



Nora Toledano Cadena, Honor Swimmer, México, 2006



[Personal Website](#)

Videos: [Interview 1](#) [IMSHOF 1 at 19:00](#)

Nora Toledano Cadena completed the oceans seven challenge in 2019 and the triple crown. She was the first and only Mexican (in 2022 and beyond) and first Latin American woman and 6th person to complete a 2-way English Channel. She soloed the English Channel six times in 1992, 1994, 1997 and 2005, and five times on a relay. She competed on the FINA professional circuit from 1998 – 2006. She swam 45 km from Akumal to Cozumel and 70 km from Cozumel to Cancun in México; 48 km around Manhattan; and won the 3 km at the 2005 World Masters Games.

She coached English Channel Swimmers from México; created the Mexican Open Water Association to govern crossings between Cozumel and the Maya Riviera; 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 (México).

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

Spanish Translation

Nora Toledano Cadena completó el desafío de los siete océanos en 2019 y la triple corona. Fue la primera y única mexicana (en 2022 y después) y primera mujer latinoamericana y sexta persona en completar un Canal de la Mancha en dos etapas. Cruzó en solitario el Canal de la Mancha seis veces en 1992, 1994, 1997 y 2005, y cinco veces en relevos. Compitió en el circuito profesional de la FINA de 1998 a 2006. Nadó 45 km de Akumal a Cozumel y 70 km de Cozumel a Cancún en México; 48 km alrededor de Manhattan; y ganó los 3 km en los Juegos Mundiales Masters de 2005.

Entrenó a nadadores mexicanos del Canal de la Mancha; creó la Asociación Mexicana de Aguas Abiertas para regular las travesías entre Cozumel y la Riviera Maya; y es coautora, junto con Antonio Argüelles Díaz-González, homenajeado por la IMSHOF, de Endless Blue, un libro de natación en aguas abiertas. Organizó la Copa del Mundo de Natación de Maratón de la FINA en Cancún (México).