

Treball de Fi de Grau

Títol

Ambicioses
Un reportatge sobre ciclisme femení

Autoria

Jordi Tomàs Compés

Professorat tutor

Josep Maria Puig

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	x
Publicitat i Relacions Públiques	

Tipus de TFG

Projecte	x
Recerca	

Data

21/05/2021

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	Ambicioses Un reportatge de ciclismo femenino		
Castellà:	Ambiciosas Un reportaje de ciclismo femenino		
Anglès:	Ambitious A report about women cycling		
Autoria:	Jordi Tomàs Compés		
Professorat tutor:	Josep Maria Puig		
Curs:	2020/2021	Grau:	Comunicació Audiovisual
			Periodisme
			Publicitat i Relacions Públiques

Paraules clau (mínim 3)

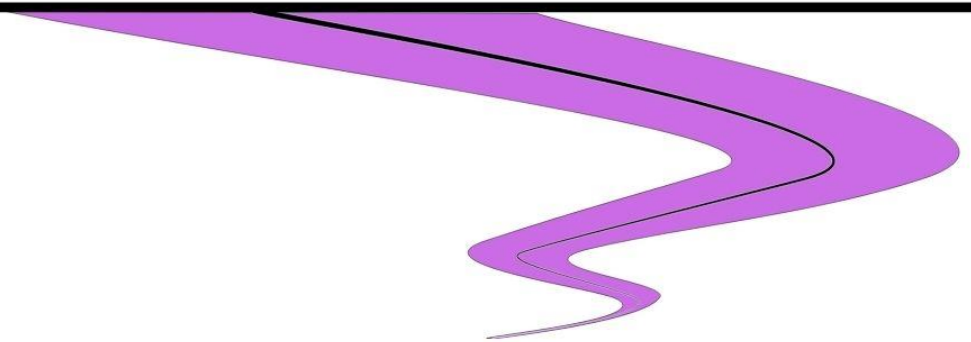
Català:	Ciclisme, Ciclisme femenino, Esport femenino, Periodisme, Revolta, Massi-Tactic
Castellà:	Ciclismo, Ciclismo femenino, Deporte femenino, Periodismo, Revolta, Massi-Tactic
Anglès:	Cycling, Women Cycling, Women sport, Journalism, Revolta, Massi-Tactic

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	En els últims anys, la dona ha aconseguit modificar el seu rol dins la societat. El ciclisme és una de les aficions que més seguidors ha guanyat, però la sortida competitiva d'aquest esport a nivell femení no és gens àmplia. <i>Ambicioses</i> neix amb la intenció de fomentar i popularitzar el món de la bicicleta amb un sol desig: assolir la igualtat per tenir les mateixes oportunitats que ells.
Castellà:	En los últimos años, la mujer ha conseguido cambiar su rol dentro de la sociedad. El ciclismo es una de las aficiones que más adeptas ha ganado, pero la salida competitiva de este deporte a nivel femenino no es nada amplia. <i>Ambiciosas</i> nace con la intención de fomentar y popularizar el mundo de la bicicleta con un único deseo: alcanzar la igualdad para tener las mismas oportunidades que ellos.
Anglès:	In the last few years, women have changed their role in society. Cycling is one of the hobbies which has earned more supporters, but the competitive output of this sport at women's level is not wide. <i>Ambitious</i> is born with the intention of promoting and popularizing bike's world with one desire: to achieve equality by having the same opportunities as men.



amBICloses



"La dona s'ha atrevit a fer el que li **dona la gana**."

/ Marta Vilajosana /

"**No ens hem cregut mai el que tenim**."

/ Sergi Güell /

"Les noies tenen més **determinació** per entrenar i compleixen més amb la planificació."

/ Miguel Saez /

"Vius i veus **realitats que fan molt de mal**."

/ Mireia Benito /

"La Volta està fent un **esforç** per consolidar el ciclisme femení."

/ Víctor Mur /

"Les dones prioritzen molt més el **confort** per davant qualsevol altre aspecte."

/ David Domingo /

"Gràcies a les noies que ara lluitem per canviar-ho, les de darrera ho tindran **més fàcil**."

/ Patricia Ortega /

Agraïments

Tot aquest projecte no hauria estat possible sense la participació de totes aquelles persones que han dedicat una estona a *Ambiciosos*. Des d'un primer moment, la implicació de Marta Vilajosana (Federació Catalana de Ciclisme), Sergi Güell (Massi-Tactic Women Team) i Víctor Mur (Volta Ciclista a Catalunya) ha facilitat el fet d'endinsar-me dins un món que ja coneixia, però des d'una perspectiva completament diferent.

D'altra banda, el tutor del Treball Final de Grau, Josep Maria Puig, també ha estat clau per desenvolupar el projecte. La seva opinió a l'hora d'encaminar la feina ha estat determinant per tirar-la endavant.

Tampoc puc deixar de fer esment a les dues corredores del Massi-Tactic que s'han preocupat de respondre totes les qüestions que els he plantejat. Mireia Benito i Patricia Ortega han demostrat estar plenament implicades en la transformació de l'esport cap a un aparador equitatiu, on homes i dones tinguin les mateixes oportunitats.

Miguel Ángel Sáez i David Domingo també han fet valer la seva experiència per aportar detalls a aquest projecte. Un capítol secundari però de gran importància.

Tots plegats, units per una mateixa afició: el ciclisme. Un esport que els meus pares i la meva parella vivien des de la llunyania i, amb el pas del temps, han anat absorbint fins al punt de convertir-se en autèntics experts de la matèria.

I és que, com explicarem més endavant, el ciclisme crea molts lligams difícils d'oblidar.

ÍNDEX

1. Introducció	pàg. 1
1.1 Presentació	pàg. 1
1.2 Justificació del projecte	pàg. 1
1.3 Estructura	pàg. 3
2. Aproximació al ciclisme	pàg. 5
2.1 Història del ciclisme a Catalunya	pàg. 9
2.2 Situació del ciclisme femení	pàg. 11
3. Ciclisme en femení	pàg. 13
3.1 Les veus del reportatge	pàg. 13
3.2 Els continguts	pàg. 20
3.3 Llibre d'estil	pàg. 22
4. Calendari d'actuacions	pàg. 23
5. Material necessari	pàg. 25
6. Resultat	pàg. 26
7. Síntesi	pàg. 27
8. Valoració personal	pàg. 28
9. Bibliografia	pàg. 29
10. Annexos	pàg. 32
10.1 Entrevistes	pàg. 32
10.2 Glossari	pàg. 66

1. Introducció

1.1 Presentació

Ambicioses és un projecte multimèdia no lineal amb la intenció d'apropar i fomentar aquest esport entre les dones. Majoritàriament, el treball es desenvolupa des del punt de vista del ciclisme de carretera, ja que és el que menys practica aquest col·lectiu. El portal <https://ambicioses.wixsite.com/ciclisme-femeni> reflecteix la situació actual, les sensacions de les esportistes i les propostes de futur.

Per tal d'aconseguir-ho, s'han realitzat entrevistes a diferents personalitats del món de les dues rodes, sempre buscant una perspectiva femenina d'aquest esport. Les seves experiències han servit de base per tot el contingut. Paral·lelament, el recull de dades ha fet possible la comprensió del context que envolta aquest esport. Moltes d'aquestes xifres es comparen amb la realitat masculina amb una sola finalitat: tenir una referència de quina pot ser la meta a assolir. En tots els casos, sempre mantenint el protagonisme per les actrius principals d'aquest projecte: les dones.

Tot plegat ha permès trencar la barrera que separa l'afició amb corredores i corredors per acostar una mica més aquest esport a tothom. Sembla que tots els actors apunten cap a la mateixa direcció, una equiparació amb l'esport femení. Ara toca esperar el tret de sortida per començar aquesta dura i llarga cursa de fons.

1.2 Justificació del projecte

El ciclisme és un gran esport. Al llarg dels últims anys, la quantitat de persones que el practiquen ha augmentat de forma clara, i sembla que la dona ha trobat un nou espai on endinsar-se. Natura, esforç, paisatges... El ciclisme crea molts lligams i anècdotes difícils d'oblidar.

Actualment, la dona està transformant el seu rol dins la societat i cada cop té més temps lliure. Aquest alliberament de tasques ha provocat que puguin explorar noves

àrees d'oci, i una d'elles és l'esport. Sense horaris, sense companyia definida i sense pressió. Tot un caramel per les persones que anhelem la llibertat com cap altre cosa a la vida.

Com a enamorat del ciclisme, crec que promoure aquest esport entre el públic femení el farà engrandir encara més . En el fons, com més gran sigui el nostre col·lectiu, més hi tenim a guanyar. Més respecte a les carreteres, més cobertura mediàtica i més capacitat d'organització de curses.

El ciclisme desperta sentiments molt contradictoris. Per segons qui no són més que persones que es dediquen a destorbar els cotxes. Per altres, és tota una manera de viure. Cal treballar de valent perquè el primer grup se n'adoni que no tenim cap tipus de maldat.

1.3 Estructura



Per tal de desenvolupar un projecte sòlid, s'ha estructurat un treball amb diferents apartats. Tot i que la part més visible de Ciclisme en femení és la pàgina web, els continguts s'han vertebrat a partir dels següents blocs:

- **Aproximació al ciclisme**

Explicació generalitzada del seguiment que aquest esport té al nostre país. El suport dels aficionats cap al ciclisme és més elevat del què ens podem arribar a pensar. De fet, Catalunya és un dels nínxols més grans de ciclisme al conjunt de l'Estat, a nivell esportiu i empresarial.

- **Història del ciclisme a Catalunya**

Petit repàs de l'origen d'aquest esport al nostre país. Des de les primeres competicions del Segle XIX a les actuals s'han produït una sèrie de canvis molt destacats. Entre d'altres, i un dels més recents, cal destacar l'aparició d'un equip femení UCI Continental, el Massi-Tactic Women Team.

- **Situació del ciclisme femení**

Espai destinat a repassar les proves, els equips i les corredores més destacades. Poc a poc sembla que les grans cites del calendari masculí comencen a organitzar curses per fèmines.

- **Les veus del reportatge**

Les persones que ens han acompanyat per desenvolupar el contingut i explicar-nos la seva experiència han estat vitals per assolir els objectius. Per tal de presentar-les, s'ha elaborat una petita fitxa tècnica. També ens desvelen algun dels seus racons preferits o la seva referent del pilot professional.

- **Els continguts**

Fragment dedicat a presentar els continguts de la pàgina web. De tota manera, al ser una idea dinàmica, es poden anar afegint articles o modificant els existents per estendre les possibilitats de la redacció.

- **Llibre d'estil**

Pautes d'escriptura de la web. Es detallen tipus de lletra, ús de cursives i negretes. També es marca l'ús d'Adir com a referència en casos de dubtes lingüístics.

- **Calendari d'execució**

Dates en què s'ha avançat amb les diferents parts del document. Amb termes generals, Ciclisme en femení s'ha desenvolupat entre l'1 de novembre i el primer de juny.

- **Material necessari**

Llistat de tots els aparells i accessoris necessaris per dur a terme el projecte. Per tal de comptabilitzar les despeses, s'adjunta el cost de les peces.

2. Aproximació al ciclisme

El 30,2% de la població adulta espanyola¹ admet seguir ciclisme per televisió en algun moment de l'any. Aquest esport, encara que no ho sembli, mou grans audiències televisives, i el Govern espanyol estima que és el sisè espectacle esportiu més consumit². Si ens centrem en les últimes xifres, La Volta Ciclista a Catalunya (22-28 de març) va captar l'interès de més de 30.000 espectadors de mitjana cada dia al canal català Esport3.

Etapa	Espectadors TV	Reproduccions WEB
Etapa 1, dilluns 22 de març Calella -> Calella	20.000	5.054
Etapa 2 dimarts 23 de març Banyoles CRI	24.000	4.139
Etapa 3, dimecres 24 de març Canal Olímpic -> Vallter 2000	24.000	7.686
Etapa 4, dijous 25 de març Ripoll -> Port Ainé	43.000	7.038
Etapa 5, divendres 26 de març La Pobla de Segur -> Manresa	41.000	4.721
Etapa 6, dissabte 27 de març Tarragona -> Mataró	26.000	4.275
Etapa 7, diumenge 28 de març Barcelona -> Barcelona	13.000	3.164
Mitjana	27.200	5.154

Dades d'audiència de la Volta a Catalunya a Esport 3.

¹ Kantar. (2021). El tenis, la F1 y el baloncesto, los deportes más seguidos en España después del fútbol. 01/05/2021, de Kantar Group Lloc web: <https://www.kantar.com/es/inspiracion/consumidor/el-tenis-la-f1-y-el-baloncesto-los-deportes-mas-seguídos-en-espana>

² RFEC. (2021). 'El ciclismo, ante su mayor puerto', de 2playbook. Lloc web: https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/smartweb/noticia/43928/documentos/doc_60364769c758e182156352_imagen_Informe---El-ciclismo-ante-su-mayor-puerto.pdf

L'etapa d'alta muntanya amb final a Port Ainé va ser la més interès va despertar entre els aficionats. En canvi, la setena jornada amb inici i final a la capital catalana no va aconseguir uns bons números. De tota manera, aquesta etapa pels carrers de Montjuïc va ser la que més aficionats va reunir per gaudir-la en primera persona.

Cal tenir en compte que aquesta cursa també es va retransmetre de forma simultània per *Eurosport*, *EITB* i *Teledporte*. La sintonia de TVE va superar els cent milers d'espectadors en gairebé totes les jornades.

