Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



31/03/2020
Federació

Mireia Benito, del primer dorsal al podi estatal

Mireia Benito (Llorenç del Penedès, 30 desembre de 1996) ha estat una de les convidades a les entrevistes de #***ciclismecatACasa*** [1] que la FCC està realitzant a través del seu canal d'Instagram durant aquesta aturada de l'activitat. La ciclista catalana és una de les integrants del **Massi-Tactic**, l'equip UCI català que aquest 2020 afronta ***el seu segon any en la categoria internacional*** [2]. En dos anys, Benito ha passat de debutar en competició amb la mateixa estructura del CC Baix Ter al Catema.cat a aconseguir el passat 2019 ***una extrordinària medalla de bronze*** [3] als Campionats d'Espanya absoluts: uns resultats que el ciclisme català femení no aconseguia des del títol d'Anna Ramírez l'any 2014.

- **Com estàs vivint aquesta aturada de la competició?**

Durant dos mesos vaig estar pràcticament parada per complet a causa d'una condropatia rotuliana, i ara que m'havia de reincorporar a la competició a la primera *Copa Catalana* [4] del març ja es va cancel·lar pel coronavirus. Es viu com es pot: amb preocupació per la gent gran de la família, però també aprofitant-ho fer hores de rodet i treballar coses que no treballem habitualment durant la temporada perquè estem treballant per blocs molt centrats en la competició.

- **Podies esperar un resultat com la medalla estatal de l'any passat?**

Va ser tant sorpresa meva com per tothom, ni de bon tros era res que contemplés. És un somni arribar aquest nivell i aconseguir un resultat tan important. No ens ho esperàvem però, ben mirat, és un fruit resultat de molt de treball. Tots els esportistes ens preparem molt de temps, entrenant molt fort, i darrere de tots els resultats sempre ho ha un treball enorme i molt d'esforç. A vegades no ho sembla. Aquí queda reflectida tota la feina especialment de l'equip, vam fer un treball en equip i sempre m'agrada dir que no és un resultat individual si no de la feina feta tot l'any.

- **Quines creus que són les principals barreres per les fèmines a l'hora d'entrar a la competició?**

Crec que costa entendre a nivell de societat que es pot compaginar l'esport amb els estudis o altres coses, és la primera barrera. Després, a nivell femení n'hi ha d'altres: trobar equips, trobar ajudes... és molt complicat. En el meu cas, jo havia jugat a bàsquet tota la vida i anava sortint la bicicleta els caps de setmana per fer fons, que sempre diuen que va bé per complementar. Després ja vaig començar a sortir amb un club del Penedès i em van acabar animant a provar la competició quan vaig conèixer el Sergi Güell i l'Àngel González del CC Baix Ter.

- **Què us ha suposat aquest salt a la categoria UCI i poder córrer grans curses a nivell internacional?**

Ser un equip UCI, a nivell de corredores, staff... és un sacrifici i un esforç enorme, començant per buscar patrocinadors i corredores disposades a fer-ho, és molt complex. El Sergi i l'Àngel van partir de zero, amb un equip català com el Baix Ter i va suposar molta feina que vaig poder veure des del lateral. El nivell d'esforç que cal dedicar, les dietes... ara tot gira entorn del ciclisme a les nostres vides. Corrent curses internacionals pots veure l'alt nivell que hi ha, a banda córrer al costat de les millors corredores del món és una sensació increïble.

- **En el teu cas, has compaginat sempre la teva trajectòria amb els estudis.**

És complicat perquè en els dos móns sempre s'exigeix molt i es vol rendir al màxim. Però tampoc m'agradaria normalitzar aquesta situació. S'està idolatrant i ja està bé, s'ha de donar el valor que té, però no és el normal. Les corredores no hauríem d'estar fent malabars per poder estar a aquest nivell, quadrar horaris. Hauríem de poder viure d'això, però segueixen faltant ajudes en el món del ciclisme femení. Com ho fem? D'entrada, pels aficionats és molt fàcil: quan es facin retransmissions, mirar-ho, donar suport i no normalitzar situacions com la nostra, que és extraordinari: perquè si ens quedem aquí, ja no podrem anar més enllà.

