plazadeportiva.valenciaplaza.com
Fecha: 16/4/2024 F. Publicación: 16/4/2024
URL: https://plazadeportiva.valenciaplaza.com/maria-banlles-el-ciclismo-es-un-estilo-de-vida-saludable-que-me-ensea-disciplina-persever
Valor: 2829,9 V. Únicos: 194552

#EnFemeninoSingular | María Banlles: "El ciclismo es un estilo de vida saludable que me enseña disciplina, perseverancia y el valor de alcanzar metas a largo plazo" - Plaza Deportiva

- María Banlles: "El ciclismo es un estilo de vida saludable que me enseña disciplina, perseverancia y el valor de alcanzar metas a largo plazo"

en femenino singular maria banlles upv ciclismo

https://plazadeportiva.valenciaplaza.com/maria-banlles-el-ciclismo-es-un-estilo-de-vida-saludable-que-me-ense...
Plaza Deportiva S.L.
Martes, 16 abril 2024

16/04/2024 -

VALÈNCIA. **María Banlles Santamaría (Alfarràs, Lleida, 15/09/2000)** atiende a *Plaza Deportiva* desde el autocar del UPV **Women's Cycling Team**, el equipo ciclista femenino que patrocina la Universidad Politécnica **de València** , camino de regreso a València tras competir en la **'Lea Artibai Txallengea'.**

María, que acababa de campeonar en la clásica **'Camp de Morvedre',** finalizó en el País Vasco en el puesto decimotercero en la general individual, mientras que su equipo fue cuarto. La carrera se disputó en la localidad vizcaína de **Lea-Artibai** el pasado fin de semana de viernes a domingo. **"Hemos controlado muy bien la carrera, siendo categoría nacional. A falta de 30 kilómetros me he escapado y me han cogido a falta de siete. Lo mas destacable es que siendo sólo cuatro corredoras hemos controlado muy bien la carrera"** , relata, satisfecha, la ciclista del UPV.

María, que se subió a una bici por primera vez **"a los tres o cuatro años"** es ciclista por influencia de **Jordi** , su padre. La ciclista catalana es uno de los pilares en los que se sustenta el equipo de la UPV, el tercer mejor equipo femenino nacional. Llevar los colores amarillo y negro en la élite femenina

representando a la Comunitat Valenciana **"es una motivación"** , relata María, que resalta **"la predisposición de la Universidad Politécnica de València"** para promocionar el ciclismo femenino. ¿Sus motivaciones para este curso? **"Los campeonatos nacionales, tanto de contrarreloj como el de ruta"** , responde.

- Tercero en el ranking nacional del año pasado, ¿por qué se ha producido el salto cualitativo del UPV Women's Cycling?

- Gracias a los grandes resultados obtenidos en la temporada 2023 y a la predisposición de la Universidad Politécnica de València para promocionar el ciclismo femenino el equipo en esta temporada 2024 se ha visto reforzado por corredoras con experiencia en el pelotón nacional. Esta es una iniciativa que arrancaba hace apenas un año con apenas 4 corredoras y que poco tiempo después cuenta con una nómina de 53.

- ¿Qué significa el sello de equipo nacional UCI que distingue al equipo?

- Significa que es un equipo que compite a nivel nacional con la posibilidad de correr carreras de categoría internacional.

- ¿Por qué el maillot amarillo y negro de la UPV destaca en el pelotón nacional?

- Sin duda, el estilo y diseño del maillot UPV tiene un aire significado al Lotto Jumbo, a menudo la gente nos lo comenta, pero destacar o no en carrera sin duda viene dado por el trabajo de equipo y los grandes resultados que hasta el momentos estamos obteniendo.

- Es el único equipo valenciano en la élite, ¿qué supone esto para las corredoras del equipo?

- Una motivación para representar a la Comunitat Valenciana.

- ¿Qué tal marcha la temporada?, ¿nada mal, verdad?

- A menudo que avanza la temporada la cohesión de equipo es mas grande, lo que conlleva a un mejor trabajo grupal y el buen trabajo de equipo trae buenos resultados, tanto individuales como colectivos. Sin duda, desde el principio de temporada hasta el momento hemos evolucionado muy positivamente como equipo. Al ser corredoras provenientes de diferentes equipos y de diferentes lugares esto provoca que no nos conozcamos aún lo suficiente y eso implica que tengamos que trabajar duro en ello. Además al no ser profesionales en el ciclismo esa situación complica el poder hacer largas estancias de entrenamiento juntas.

