

ACCIÓN

Tica Johana Ávila conquista el Monte Kilimanjaro en bicicleta

La deportista combinó años de preparación con un enfoque especial para afrontar la falta de oxígeno

[Andre Noguera](#) | periodista@larepublica.net

Miércoles, 3 septiembre 2025



La tica enfrentó temperaturas extremas para llegar al punto más alto de África. Cortesía/La República



La costarricense Johana Ávila conquistó la cima del **Monte Kilimanjaro** en bicicleta, un reto extremo que la llevó a la **cumbre más alta** del continente africano, ubicado a 5.895 metros sobre el nivel del mar.

Tras conquistar la cima, la atleta decidió extender su hazaña con un recorrido de 360 grados **alrededor de la montaña**, completándolo en apenas tres días, cuando lo habitual son seis jornadas con asistencia en distintos tramos. Ella, sin embargo, lo hizo al **100 % en bicicleta**.

La idea de realizar este desafío había estado en su mente durante años, pero no se había atrevido a emprenderlo hasta que se dieron las **condiciones adecuadas**.

“Hace unos años yo había ido al Campo Base del Everest y me acuerdo de que estando en el Campo Base llegó un muchacho en bicicleta. Eso me quedó grabado en la mente y me siguió dando vueltas”, dijo Johana Ávila.

sólida, pero debió trabajar especialmente en su mayor temor: la **falta de oxígeno**.

“Lo que hice fue enfocarme en trabajar lo que en realidad era mi mayor temor: asimilar la falta de aire. Para eso conseguí una máscara que se puede graduar para simular distintos niveles de altitud”, señaló Ávila.

A las dificultades propias de la altitud se sumó el **clima extremo**. Durante su ascenso, la deportista enfrentó temperaturas cercanas a los -17 °C, muy por debajo de lo previsto.

“No estaba preparada para el frío que iba a enfrentar. En el proceso de planeamiento con los guías en Tanzania, las fotos, los videos y todo lo que me compartían siempre mostraban un clima soleado. Claro, uno sabe que en un pico de más de 5.000 metros habrá frío, pero jamás imaginé que sería al nivel que finalmente enfrenté. Ese fue realmente mi reto principal”, indicó Ávila.



Una carrera marcada por la resistencia

La aventura en África no fue un paso improvisado, ya que Johana llevaba años practicando en disciplinas de **alta exigencia**.

“He incursionado en la natación de media y larga distancia, llegando a completar pruebas de hasta 10 kilómetros. También he participado en carreras de ultramaratón y en triatlón, en todos sus niveles, desde la modalidad Sprint hasta el Ultraman. De hecho, fui la primera costarricense en completar un Ultraman en Canadá hace algunos años”, comentó Ávila.



“Subir a la cumbre del Kilimanjaro en bicicleta no se lo recomiendo a nadie; fue una experiencia realmente dura, tan exigente que sentiría una gran responsabilidad si alguien más intentara hacerlo y algo le llegara a pasar. En cambio, darle la vuelta completa al Kilimanjaro fue lindísimo, una vivencia única. Claro que demanda un nivel bastante alto de preparación, pero permite disfrutar y compartir mucho más de todo lo que ofrece África”, añadió Avila.

Lo conseguido por la tica en Tanzania representa una gran hazaña para los **deportes de resistencia** en Costa Rica y Centroamérica.



LIGIA MADRIGAL SE PREPARA PARA CONQUISTAR UN NUEVO RETO MÁS EXIGENTE QUE EL EVEREST



LIGIA MADRIGAL INICIA SU TRAVESÍA PARA CONQUISTAR LAS 7 CUMBRES MÁS ALTAS DEL PLANETA



Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)

POPULARES

MÁS LEÍDAS	
DÍA	7 DÍAS30 DÍAS
ÚLTIMA HORA	

SUSCRÍBASE A LA REPÚBLICA

V



MEDIA KIT

¿QUIÉNES SOMOS?

MAPA DE SITIO

SUSCRÍBASE