Audiències TDP Volta Ciclista a Catalunya (Formulatv)	
Dilluns 22 de març	117.000 espectadors
Dimarts 23 de març	83.000 espectadors
Dimecres 24 de març	122.000 espectadors
Dijous 25 de març	145.000 espectadors
Divendres 26 de març	126.000 espectadors
Dissabte 27 de març	140.000 espectadors
Diumenge 28 de març	?
Mitjana estimada	122.000 espectadors

Al cap de dues setmanes, del 5 al 10 d'abril, la Volta al País Basc la van veure en directe un promig de 25.00 espectadors en la mateixa freqüència televisiva. El canal europeu *Eurosport* va batre rècords d'audiència durant el transcurs de la *Itzulia*, assolint el milió d'espectadors acumulats i 248.000 de mitjana en l'última etapa el dissabte dia 10 d'abril.

Etapa	Espectadors	Reproduccions WEB
Etapa 1, dilluns 5 d'abril Bilbao CRI	30.000	2.194
Etapa 2 dimarts 6 d'abril Zalla -> Sestao	20.000	3.611
Etapa 3, dimecres 7 d'abril Amurrio -> Ermualde	22.000	4.165
Etapa 4, dijous 8 d'abril Vitoria-Gasteiz -> Hondarribia	32.000	4.061
Etapa 5, divendres 9 d'abril Hondarribia-> Ondarroa	27.000	3.410
Etapa 6, dissabte 10 d'abril Ondarroa -> Arrate	23.000	9.910
Mitjana	25.600	4.559

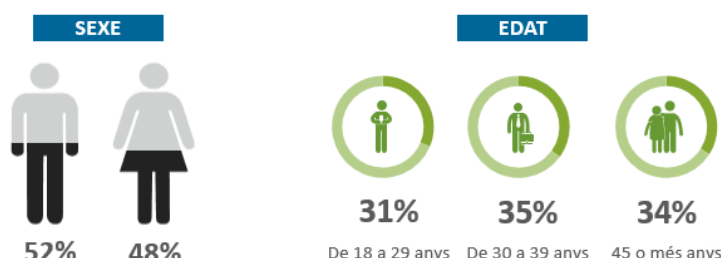
Dades d'audiència de la Volta al País Basc (Itzulia) a Esport 3.

Però tot això no només és una afició de pantalla. L'Associació de Marques i Bicycles d'Espanya, (AMBE), afirma que les vendes de després del confinament van augmentar al voltant d'un 400%³. Aquest creixement sobtat, causat bàsicament perquè el ciclisme és un esport que d'aire lliure que es pot practicar en solitari, va causar una ruptura d'existències mai vista als comerços de bicicletes. De cop, tothom ha vist en aquest mitjà de transport una oportunitat ràpida, assequible i saludable per desplaçar-se. Segons el Consejo Superior de Deportes (CSD), 7,9 milions de persones utilitzen la bicicleta per realitzar la seva rutina d'activitat física almenys un cop al mes, el que suposa al voltant d'un 18% de la població total.

Si ens centrem en Barcelona, les dades facilitades per *Bicing* ens demostren que aquest servei de bicicletes compartides té uns 130.000 usuaris. Aquesta xifra no ha parat de créixer en els últims 4 anys, i després del confinament, ha guanyat 11.000 nous socis.

Perfil dels usuaris de Bicing

Característiques demogràfiques del conjunt d'usuaris



Perfil dels usuaris de Bicing. Font: Barcelona de Serveis Municipals, S.A.

Catalunya és un dels epicentres del ciclisme a l'estat espanyol. Un informe de AMBE⁴ revela que gairebé el 39% d'empreses del sector es localitzen al principat. Aquesta Comunitat Autònoma també és la que registra més llicències federades en

³ Escales, C. (17/09/2020). Las ventas e bicicletas agotan stocks. *El Periódico*. Lloc web:

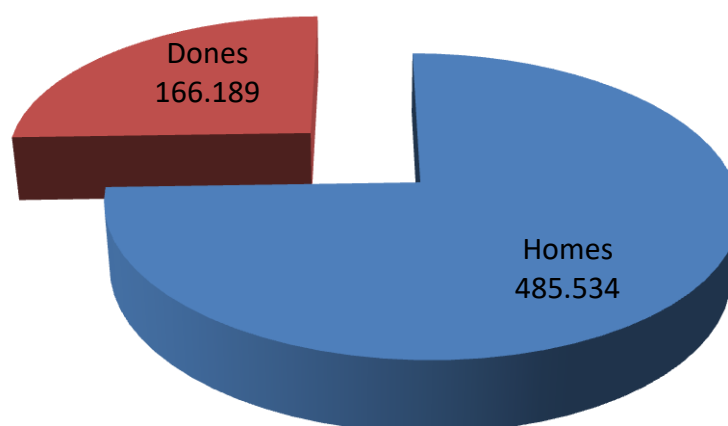
<https://www.elperiodico.com/es/economia/20200815/las-ventas-de-bicicletas-se-dispararon-en-los-ultimos-dos-meses-8075325>

⁴ Sport Panel, 2021. *El Sector de la Bicicleta en Cifra*. Madrid: AMBE. Lloc web: http://asociacionambe.com/wp-content/uploads/2020/07/Presentaci%C3%B3n-Nota-de-Prensa-datos-2019_AMBE.pdf

aquest esport, amb un total de 9.709⁵ l'any 2019. Concretament, els homes suposen 8.948 llicències, mentre que les dones tan sols 761. D'aquesta manera, només el 7,8% eren llicències femenines.

Des d'una perspectiva més general, el 25,5% de persones federades són dones.

Llicències federades a Catalunya



Número de llicències federades a Catalunya en totes les disciplines esportives.

Font: Ministeri de Cultura i Esport

⁵ División de Estadística y Estudios Secretaría General Técnica, 2020. *ESTADÍSTICA DE DEPORTE FEDERADO*. Madrid: Ministerio de Cultura y Deporte. Lloc web: <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/nota-resumen-estadistica-deporte-federado-2019.pdf>

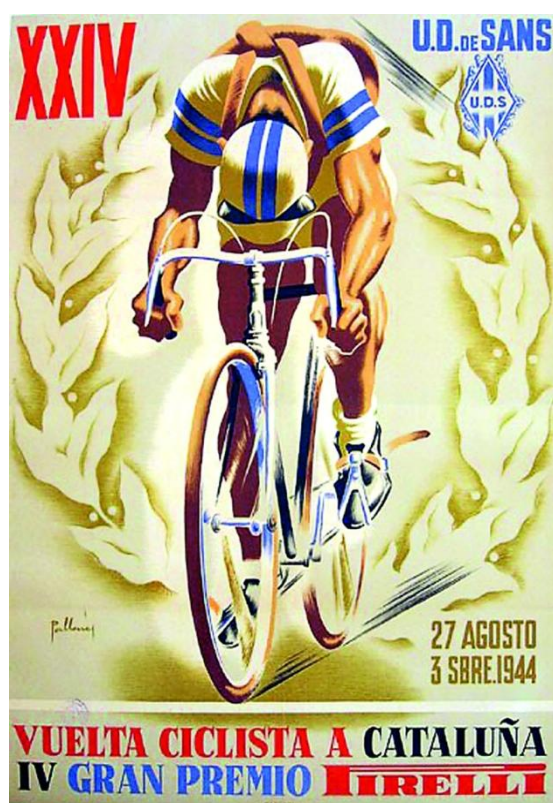
2.1 Història del ciclisme a Catalunya

Les primeres competicions de ciclisme al nostre país s'organitzen a finals del segle XIX. En aquella època, la pista és la disciplina dominant i té un gran protagonisme. Els velòdroms proliferen molt ràpidament per tot el territori. Aquests espais destinats a la pràctica de ciclisme en pista s'aixequen en ciutats com Barcelona, Reus, Lleida o Figueres. Poc a poc, l'esport es va modernitzant, i l'aparició de materials més lleugers i l'ampliació del rang dels canvis fan que es popularitzi el ciclisme en ruta. Pel mateix motiu, neix la disciplina de BTT, pensada per explorar zones on no hi arriba l'asfalt.

Encara amb moltes limitacions, la Volta Ciclista a Catalunya celebra la seva primera edició l'any 1911 amb la disputa de tres etapes. Amb el pas dels anys, la cursa es consolida i arriba a tenir-ne catorze. Actualment, per culpa de l'apretat calendari *UCI World Tour*, s'ha definit com una prova d'una setmana. Enguany ha celebrat el seu centenari després de cancel·lar el certamen de 2020 per causes sanitàries.

El ciclista català més destacat és sens dubte Miquel Poblet. Procedent de Montcada i Reixac, va competir a màxim nivell a mitjans de segle XX i va vèncer diverses etapes de les grans voltes, així com dues edicions de la Milà-Sanremo.

De fet, també va acabar en primer lloc de la classificació de la Volta Ciclista a Catalunya en dues ocasions.



Cartell publicitari de la Volta Ciclista a Catalunya de l'any 1944. /
CICLISMOHISTORIA BLOGSPOT

La prova centenària ha compartit protagonisme amb altres curses, com és el cas de La Vuelta, que es va posar en marxa el 1935. Aquella primera edició ja va aterrar a Catalunya amb dues etapes; la primera entre Saragossa i Barcelona i la segona entre la capital catalana i Tortosa.

En un intent de fer revifar el ciclisme *indoor*, Barcelona va inaugurar l'actual Velòdrom d'Horta per acollir el Campionat Mundial de Ciclisme en Pista l'any 1974. Actualment, tot i la falta de grans noms dins el pilot professional, Catalunya s'està consolidant com a destinació ciclista. Un exemple el trobem amb la inscripció de l'equip femení *Massi-Tactic Women Team* com a formació Continental.



El Massi-Tactic té com a objectiu donar una sortida de primer nivell a les corredores joves per competir en les millors proves internacionals. / Massi-Tactic

2.2 Situació del ciclisme femení

Tal com hem esmentat anteriorment, el Massi-Tactic té una història relativament curta, però poc a poc es va fent un forat al pilot World Tour. Actualment, els dos noms més destacats són els de les neerlandeses *Anna van der Breggen* i *Annemiek van Vleuten*. Les dues estrelles del ciclisme femení han acumulat un seguit de victòries molt prestigioses. El Mundial en Ruta, la *Liège-*



Annemiek van Vleuten i Anna van der Breggen en una disputa aferrissada. / EllaCyclingTips

Bastogne-Liège, el Giro o la *Strade Bianche* són algunes de les curses on ambdues

esportistes han pujat al primer esglaó del podi. Van der Breggen té previst retirar-se al final d'aquesta temporada, que culminarà amb la celebració dels Jocs Olímpics de Tòquio.

Certament, les grans curses no van plantejar una edició femenina fins ben entrada la segona meitat del segle XX. La *Grande Boucle*, el *Tour de l'Aude* i el Giro van sorgir als anys vuitanta, però les dues primeres van desaparèixer per falta de patrocinadors els anys 2009 i 2010 respectivament. La cobertura mediàtica d'aquests esdeveniments era molt baixa i, com a conseqüència, la quantitat de diners que les empreses privades hi destinaven no era suficient per mantenir-les dempeus.

Actualment, les grans clàssiques utilitzen una fórmula dual. Els esdeveniments femenins i masculins se celebren el mateix dia. Durant el matí es disputa la prova de fèmines i a partir del migdia l'altra cursa. D'aquesta manera, les dues proves es poden emetre per televisió, tot i que els homes segueixen tenint l'horari més òptim televisivament parlant.

Les grans curses per etapes continuen sent molt escasses. Més enllà del Giro, trobem altres exemples, com la Setmana Valenciana o el Tour de Turíngia

(Alemanya), però segueixen sent el punt feble dels organitzadors. L'any 2017, les dones tan sols van gaudir de 52 dies de competició de primer nivell, mentre que el circuit masculí va constar de 172 jornades⁶.

Els recorreguts per dones solen ser més curts. Aquest fet provoca que es vegin lluites molt més explosives, amb menor control per part dels grans equips i menys temps de desgast. L'atractiu d'aquestes curses va quedar demostrat a *Omloop Het Nieuwsblad* femenina, que va tenir gairebé el doble d'espectadors que la seva germana masculina⁷. Tot i anar guanyant audiència, la bretxa salarial segueix sent molt gran. Les formacions femenines de primer nivell compten amb un pressupost aproximat d'un milió i mig d'euros, mentre que les masculines mouen 13 milions de mitjana. Per tant, veiem que la inversió està deu cops per sota, tot i tenir un potencial televisiu molt similar.

Actualment hi ha nou equips femenins World Tour (de primer nivell) i dinou de masculins. Cinc d'aquestes formacions comparteixen estructura. Els casos més propers són els del Trek-Segafredo i el Movistar Team. En els dos grups, la plantilla femenina la componen 14 dones i 29 homes. Cal destacar que tot l'estaff de cursa (Directors, Mecànics, Comunicadors, Nutricionistes, etc.) de l'equip espanyol està format per homes, amb una sola excepció. En canvi, l'equip italià consta d'un conjunt de personal més equilibrat, tot i que la presència masculina segueix sent clarament superior.

El dia 20 de maig de 2021 la UCI va decidir apujar el salari mínim de les corredores World Tour de 20.000 € a 27.500 € anuals. De cara al 2023 es vol augmentar fins a 32.100 €, l'equivalent a un ciclista Continental masculí.

A dia d'avui, els homes World Tour, de primer nivell, tenen un sou base de 40.000 euros l'any.

