

EL EFECTO FRESH

Un proyecto de Ainoa Polo, creadora de Fresh Linguas
info@freshlinguas.com www.freshlinguas.com

TRANSCRIPCIÓN EDITADA DE LA ENTREVISTA

Introducción: una mujer de montaña

Zsofia es una mujer “todoterreno”, una trabajadora incansable. Habla cuatro idiomas casi a la perfección, podríamos decir que es una “súper mujer” Yo la admiro muchísimo. Una de las cosas que más me impresiona es su fortaleza, tanto física como mental.

Zsofia es una apasionada de las montañas y de la escalada, y creo que para vivir la montaña con la intensidad con la que lo hace ella no basta con ser fuerte físicamente: también hay que tener la cabeza muy bien amueblada.

Hoy vamos a hablar con ella sobre montañismo y sobre cómo disfrutar de la naturaleza tanto como lo hace ella. Seguro que nos inspira y nos ayuda a superar algunos miedos. Por ejemplo, a mí el vértigo es algo que me limita; me encanta la montaña, pero estoy muy limitada porque algunos caminos por lo no podría ir.

Atención, estudiantes de español curiosos, ¿estáis preparados?

¿Tenéis el material didáctico a mano?

¡Empezamos!

Origen y primeros contactos con la montaña

Ainoa: Hola, Zsofia. ¿qué tal estás? ¿Todo bien?

Zsofia: -todo bien.

Ainoa: Estás cansada después de un día largo. Zsofia, que tú eres una súper mujer.

Zsofia: Sí, soy una súper mujer a quien le gusta dormir.

Ainoa: No lo he dicho, pero Zsofia es de Hungría. Sé muy poquitas cosas de Hungría... sígueme. Como vamos a hablar de montañas hoy, quería preguntarte: en Hungría, ¿hay muchas montañas o no?

Zsofia: Sí hay montañas, pero diría que son más colinas que montañas, porque la montaña más alta de Hungría seguramente tiene 1014 metros. Para mí es una colina, no es una montaña. Pero sí, hay montañas en el norte y en el oeste del país. Y además hay muchas colinas cerca de Budapest donde puedes ir a correr o escalar sobre las rocas. Hay muchos

lugares para hacer eso. Pero yo vengo de una parte de Hungría, originalmente, que es muy muy plana, donde no hay montañas en absoluto.

Ainoa: O sea que tu pasión y tu amor por la montaña no vienen del lugar donde naciste. Pero yo tengo aquí una foto en la que tú ya estabas... bueno, no es una montaña, pero estabas en el campo, en la naturaleza.

Zsofia: Sí, es en la parte montañosa de Hungría, de hecho, en el norte, porque yo pasé cada agosto desde que nací en esta parte montañosa con mis papás. Entonces mi pasión por las montañas viene de ellos, de todas mis vacaciones en las montañas. A mis papás no les gustaba la playa porque en la playa hay muchísima gente, y en las montañas hay menos, hay más naturaleza. A mí me gustan más las montañas que la playa también, por eso quizá mi pasión por la montaña nació de la naturaleza que viví de pequeña.

Vivir cerca de la montaña

Ainoa: Tu pasión por la naturaleza y por la montaña nació cuando eras pequeña. Y ahora tienes la gran suerte de vivir en un país espectacular en cuanto a montañas, ¿no?

Zsofia: Sí, porque vivo en Suiza. Y diría que no es por casualidad. Yo vivo por las montañas; me mudé por las montañas.

Ainoa: Decidiste mudarte a Ginebra por las montañas.

Zsofia: Exacto.

Ainoa: Qué bueno. Y me imagino que es increíble, ¿no? Porque tienes las montañas muy cerca. Por ejemplo, creo que este lugar está cerquita de Ginebra, a una hora. Puedes ir a la montaña todas las semanas.

Zsofia: Sí, sí. Puedes ir cada noche si quieres, de hecho. A veces en verano es mucho más fácil porque hay montañas a 30 minutos de Ginebra. Está el Jura o el Salève excelente a las que puedes ir después del trabajo. Durante el invierno también puedes ir a las montañas después del trabajo, aunque ya es de noche, claro. Pero con los frontales puedes hacer esquí. Sí, hacemos cosas en las montañas muy a menudo.

Ainoa: Es un lujo realmente, como decimos en español.

Mucha gente asocia España a la playa, pero también tenemos muchas montañas, es un país muy montañoso, es el segundo país más montañoso de Europa.