- ¿Qué retos afronta el equipo este curso?

- El objetivo principal del equipo es hacer un buen papel a nivel nacional y debutar en alguna prueba internacional de cara a una futura proyección.

- ¿Cuál te resulta, personalmente, más ilusionante?

- Los campeonatos nacionales, tanto de contrarreloj como el de ruta.

- Acabas de ganar la clásica 'Camp de Morvedre', ¿cuáles son tus conquistas de esta temporada?

- El campeonato de Catalunya de contrarreloj y ruta y el campeonato nacional.

- ¿Cómo se fecha una temporada en ciclismo? ¿Es año natural?

- No, desde febrero a finales de septiembre.

- ¿Y la preparación? ¿Cuándo se realiza y en qué consiste la puesta a punto? ´

- A finales de temporada se hace un descanso de un mes aproximadamente y después entre noviembre y diciembre empieza la pretemporada con una primera concentración de equipo y de entrenamientos de largo rodaje y poca intensidad.

- Ya en temporada, ¿cuántas carreras disputas al año?

- Alrededor de 30 y pico si contamos nivel autonómico, nacional y internacional. Depende mucho de cada año y del calendario del equipo.

- Y entrenamiento, ¿cuántos realizas durante la semana?

- De siete días, entreno mayoritariamente seis días a la semana, obviamente combinando dicho entreno con la universidad.

- ¿Cómo los planificas?

- Por la mañana voy a la universidad y entreno al mediodía o primera hora de la tarde, con mi entrenador. Tenemos bien planificadas todas las semanas de entrenamiento, pero siempre pueden aparecer imprevistos, claro.

- ¿Estudias en la UPV o en Lleida? ¿Qué estás cursando?

- Estudio en la Universidad de Lleida y estoy cursando tercero de educación social, pero no descarto hacer un master o post grado en la UPV. Vivo en Lleida y acudo a competir con el equipo los fines de semana.

- ¿Facilidades para practicar deporte?, ¿entiendo que todas desde la universidad?

- La Universidad Politécnica de València nos facilita la residencia siempre que la necesitemos y si queremos cursar algo allí nos pueden dar acceso a becas.

- Háblame de tu herramienta de trabajo: la bicicleta, características.

- Es una bicicleta destinada a la alta competición, marca Megamo, que se fabrica en Girona para las disciplinas de *mountain bike* , gravel y carretera. El equipo nos ha proporcionado bicicletas Megamo de categoría necesaria para la competición.

- ¿La has personalizado de alguna manera?

- He personalizado mi bici en función de la biomecánica que necesitaba. Es decir que la he adaptado a mi altura y he elegido las ruedas que menor se adaptan a mi forma de rodar.

plazadeportiva.valenciaplaza.com
Fecha: 16/4/2024 F. Publicación: 16/4/2024
URL: https://plazadeportiva.valenciaplaza.com/maria-banlles-el-ciclismo-es-un-estilo-de-vida-saludable-que-me-ensea-disciplina-persever
Valor: 2829,9 V. Únicos: 194552

- ¿Tienes otra bicicleta?, ¿te desplazas habitualmente en bici en tu rutina diaria?

- Tengo una bicicleta propia de contrarreloj, pero me desplazo en coche en mi rutina diaria.

- ¿Cómo se alimenta una ciclista?

- La nutrición, en general, es muy importante pero aún mas en un ciclista, ya que es uno de los pilares importantes para rendir o marcar la diferencia. Asimismo tengo la facilidad de asesorarme con nutricionistas deportivos si lo necesito.

- ¿Por qué te dedicas al ciclismo? ¿Fue vocacional o circunstancial?

- Es algo vocacional y familiar, Jordi, mi padre, siempre ha ido en bici y mi hermano, Joan, también ha competido.

- ¿Quién te introdujo en este mundo?
- Jordi, mi padre.

- ¿A qué edad empezaste?

- Empecé en ciclismo a la edad de 3 o 4 años, aproximadamente.

- Recuerdas tu primera carrera? ¿Dónde fue?

- Sí, en Lleida en BTT.

- ¿Y tu primera victoria?

- La primera carrera que hice con BTT, realmente se me daba muy bien.

- Completa la frase: El ciclismo supone para mí...

- Un estilo de vida saludable que me enseña disciplina, perseverancia y el valor de alcanzar metas a largo plazo.

Suscríbete a la newsletter de Plazadeportiva

Por Por