⁶ Megan Flottorp. (2018). Woomen's Cyling: By the numbers. WeLoveCycling. Lloc web: <https://www.welovecycling.com/wide/2018/08/06/womens-cycling-by-the-numbers/>

⁷ Megan Flottorp. (2021). La brecha salarial del ciclismo femenino. WeLoveCycling. Lloc web: <https://www.welovecycling.com/es/2021/03/31/brecha-salarial-ciclismo-femenino/>

3. Ciclisme femení

3.1 Les veus del reportatge

Marta Vilajosana Andreu



Data de naixement: 30/10/1989

Edat: 31

Lloc de naixement: Torroella de Montgrí

Lloc de residència actual: Torroella de Montgrí

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Alt del Santuari
dels Àngels (11 km al 3,5%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Sant Pere de Rodes
(8,4 km al 6,1%)

Cursa preferida a nivell femení: Tour de Flandes

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Annemiek van Vleuten

Número d'anys vinculat al ciclisme: 21

Número d'anys competint: 16

Defineix ciclisme amb una emoticona:



Sergi Güell Coloma

Data de naixement: 30/10/1989

Edat: 31

Lloc de naixement: Torroella de Montgrí

Lloc de residència actual: Torroella de Montgrí

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Alt del Santuari dels Àngels (11 km al 3,5%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Sant Pere de Rodes (8,4 km al 6,1%)

Cursa preferida a nivell femení: Tour de Flandes

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Annemiek van Vleuten

Número d'anys vinculat al ciclisme: 21

Número d'anys competint: 16

1. Defineix ciclisme amb una emoticona:



Data de naixement: 30/12/1996

Edat: 24

Lloc de naixement: Llorenç del Penedès

Lloc de residència actual: Girona

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Les Ventoses
(7,7 km al 4,4%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Sant Martí Sacalm
(8,7km al 7%)

Cursa preferida a nivell femení: Setmana Valenciana

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Anna van der Breggen

Número d'anys vinculada al ciclisme: 5

Número d'anys competint: 4

Defineix ciclisme amb una emoticon:



Mireia Benito Pellicer



Patricia Ortega Ruiz



Data de naixement: 17/07/1988

Edat: 32

Lloc de naixement: Barcelona

Lloc de residència actual: Vallirana

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Port de l'Ordal
(13,7km al 3,6%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: La Mussara (13,2km al 5,4%)

Cursa preferida a nivell femení: Gran Premi Ciutat d'Eibar

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Mavi García

Número d'anys vinculada al ciclisme: 6

Número d'anys competint: 3

Defineix ciclisme amb una emoticon:





Miguel Ángel Sáez

Nom complet: Miguel Ángel Sáez Rebollo

Data de naixement: 15/01/1976

Edat: 45

Lloc de naixement: Barcelona

Lloc de residència actual: Badalona

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: La Vallensana
(5,4km al 4,8%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Santa Fe del Monsteny
(23,8 km al 4,8%)

Cursa preferida a nivell femení: Volta a València

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Mavi García

Número d'anys vinculat al ciclisme: 26

Número d'anys competint: 16

Defineix ciclisme amb una emoticono:



Víctor Mur Milà



Data de naixement: 01/08/1985

Edat: 35

Lloc de naixement: Barcelona

Lloc de residència actual: Sabadell

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Begues
(6,4 km al 5,5%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Vallter 2000 (23,7km al 5,2%)

Cursa preferida a nivell femení: Tour de Flandes

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Annemiek van Vleuten

Número d'anys vinculat al ciclisme: 9

Número d'anys competint: 0

Defineix ciclisme amb una emoticon:



A male cyclist, David Domingo Torallas, is shown in action on a mountain bike. He is wearing a white and yellow jersey with 'Comas Domingo' written on it, black shorts, a white helmet, and sunglasses. He is leaning forward in a racing posture. In the background, other cyclists are visible on a forest trail.

David Domingo Torallas

Data de naixement: 18/11/1973

Edat: 47

Lloc de naixement: Barcelona

Lloc de residència actual: Barcelona

Port de muntanya de Catalunya que més cops has pujat: Forat del Vent
(4km al 5,6%)

Port de muntanya preferit de Catalunya: Santa Fe del Monsteny
(23,8 km al 4,8%)

Cursa preferida a nivell femení:

Ciclista del pilot femení que més t'agradi: Mavi Garcia

Número d'anys vinculat al ciclisme: 40

Número d'anys competint: 30

Defineix ciclisme amb una emoticona:



3.2 Els continguts

- **La Història**

Publicació on s'explica d'on prové aquest esport i sobretot els inicis de les dones ciclistes. De tota manera, cal tenir present que és ara que comencen a fer història.

- **La Radiografia**

Situació del ciclisme femení al nostre país. Es recullen dades de la Federació, quantitat de competicions i equips o retransmissions i cobertures dels mitjans de comunicació.

- **La Referència**

Presentació del Massi-Tactic Women Team, la formació femenina de més nivell a Catalunya. Parlem amb algunes de les seves corredores i amb el seu Gerent.

- **Les Campiones**

Anàlisi de les ciclistes del pilot femení més destacades. Entre d'altres, detallem el palmarès, la trajectòria esportiva o les seves especialitats.

- **L'anatomia**

Exposició de les principals característiques del cos femení i les principals diferències amb el masculí.

- **La Paraula**

Llistat de paraules relacionades amb el ciclisme i el seu significat. Més enllà d'explicar el que volen dir, també oferim la versió correcta en català.

- **La Bicicleta**

Representació, mitjançant una imatge interactiva, de les parts de la bicicleta amb una petita explicació.

- **La Revolta**

Peça dedicada a la prova de ciclisme femení catalana de més renom. Comparem la revolta amb la seva germana masculina i en veiem les projeccions de futur.

- **L'ascensió de la Revolta**

Comentari sobre el port de la Creu d'Aragall, des d'un punt de vista competitiu i cicloturista. És el punt on es preveu la selecció de corredores de la Revolta.

- **La crònica**

Article d'actualitat sobre el transcurs d'aquesta prova femenina. S'inclouran testimonis, sensacions i ambient, a part de fotografies de la cursa.

- **Les veus**

Presentem les persones que s'han implicat amb el projecte, com a forma d'agraïment per la seva participació.

3.3 Llibre d'estil

Ambiciosos fa ús d'un llenguatge inclusiu i no sexista. Per tenir una referència, es segueix el [Manual d'Ús de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals](#).

Ens fixem amb les pautes d'escriptura marcades per aquest llibre d'estil. Entre d'altres aspectes, seguim els apartats de continguts esportius, perspectiva de gènere o difusió de les publicacions.

D'altra banda, qualsevol dubte lingüístic serà resolt pel portal lingüístic de la CCMA [ésAdir](#). Les paraules clau dels textos es marquen amb negreta i les paraules estrangeres en cursiva, només el primer cop que apareguin en el text.

Tots els textos seguiran la guia següent:

- Títol (màxim 40 caràcters). Estil: encapçalament 2
- Subtítol (màxim 200 caràcters). Estil: paràgraf
- Cos sense justificar. Estil: paràgraf.
- Títols de secció. Estil: encapçalament 3
- Imatges referenciades amb el seu autor o autora.
- Data de publicació.

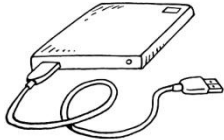
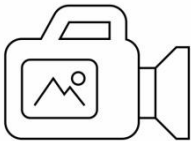
Com que la finalitat d'*Ambiciosos* és fomentar aquest esport, fixem un públic objectiu molt ampli. Per aquest motiu, evitem els tecnicismes o els explicarem detalladament per tal de facilitar la comprensió del text.

4. Calendari d'actuacions

Tasca		Dates
Documentació		1 de novembre-1 de febrer
Contacte amb persones d'interès		18 de novembre-15 d'abril
Rodatge Massi-Tactic (planificat, no executat per malaltia.)		18-20 de gener
Redefinició del projecte		25 de gener- 15 de febrer
Preparació entrevista I	Marta Vilajosana	28 de febrer-3 de març
Realització entrevista I		3 de març
Transcripció entrevista I		3 de març-10 de març
Preparació entrevista II	Sergi Güell	10-14 d'abril
Realització entrevista II		14 d'abril
Transcripció entrevista II		14 d'abril-21 d'abril
Preparació entrevista III	Mireia Benito	16 d'abril-19 d'abril
Realització entrevista III		19 d'abril
Transcripció entrevista III		19 d'abril-26 d'abril

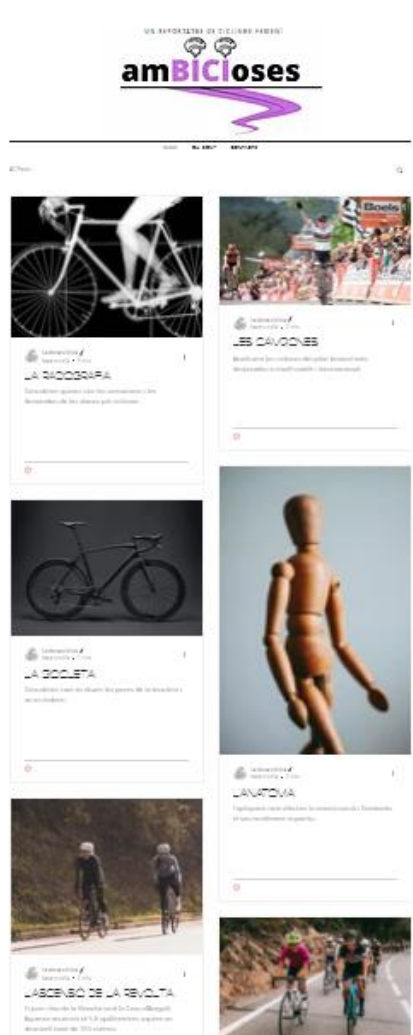
Preparació entrevista IX	Patricia Ortega	18 d'abril-21 d'abril
Realització entrevista IX		21 d'abril
Transcripció entrevista IX		21 d'abril-30 d'abril
Preparació entrevista X	Miguel Ángel Sáez	20 d'abril-26 d'abril
Realització entrevista X		26 d'abril
Transcripció entrevista X		26 d'abril-30 d'abril
Preparació entrevista XI	Víctor Mur	20 d'abril- 27 d'abril
Realització entrevista XI		27 d'abril
Transcripció entrevista XI		30 d'abril-5 de maig
Preparació entrevista XII	David Domingo	2 de maig-4 de maig
Realització entrevista XII		4 de maig
Transcripció entrevista XII		4 de maig-10 de maig
Preparació del material web		15 d'abril-20 de maig
Edició Portal web		15 de maig-1 de juny
Revisió		25-30 de juny
Entrega Final		1 de juny

5. Material necessari

	Ítem	Preu
	<u>Microfon solapa</u> Gyvazla 50hz-16khz	11,99 €
	<u>Disc dur extern</u> My Passport 1TB	66,99 €
	<u>Trípode</u> Amazon Basics	19,46 €
	<u>T-Casual transport</u>	11,35 €
	<u>Llibreta i bolígrafs</u>	5 €
	<u>Ordinador</u> (en possessió) HP ProBook 450	789 €
	<u>Càmera</u> (en possessió) Canon EOS 450D	805 €

6. Resultat

Mitjançant captures de pantalla, mostrem part del resultat final del projecte. La totalitat de continguts es poden trobar a <https://ambiciosos.wixsite.com/ciclisme-femeni>.



Amb la mediació del pòdium femer, pot a post-arribar posant cap als munt mals desistents. Actualment, Anna van der Grinten és la filla del campio del mbe en els disciplines de ruta i contralante (milla a ls Vloers del 20 Vloers Team. La corredora del Vlaio-Lotto, Milla Bente a voluta de forma molt positiva. Té una presència bruta, la molt elegant i molt humil, molt no jugarà brut per guanyar la posició. Actualment no hi pot arribar al mallo de fer de sarrador.

Les deux territoires normandais accueillent à leur façon spectaculaires. Et cela recon-
naît la valeur de l'art de la *Volta* à Burgos, en Espagne, durant l'été 2014, les
Lecteurs de l'art.



Olivia bendò. La italiana **Silvia Longo Bonghini** si è vista presente in molte finali, appunto. La conduttrice del *Tre-Seghetto* è una gran fondista, però il manca un punto: abbandonare il *Bravo*, non recitare la Bressa.

Marianne Vos (Jumbo-Isma), Chantal Blaack (SD-Wind), Demi Vollerink (SD-Wind)
© Grace Brown (BikeExchange) con altri personaggi molto degni di nota per le sue
prestazioni sportive.



7. Síntesi

Ambiciosos és un reportatge sobre ciclisme femení. Mitjançant la publicació periòdica de continguts, vol apropar aquest esport al conjunt de dones per aconseguir augmentar-ne l'afició. Com gran part de l'esport femení, el ciclisme està patint una transformació molt lenta, però el camí és l'adequat.

Poc a poc la cobertura mediàtica de les curses es va equiparant i, amb iniciatives com aquesta, es pretén donar un cop de mà per assolir la igualtat d'oportunitats per a tothom.

Amb la participació de diverses persones, dones i homes, destapem els seus pensaments i desitjos, a través d'històries independents entre elles.

Tot plegat amb l'ambició de les dones, que volen fer un pas de gegant, però essent conscients de les dificultats que suposa i l'energia i implicació que s'hi ha de destinar per convertir-ho en una realitat.