Zsofia: Sí, hay montañas bonitas los Pirineos y en Cataluña hay muchas montañas y muchos lugares también para esquiar, para hacer alpinismo, para escalar, Yo conozco solo eso pero en otras partes de España también hay.

Ainoa: Es verdad que mucha gente piensa no siempre asocia a España a playa pero también tenemos mucha montaña y bonitas montañas muy bien

Zsofia: Sí, bonitas montañas.

El reto físico y mental

Ainoa: Bueno, la montaña no es fácil. No sé si tú lo ves más como un reto físico o como un reto mental. ¿Qué es para ti?

Zsofia: Yo diría que ambos. Claramente hay un aspecto físico, porque tienes que entrenarte para poder hacer cosas difíciles en la montaña. Tienes que tener buena condición física, estar en forma y tener resistencia para durar mucho tiempo en las montañas. Es necesario porque es una cuestión de supervivencia en la montaña. Por ejemplo, a veces tienes que caminar 15 o 20 horas sin tomar una pausa si es necesario. Pero también hay un aspecto mental. Muchas veces, cuando ya sientes que no puedes más, que no tienes energía, que estás completamente cansada, es cuando tienes que seguir. Ahí tienes que usar tus mecanismos, tu fuerza mental. Muchas veces ponemos límites mentales, y en las montañas tienes que sobrepasarlos porque es necesario para sobrevivir. Cuando ya estás allí, no puedes decir “ay, ya no puedo más”.

Zsofia: Yo diría que ambos. Claramente hay un aspecto físico, porque tienes que entrenarte para poder hacer cosas difíciles en la montaña. Si no tienes la... tienes que tener bastante... ahora no me viene la palabra. Y tienes que tener *stamina* para hacer las cosas —“stamina” en inglés—, es decir, tienes que durar mucho tiempo en las montañas.

Ainoa: ¿Resistencia física? Bueno, tienes que tener buena condición física, estar en forma.

Zsofia: Tienes que tener buena condición física, estar en forma. Tienes que hacer una actividad física durante muchísimo tiempo, algo que normalmente no haces. Y es necesario porque es una cuestión de supervivencia en la montaña. Por ejemplo, tienes que caminar durante quince o veinte horas sin tomar una pausa si es necesario. Entonces hay un aspecto físico: claramente tienes que entrenarte y estar fuerte. (La palabra que buscaba era resistencia).

Pero también hay un aspecto mental. Y es lo que me gusta de las montañas: muchas veces, cuando ya sientes que no puedes más, que no tienes energía, que estás completamente cansada, que no puedes dar más... es en ese momento cuando tienes que seguir, si puedes. Ahí tienes que usar tus mecanismos, tu fuerza mental.

Muchas veces ponemos límites mentales, y en las montañas tienes que sobrepasar esos límites porque es necesario para tu supervivencia. Cuando ya estás allí, no puedes decir “ya no puedo más”.

Experiencias difíciles y miedo en la montaña

Ainoa: Bueno, no sé si recuerdas cuál ha sido tu experiencia más dura, creo que tiene que ver con esta foto, ¿verdad?

ZZsofia: Esa fue una excursión de alpinismo muy muy larga, donde tuvimos que caminar dieciséis horas, 16 horas seguidas sin parar.

Ainoa: 16 horas seguidas sin parar.

ZZsofia: Sí, sí. Porque eso fue en agosto, en Suiza, y ya las condiciones no eran perfectas. La montaña estaba muy seca y las rocas se movían muchísimo, y hubo avalanchas de rocas. Entonces fue/era muy difícil hacer progreso y todo eso.

Sí, el **tope*** de la montaña... eso se llama el Mont Blanc de Cheilon.

Ainoa: Eso es la cumbre de la montaña.

ZZsofia: La cumbre, sí, la cumbre, el pico de la montaña.

Y es una montaña muy bonita en el Valais, en Suiza, muy bonita. Pero sí, estábamos lentos, las condiciones no eran buenas e hicimos un progreso muy alto. Por eso pasamos mucho tiempo en la montaña. Y no fuimos el último equipo en la montaña; algunos terminaron después de nosotros.

Ainoa: Pero... ¿pasaste miedo, ZZsofia?

Zsofia: Sí. Allá sí. Porque hubo una avalancha de rocas **grande** y **estábamos** en esta parte de... eso no sé cómo se dice en español. En francés es *l'arête*, entonces *the ridge*,

Ainoa: Ah, la cresta.

Zsofia: Exacto, la cresta de la montaña. Y escuchamos eso, y también recibimos algunas rocas encima. Sí, tienes mucho miedo porque vienen muy rápido.

