vent que m'havia comprat just al Panamà, d'una categoria superior, però que no sabia fer funcionar. Vaig passar tot el Pacífic provant-lo, aprenent-lo, fins que me'n vaig fer una experta. Al final era capaç de navegar tan ràpid com els meus companys que tenien pilot elèctric. Potser va ser la millor escola de tota la regata.

**Vostè encarna una llarga tradició de gent de mar. Navegar en solitari és una manera de connectar amb aquella història?**

No m'ho havia plantejat en aquests termes, però sí que, quan ets sola a l'oceà, sense tecnologia de posicionament sofisticada, depenent del vent i de la meteorologia, t'adones que ets un punt diminut en una cosa molt gran. I que molta gent, durant segles, va confiar la vida a embarcacions no gaire més grans que la meva, sense les eines que jo tinc. Potser sí que hi ha una certa connexió, una continuïtat en aquell gest de sortir al mar i confiar-hi. És la natura i t'adones de com d'ínfim arribes a ser. Per a mi, la meditació i l'arhatic-ioga van ser fonamentals per mantenir-me centrada i connectada amb tot allò que m'envoltava.

**Recorrent els grans oceans del món, quina percepció directa ha tingut de l'estat del medi ambient marí?**

Jo esperava veure molt més plàstic del que vaig veure. A l'Atlàntic nord n'hi havia molt menys que en travessies anteriors, cosa que em va sorprendre positivament. El que sí que és real i molt greu és el microplàstic. Aquell plàstic degradat en partícules petites que ja no veus però que fa molt de mal. I ja he dit que a les Cocos, a la banda on arriben els corrents d'Indonèsia, sí que les quantitats eren impressionants. Vam anar a ajudar a recollir-lo. El problema és que a Indonèsia no hi ha sistemes de recollida de residus ni clavegueram, i tot va al mar. Els corrents ho porten fins allà. La connexió entre la pobresa, la manca d'infraestructures i l'estat dels oceans és molt directa.

**Vostè va dir: «Després de tants mesos navegant, la meva ment encara navega». Com s'afronta el retorn?**

Va ser un xoc. Arribar d'Antigua, que és una illa petita i tranquil·la, i plantar-me a Barcelona... La gent, el soroll, el trànsit, la velocitat de tot... Em semblava invasiu. El meu cercle de seguretat s'havia tornat molt estret, i trobar-me de cop envoltada de molta gent em provocava angoixa. En certes situacions amb molta gent havia de parar, apartar-me'n cinc minuts i tornar a entrar. Però el que em queda és una connexió amb mi mateixa que no he perdut. Quan vull, sé com tornar-hi. La meditació m'ha donat aquesta eina. Trobar aquell estat d'equilibri ja no depèn de l'oceà, sinó de mi mateixa.

**Quin és el proper horitzó?**

Ara estic tapant el forat econòmic que deixa una aventura d'aquestes. Treballo per a la Fundació Barcelona Capital Nàutica portant vaixells d'escola, faig formació per a professionals de la marina mercant, cursos de regata... Tots els autònoms hem de combinar feines. Tinc algunes coses al cap a llarg termini, però de moment me les guardo per a mi. Primer cal recuperar-se.

Pilar Pasanau a l'arribada a Antigua, el final de la regata. Foto: Fons Pilar Pasanau.

Pilar Pasanau fent la volta d'honor el matí després de l'arribada a Antigua. Foto: Fons Pilar Pasanau.

La navegant catalana en la sortida cap a Austràlia, des de les Illes Fiji, a l'oceà Pacífic. Foto: Fons Pilar Pasanau.

Pilar Pasanau navegant per aigües del Brasil amb el Peter Punk. Foto: Fons Pilar Pasanau.

Pilar Pasanau navegant per aigües del Brasil amb el Peter Punk. Foto: Fons Pilar Pasanau.



Els 5,8 metres d'eslora fan que l'habitabilitat del *Peter Punk* sigui molt reduïda. Foto: Quim Roser.

## DECÀLEG

**Un mar?**

La Mediterrània. Quan era petita ja anava a Sitges amb la família. Per sort, però ara no la recomanaria perquè hi ha massa gent. Però és el meu mar.

**Una platja?**

La platja de les illes Cocos. Sorra blanca, palmeres i l'oceà Índic. Idíl·lica.

**Un animal marí?**

El dofí. I les mantes raja, que t'acompanyen en silenci.

**Un esport o afició marítima?**

La vela, sense cap dubte.

**Un llibre per endur-se a una cala solitària?**

Un, impossible. A la volta al món em vaig llegir trenta llibres. Molts de connexió interior, de meditació, del Master Choa i de l'arhatic-ioga. Si n'hagués de triar un, en triaria algun d'aquells que t'ajuden a estar amb tu mateix.

**I un disc?**

Et diria l'ària «O mio babbino caro» cantada per la jove austríaca Amira. La taral·lejo constantment. La duc amb moto, la duc navegant.

**Quin és el seu primer record del mar?**

A la platja de Sitges, de petita, amb la família. Ja llavors el mar era el lloc on volia ser.

**Pensi en el mar i descrigui'n el seu blau**

Blau turquesa, per l'energia que transmet. Tot i que el Pacífic té un blau diferent, quasi malva, molt suau. I el mar de Santa Helena, a l'Atlàntic sud, és un blau molt fosc, molt magnètic, molt fort. Cada oceà té el seu blau.

**Si hagués de fugir, se n'aniria rumb a...**

A qualsevol lloc on hi hagués mar i silenci.

**Acabi la frase: si no existís la mar...**

... no existiria jo.



Pilar Pasanau a la proa del *Peter Punk*, al Port de Barcelona. Foto: Quim Roser.