8. Valoració personal

Si ets capaç d'unir feina i passió et pots sentir ben afortunat. I aquest ha estat el meu cas. En els últims anys el ciclisme ha format part de la meva vida des de molts àmbits. Primer de tot, com a afició; més tard com a espai laboral i de competició; i per últim com a motiu d'un treball universitari.

I quan et penses que ja ho saps tot, t'adones que sempre pots seguir aprenent. Més enllà del resultat, entrego aquest projecte amb la sensació d'haver conegut un seguit de persones i experiències que marcaran un abans i un després en la meva vida.

Al llarg del desenvolupament del treball també he tingut moments on m'ha caigut el món a sobre. És el cas, per exemple, del rodatge on no vaig poder assistir per culpa de ser positiu en COVID-19. Contratemps com aquest també m'han servit per adonar-me que per més gran que sigui el sotrac, sempre t'hi pots enfrontar. Portant-ho al nostre terreny, per més dur que sigui el port, tard o d'hora acabaràs coronant-lo.

Espero poder donar continuïtat a *Ambicioses*. Mentre pedalo damunt la meva companya de rutes, sempre tinc noves idees. Vull seguir dedicant-hi temps i recursos per complir l'objectiu del treball: apropar i fomentar aquest esport entre les dones.

9. Bibliografia

Llibres, articles i estudis

- Navarro,X. (2015). *Rodamón: Una volta al món amb bici*. Ediciones B.
- Arribas, C i López-Egea, S. (2016). *Cumbres de Leyenda*. Cultura Ciclista.
- Mir, J i Vega, I. (2016). *Secundario de Lujo, Una vida entre campeones*. Cultura Ciclista.
- Alcalde, Y. (2011). *Ciclismo y Rendimiento*. Tutor.
- Pereda, M. (2020). *Bucle*. Libros de ruta.
- Kantar. (2021). El tenis, la F1 y el baloncesto, los deportes más seguidos en España después del fútbol. 01/05/2021, de Kantar Group Lloc web: <https://www.kantar.com/es/inspiracion/consumidor/el-tenis-la-f1-y-el-baloncesto-los-deportes-mas-seguidos-en-espana>
- RFEC. (2021). 'El ciclismo, ante su mayor puerto', de 2playbook. Lloc web: https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/smartweb/noticia/43928/documentos/doc_60364769c758e1_82156352_imagen_Informe---El-ciclismo-ante-su-mayor-puerto.pdf
- Escales, C. (17/09/2020). Las ventas e bicicletas agotan stocks. *El Periódico*. Lloc web: <https://www.elperiodico.com/es/economia/20200815/las-ventas-de-bicicletas-se-dispararon-en-los-ultimos-dos-meses-8075325>
- Sport Panel, 2021. *El Sector de la Bicicleta en Cifra* . Madrid: AMBE. Lloc web: http://asociacionambe.com/wp-content/uploads/2020/07/Presentaci%C3%B3n-Nota-de-Prensa-datos-2019_AMBE.pdf

- Divisi3n de Estadística y Estudios Secretaría General Técnica, 2020. *ESTADÍSTICA DE DEPORTE FEDERADO*. Madrid: Ministerio de Cultura y Deporte. Lloc web: <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/nota-resumen-estadistica-deporte-federado-2019.pdf>
- Megan Flottorp. (2018). Woomen’s Cyling: By the numbers. WeLoveCycling. Lloc web: <https://www.welovecycling.com/wide/2018/08/06/womens-cycling-by-the-numbers/>
- Megan Flottorp. (2021). La brecha salarial del ciclismo femenino. WeLoveCycling. Lloc web: <https://www.welovecycling.com/es/2021/03/31/brecha-salarial-ciclismo-femenino/>

Programes

- Carrota (9 d’abril de 2021). VadeBikes – MassiTactic Women Team. Teledeporte. Disponible a : <https://www.youtube.com/watch?v=GWMmNPQtZLc>
- Peris, G i Herranz, J. (2021). *Volta, 100 anys de ciclisme*. Catalunya: Namuss Films.
- Primicia, S. (2019) *Un año de arcoíris*. Espanya: Movistar +
- Martínez, J i de Andrés, C. (2018). *Valverde, el ciclista infinito*. Espanya: RTVE.
- Borque, E i Rodríguez, J . (2020). *El Día Menos Pensado*. Espanya: Telefonica Broadcast Services.
- Televisió de Catalunya. (2019). *Neix el primer equip UCI femení a Catalunya*. Catalunya: Els Matins.

Webgrafia

- Volta Ciclista a Catalunya. Lloc web: <https://www.voltacatalunya.cat/ca>
- Itzulia Basque Country. Lloc web: <https://www.itzuliabasquecountry.eus/>
- Wikipedia: Història ciclisme a Catalunya. Lloc web: https://ca.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B2ria_del_ciclisme_a_Catalunya
- Dades Bicing. Lloc web : <https://www.bicing.barcelona/dades-bicing>
- Ciclisme, Enciclopèdia de l'esport català. Lloc web: <https://www.enciclopedia.cat/ec-ec-2900.xml>
- Equip UCI Massi-Tactic. Lloc web: <https://www.massitacticwomen.cat/>
- Retirada Anna van der Breggen, Diari As. Lloc web: https://as.com/ciclismo/2020/05/11/mas_ciclismo/1589185612_942786.html
- Wikipedia: Tour de l'Aude. Lloc web: https://en.wikipedia.org/wiki/Tour_de_l'Aude_Cycliste_F%C3%A9minin
- Wikipedia: Grande Boucle. Lloc web: https://es.wikipedia.org/wiki/Grande_Boucle
- Movistar Team. Lloc web: <https://movistarteam.com/>
- Trek-Segafredo: Lloc web: <https://racing.trekbikes.com/>
- Equips UCI (Ciclo21). Lloc web: <https://www.ciclo21.com/equipos-ciclismo-uci-2021/>

10. Annexos

10.1 Entrevistes

Marta Vilajosana

Marta Vilajosana és Tècnica de la **Federació Catalana de Ciclisme**. A les seves espatlles té diverses participacions en proves com el Tour de França o el Giro d'Itàlia, on va guanyar una etapa l'any 2006. També va córrer els Jocs Olímpics de Pequín 2008 i en diverses edicions dels mundials en ruta i contrarellotge.

- Com comença la teva relació amb la bicicleta?

A mi em van deixar sortir a la carretera amb 13 anys, quan era infantil de segon any, amb un club de Terrassa. Amb 15 anys ja entrenava sola per la zona del Vallès i era l'única dona, tot eren homes. Vaig començar a creuar-me amb una noia. Un dia o dos per setmana ens creuàvem, fins que ens vam atrevir a saludar-nos. "Eh! Para! Com et dius?" –"Sandra Santanyes". Ella és una corredora de Sabadell, ja retirada com jo. Al final vam començar a entrenar juntes. No hi havia ningú més. **Ara surto per oci, a esmorzar diumenge amb el club, i tot som dones. Flipo. Flipo de l'alegria. La dona s'ha atrevit a fer el que li dona la gana, l'esport que vulgui.** És curiós com ha canviat molt.

- Què significa ser dona ciclista?

Actualment és una moda. Hi ha hagut un "boom" del ciclisme femení en els últims 5 anys. No tant per l'espai competitiu, però si per oci i cicloturisme. La massa de dones és brutal. **La dona ha descobert la bicicleta. S'estan formant clubs de dones per fer sortides i trobades, fa goig.**

- Quin és el motiu del creixement?

Des de fa uns anys hem detectat un augment del ciclisme femení. La pandèmia ha accelerat el procés, però no ha estat la pedra angular. **Creiem que la visibilitat de**

les curses femenines com La Vuelta o el Giro ha estat un factor decisiu per aquest creixement. Majoritàriament, la dona també ha quedat alliberada de certes tasques, és més independent i també té el seu temps lliure, que destina a fer esport i gaudir.

Altres esports, com el futbol, també han crescut molt per la visibilització. De tota manera, seguim a anys llum d'ocupar els mateixos temps de pantalla. Hi havia dones que no sabien que es feien competicions de ciclisme. Sobretot el BTT, que va lligat a l'aventura i la natura és on les dones es troben més còmodes.

- Quin perfil tenen les ciclistes?

La pràctica d'aquest esport s'ha extès per tot Catalunya. **Potser Girona és la província amb més volum de ciclisme, també femení. De fet, tres dels cinc equips de ciclisme femení (Massi-Tactic, Catema.cat i Ataraxia) són d'aquesta zona.** [Els altres dos són Tot-net Terrassa i Genesis Cycling Team] Moltes noies ciclistes professionals del nord, com pot ser Alemanya o Holanda, venen a fer preparacions d'hivern per l'atractiu del clima.

La dona que s'inicia per oci, no per competició, comença amb 30 o 40 anys. En canvi, les que competeixen entren en les categories de cadets i júnior. Fins hi tot algunes entren d'infantil i aleví en escoles de ciclisme.

- Quantes dones tenen llicència?

Tot el que t'he explicat de les dones dins el ciclisme no ho reflectim amb les llicències. **Un 10% de totes les llicències són femenines, però fa 10 anys no arribava ni a un 5%.** Hem doblat les federades però en queden moltíssimes. Les que comencen per oci no es tramiten les llicències. **Les xifres ronden les 2.000 federades, i la gran majoria per competició.**

- Quines accions emprèn la federació per atraure noves esportistes?

Ja fa 3 o 4 anys que promocionem la competició femenina. Tenen un calendari de Copa Catalana exclusiva per Fèmines. La dona de 40 i 50 anys no l'agafarem per competicions.

El volum més alt de corredors és a les marxes de cicloturistes. De tota manera, com que hi ha la possibilitat de fer-se la llicència de dia en aquests esdeveniments, costa més aconseguir que es tramitin la llicència anual.

Poc a poc anem fent campanyes. Per exemple, la campanya de la dona ciclista va dirigida a federades i no federades. Volem a totes les dones. Utilitzem les xarxes socials per fer-ne difusió i la meitat d'inscrites no són federades. **Un dels objectius és obrir les portes a aquelles persones que no ens coneixen amb webinars o formacions.** Les que tot just comencen no tenen cap noció de biomecànica o entrenament.

El 2019 vam posar en marxa el primer clínic femení de la Federació i va ser un èxit. Vam reunir 50 dones al Velòdrom d'Horta per treballar la tècnica de les diferents modalitats: BTT, BMX, Pista.. Hem d'anar fent aquestes iniciatives per captar dones i fer-los saber que hi ha la federació darrera per assessorar-les.

- Què opines que les dones competeixin conjuntament amb els homes?

No hem tingut gaires queixes. **Ara mateix tenim unes deu curses de Copa Catalana. La meitat són curses compartides amb homes i l'altre meitat són exclusives per elles.**

El motiu principal de les curses mixtes és que l'organització no té temps per fer dues proves diferents. Les noies d'alt nivell volen córrer amb els nois perquè es forcen, agafen nivell i quan corren Copa d'Espanya o curses internacionals, que són el seu objectiu principal, tenen més bon resultat. Les noies Màster competeixen amb Màster 50 i 60, que creiem que és la categoria més adequada.

De fet, una noia Èlit que està a la Selecció Espanyola ens ha demanat permís per poder competir amb els nois a la prova de pista de Mataró per preparar l'europeu. D'aquesta manera, renuncia a la classificació i premi femení per tenir un nivell més alt.

Amb el tema competició ens falta moltíssim, però ja hi estem treballant.

- És normal fora d'Espanya?

A proves locals sí, a curses nacionals i internacionals no. La Copa d'Espanya femenina són curses exclusivament per dones. Funcionen de la mateix manera que els nois: les inscripcions es tanquen en el moment en què s'arriben a les 200 participants.

La nostra Copa Catalana l'a tenim regulada amb curses de participació mixta. Per posar altres exemples, València i País Basc també funcionen així. Una noia sempre pot demanar córrer amb els nois. **Encara no tenim el volum suficient de curses de noies perquè puguin competir cada setmana. De fet, la normativa espanyola també contempla la participació conjunta. Si ho veiem com un avantatge, elles sempre poden competir, encara que no s'organitzin curses específicament per elles.**

Ens falta una mica més de volum perquè els organitzadors creguin en les curses femenines. A una cursa catalana surten 65 noies. Si és una cursa en circuit ja és suficient, però si és per carretera fan falta més inscrites. Cada any estem creixent. **Quan arribem a cent participants els organitzadors ja ho veuran diferent.**

- Com valoren l'aparició del Massi-Tactic?

Per totes les nenes de les escoles l'objectiu és arribar al Massi Tactic, és el referent. És un equip que està convidat a gran part del calendari internacional de primer nivell, com Strade-Bianche o Flandes. **El Massi ens ajudarà a donar l'últim impuls per augmentar les inscripcions en curses.**

- Com s'implica la Federació amb la reVolta?

Si tenim equips i no tenim organitzadors no anem enlloc. Fa dos anys ja vam incloure-la dins la Copa Catalana i vam repartir mallots. Enguany també és puntuable, però l'han registrat com a prova nacional. D'aquesta manera, no podrem posar les fèmines cadets i júnior, i és una pena. El recorregut és molt dur i l'organització vol convidar equips UCI de primer nivell. **Les noies que no podran**

participar podran veure les seves referents en una cursa de nivell altíssim i els suposarà una injecció de moral.

- Quin desig tens pel ciclisme femení a Catalunya?

