



ACCIÓN

Ligia Madrigal se prepara para hacer historia y completar 19 veces La Ruta

[Silvia Ureña](#) | surena@larepublica.net

Jueves, 12 septiembre 2024



Ligia Madrigal, reconocida por sus hazañas en el montañismo y en el mundo deportivo, está lista para un nuevo desafío que pondrá a prueba su resistencia.

Se trata de la emblemática competencia de ciclismo de montaña **La Ruta**.

Lea más: [La Ruta: La competencia de ciclismo de montaña más longeva del mundo sólo apta para valientes](#)

Para la deportista, esta carrera, una de las pruebas de ciclismo más exigentes en América Latina, será el escenario de su próximo reto tras regresar del Everest. La costarricense busca cerrar con broche de oro y con un reto su temporada del 2024 y vio en La Ruta la oportunidad ideal.

Madrigal es la atleta femenina con más de estos trayectos finalizados en esta competencia, con 18 en total.

En cuanto al punto de vista, es importante entrenar de forma responsable para un evento de este calibre.

"El ciclismo es totalmente diferente al montañismo. Siempre hago pesas y entrenamientos funcionales, entonces tengo la agilidad y la fuerza que es como la base de todo. Llamé a mi último entrenador de ciclismo, él ya me hizo mi programa entrenamiento. Obviamente es importante tratar de prepararme lo mejor posible y de la manera más responsable para buscar terminarla", comentó,

La Ruta es conocida por su dificultad, y este año, el reto es aún mayor, ya que la carrera se realizará en dirección contraria a la habitual, aumentando el nivel de complejidad, esto desde el punto de vista de la atleta.

"Nunca la he hecho en dirección contraria, lo que he escuchado es que es muy dura que va de menos a más y porque el día más duro siempre se sabe que es el de Jacó-San José y ahora queda al final. Me parece muy interesante y es un reto muy bonito".

[Lea más: Ligia Madrigal arremete contra quienes le restan mérito sobre haber subido el Everest](#)

El impacto de este evento deportivo va más allá de la competencia. Madrigal destacó que es una gran vitrina para exponer la naturaleza y todas las bellezas de Costa Rica.

Por otro lado, la deportista espera en febrero del próximo año continuar con su proyecto de las “7 Summits”. Este reto busca conquistar las siete montañas más altas de cada continente.

Su primera parada será en el Monte Kilimanjaro, ubicado en Tanzania, África. Su altitud supera los 5.895 metros. La tica ya ascendió dos cumbres del reto, el Aconcagua en Argentina y el Everest en Nepal.

LA RUTA SE DIVIDIRÁ EN TRES FASES

- Primera Etapa Desde Alegría de Siquirres hasta Casa Turire en Turrialba. Esta será la etapa más rápida del evento
- Segunda Etapa De Casa Turire a Tres Ríos, con un recorrido de 80 km y un ascenso acumulado de 3.378 metros, comenzando a

- Tercera Etapa Es la más exigente con 108 km, saliendo de City Place Santa Ana y terminando en Jacó

POPULARES



MÁS LEÍDAS

DÍA

7 DÍAS

30 DÍAS

MAGAZINE



De la pantalla a la mesa: Nancy Dobles inaugura experiencia gastronómica en Puerto Viejo

ÚLTIMA HORA



Laura Fernández alcanza 45% de apoyo electoral al considerar únicamente a votantes decididos, según Opol Consultores

NACIONALES



Con la mira en segunda ronda, 20 candidatos se disputan desde hoy la presidencia de Costa Rica

ÚLTIMA HORA

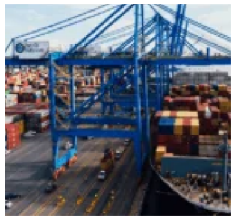


ÚLTIMA HORA



El Estado Nacional se prepara para recibir a Cuna N° Dos con un

ÚLTIMA HORA



Tecnología y estandarización: claves para blindar exportaciones del crimen organizado

Jueves, 2 octubre 2025, 12:46



Embajada de EE. UU. endurece reglas para visa

Jueves, 2 octubre 2025, 12:40



¿Cuáles son las ideologías políticas con mayor presencia en la papeleta presidencial? Esto dicen los expertos de la UNA

Jueves, 2 octubre 2025, 12:33

V





CONTÁCTENOS

MEDIA KIT

¿QUIÉNES SOMOS?

SUSCRÍBASE