



Antonio Argüelles Díaz-González, Honor Swimmer, Mexico, 2015



[Personal Website](#)

Videos: [Interview 1](#) [Show 1](#) [Swim 1](#) [Ted](#)

Antonio Argüelles Díaz-González was the first to complete the Triple Crown twice. He was the 7th to complete the Oceans Seven and set the record as the oldest at 58 in 2017, which held to 2019. His quest for the seven spanned from 1999 to 2017: Cook, Gibraltar, and Tsugaru Straits; and North, English, Catalina, and Molokai Channels.

Antonio crossed Catalina 6 times, including a 2-way in 2019 in 24 hours and 18 minutes – at 60, the oldest to achieve this feat. He finished the 2-way around Manhattan in 2022 in 19 hours and 50 minutes, thereby completing his third Triple Crown.

He completed Ironman triathlons and founded the Mexican Triathlon Federation and has been its honorary president since 1995. In his most recent book, *The Forever Swim*, he tells the story of his Oceans Seven swims and the lessons he learned along the way, both in and out of the water.

He is the creator of the Brazada Abrazada Foundation, which uses aquatic activities to promote physical activity, foster social relationships, and develop cognitive and emotional skills among public school students.

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

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

Spanish Translation

Antonio Argüelles Díaz-González fue el primero en completar dos veces la Triple Corona y el séptimo en completar los Siete Mares. Al terminar este último reto a los 58 años en 2017, se convirtió en la persona de mayor edad en lograrlo, marca que se mantuvo hasta 2019. Sus nados de los Siete Mares —los estrechos de Cook, Gibraltar y Tsugaru y los canales del Norte, de la Mancha, Catalina y Molokái— se llevaron a cabo entre 1999 y 2017.

Antonio ha cruzado el canal de Catalina 6 veces, incluido un cruce doble en 2019 en 24 horas 18 minutos; al hacerlo a los 60 años, se convirtió en la persona de mayor edad en lograr esta hazaña. Terminó la doble vuelta alrededor de Manhattan en 2022 en 19 horas 50 minutos, completando así su tercera Triple Corona.

Hizo triatlones Ironman y fundó la Federación Mexicana de Triatlón, de la cual es presidente honorario desde 1995. En su libro más reciente, *Travesía interminable*, cuenta la historia de sus nados de los Siete Mares y las lecciones que aprendió en el camino, dentro y fuera del agua.

Es el creador de la Fundación Brazada Abrazada, que, por medio actividades acuáticas, busca promover la actividad física, las relaciones sociales y las habilidades cognitivas y emocionales entre estudiantes de escuelas públicas.