Omplir una cursa de fèmines a Catalunya amb 200 noies, com ara està passant amb els nois. Així seran atractives pels organitzadors i se'n faran més... Tot això creixerà. **M'agradaria passar de tenir 5 curses només per dones i 5 mixtes a 10 exclusives per elles,** com ho és la Copa d'Espanya. Espero que en quatre o cinc anys ho assolim. **Necessitaríem aproximadament un 20% de llicències femenines per aconseguir-ho.**

Sergi Güell

Sergi Güell és el Gerent del Massi-Tactic Women Team. Comença a competir amb 10 anys i, al voltant del 2006, entra a la junta del Club Ciclista Baix Ter per començar a liderar el club amb temes esportius com entrenaments i competicions. Amb 18 anys va agafar el càrrec de President de l'entitat i poc a poc, Juntament amb l'Àngel González, el Mànager General, han fet créixer el Club des de l'escola, creant equips de BTT i de ciclisme de carretera femení. Recentment, aquesta formació de fèmines s'ha convertit en un equip femení professional UCI Continental, el **Massi-Tactic Women Team**.

- Com surt la idea de crear un equip professional i de primer nivell?

Neix d'una necessitat. El 2012 creem el Catema.cat, un equip petit amb noies de la zona que volien començar a córrer en carretera. Aquí es barregen nois i noies i els nivells són molt diferents. Havíem d'anar a buscar curses només de noies a País Basc o a la resta de l'estat espanyol. Aquest equip, el Catema.cat, va créixer de forma exponencial. Vam passar de ser 4 noies de Torroella de Montgrí i una de Llagostera a ser un equip referent a Catalunya i Espanya. **Vam aconseguir ser campiones de la Copa d'Espanya en categoria Juvenil, amb la primera i segona posició individual i campiones per equips. Si volíem mantenir les corredores de màxim nivell havíem de crear un equip UCI** (de nivell internacional). Les corredores que passaven a sub23 haurien quedat excloses de les curses amb més renom i s'haguessin acabat perdent.

En algunes d'aquestes proves com la Setmana Valencia o Volta a València havíem tingut invitació de forma excepcional, ja que comptàvem amb dos corredores mundialistes. Vam haver de fer el pas de forma decidida per seguir creixent com a equip i per mantenir les corredores.

- Quines dificultats us vàreu trobar?

La posada en marxa no va ser fàcil però tampoc va ser molt complicada. Vam tenir la sort que la Diputació de Girona i la Generalitat ja ens coneixien i ens van recolzar.

També vam tenir el suport de Massi (fabricant català de bicicletes) i de Tactic (empresa catalana de tèxtil esportiu), que van posar el seu granet de sorra per poder tirar el projecte endavant. **Érem un equip que començava des de zero i sense cap expectativa.** Bàsicament va ser més un tema burocràtic amb la Unió Ciclista Internacional que no pas econòmic.

- Quines són les integrants de l'equip?

Ara mateix som 12 corredores: 7 estrangeres, 4 catalanes i 1 espanyola.

- Qui les acompanya?

El mànager de l'equip, l'Àngel, i jo, els mateixos que vam començar el projecte allarg termini, gestionem l'equip a nivell econòmic, administratiu i de patrocinadors. A més, tenim un equip que ens dona molt de suport en tots els àmbits. En Manel Gonzalo és el Director Esportiu. També tenim 2 mecànics i un equip de Media.

- Quina és la cursa que més il·lusió t'ha fet més il·lusió participar?

El Tour de Flandes. La cursa de les curses. La clàssica de les clàssiques. Poder ser a la línia de sortida és una sensació espectacular. De tota manera, hem disputat les dues edicions sota les restriccions de la COVID-19. **Sense públic encara no hem pogut veure el que aquesta llegenda representa de veritat.** Quan tens la possibilitat de competir contra els millors equips del món en una cursa amb més de 100 anys d'història, en un indret on la gent té una gran passió pel ciclisme, tens una sensació única.

- Quin equip tens com a referent?

Depèn en quins aspectes i en quin moment. Quan vam començar ens emmirallàvem amb el Sopela basc. Eren l'equip que teníem un esglao per sobre a nivell espanyol i intentàvem mirar com ho feien per superar-los. L'any passat ens fixàvem amb el Bizcaya. **Actualment, salvant les diferències, la referència és el Movistar.** Cada equip té el seu pressupost. **Estem competint amb equips amb més d'un milió d'euros de pressupost. Nosaltres en tenim 10 vegades menys, al voltant de 120.000 euros.**

En aquestes formacions tot és diferent. Hi treballen persones que s'hi dediquen exclusivament i tenen una logística molt preparada. Has d'intentar copiar les que ho fan bé, però dins de les teves possibilitats. Per exemple, on Movistar va amb un autobús, dos cotxes, dues furgonetes i un camió de mecànics, nosaltres hi anem amb una furgoneta mixta i un cotxe.

Els equips grans com Movistar, Canyon o Alé, per sis corredors tenen un staff de 3 mecànics, 3 càmeres, dos fisioterapèutics, dos directors i algun auxiliar. Nosaltres portem una càmera, un auxiliar que també fa de fisio, un mecànic i un director. Estem en escales molt diferents.

La comunicació de l'equip Canyon-SRAM és la millor amb diferència del món femení. Sent realistes, a nivell de corredors, ens fixem en equips com Dolcini, Valcar, Ale' Cipollini, que estan un esglaiat per sobre nostre però no a una altra lliga, al World Tour.

- El Massi-Tactic pot arribar a primer nivell?

Sí, però poc a poc. L'aspecte clau són els diners, ho mouen tot.

Ho hem de treballar. A nivell d'imatge els patrocinadors busquen resultats i poc a poc anem creixent amb les aportacions. Normalment els espònsors són marques interessades pel ciclisme que posen uns diners sense esperar-ne gaire retorn. Dubto que cap equip, ni l'INEOS, recuperi la inversió.

- Com valoraries l'entrada d'un nou equip català de primer nivell?

Sense cap dubte, com un avançament. Espanya, tot i ser el país que tenim més equips, juntament amb Itàlia, tenim un dels nivells més baixos d'Europa Occidental. A Catalunya tret d'alguna excepció, no hi ha gaire nivell tampoc. **Per què hi hagi nivell hi ha d'haver corredors de base. S'han d'organitzar curses de fèmines des de petites i que siguin només per elles. Això crearà afició i nous equips.**

- Com és que no hi ha una cultura ciclista consolidada?

Allò que es diu que sempre pensem que les coses de fora sempre són millors, també ho hem d'aplicar aquí. El ciclisme de Girona és bàsicament gent de fora. **De la mateixa manera que ells pensen que Catalunya és el millor lloc per fer ciclisme, nosaltres pensem que hem d'anar a fora per ser bons. No ens hem cregut mai el que tenim.**

Catalunya no ha apostat per fer curses aquí. Organitzar una competició suposo invertir o perdre diners. Si la cursa no és solvent, pots demanar ajuda a patrocinadors privats, però hi ha de creure realment. En cas contrari, el Club no podrà tirar endavant el certamen.

A Bèlgica hi ha molt moviment econòmic envers aquest esport. Qualsevol empresa està disposada a recolzar el ciclisme sense cap mena d'expectativa de retorn. Això fa que estiguem estancats. Aquí, només País Basc se'n salva una mica.

- Què en penses de la reVolta?

Nosaltres encantats de tenir una prova d'alt nivell, encara que no sigui de màxima competició. És un orgull poder tenir una cursa a Catalunya. Ha de ser el primer pas de molts.

- Què has après de les corredores?

Cada cursa ens enriqueix una mica. Som un equip que tenim molt bona relació amb les corredores i sempre hem cregut amb la transparència. L'Àngel i jo no tenim experiència en gestió d'equips professionals, l'igual que moltes d'elles tampoc en tenien en curses de primer nivell. Hem anat de la mà. **Junts hem solucionat molts inconvenients. Entre uns i altres hem aconseguit un sentiment de pertinença a l'equip.**

- Quin desig tens pel ciclisme femení?

D'entrada vull que les empreses confiïn en l'esport femení i que realment vegin que és igual de rendible que el masculí. Això farà que aquest procés d'evolució s'acceleri.

Pensant en el Massi, d'aquí cinc anys m'agradaria estar entre els quinze millors equips del món, encara que no sigui en un World Tour. Tinc el desig que les empreses que confien en nosaltres estiguin satisfetes i vagin incrementant de forma pautada i controlada el seu suport. A pas de formiga, any rere any, volem fer créixer aquest projecte.

Mireia Benito

Mireia Benito té 24 anys i és de Llorenç del Penedès. Fa 8 anys es va traslladar a Girona per poder cursar els estudis universitaris i actualment hi continua residint. Tal com diu, segueix gaudint del “paradís ciclista” que envolta aquesta ciutat.

Va estudiar un grau en Biotecnologia, va cursar un Màster de Biologia Molecular i Biomedicina i actualment imparteix un altre Màster en Formació de Professorat per poder exercir de docent a secundària.

- Com comença la teva història sobre la bici?

El meu inici és una mica peculiar. Vinc del món del bàsquet i hi estava totalment abduïda. Justament quan preparàvem una de les temporades, un dels metges em va recomanar que treballés base aeròbica i em va dir que el ciclisme era una bona opció. Vaig començar fent BTT, amb la família, sense cap aspiració competitiva. Més tard vaig començar a aficionar-me, agafant una bicicleta antiga que “tenia més anys que jo”.

Vaig començar a endinsar-me en el món de les curses de ciclisme amb la meva parella [en aquell moment]. Ell va començar a competir i a mi cada cop m’agradava més. Va ser una de les persones que més em va animar a començar. Vaig entrar a un club del Penedès i des d’allà van contactar amb l’Àngel i el Sergi, el president i el director de l’equip Catema.cat.

Al principi va ser bastant desastrós, però van confiar en mi i em van donar una plaça. Vaig estar compaginant els dos esports durant un any, però vaig acabar deixant el bàsquet per dedicar-me 100% al ciclisme.

- Tens alguna referent?

El fet d’haver començat tard fa que tingui poca cultura ciclista. Sempre m’he fixat molt en les meves companyes d’equip. Durant els primer anys la meva referent va ser Mercè Pacios, que competia tant en carretera com en muntanya. Vam compartir equip i m’ajudava molt dins i fora de cursa. Tenia molta paciència i m’explicava molts detalls per formar-me.

Actualment tinc Belén López al punt de mira. És una corredora molt experimentada i aprenc moltíssimes coses d'ella. Tenir-la a l'equip és una sort.

- Com compagines ciclisme, estudis i feina?

Quan vaig començar era una bogeria. Feia quart curs de carrera i duia a terme un TFG sobre investigació. M'aixecava a les 7, passava tot el matí al laboratori, dinava com podia i entrenava al migdia. A la tarda tornava a tenir classes i algun dia a la nit havia de tornar al laboratori.

Amb el primer màster tampoc tenia temps per descansar, però actualment ja ho porto una mica millor. M'he partit el màster en dos anys perquè no podia rendir en cap aspecte. Tenia la sensació de fallar a l'equip i al grup d'investigació. No tenia cap mena de sentit seguir així.

El meu dia a dia segueix sent un *puzzle* on encaixar-ho tot. Quan s'acaba la temporada de curses intento fer classes de repàs per tenir una mica d'estabilitat econòmica.

- Quan temps dediques a la bici?

En pretemporada mínim 3 hores i mitja diàries. Ara mateix, en fase competitiva, són unes 19 hores setmanals.

- Acostumes a sortir amb grup?

Tinc per costum sortir sola perquè és molt complicat lligar-ho amb altres persones. Sempre que puc intento sortir amb gent per fer l'entrenament una mica més amè.

El meu entorn més proper a Girona és bàsicament masculí. **M'agradaria molt poder entrenar amb altres noies**, sobretot amb les de l'equip. M'encantaria poder tenir un gran ventall de dones al meu entorn.

- Què significa ser dona ciclista?

En certa part un orgull, en certa part una complicació. Orgull perquè m'agrada molt formar part de l'esport femení d'alt nivell. Socialment ens ve inculcat que l'esport ha

d'anar associat amb els homes, sobretot des que som ben petits. Amb la mesura que jo puc intento canviar les coses i donar la màxima visibilitat possible.

També és un patiment. **Vius i veus realitats que fan molt de mal.** Les condicions amb què vivim i competim comparades amb les dels homes amb qui surto no tenen punt de comparació. Això fa mal i és una mica frustrant. Ho he d'assumir però hi ha moltes ganes de que canviï.

- Has viscut alguna situació on t'hagis vist atacada pel fet de ser dona?

Aquí Catalunya les fèmines correm amb nois Júnior i Cadet. Sobretot quan començava a competir sentia comentaris de "Què fas aquí si ets una noia?". Al principi t'afecta. Aquestes situacions van començar a desaparèixer en el moment que quedava per davant de la majoria de nois. Els canviava el xip. **Sembla estrany que estiguem al Segle XXI i seguim sentint coses així.**

Un altre tema és la **sexualització de l'esport femení** en general. Hi ha perfils de les xarxes socials que es dediquen a penjar imatges de noies amb poca roba o amb postures forçades. Aquesta visibilització no dona suport a l'esport femení, més aviat al contrari, l'infravalora.

- Quina és la cursa on t'ha fet més il·lusió participar?

El Tour de Flandes. És una carrera molt dura i té tots els elements d les clàssiques. Genera aquest punt d'il·lusió amb els trams de *pavé* molt estrets. Només ser a la línia de sortida significa pràcticament guanyar. Tots els recursos mediàtics que s'hi dediquen i el mateix recorregut de 160 quilòmetres fan que sigui una experiència increïble.

- I quina és la que tens entre cella i cella?

