

### Ciclisme de Muntanya (BTT)

El ciclisme de muntanya es considera un esport de risc perquè competicions es realitzen en circuits naturals, generalment a través de boscos per camins estrets amb pujades normalment amb un gran nivell d'ascens i descensos de terra, fang...,plens se pedres o arrels.



Cursa Open Andorra BTT

Realitzarem una entrevista a la germana d'una de les nostres alumnes: la Paula, que practica aquest esport.

#### Quan vas començar aquest esport?

Vaig començar a gaudir d'aquest esport quan era molt petita, exactament quan tenia 9 anys. Tant a l'hora d'entrenar com a l'hora de competir.

#### Quants premis has guanyat?

Des dels 9 anys dec haver guanyat a prop d'uns 200 trofeus, incloent 1a, 2a i 3a posició. Tant en competicions d'aquí a Catalunya com a arreu d'Espanya, Andorra i França



Campionat de Catalunya

#### Creus que és molt difícil fer aquest esport?

Doncs, difícil són tots els esports, per això sempre s'ha de tenir molta voluntat i ganes. Però en especial, el món del ciclisme és dur a nivell de rendiment.

Són moltíssimes hores d'entrenament i patiment durant cada dia i després a les competicions es quan es pateix encara més. A part, en aquest petit món del ciclisme, som poques noies si ho comparem amb qualsevol altre esport, ja que es dels més durs que hi ha.

#### Quan entrenes o competeixes, gaudeixes de l'esport?

Doncs, evidentment, que gaudeix-ho, sempre que he de sortir a entrenar sé que em tocarà patir, però sempre amb moltes ganes. Perquè sé que després de molt esforç i sofriment, arriben les recompenses. I a l'hora de competir, surto a lluitar però sobretot a gaudir del circuit.

#### En quin equip competeixes?

Des de ben petita he passat per diversos equips, tant equips mixtos com de només noies. Ara actualment estic corrent amb un equip mixt, el "Relber Cycling Team".

#### Quantes hores dediques a l'entrenament?

Doncs, això amb el temps va variant. Quan ets més petit entrenes menys dies i menys hores, i a mesura que et vas fent gran, doncs entrenes molt més. Ara actualment entreno entre unes 15 i 20 hores a la setmana, això suposa unes 2 o 3 hores cada dia.

#### Creus que podries guanyar-te la vida i viure d'aquest esport?

Essent sincera, no em podria guanyar pas la vida amb el ciclisme. Si ets noi i ets molt fort, encara tens moltes més oportunitats, però amb les noies tot és més complicat, per exemple has de ser la millor de tota Espanya per poder arribar a alguna cosa en un futur i aquest no és el meu cas. A part, actualment, continuo estudiant i d'aquí poc m'agradaria començar a treballar, llavors mai he tingut l'objectiu de voler dedicar-me i viure d'aquest esport.



Copa Catalana Girona