

La Republica

“Nada te prepara para el Everest”: Ligia Madrigal

MONTAÑISTA RELATA SU GRAN EXPERIENCIA EN EL EVEREST, LA CUAL LA CAMBIÓ COMO PERSONA

Everest

01 jun. 2023 | Walter Herrera wherrera@larepublica.net

Más experimentada, consciente del valor de lo que real-

mente importa y con varios proyectos en su mochila, así regresó Ligia Madrigal tras una expedición por el Everest que culminó luego de 40 días y de su arribo al Campo 4, a 8 mil metros de altura, con lo cual se convirtió en la primera mujer costarricense en llegar a ese punto.

La montañista relató lo que se

encontró en el Everest, las experiencias aprendidas y los desafíos afrontados en una montaña para la cual ninguna película ni documental retratan la verdadera realidad que se vive en la cima más alta del mundo.

Lo vivido desde el Everest

Para Ligia, vivir una expedi-

ción de 40 días en el Everest, la cambió como persona.

“Me siento bien; me siento diferente. Esto ha sido un gran aprendizaje. Estando allá arriba, agotada y con frío, solo podía pensar en lo afortunada que era al tener a mi familia, a mi esposo y a mi hija. Solo pensaba en ellos. Aunque esto ya lo sabía, estando allá se

valora mucho más lo que es realmente importante, esa gente que te quiere, tu círculo cercano, y que no hay que permitir que otras personas te afecten. Crecí mucho como ser humano”, comentó la montañista.

“En realidad, me siento muy tranquila y satisfecha, y el entrenamiento resultó bien,

fue a consciencia. Aunque son pocos kilómetros, se duraba horas en subir, por lo que terminaba extenuada, pero al día siguiente ya estaba lista para continuar. Cuando llegas al Everest, te das cuenta de que son miles de detalles los que pueden influir en lograr o no la cumbre, muchos detalles uno los puede controlar y otros no”, agregó.

Madrigal reconoce que el miedo es un sentimiento con el que convivió día tras día. Cuenta que, aunque llegar al Campo Base se le hizo relativamente sencillo, una vez

diferentes.

“Nada te prepara para el Everest. Había visto muchos videos, películas, fotografías, pero estando allá, es otro mundo. Después de pasar el campo base es como abrir una puerta a otra dimensión”, cuenta Ligia.

Si bien, el subir hasta Campo 4, a 8 mil metros de altura, fue todo un reto, el descenso fue mucho más duro.

Entre los desafíos más grandes al comenzar a bajar estuvieron el lidiar contra el can-

que esperar a que muchos atletas descendieran para posteriormente poder hacerlo ella.

Proyectos retadores

Sus planes no terminan con el Everest, para setiembre próximo participará en el TOR Des Glaciers, una carrera de 450 kilómetros alrededor de los Alpes italianos. Pero además mencionó que va a volver a entrenar porque quiere intentar llegar a la cima del monte más alto del mundo en el 2024.

pasó allá arriba, no estaba tan convencida. Pero luego de analizarlo, de haber tenido la experiencia y de saber cómo tratar de controlar aquello que en esta oportunidad no pude, me siento más convencida de volver a intentarlo”, adelantó Ligia.

Ver página

Compartir

Guardar

Más

A favor

En contra