

## → ENTREVISTA

## Brisa Hennessy, surfista costarricense

Juan Diego Villarreal

jvillarreal@nacion.com

Las últimas dos semanas, la surfista costarricense Brisa Hennessy las pasó en el hotel Meriton en Sídney, Australia, guardando cuarentena para poder competir en el Tour Mundial, máximo circuito del *surfing* en el planeta.

Ya había cumplido otras dos semanas en confinamiento antes del viaje.

En una movida histórica e inigualable, la World Surf League (WSL) reunió a los mejores surfistas del planeta, los subió en un avión privado y los llevó hasta Australia para iniciar la temporada, no sin antes someter a todos los atletas al cumplimiento de los protocolos sanitarios, incluidos 14 días de “encierro”, previo al evento.

Brisa, quien está clasificada a los Juegos Olímpicos de Tokio, conversó con *La Nación* sobre su experiencia y cómo “sobrevivió” al confinamiento en su habitación, entre bailes y recetas de cocina, las cuales publicó en su Instagram, así como la lectura, la pintura y una mente positiva.



CORTESÍA

# 'La cuarentena me dio una nueva perspectiva y aprecio por mi deporte'

—¿Cuál ha sido la experiencia de ser convocada por la World Surf League (WSL) y ser trasladada en un avión privado hasta Australia, para competir junto a los mejores surfistas del mundo?

—Fue una experiencia interesante, única en la vida. Viajar todos juntos con los mejores del mundo fue genial y estoy agradecida de que la WSL lo hizo posible.

—¿Dónde abordó el avión y qué medidas sanitarias tomó junto a su mamá para el viaje?

—Todos volamos desde Los Ángeles, Estados Unidos, en un avión privado de Quantas Air. Tuvimos que hacer una prueba de covid 24 horas antes. Mamá y yo tuvimos que aislarnos dos semanas antes para asegurarnos de que dimos negativo.

—¿Cuántas horas duró el viaje y cómo pasó el tiempo en el avión?

—Fue un vuelo de 14 horas. Era una noche, así que casi todos dormimos, lo cual fue agradable.

—¿Podía salir del hotel a hacer ejercicio o debía quedarse solo en el dormitorio?

—No teníamos permitido salir y había que quedarse completamente en la habitación. Teníamos la suerte de contar con una cocina y equipo de ejercicio.

—¿Cómo se ejercitaba?

—Tenía bicicleta estacionaria y pesas. He estado ejerci-

tándome con mi entrenador (vía Internet, le manda las rutinas) tanto de fuerza como de cardio.

—¿Preparaba sus alimentos o se los proporcionaban en el hotel?

—Nos daban tres comidas al día basadas en nuestros requisitos dietéticos. Me proporcionaron comidas veganas todos los días. Me aseguré de comer muchas verduras, frutas y frijoles. Creo que es muy importante comer sano, especialmente aquí. Definitivamente, pasé tiempo en las redes sociales y bailando (risas), pero traté de no ver televisión. Estuve leyendo, pintando y tomando este tiempo para concentrarme en mi salud mental.

—Además de las tablas de surf, ¿qué objeto siempre viaja con usted y no puede faltar?

—¡Un montón de bocadillos saludables de chocolate y café!

“Aprendí mucho de esta pandemia. Me enseñó que debemos reducir la velocidad y cuidar nuestro planeta”.

—¿Cuándo terminó la cuarentena?

—Terminó el 22 de marzo.

—¿En qué fecha se inician las competencias?

—Empiezo a competir el 1.º de abril. Será en la playa de Newcastle. (Brisa estará en el quinto *heat* junto a las estadounidenses Caroline Marks y Courtney Conlogue).

—¿Cómo pasó este tiempo sin competir y cuáles son las sensaciones de volver a hacer lo

que la apasiona?

—Creo que el sentimiento es de gratitud. Estar en cuarentena me ha dado una nueva perspectiva y aprecio por mi deporte, la competencia y lo que hago todos los días.

—¿Alguna vez se deprimió, se sintió mal por no estar en el agua?

—Tuve un par de días difíciles, en los que definitivamente me sentí triste. No estuve fuera del agua, ni lejos de la gente tanto tiempo y es una sensación extraña.

—¿Habla con sus compañeros de Costa Rica, ha tenido contacto con ellos?

—He hablado con algunos. Sé que muchos de ellos participaron en un campo de entrenamiento para el Mundial. Desearía poder estar allí. Espero verlos pronto.

—¿Cuáles son los objetivos y

metas para esta temporada?

—Mi mayor objetivo es estar entre las cinco primeras en el Tour Mundial y obtener una medalla en los Juegos Olímpicos. En este momento, realmente estoy tratando de mantenerme concentrada, pero al mismo tiempo el futuro es un poco incierto.

—En el 2020 empezó muy bien, incluso ganando en China y liderando el campeonato de la WSL. ¿Qué podemos esperar para el 2021?

—Solo quiero ser la mejor persona y surfista que pueda ser y espero que los buenos resultados sigan.

—¿Piensa mucho en la Olimpiada? ¿Le preocupa que no se vaya a celebrar?

—Es emocionante pensar en los Juegos Olímpicos y muchos han trabajado muy duro para competir. Espero de todo corazón que se realicen. ■