Ainoa: Déjame preguntarte, Zsofia, ¿por qué ocurrió la avalancha de rocas? ¿Cuál fue el motivo?

Zsofia: Porque hacía demasiado calor. Cuando empezamos esta salida, por ejemplo, a las 4:30 **de** la mañana, ya hacía más **que** cero grados.

Ainoa: Más de cero grados.

Zsofia: Más de cero grados, eso no es normal,

Ainoa: ¿Y eso es calor?

ZZsofia: es calor en 3.000 metros, sí.

Ainoa: ¡Guau! O sea, por el calor hubo esa avalancha. ¿Y hubo algún muerto? No de vuestro equipo, pero... ¿hubo algún accidente grave?

ZZsofia: No, no. Aquí no, en este momento no. Pero sí puede ser, porque hay una regla: normalmente no puedes estar, por ejemplo, en una cresta como esta durante el atardecer, porque hace demasiado calor en el verano. Entonces, si te quedas allá, puede **haber** un

accidente. Y por eso tienes que progresar de una manera más rápida. Eso fue difícil porque nosotros no **tuvimos*** bastante experiencia, de hecho, en este tipo de alpinismo.

Ainoa: No tenáis experiencia suficiente, pero ¿ibas con un equipo o con gente que sabía?

Cambio climático y transformación de la montaña

ZZsofia: Sí, sí, claro. Eso fue una excursión del club de alpinismo, y normalmente tenemos... bastante experiencia. Es una excursión fácil en teoría. Es solo que la montaña cambia. Entonces, por ejemplo, perdimos aquí mucho tiempo porque los glaciares ya **se*** cambiaron y la ruta en **el** mapa no existía más. Y por eso nos perdimos durante la noche cuando empezamos. Y no es **un** error nuestro ni de la gente con experiencia; es que la montaña **se*** cambia a causa del cambio climático.

Ainoa: La montaña cambia a causa del cambio climático.

ZZsofia: Sí, claro. Un glaciar ha desaparecido y es totalmente diferente para orientarse.

Zsofia: Sí, ... no sé cómo se llama en español, pero el glaciar cambió un poco a causa del cambio climático. **Había** rocas en un lugar donde no **deberían** estar, y tienes que adaptarte a las condiciones que siempre cambian por el cambio climático.

Entrenamiento y preparación

Ainoa: Luego hablaremos de la equipación técnica, pero por eso el entrenamiento es fundamental, ¿no? Para subir, hacer media montaña o alta montaña. Porque esto es alta montaña. ¿Qué entrenamiento es necesario? ¿Cómo te entrenas?

Zsofia: Sí. Yo corro, hago competencias de *trail*, corro en las montañas,

Ainoa: Competiciones de *trail*

Zsofia: monto en bici y hago excursiones largas; es mi entrenamiento normal. Camino en la montaña con mucho peso, eso ayuda. Correr también ayuda mucho. Tienes que hacer muchos ejercicios de cardio. Y también hago musculación clásica con pesas.

Ainoa: Es decir que entrenas fuerza y resistencia al final. Que es lo importante. Y creo que también haces cursos de supervivencia, ¿no? para ayudarte a entender la montaña y saber cómo actuar en ciertas situaciones.

Zsofia: Sí, exacto. Aquí, por ejemplo, es una foto de un curso de supervivencia en las montañas durante el invierno: cómo puedes sobrevivir, hacer tu fuego, dormir en un iglú... Como puedes sobrevivir cuando estás en la montaña. Este otro es un entrenamiento sobre rescate en glaciares. Para hacer actividades en las montañas tienes que saber cómo hacer dos cosas: si es verano tienes que saber hacer un rescate si alguien se cae en un glaciar. En invierno tienes que entrenarte para salvarte en caso de una avalancha o salvar a otros.

Ainoa: Aquí estás durmiendo en un iglú. ¿No se pasa frío? ¿O pasaste frío?

Zsofia: Se pasa menos frío que en una tienda de campaña en invierno. Solo que cuando tocas el muro (la pared) del iglú sí hace frío.

Ainoa: Dormiste con tu saco de dormir y nada más.

ZZsofia: Yo dormí con mi saco de dormir y unas “matelas”

Ainoa: ¿Quieres decir “unas mantas”?

ZZsofia: Ah, no es “matelas”, Tienes que tener algo para aislarte.

Ainoa: Podemos decir aislante o colchoneta. y un aislante, una colchoneta.

Material y equipamiento

Ainoa: Respecto al material técnico, hay palabras que yo no conozco. Imagino que para hacer este tipo de excursiones necesitas una buena equipación. ¿Cuál es el básico que hace falta?