El Giro d'Itàlia. És una de les poques voltes per etapes que s'organitzen, amb deu dies de cursa. La tinc pendent i em faria molta il·lusió participar-hi, sobretot per avaluar les meves condicions durant tants dies seguits. Les curses de noies acostumen a tenir 4 etapes i algunes 7 com a màxim. Així podria conèixer més

profundament les meves capacitats físiques i psicològiques per millorar el meu rendiment global.

- Quina és la corredora del Massi-Tactic que més valores?

Em costaria molt de decidir. Tenim molts perfils diferents, i tots molt temptadors i molt especials. La Belén López és una persona que domina molt, té molta visió i és molt intel·ligent. Llegeix molt bé totes les situacions de cursa.

L'Spela Kern és una corredora d'Eslovènia i és increïble com es col·loca dins el pilot. Té molta facilitat per mantenir-se entre les 15 primeres.

Per últim, dins l'equip, també m'al·lucina la potència de la Vita Heine. Tot i que es queda tallada en grups de darrera, passa de l'última a la primera amb un moment.

A nivell esportiu Annemiek van Vleuten demostra que amb 38 anys segueix tenint un rendiment de primera. **Anna van der Breggen té una presència brutal. És molt elegant i molt humil, mai no jugarà brut per guanyar-te la posició. Actua com si no portés el mallot de l'arc de Sant Martí.**

- Catalunya és un territori excel·lent per la pràctica del ciclisme. Com pot ser que no organitzem cap competició de primer nivell?

Aquí és on realment es veu la **falta d'inversió en esport i en ciclisme**. Tant Girona com Catalunya tenen un clima i un terreny molt atractiu i amb un gran potencial. "La gent de dalt" no ho deu veure. **Dins el pilot, quan dius que ets de Catalunya, et comenten que és un a zona espectacular.** De fet, moltes i molts professionals es traslladen aquí durant algunes èpoques o fins i tot durant tot l'any. Amb aquest aspecte, a nivell esportiu, **Catalunya s'ha de posar les piles.**

- Què opines de la Revolta?

-Etic molt agraïda a l'organització. De tota manera, vista des d'un punt crític, no deixa de ser una cursa d'un dia. Sabem que és un esdeveniment complicat, on es necessiten molts diners. El Govern hauria de recolzar la celebració d'aquesta i d'altres curses per tenir més oportunitats dins el nostre país.

- Quin és el teu somni pel ciclisme femení?

Espero arribar a la igualtat entre homes i dones. És horrible plantejar-ho com un somni perquè ja hauria de ser així. Malauradament encara som molt lluny d'assolir una posició equilibrada. **Només demanem les mateixes oportunitats.** Viure d'això és pràcticament impossible. Si comparem les ràtios de d'homes i dones ciclistes catalans i professionals veurem que hi ha una gran diferència.

Una bona mesura podria ser compartir infraestructura d'un equip i obligar als masculins a treure una secció femenina. Potser alguns equips haurien de desaparèixer, però generaria una evolució dins l'esport.

El ciclisme femení és molt més ràpid i mogut, amb més atacs. En canvi, el masculí és més llarg i controlat. **Són dos tipus d'espectacle diferent però s'han de potenciar de la mateixa manera.**

- Com veus el futur de l'equip Massi-Tactic?

Vull pensar que tindrem un gran patrocinador que ens pugui garantir un sou mínim per seguir creixent. Estic convençuda que al cap de dos anys el nivell català pujaria sobtadament.

El nivell espanyol és bastant baix, però el motiu és que no ens hi podem dedicar de forma exclusiva. "Les corredores que viuen d'això a casa nostra es poden comptar amb els dits d'una mà, i encara te'n sobren". Si aconseguim dedicar-nos només al ciclisme el nivell serà molt més alt.

Patricia Ortega

Patricia Ortega viu a Vallirana, una població del Baix Llobregat, i té 32 anys. És mestre d'adults i acostuma a entrenar per la zona del Pendès. És corredora del Massi-Tactic i pensa que és important lluitar per equiparar l'esport masculí i el femení perquè les generacions futures tinguin més oportunitats.

- Com comença la teva relació amb el ciclisme?

Vaig començar a fer esport per aquí el poble. Aquí a Vallirana hi ha molta afició per la bicicleta i un dia em van animar a sortir. M'ho vaig passar bé i vaig anar agafant ritme però sempre tenia un punt competitiu. Al final vaig passar a fer duatlons i després triatlons de mitja distància. **Com que la disciplina on tenia millor resultats era el ciclisme, em van dir de provar de competir en un equip femení. Jo no tenia coneixement que existís una estructura de ciclisme femení.** Vaig buscar per Internet a veure quina era l'estructura esportiva catalana que competia a bones curses. Vaig anar a parar al Catema.cat i després al Massi-Tactic.

Quan vaig començar amb el Catema.cat, el primer cop, vam quedar a Sant Cugat per compartir cotxe amb unes companyes fins a Girona. **En aquest viatge elles m'explicaven experiències i sensacions de cursa i jo estava molt espantada. Recordaré aquell trajecte i aquelles persones tota la vida. Les persones que et dona el ciclisme són per sempre. Vius tantes experiències tan intenses, positives i negatives, que crees un lligam molt fort amb les companyes d'equip. Jo puc dir que he fet molts amics i amigues dins aquest món. En els moments durs t'aporten moltíssim i això et queda marcat.**

- Com combines el ciclisme amb la resta del dia a dia?

Fent malabars. Tinc la sort de treballar en una escola d'adults. Els dies que treballo en torn de tarda surto al matí, però quan treballo al matí no sempre puc sortir a la tarda. Sobretot a l'hivern, les hores de sol em compliquen una mica el fet d'entrenar. Acostumo a dedicar-hi moltes hores els cap de setmana. Tinc la sort que la meva

parella també ha practicat ciclisme i coneix la duresa de l'esport. M'entén i em recolza amb tot això.

- Entrenes amb altres ciclistes?

Depèn. Si tinc un entrenament molt específic acostumo a anar sola. De tota manera, com que aquí Vallirana hi ha molta afició, habitualment vaig acompanyada. La gent em pregunta quin entrenament faré i s'apunten amb mi.

- Com és el grup?

Normalment sóc l'única dona. El grup amb qui surto va a un ritme una mica alt i normalment les noies que venen no són capaces d'aguantar el nivell. De tant en tant s'apunten un parell de dones que fan triatló i anem fent parades per reagrupar.

- T'agradaria que canviés?

Oi tant. De fet, quan convido a companyes que també competeixen estic molt contenta. És un món molt masculí i falten noies. Cada vegada n'hi ha més, però falta molt per fer.

- Què significa per tu ser dona ciclista?

Lluitar molt, et trobes moltes traves. Realment hi ha moltes desigualtats. A vegades has de lluitar amb comentaris molt masculistes. De gent que coneixes i que segurament ho fan sense cap mala intenció. Al final, com que hi ets present, ho escoltes i tens unes vivències complicades... Veus que s'ha de treballar molt. **Gràcies a les noies que ara lluitem per canviar-ho, les de darrera ho tindran més fàcil.**

- Has viscut alguna experiència on t'hagis vist especialment atacada?

Sempre et trobes que els nois han de guanyar o han d'anar davant. Tens aquesta sensació que pel fet de ser dona no podràs. **Al final ho normalitzem, com moltes coses a la societat. Jo tinc molt clar el meu objectiu, i la resta és igual.**

- Quina és la cursa que més il·lusió t'ha fet córrer?

El primer any que vaig començar a competir amb el Catema.cat, el Massi em va proposar anar a una cursa a Bèlgica a final de temporada, el Lotto Belgium Tour. Em feia moltíssima il·lusió; era la meva primera prova internacional i corria amb el Massi, l'equip professional. Recordo que va ser molt dura i vaig pensar: "Uau, això no és cap broma". De fet, **durant la segona etapa vaig pensar que no podria aguantar. L'últim dia, al creuar la línia de meta, em vaig emocionar molt.**

- Quina és la carrera que vols fer?

L'Strade-Bianche. El meu equip hi ha pogut participar i ha de ser una passada poder-hi córrer.

- Quina és la teva corredora preferida?

Segurament la Mavi García la tinc com una mica referent. També prové del món del triatló i ho he fet una mica com ella. Crec que és una ciclista amb molta classe. Com a persona, la Mireia Benito. **És una companya d'equip genial.**

- Com valors que Catalunya no organitzi cap prova de primer nivell?

Crec que poc a poc anirà millorant. **Si no vaig mal encaminada, crec que la UCI obligarà a tots els organitzadors de proves masculines a fer-ne una per dones.** Per exemple, **penso que La Volta a Catalunya hauria de fer algun gest. Tot just han celebrat el centenari, no són una cursa nova, i haurien d'agafar l'exemple d'altres curses importants que en tenen per noies.**

- Que penses de la Revolta?

Cal veure quins equips i participen. Si econòmicament hi ha recursos, és més fàcil que hi hagi equips més importants, que la cursa tingui més nivell i es visibilitzi més el ciclisme femení. Veurem si finalment es posen els esforços que cal fer.

- On veus el Massi-tactic d'aquí cinc anys?

Al World Tour, ho tinc clar. **Penso que les persones que hi ha darrera l'equip són molt lluitadores.** L'Àngel i el Sergi, juntament amb tot l'staff, han portat l'equip on és ara. **Només cal veure l'evolució de l'equip.** No només per resultats, sinó com a estructura i la rellevància que hem guanyat. El primer any vam participar en dos o tres proves i aquest hem corregut totes les clàssiques... **No hi veig límit.**

Perquè això passi cal una dotació econòmica que depèn dels espònsors. És un peix que es mossega la cua: si hi ha visibilitat hi haurà més patrocinadors i si hi ha més patrocinadors tindrem més recursos.

- Quin desig tens pel ciclisme femení?

Que tingui visibilitat. Si això passa les noies s'assabentaran que existeix el ciclisme femení i l'esport creixerà. Jo al principi no ho coneixia per exemple. També penso que **la Federació té molta feina a fer des de les categories de promoció.** Això sí, **des de l'any passat han igualat els premis de nois i noies** i abans no era així. Poc a poc es van fent petits canvis i esperem que tot millori.

- Quines accions creus que s'han de fer per acabar de trobar l'equilibri?

Per exemple, **obligar a totes les formacions masculines a tenir un equip femení. És molt trist que hagi de ser per obligació, però penso que ajuda.** Amb aquesta normativa no només els equips es posaran les piles, sinó que també ho faran les empreses privades des d'un punt de vista de patrocinadors o mitjans de comunicació.

A la Volta a València estaven obligats a tenir tres càmeres: una per l'escapada i dues pel pilot. **Poc a poc si es van implantant aquestes normatives acabaran donant l'empenta final per evolucionar cap a la mediatització de l'esport femení.**

Els mitjans de comunicació i les xarxes socials són claus. Jo no hi estic molt posada, però si mires les estadístiques rebem una quantitat de visites que pels espònsors són brutals.

- Vols afegir algun detall?

També m'agradaria que es tingués **més respecte al ciclisme en general**. Sí que és cert que cada cop n'hi ha més, perquè **potser hi ha més gent que va amb bicicleta i amics i familiars es contagien d'aquesta prudència, però encara falta feina per fer en aquest sentit**.

Miguel Ángel Sáez

Actualment, **Miguel Ángel Sáez** es dedica a la planificació d'entrenaments per optimitzar el rendiment de ciclistes. És llicenciat en Educació Física i Esports a d'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) i ha cursat un Màster en Alt Rendiment Esportiu. També té altres formacions relacionades, com un curs de planificació de la popular aplicació Training Peaks.

Abans de crear la seva pròpia empresa ara fa 10 anys, va ser redactor i director de SoloBici, una revista de l'àmbit del ciclisme de muntanya. Per tant, ha forjat una llarga trajectòria vinculada sempre al món de la bicicleta.

- Quines diferències hi ha entre el cos d'un home i d'una dona?

D'entrada hem de separar aspectes físics i psicològics.

Des d'un punt de vista anatòmic, les distincions que podem veure a simple vista són **l'alçada, el pes, la massa o composició corporal**. Els preparadors físics utilitzen paràmetres de nutrició i antropometria per calcular el percentatge de greix. Les dones tenen entre un 5 i un 10% més de greix que els homes com a norma general. També tenen una proporció de teixit muscular més baixa. Això fa que les dones tinguin uns valors de potència i força més baixos. Hem d'adaptar les càrregues d'entrenament a aquestes característiques particulars.

- Com afecta el cicle menstrual?

Durant els 28 dies del període es produeix una variació de la segregació hormonal, que comporta canvis en l'adaptació de l'entrenament i en la generació d'esforços.

Abans de començar a treballar amb dones ciclistes, intentem conèixer les particularitats del seu cicle menstrual. Amb noies d'alt nivell la menstruació desapareix o tenen un cicle molt alterat.

La finestra òptima per treballar amb càrregues altes d'entrenament de volum i intensitat es troba els primers 10 o 12 dies un cop acabat el sagnat. Durant aquest procés anabòlic, de producció d'energia, planifiquem entrenaments de

potència aeròbica màxima o força màxima. **La capacitat de rendiment disminueix quan falta aproximadament una setmana per l'inici de la següent regla.**

Durant aquesta fase menys exigent treballem més aspectes tècnics i de velocitat.

- Quina diferència hi ha entre els rendiments d'home i dona?

