



**Nora Toledano Cadena, Honor Swimmer, Mexico,  
2006**



[Personal Website](#)

**Nora Toledano Cadena** was the first and only Mexican and first Latin American woman and sixth person to complete a double-crossing of the English Channel. She crossed the English Channel six times individually in 1992, 1994, 1997 and 2005, and five times on a relay. In 2019 Nora completed the Oceans Seven challenge. She has swam 45 km (28 miles) from Akumal to Cozumel in Mexico, 70 km (43.4 miles) from Cozumel to Cancun in Mexico, 48 km (29.8 miles) around Manhattan Island in New York, USA and won the 3 km (1.8 miles) at the 2005 World Masters Games. She coached English Channel Swimmers from Mexico and is the co-author with IMSHOF Honoree Antonio Argüelles Díaz-González of Endless Blue, an open water swimming book. She organized the FINA Marathon Swimming World Cup in Cancún (Mexico) and was nominated in 1994, 1997 and 2005 to receive the National Sports Award in Mexico.

[Expanded Biography \(Openwaterpedia\)](#)

[Long Swims Database \(Marathon Swimmers Federation\)](#)

### **Spanish Translation**

Nora fue la primera mexicana, la primera latinoamericana y la sexta persona en completar un cruce doble del canal de la Mancha. Ha hecho este nado seis veces de forma individual, en 1992, 1994, 1997 y 2005, y cinco veces en relevos. En 2019, Nora completó el reto de los Siete Mares. Ha nadado los 45 km (28 millas) de Akumal a Cozumel en México; los 70 km (43.4 millas) de Cozumel a Cancún, también en México; los 48 km (29.8 millas) del nado alrededor de Manhattan en Nueva York, Estados Unidos; y ganó la prueba de 3 km (1.8 millas) en los Juegos Mundiales Másteres. Ha entrenado nadadores mexicanos que han cruzado el canal de la Mancha y es coautora, junto con Antonio Argüelles, de A cada brazada: el azul interminable, un libro acerca de la natación en aguas abiertas. Organizó el Mundial de Natación de Fondo de la FINA en Cancún y fue nominada al Premio Nacional del Deporte en México en 1994, 1997 y 2005.