



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 extraordinària 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 a fer hores de rodada 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 contemplÃ©s. Ã©s un somni arribar aquest nivell i aconseguir un resultat tan important. No ens ho esperÃ©vem perÃ², ben mirat, Ã©s un fruit resultat de molt de treball. Tots els esportistes ens preparam molt de temps, Ã©s entrenant molt fort, i darrere de tots els resultats sempre ho ha un treball enorme i molt d'esforÃ§. A vegades no ho sembla. Aquella queda reflectida tota la feina especialment de l'equip, vam fer un treball en equip i sempre m'agrada dir que no Ã©s un resultat individual si no de la feina feta tot l'any.

- **Quines creus que sÃ³n les principals barreres per les fÃ©mines a l'hora d'entrar a la competiciÃ³?**

Crec que costa entendre a nivell de societat que es pot compaginar l'esport amb els estudis o altres coses, Ã©s la primera barrera. DesprÃ©s, a nivell femenin hi ha d'altres: trobar equips, trobar ajudes... Ã©s molt complicat. En el meu cas, jo havia jugat a bÃ©squet tota la vida i anava sortint la bicicleta els caps de setmana per fer fons, que sempre diuen que va bÃ©s per complementar. DesprÃ©s ja vaig comenÃ§ar a sortir amb un club del PenedÃ©s i em van acabar animant a provar la competiciÃ³ quan vaig conÃ©ixer el Sergi GÃ¼ell i l'Ãngel GonzÃ©lez del CC Baix Ter.

- **QuÃ© us ha suposat aquest salt a la categoria UCI i poder cÃ©rrer grans curses a nivell internacional?**

Ser un equip UCI, a nivell de corredores, staff... Ã©s un sacrifici i un esforÃ§ enorme, comenÃ§ant per buscar patrocinadors i corredores disposades a fer-ho, Ã©s molt complex. El Sergi i l'Ãngel van partir de zero, amb un equip catalÃ© com el Baix Ter i va suposar molta feina que vaig poder veure des del lateral. El nivell d'esforÃ§ 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 de cÃ©rrer al costat de les millors corredores del mÃ³n Ã©s una sensaciÃ³ increÃ©ble.

- **En el teu cas, has compaginat sempre la teva trajectÃ³ria amb els estudis.**

Ã©s complicat perquè en els dos mÃ³ns sempre s'exigeix molt i es vol rendir al mÃ©xim. PerÃ² tampoc m'agradaria normalitzar aquesta situaciÃ³. S'estÃ© idolatrant i ja estÃ© bÃ©s, s'ha de donar el valor que tÃ©, perÃ² no Ã©s el normal. Les corredores no haurÃ©m d'estar fent malabars per poder estar a aquest nivell, quadrar horaris. HaurÃ©m de poder viure d'aixÃ², perÃ² segueixen faltant ajudes en el mÃ³n del ciclisme femenin. Com ho fem? D'entrada, pels aficionats Ã©s molt fÃ©cil: quan es facin retransmissions, mirar-ho, donar suport i no normalitzar situacions com la nostra, que Ã©s extraordinari: perquè si ens quedem aquÃ©, ja no podrem anar mÃ©s enllÃ©.

- **A finals de l'any passat feies la reflexiÃ³ de quÃ© passaria si un medallista al Campionat d'Espanya absolut com ho ets tu diguÃ©s que no sap si continuarÃ© en el ciclisme...**

Ã©s que, realment, quan era el moment de dir "quÃ© faig aquest any?" em va entrar el dubte. No sabia si ho podria fer tot, si entrar en el mÃ³n laboral i mirar d'encaixar-ho. Ã©s un dubte que tenim totes les que estem en el mÃ³n del ciclisme, que si fos un home no em passaria. SÃ©, el ciclisme femenin estÃ© creixent perÃ², en quin punt ens trobem?

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

Algunes de les millores que he vist Ã²ltimament sÃ³n campanyes com la de #ThoEstÃ©sPerdent. Em va omplir molt en veure-la i vaig pensar: per fi els mitjans donen aquest espai on solia estar amagat! TambÃ© hi ha propostes de curses que tenen la seva versiÃ³ 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 agrada 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 feliços, com ens diu sempre el nostre director.

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

Fer core sense 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, està 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'Ària Trias, és nutricionista i és molt bona, ens ajuda i ens dona recomanacions. Aquests dies de confinament s'ha d'anar en compte, no estem consumint el mateix que quan estem al carrer, però tampoc és motiu per fer coses estranyes, obsessionar-se ni deixar de menjar. Potser millor no permetre'ns gaire luxes, però com amb tot, s'ha d'anar amb calma. Sentir-nos còmodes i fer-ho el més portable possible.

- **Aproveu 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/ciclismecatcasa/> [2]
<https://www.ciclisme.cat/noticies/carretera/equip-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>