Quan parlem de ciclisme i entrenament de resistència, **el consum màxim d'oxigen (VO2 max) és una de les xifres objectives més utilitzades per predir del rendiment de l'esportista.** Aquesta dada relaciona la **quantitat d'oxigen que podem transportar en sang en un temps determinat segons la teva massa corporal.** Els homes de primer nivell tenen uns valors per sobre de 80 ml/kg/min. [Chris Froome, després del seu segon Tour de França, va obtenir uns resultats de 84,6 ml/kg/min segons la revista Esquire.] Les dones ronden els 70 ml/kg/min, el que suposa **entre un 12% i un 15% menys de rendiment relatiu**, sempre en termes generals.

En canvi, el temps d'assimilació i recuperació de càrregues és bastant similar.

- Es planifica algun exercici específic per dones?

Les dones tenen algun punt feble a nivell muscular. **L'alineació dels malucs provoca dèficits de potència al quàdriceps i al gluti mitjà** i s'ha de fer treball específic per compensar-ho i evitar, per exemple, problemes de genoll. Les dones amb poca muscular reben proporcionalment més treball de força.

- En quin tipus de prova es reduïrien les diferències entre els dos gèneres?

En una cursa d'ultradistància. En carreres on la potència física té menys importància. **A mesura que l'esforç s'allarga, les dones són fins i tot més eficients i s'equilibren els resultats.**

- Existeix alguna diferència substancial a nivell psicològic?

Amb la nostra experiència hem pogut veure alguns patrons diferents. Per exemple, ens hem trobat **que les noies tenen més determinació per entrenar i compleixen més amb la planificació.** Executen el pla de forma més exacte els homes i es

dispersen menys. Tenen **més capacitat de concentració en la preparació d'un objectiu específic**. Això, als preparadors físics, ens facilita una mica la feina.

Competitivament són més agressives entre elles. Tenen una interacció més dura dins el pilot, si han de tancar una rival, ho fan sense problema.

- Quin percentatge de noies teniu?

Aproximadament un 15% de les persones que sol·liciten el nostres serveis són un dones. Fa 5 anys només ho eren un 5% i practicaven el ciclisme de forma purament competitiva. **Actualment en comencem a tenir moltes que no competeixen però que necessiten un pla d'entrenament ben estructurat**.

També hem notat l'augment de la pràctica del ciclisme d'aquest últim any. Hem tingut una crescuda de clients amb la intenció de progressar. Els primers mesos de la pràctica és més fàcil millorar, però poc a poc t'estanques i necessites un professional que t'ajudi a trobar nous estímuls.

- S'entreguen pautes de nutrició diferenciades?

Els criteris d'alimentació es fixen de forma individual. Cada persona té unes característiques diferents.

- Com pot afectar un embaràs al rendiment?

Les primeres sis o vuit setmanes la dona experimenta un augment de rendiment gràcies a "l'explosió" de segregació hormonal. A mesura que el fetus va creixent, la càrrega s'ha d'anar modulant. A més a més, el ciclisme implica un risc de caiguda, cosa que fa que no sigui un esport gaire recomanable en estadis avançats.

Si l'embaràs no ha patit complicacions, i tenint en compte l'edat de la noia, el nivell que es pot assolir pot ser igual que l'anterior. Una dona jove recuperarà abans el to físic que una 10 anys més gran que ella.

Ets una ciclista professional però també ets mare. **Existeix un tema social o cultural que permet als ciclistes professionals ser pares i al cap de 5 dies**

tornar a competir. Amb una dona, per temes fisiològics i de cures del nen, el ritme de recuperació postpart és molt més lent.

Les primeres setmanes acostumen a ser molt complicades. El seu cos ha perdut sang i ha canviat considerablement i segurament no ha tingut un bon descans per culpa del nadó. **A partir d'aquest punt, segons el seu entorn i com s'ho pugui compaginar, tardarà un mínim de 3 mesos a assolir un rendiment com l'anterior a l'embaràs.**

Víctor Mur

Víctor Mur és el Secretari General de l'**Associació Esportiva Volta Ciclista a Catalunya**. Des de fa més de tres anys organitza aquest esdeveniment de primer nivell mundial, que ara pretén diversificar-se amb una prova femenina i una marxa cicloturista. Ha treballat en la gestió d'altres esdeveniments esportius, com la Titan Desert o la Marató de Barcelona.

- Com neix la Revolta?

La Revolta va néixer l'any 2018. Sempre s'ha vist amb neguit i preocupació el desenvolupament de l'esport femení perquè no acabava d'arrancar. Des de fa uns anys, en tots els esports això ha anat cap amunt i el ciclisme no ha estat una excepció. **Moltes proves, com el Tour o La Vuelta, tenien la seva cursa per dones i La Volta també volia donar aquest pas endavant.**

La primera edició de la Revolta es va celebrar l'any 2018 i es va dur a terme dins mateix la Volta Ciclista a Catalunya, aprofitant l'última etapa masculina a Barcelona. Utilitzant tot el muntatge i estructura de la organització, mentre els homes disputaven l'etapa amb inici i final a la capital catalana, les noies van fer la seva cursa pel circuit de Montjuïc.

Va ser una manera d'arrencar i va anar molt bé. La guanyadora va ser Lauren Stephens (Cylance ProCycling) i en segona posició vam tenir la catalana Lorena Llamas, del Movistar Team. A partir d'aquí vam voler créixer però ens vam veure afectats per la Covid-19. Ara tot just tornem a arrancar.

- Com es trien el nom i el logotip?

El nom surt d'una iniciativa que vam engegar via xarxes socials. Vam anunciar que posàvem en marxa aquesta prova femenina i ho vam obrir a la gent perquè pogués triar el nom. La veritat és que està molt ben trobat. Inclou la paraula "Volta", que ens identifica a nosaltres i "revolta", aquest aixecament de les noies per demostrar les seves possibilitats esportives. Mitjançant Twitter, una persona ho va plantejar, es va votar i va acabar guanyant.

En aquest sentit, d'ampliar horitzons, també hem creat una marxa cicloturista, la cicloVolta. Sota el paraigües de La Volta s'organitzen els 3 esdeveniments: Volta, Revolta i cicloVolta. Cada una té el seu color característic. La prova masculina el vermell, la femenina el lila i l'amateur el blau turquesa.

- Com és que us plantegeu aquesta ampliació de proves?

Després de la “patacada” de 2020, que no vam poder fer res, ens vam asseure per concretar idees de cara al futur. Vam arribar a la conclusió que s'havia de tornar a posar en marxa la Revolta, que no havíem tirat endavant el 2019, i engegar la prova cicloturista per celebrar les 100 edicions i veure quina rebuda tenia.

Hem creat una bona imatge ben definida que s'adapta a l'actualitat. El logotip de La Volta el vam canviar pel centenari, ja que s'havia quedat una mica antiquat. El d'ara és més modern i té uns “puntets” que representen el pilot de ciclistes.

- S'ha fet alguna acció exclusiva per captar dones per la cicloVolta?

El cicloturisme està molt consolidat tant en el món masculí i femení. No hem fet una campanya exclusiva per perfils determinats, simplement hem obert inscripcions per tothom. Estem al voltant dels 500 inscrits, i segurament hi ha més homes que dones. Com més participants millor. Sempre que fas una primera edició és tot molt incert i no saps com respondrà la gent. Vam obrir les llistes al febrer i estem a punt de tancar-les per límit de participants.

Pràcticament no s'ha fet difusió, només amb tanques publicitàries a La Volta i comentaris durant les retransmissions. La resposta ha estat molt bona i ara ens toca a nosaltres complir amb les expectatives de la gent.

- Un dels missatges que es llança és el fet de poder comparar els teus temps a l'ascensió de Vallter 2000 amb els del pilot professional. Creus que seria interessant tenir unes referències femenines?

Sí. En cas de fer la Revolta en aquest port faríem el mateix. De moment només tenim els cronòmetres masculins. És una mica utopia comparar-se amb ells, perquè cap dels cicloturistes podrà igualar els números, però és un al·licient més.

- Com valoreu el recorregut de la Revolta?

Tenint en compte que sortim i arribem de Sant Cugat, una ciutat gran del Vallès envoltada de moltes altres poblacions, a vegades és complicat per les afectacions de trànsit que es produeixen.

Hem anat a buscar un recorregut que passi per diverses comarques, amb l'ascens a la Creu d'Aragall, que pot ser un port molt atractiu on es creïn diferències. L'arribada, després de 97 quilòmetres de cursa, és molt atractiva i el final serà espectacular.

Hem fet el recorregut fixant-nos amb les distàncies d'altres proves World Tour o de Copa d'Espanya. Pels "inputs" que rebem, els equips estan satisfets.

- S'ha valorat passar per Barcelona i augmentar-ne la repercussió?

A nivell de recorregut vam plantejar aquest perquè ens va semblar el més atractiu i el més operatiu. Passar per Barcelona suposa tallar molts carrers. A més, l'Ajuntament de Sant Cugat és qui ha fet l'aposta i és la ciutat que ha de brillar.

- Quins equips teniu confirmats?

De moment, vindrà Movistar Team i la majoria d'equips Continentals nacionals. La normativa ens deixa convidar equips World Tour (de primer nivell) i Continentals (de segon nivell) nacionals, com el Massi-Tactic o el Sopela. També tenim dos "wildcards" per equips internacionals. Per últim, tindrem formacions catalanes més modestes.

- Us heu plantejat fer una volta femenina per etapes?

La idea és créixer. Primer hem de tancar el pressupost i les expectatives econòmiques per cobrir les despeses econòmiques actuals. **Hem posat la primera pedra per fer una prova d'un dia. A partir d'aquí, si la cosa funciona i tenim més patrocinadors i més suport econòmic podrem intentar-ho.**

- Quina és la principal font d'ingressos?

L'Ajuntament de Sant Cugat és qui ha fet l'aposta forta per la reVolta. Nosaltres vam fer una sortida d'etapa de La Volta en aquesta població l'any 2018 i una arribada el 2019. Els veïns van quedar molt contents i teníem mig aparaulat seguir amb aquesta vinculació. Amb el canvi de regidors per les eleccions municipals ens van comentar que volien decantar-se per la prova femenina. Per part nostra, vam quedar encantats ja que volíem potenciar la Revolta. El que vam aconseguir va ser **poder celebrar la prova femenina fora de l'ombra de la masculina.** Amb el fet de preparar un esdeveniment concret per elles els hem pogut donar la notorietat i atenció que es mereixien.

- Quina cobertura mediàtica es preveu?

Malauradament, per tema de pressupost **no podem fer una retransmissió televisiva en directe.** Farem un encapsulat de vídeo que repartirem als mitjans de comunicació el mateix dia de la prova i es produirà un programa que s'emetrà uns dies després pel canal Esport 3.

De tota manera, **poder retransmetre-la en directe et dona més visibilitat i més atracció de patrocinadors, però requereix una inversió inicial molt forta. Emetre ciclisme és molt costós i és un dels grans dèficits que hi ha.**

- Quina és la diferència de recursos que es destinen a La Volta i a la Revolta?

És incomparable. La Volta té una trajectòria de 100 edicions i és una prova World Tour de màxim nivell mundial. En canvi, la Revolta acaba de néixer i és de caràcter nacional. **A dia d'avui, no podem pretendre posar-les al mateix nivell.** La idea és créixer i consolidar-la, com La Volta quan va començar.

La prova masculina és una prova per etapes i té un pressupost aproximat d'un milió i mig d'euros i implica un moviment de recursos molt més gran. Amb la reVolta estem movent uns 30.000 euros, i treballem per créixer i oferir millors serveis. En una "primera edició", després de l'aturada de dos anys, és complicat trobar patrocinadors. És més fàcil quan ja tens algun producte fet que pots mostrar.

- Què s'ha de fer per convertir la Volta en una cursa internacional?

Per fer-la World Tour hauries **de pagar el cànon a la UCI i destinar molts més recursos econòmics**. Amb això ja es podria presentar la sol·licitud. Per augmentar la visibilitat estem fent els passos adequats. Comencem pràcticament de zero i hem de veure com creix. A partir d'aquí, amb les dades a la mà de com ha anat aquesta edició, juntament amb l'experiència dels equips, sobretot els més grans com el Movistar, podem crear una base per seguir evolucionant.

- El guanyador de la classificació general de La Volta s'endú 14.000 euros i el vencedor d'una etapa 4.000. En canvi la primera classificada de la reVolta només s'emportarà 150 €. Com és això?

Els premis estan definits a la normativa de cada categoria. Per una prova World Tour ens fixem en el reglament UCI World Tour. Per la prova femenina, paguem per sobre del que estipula el reglament de la Real Federació Espanyola de Ciclisme. [El mínim marcat és de 90 €]. Per la masculina el premi és el mínim exigít. En termes absoluts no és comparable, és com equiparar pomes i peres. Per temes pressupostaris no podem pagar més ni a uns ni a altres.

- Quina relació té La Volta amb ASO (Amaury Sport Organisation)?

Tenim un acord amb ASO per gestionar els drets comercials i televisius de la prova masculina. Amb la Volta no en tenim perquè és una primera edició i hem de veure com es consolida. Qui sap si de cara al futur ells també ens puguin ajudar.

[ASO organitza esdeveniments com el Tour de França o el Rally París-Dakar. Intervé en més de 20 proves de ciclisme de primer nivell tant femenines com masculines.]

- Vols afegir algun detall?

La Volta està fent un esforç per consolidar el ciclisme femení. Sí que es cert que La Volta Ciclista a Catalunya gira al voltant de la prova masculina, però som molt més que això. Dins de la marca Volta volem que la cursa cicloturista i sobretot la femenina agafin més protagonisme.