- **A finals de l'any passat feies la reflexió de què passaria si un medallista al Campionat d'Espanya absolut com ho ets tu digués que no sap si continuarà en el ciclisme...**

És que, realment, quan era el moment de dir "*què faig aquest any?*" em va entrar el dubte. No sabia si ho podria fer tot, si entrar en el món laboral i mirar d'encaixar-ho. És un dubte que tenim totes les que estem en el món del ciclisme, que si fos un home no em passaria. Sí, el ciclisme femení està creixent però, en quin punt ens trobem?

- **Quins passos endavant has vist i quins queden per fer?**

Algunes de les millores que he vist últimament són campanyes com la de #ThoEstàsPerdent. Em va omplir molt en veure-la i vaig pensar: per fi els mitjans donen aquest espai on solia estar amagat! També hi ha propostes de curses que tenen la seva versió femenina, com la ReVolta amb la Volta a Catalunya. Però queden moltes coses per fer. Per exemple, demanem que s'arribi a la idea que no hem de ser part de la Volta masculina, sinó que volem voltes femenines senceres, de més d'un dia. Són apostes que agraïm moltíssim i on tenim moltes ganes de córrer. Tenim un espai per la

competició femenina, però el camí han de ser competicions pròpies, amb retransmissions que donarien espai a més patrocinadors i alimentaria la roda.

- **Com afrontes els pròxims objectius amb aquesta incertesa de quan es reprendrà la competició?**

Tenia i encara tinc moltes il·lusions per aquest 2020, per centrar tots els meus esforços possibles en el ciclisme i ajudar tot el possible a les companyes d'equip. Considero que tenim un equip molt potent aquest any i pot ser un gran aprenentatge. Ara ens podem plantejar les coses més dia a dia, seguir entrenant a diari i no decaure. Jo sé que tot això un dia passarà, tornarem a competir i serà el moment d'ajudar a totes les companyes. I de cara a l'any vinent, seguir en aquesta línia, donar suport i donar el màxim. Gaudir i fer això perquè ens fa felices, com ens diu sempre el nostre director.

- **Quines recomanacions donaries per l'entrenament d'aquests dies?**

Fer core sens dubte, és un bon moment per aprofitar i dedicar totes les parts que ens solen quedar dèbils i no ho treballem. Podem fer una bona base. També vull donar un missatge de calma: hem de tenir en compte que els rodets són lesius, estàs fixat, els moviments de correcció no existeixen i és molt fàcil caure en lesions. Cal vigilar i no obsessionar-se.

- **Ha canviat alguna cosa en la nutrició per la situació de confinament?**

Una de les nostres companyes a l'equip, l'Ariadna Trias, és nutricionista i és molt bona, ens ajuda i ens dóna recomanacions. Aquests dies de confinament s'ha d'anar en compte, no estem consumint el mateix que quan estàvem al carrer, però tampoc és motiu per fer coses estranyes, obsessionar-se ni deixar de menjar. Potser millor no permetre's gaire luxes, però com amb tot, s'ha d'anar amb calma. Sentir-nos còmodes i fer-ho el més portable possible.

- **Aprofiteu aquests dies de confinament i compartiu les vostres vivències ciclistes amb les iniciatives de la FCC.**
- **Més informació: *#ciclismecat a casa: Compartim ciclisme a les xarxes!*** [5]
- ***#momentsciclismecat: La selecció catalana femenina, al Tour de França 2001*** [6]

*Fotografia: Albert Rabadan (@**pedalsdaqui** [7] / @**arabadan** [8])*

---

[9]

Links
[1] https://www.instagram.com/explore/tags/ciclismecatacasa/ [2] https://www.ciclisme.cat/noticies/carretera/lequip-massi-tactic-femeni-presenta-el-seu-projecte-mes-internacional [3] https://www.ciclisme.cat/noticies/carretera/mireia-benito-gran-bronze-estatal-pel-massi-tactic-roger-adria-les-portes [4] https://www.ciclisme.cat/campionat/carretera/copa-catalana-femines-elit-s23-2020 [5] https://www.ciclisme.cat/noticies/ciclismecat-casa-compartim-ciclisme-les-xarxes [6] https://www.ciclisme.cat/noticies/carretera/momentsciclismecat-la-seleccio-catalana-femenina-al-tour-de-franca-2001 [7] https://www.instagram.com/pedalsdaqui/ [8] https://twitter.com/arabadan [9] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122187