Zsofia: Sí. Depende de lo que haces. Si haces alpinismo en verano necesitas cuerda, crampones, piolet, arnés, casco... eso es lo mínimo. Si haces esquí alpino es similar, pero necesitas esquís, pieles, bastones... Eso son los mínimos. Y también necesitas ropa buena, técnica, claro. Si haces esquí alpino necesitas esquís y bastones. También necesitas ropa técnica.

Ainoa: Ropa técnica y buena. Imagino que no es barata, pero es necesaria.

Zsofia: No es barata, pero en Suiza puedes comprar todo de segunda mano. Hay mucho mercado de segunda mano.

Ainoa: Muy bien, de segunda mano, hay un mercado de segunda mano.

Sueños y filozsofia de montaña

Ainoa: Tu sueño es subir el Mont Blanc, ¿verdad? Bueno, uno de tus retos. O tal vez primero el Mont Blanc y luego el Everest.

Zsofia: Yo no quiero subir el Everest

Ainoa: “Son ya palabras mayores”.

Zsofia: Sí, el Mont Blanc es uno de mis retos. Pero no quiero subir el Everest. Yo estoy en las montañas por su belleza y por la naturaleza, y hay bastantes montañas aquí. A mí también me gustaría aprender más sobre el alpinismo, y eso significa ser independiente en las montañas. A mí no me gusta el turismo... el turismo alpinismo, lo que pasa en el Everest: que tienes un guía y los otros llevan tus cosas. Eso a mí no me interesa.

Me interesa aprender cómo estar en las montañas mientras respetas al medio ambiente. Y hay bastantes montañas en Suiza y en Francia, alrededor de mí, claro, donde puedo aprender las cosas. No hay que ir al Everest.

Seguridad y trabajo en equipo

Ainoa: No es aconsejable ir sola a la montaña, ¿no?

Zsofia: Depende. Yo corro sola en las montañas y hago senderismo sola también. Pero no hago alpinismo sola porque es demasiado peligroso donde hay glaciares. Si caes en un glaciar y estás sola, vas a morir. Si estás con otra persona, puede salvarte. Así que alpinismo sola no lo haría. Hay gente que lo hace, pero no es recomendable.

Ainoa: Tengo algunas frases para acabar. “No hay montaña que no se pueda subir”. ¿Estás de acuerdo?

Zsofia: Sí, estoy de acuerdo. Puedes subir todas las montañas, pero necesitas entrenarte de maneras diferentes, mental y físicamente, y prepararte bien. Si no, es peligroso y difícil.

Ainoa: También es importante la gente con la que vas.

Zsofia: Sí, para mí hacer cosas en las montañas es siempre un trabajo en equipo. Tienes que ir con gente que tenga el entrenamiento necesario, la experiencia, los conocimientos, y en quienes tengas confianza. Y que sean simpáticos, porque pasas mucho tiempo juntos.

Ainoa: Sí, imagino que hay que tener cierta química con esas personas.

Reflexiones y aprendizaje personal

Ainoa: ¿Qué te parece esta frase? ¿estás de acuerdo? “La montaña no se conquista; te conquistas a ti mismo al subirla”.

Zsofia: Sí, estoy de acuerdo. Para mí estar en las montañas es una forma de meditación. Tienes mucho tiempo para pensar en tu vida, pero también tienes que estar muy presente en el momento, porque un paso mal y puedes caer. Es un viaje interno y externo: subes una montaña externa y una interna también.

Ainoa: ¿Podrías recomendarnos una ruta fácil y accesible?

Zsofia: Sí. Hay caminos bonitos en los Pirineos, fáciles durante el verano. Y cerca de Barcelona también hay muchos lugares. Y si no, puedes subir el Teide en las Islas Canarias: es alto pero muy fácil.

Ainoa: Es verdad que la misma montaña puede ser muy diferente en invierno y en verano.

Zsofia: Sí, totalmente.

Ainoa: Siempre nos gusta preguntarles por su palabra preferida a nuestros estudiantes de español curiosos. ¿Cuál es la tuya?

ZZsofia: Ojalá. Me gusta esta palabra no existe en las leguas que hablo. Es una palabra árabe.

Ainoa: Ojalá consigas tu sueño de subir el Mont Blanc. Muchísimas gracias por venir a *Efecto Fresh* para hablarnos de la montaña y para inspirarnos. Voy a conquistar mi miedo, voy a conquistar mi vértigo. Tienes razón. Muchas gracias, Zsofia. Hasta pronto.

Zsofia: De nada. Chao, adiós.