David Domingo

David Domingo va ser Gerent de les botigues de ciclisme **Tomas Domingo**. Després de molts anys d'experiència dins el món del comerç, va veure una oportunitat de negoci en el ciclisme femení i va obrir un espai destinat exclusivament a dones. Tot i que l'aventura no va sortir del tot bé, està convençut que actualment triomfaria.

- Com neix Doménica?

D'entrada va ser un projecte purament comercial. Les marques havien anat traient més productes específics per dones i no hi havia cap botiga especialitzada, ho tenien com un apartat residual. Firmes com Specialized, Trek o Scott, van innovar en nous quadres i material concret. Fins i tot, **Giant va crear la filial LIV, que només es dedica al públic femení.**

El punt més fort era el tèxtil. Les dones són morfològicament diferents i tenen formes que no tenen res a veure amb els homes. Es trobaven que no tenien roba per elles. Es va anar generalitzant la queixa que no es venia roba per elles i vam pensar en diversificar el negoci amb un projecte a llarg termini. A nivell de xarxes i activitats volíem cridar l'atenció de la dona i ajudar-la en aspectes d'iniciació.

Vam pensar que fer cursos d'iniciació de BTT impartits per dones podia ser una bona idea per fer-los perdre la por i que guanyessin confiança. Va tenir un èxit al·lucinant, sempre omplíem.

També preparàvem sortides només per dones perquè poguessin socialitzar. No ho vam fer per segregar, sinó perquè elles mateixes es trobaven molt més còmodes en un grup íntegrament femení. Les recomanacions dels homes, quan la dona té por, no són les que necessita per guanyar confiança. Entre elles es crea un vincle de confiança molt més gran.

A nivell social vam ser molt influents. Vam organitzar esdeveniments amb més de 200 noies per crear una comunitat ciclista. La botiga tenia gairebé 400 metres quadrats. Al principi hi havia 4 persones: un responsable de botiga, una responsable

de comunicació, un mecànic i un venedor. En un inici vam pensar de que tot fossin noies però no li vam trobar sentit. Al cap d'un any vam traslladar el mecànic a una altre botiga, ja que no tenia gaire feina.

- Més enllà de la solvència econòmica, quin objectiu teníeu?

Assolir la paritat sobre la bicicleta a llarg termini. Ara per ara, han entrat moltes més dones al món de les dues rodes, però segueixen sent minoria a la carretera i a la muntanya. Altres esports, com *running*, l'esquí o anar al gimnàs tenen unes xifres molt més equilibrades.

- Quines necessitats tenen?

Les dones volen una gama de productes més amplia. Sobretot es miren més els colors i com combinen les diferents peces. Com a botiga, l'única manera de tirar endavant era amb molt volum i diversitat de productes.

Potser un home es provava un parell de culots i una dona se'n prova deu. Al final li has de donar opcions, que provi i que esculli. **S'ha de treballar la part social per atraure-les i la part tècnica perquè esdevingui una realitat on es trobin còmodes damunt la bicicleta.**

- Quina va ser la evolució?

De cop, algunes de les marques que havien apostat pel públic femení, van decidir que no seguien fent producte tècnic exclusiu. **La diferència principal entre els quadres de les bicicletes és el tallatge. Sovint les dones són més petites físicament i necessiten mides molt reduïdes, però no totes les marques n'ofereixen i l'assortit és realment baix.** Es va passar d'invertir en el desenvolupament de material femení a simplement fabricar talles més petites. El que sí que va seguir diferenciant-se van ser els sellons i manillars.

- Com és que es van deixar de fer bicicletes?

Podem dir que el concepte de bicicleta tècnica femenina ha desaparegut de la indústria. LIV es manté per la gran inversió que van fer i només algunes de les

marques més importants hi segueixen treballant. **A més, per exemple, amb les bicicletes elèctriques, has de posar una bateria i un motor al tub diagonal en un espai molt reduït. Això fa que s'hagin de dedicar molts diners pel desenvolupament de nous models. Moltes marques directament no hi dediquen ni un minut.**

- Quines bicicletes busquen més?

Les que tenen el tub horitzontal més curt. D'aquesta manera han d'anar menys estirades i se senten molt més còmodes. **Prioritzen molt més el confort per davant qualsevol altre aspecte**, com pot ser l'aerodinàmica. **Si la bicicleta no li transmet confiança, segurament l'abandonarà al cap de dues o tres sortides.** També tenen una demanda molt alta les bicicletes elèctriques d'iniciació que ronden els 2.000 euros per passejar o rodar per vies verdes.

- Com és que Doménica no acaba de triomfar?

Per més que el projecte fos molt bonic i enganxés molt a nivell social, la tendència comercial de la gent és seguir comprant allà on ho feien. Encara que tinguéssim més roba o producte especialitzat, seguien anat a un altre lloc. Rebiem visites però li va faltar temps. Quan caure la botiga gran, no va poder prosperar.

- Quins problemes vàreu tenir?

La botiga principal estava al carrer Roger de Llúria de Barcelona, a tocar de la Delegació del Govern. Durant el mes d'octubre de l'any 2017, cada dia teníem el carrer tallat per manifestacions i no entrava cap client. Aquest fet, que es va allargar uns mesos, ens va suposar un daltabaix molt gran. El motor principal va començar a caure, vam tenir problemes amb l'equip de Sant Boi i acabàvem de fer una gran inversió per Doménica. Es va descontrolar tot. **Ja comptàvem que Doménica no generaria beneficis els dos o tres primers anys**, però no pensàvem amb els altres contratemps.

Potser vam destinar massa recursos i temps a Doménica, i quan va caure la botiga de Llúria, va generar un efecte dominó. L'abril de 2019, després de tancar les botigues de Doménica i Sant Boi, vam entrar en concurs de creditors.

- Quan traslladeu Doménica a la botiga de Llúria milloren els resultats?

Hem de tenir en compte que estem en context de caiguda. Passem de facturar cinc milions d'euros l'any 2017 a dos milions el 2019. La integració té sentit per agrupar recursos. **A nivell comercial era interessant tenir una secció de dona dins la botiga. Per temes logístics i d'inventari havíem tingut problemes amb totes les botigues obertes.** No teníem gaire clar quins models havíem d'exposar a cada botiga, ja que no hi havia una diferenciació molt marcada. Vam vendre molt volum de producte tèxtil a la zona *oulet*, però no vam tenir pràcticament benefici, ja que els productes estaven molt rebaixats i el marge era molt baix.

La revifada de vendes gràcies a la crisi sanitària ens va permetre capgirar els números i vendre l'empresa.

- Quines reflexions has fet?

A dia d'avui, no crec que fos una mala idea. Senzillament va faltar temps i continuïtat. Vam adaptar-nos bé als canvis del mercat, encara que fos amb els tallatges petits. **De tota manera, ara ho faria diferent. Integraria la part femenina dins una botiga gran per evitar problemes logístics i de distribució.**

La idea no ha fracassat, el context no va ajudar.

- Penses que et vas anticipar massa?

Totalment. **És una idea molt innovadora pel moment on ens trobàvem. Si haguéssim esperat a què el ciclisme femení tingués més base, potser hagués estat més satisfactori.**

D'altra banda, **és important que la indústria i les botigues ajudin a les noies a que coneguin el món de la bicicleta.** La Covid-19 ha accelerat l'entrada de noves seguidores, però s'ha de cuidar de forma especial per trancar els tabús. Elles no

vindran soles al món de la bicicleta. Generalment, no els hi atrau especialment, ho acostumen a practicar per pertinença a un grup.

- Quins són els teus plans de futur?

Tinc previst marxar a estudiar anglès als Estats Units. Volia anar-hi a treballar però només es donen visats d'estudiants. Quan torni, m'agradaria seguir vinculat al món de la bicicleta des d'un àmbit com la distribució. Ja estic en contacte amb alguna marca per quan torni.

El que tinc clar és que no vull tornar a obrir una botiga de bicicletes. Mai se sap, però si puc no. Realment són molts anys de la meva vida i m'ha desgastat molt. He tingut males experiències amb treballadors, clients, proveïdors... No m'he cremat del ciclisme. M'estimo la bici, però estic cansat del tracte amb el públic i de la responsabilitat que comportava tenir 35 treballadors. Si puc, prefereixo treballar per un altre i fer-ho el millor possible, i aprofitar per conèixer tota la part que no conec d'aquesta indústria.

10.2 Glossari

Agafar roda: Acció que consisteix en apropar-se al corredor de davant, per tal de beneficiar-se del rebuf que genera.

Amuntegament: Caiguda massiva de corredors.

Beguda isotònica: Líquid barrejat amb sals minerals.

Biela: Peça que uneix el quadre de la bicicleta amb els pedals.

Cabra: Tipus de bicicleta especial per etapes contrarellotge.

Cadència: Quantitat de pedalades per minut.

Ciclocomputador: Accessori que recull i mostra dades com la distància recorreguda, la potència o el desnivell acumulat.

Cicloturista: Dit d'un ciclista aficionat.

Clàssica: Cursa d'un dia. Les més importants se celebren a França i Països Baixos.

Clip: Sistema mecànic que fixa la sabatilla amb el pedal. D'aquesta manera, el moviment del ciclista és més eficient.

Contrarellotge: Especialitat . S'utilitza una bicicleta del tipus cabra.

Corró: Accessori que permet practicar el ciclisme sense desplaçament físic.

Critèrium: Cursa on es fan múltiples voltes en un circuit.

Culots: Peça de roba equivalent als pantalons. I sovint porten tirants per aconseguir una millor subjecció.

Desviador: Peça encarregada de guiar la cadena per canviar de plat. S'activa des de les manetes.

Enganxada: Caiguda produïda pel contacte entre dues o més bicicletes.

Escalador: Tipus de ciclista especialitzat en pujar ports de muntanya. Té molt poc percentatge de greix al cos, fet que li dona avantatge en els ascensos.

Escapada: També s'anomena fuga. Conjunt de ciclistes que van per davant del pilot.

Esprintador: Ciclista especialitzat en finals de volada. És capaç de generar molta potència durant un període de temps curt i sol pesar més que un escalador.

Etape reina: Dit de la jornada més atractiva d'una cursa per etapes. Sovint és la que inclou un port mític o un desnivell acumulat molt elevat.

Fer l'afilador: Acció on la roda posterior del corredor que va per davant topa amb la roda capdavantera del corredor que es situa darrera. Sovint comporta una caiguda.

Gel: Aliment gelatinós amb una gran quantitat de sucre. La seva absorció és molt ràpida.

Gregari: Tipus de ciclista que es dedica a donar suport als líders de l'equip. És l'encarregat de portar bidons o aliment als seus companys o d'obrir-los pas dins el pilot.

Mallot: Peça de roba transpirable que cobreix el tronc superior. Té petits compartiments a l'esquena per poder dur gels.

Maneguí: Peça de roba en forma de cilindre que serveix per protegir els braços del fred.

Meta volant: Esprint intermedi.

Mitja muntanya: Etapa de perfil molt irregular, però sense ports de gran entitat.

Paella: Revolt de 180 graus. Sovint es troba en carreteres de muntanya.

Pavé: Terreny empedrat. Les llambordes són típiques de curses en països com França o Holanda.

Perseguidors: Grup de ciclistes que es troba entre el líder de l'etapa i el pilot.

Pilot: Grup més nombrós de ciclistes.

Polaina: Peça de roba amb forma de cilindre que cobreix la cama.

Port de muntanya: Carretera de pendent pronunciat. Es classifiquen segons la seva duresa. Els més assequibles són els de quarta categoria i els més exigents els *Hors Catégorie* o de Categoria Especial. Els primers corredors en coronar-lo s'enduen punts per la classificació de la muntanya.

Potència: Peça de la bicicleta que uneix el manillar amb el quadre de la bicicleta.

Potenciòmetre: Accessori que mesura la potència generada amb la pedalada del ciclista. Tot i que n'hi ha de molts tipus, els més comuns són el de biela i de pedal.

Pulsímetre: Accessori que registra el número de pulsacions per minut d'un corredor.

Quedar tallat: Dit d'un corredor que perd contacte amb el grup on es trobava.

Repetjó: Pendent que no arriba a la categoria de port de muntanya i, per tant, no atorga punts als corredors.

Roda Lenticular: Roda amb un perfil complet, on la carcassa interior tapa tot l'espai de dins la llanda. Aporta molts beneficis en l'aerodinàmica però penalitza molt la maniobrabilitat. Només s'utilitza en contrarellotges.

Selló: Seient de la bicicleta. Els dissenys per dona acostumen a ser més amples per adaptar-se a l'amplada dels malucs.

Sortida neutralitzada: Inici d'una etapa o cursa que es produeix darrere el cotxe de l'àrbitre de cursa. Aquest tram inicial sol transcórrer pels carrers d'una població. Un cop sona el xiulet de l'àrbitre, es dona per llançada la prova.

Tirants: Part de la bicicleta que uneix el triangle del quadre amb la roda posterior.

Tubular: Sistema de pneumàtic d'una sola peça amb doble carcassa. La interior s'enganxa a la llanda mitjançant una cinta de doble cara i l'exterior actua com a zona de rodadura.

Velòdrom: Instal·lació esportiva dedicada a la pràctica de ciclisme en pista. Té una forma ovalada i els seus revolts són peraltats.

Ventall: Situació de cursa causada per fort vent que bufa de cua i lateralment respecte el recorregut de la cursa. Crea petits grups que ocupen tot l'ample de la carretera.

Volta per etapes: Cursa de dos o més dies. La més important a nivell femení és el Giro Rosa.