

Paula Blasi lidera la insurgencia de la mujer en el ciclismo español

La corredora catalana se concentrará en Andorra el mes de julio para preparar el Tour de Francia en agosto, al que acude como una de las favoritas

Herida, dolorida, la emisora de radio clavada en las costillas en una caída a 50 por hora de la cabra de contrarreloj, Paula Blasi asombra al mundo y lidera en España la insurgencia de la mujer en el ciclismo. Ausente su cuerpo, su espíritu marcó optimista en Sabiñánigo el pasado fin de semana unos campeonatos de España en el que generaron más lucha e interés las carreras de las mujeres que las de los hombres, las grandes victorias de Mireia Benito en la contrarreloj y en la carrera en línea, la confirmación de la júnior Alejandra Neira, el crecimiento de Paula Ostiz, la presencia constantes de Mavi García y Sara Martín...

El ciclismo femenino ya no es el hermano pequeño, un ciclismo de segunda respecto al masculino. Aun con enormes diferencias salariales y en premios, las mujeres de los mejores equipos han alcanzado ya el nivel de profesionalización, preparación y sofisticación del que hacen gala los hombres. Y la afición vuelve a soñar con el Tour.

Pasados unos días, empaquetados sus enseres y bajadas las persianas de su casa en Llívia para que las olas de calor que se abaten regulares no machaquen su dormitorio, Blasi, de 23 años y solo dos como ciclista profesional, se dirigirá a las alturas de Andorra, donde establecerá su campamento de preparación para el Tour de Francia (1 a 9 de agosto). “No hay nada roto pero sí contusiones muy fuertes, sobre todo en las costillas”, respira aliviado Fran Escolà, el entrenador personal de la corredora catalana. “Así que ahora unos días para recuperar bien y afrontar la preparación del Tour lo mejor posible”.

La gran carrera que no figuraba en sus planes originales, como tampoco figuraba participar en abril en la Amstel, una de las grandes clásicas. Para sorpresa de todas, y un poquito de ella misma y menos de su entrenador, ganó la carrera holandesa dejando a las mejores atrás en el Cauberg, donde se afirman los campeones. Después ganó la Vuelta a España en el Angliru, el Tour de los Pirineos en el Tourmalet y la Volta a Catalunya en La Molina. Su presencia en el Tour no solo se hizo inevitable, sino fundamental para su equipo, el UAE, donde comparte liderazgo con la gran italiana Elisa Longo

Borghini, que a los 34 años posee uno de los palmarés más nutridos del ciclismo mundial.

“En el Tour de los Pirineos o la Volta el nivel no es el mismo que un Tour de Francia. Faltaban Demi, Kasia, Anna, Elisa, Pauline... todas las líderes. Ahora lo que me toca y lo que quiero es probarme realmente con las líderes de verdad”, avanzaba Blasi hace unos días, y su gran deseo: “Soy una motivada, soy muy luchadora, y siempre me gusta pensar que al menos podré darle un poco de guerra y ponerle las cosas difíciles a Demi Vollering. Para mí ya será una primera victoria el poder estar allá y ponerla nerviosa”.

“Las demandas del ciclismo femenino se han modificado. Las tres grandes Vueltas aumentan kilómetros y desnivel. Y las ciclistas se preparan con más volumen, más intensidad y más densidad de entrenamiento”, explica David Barranco, entrenador del Movistar que acaba de publicar junto a otros miembros del grupo de rendimiento del equipo un estudio comparativo entre ambos ciclismo. Utilizaron datos y números de 2018 y 2019, antes de la pandemia. Y se han dado cuenta de que sus hallazgos de entonces —menos volumen de entrenamiento las mujeres, por ejemplo; seis días a la semana también, pero con menos horas— no son plenamente representativos de lo que ocurre en 2026. “Las mujeres son más profesionales. No hay ninguna ciclista en el WorldTour que compagine el ciclismo con estudios o un segundo trabajo. Se ha producido un salto de calidad con muy grandes ciclistas, Vollering, Van der Breggen, Blasi, Niewiadoma... Y como en el masculino se va a etapas de 3h 45m, sin modificar el kilometraje, inferior más o menos un 40% al de los hombres, pero aumentando desnivel”.

A un mes del Tour ahí está Blasi, antigua atleta de medio fondo, duatleta, triatleta y licenciada en Ciencias de la Actividad Física.

“No se ha dedicado al ciclismo en exclusiva hasta hace poco, pero llegó con una base muy buena del triatlón y el duatlón, mucho entrenamiento de volumen”, explica Escolà, que se refiere a ella como su “jefa”. “Yo sé lo que sube, lo que puede hacer, que es mucho, pero del dicho al hecho...”.

Entre los dos, a medias, han diseñado el mes de julio en altitud, clave para su rendimiento en un Tour que comienza en Lausana un sábado y deja la alta montaña para el viernes (el Mont Ventoux, nada menos) y un fin de semana escabroso en las colinas de Niza. “Hasta hace un mes no sabíamos que íbamos al Tour, así que todo es nuevo. Haremos altitud e incorporaremos un plan de adaptación al calor, más que nada porque ofrece muchas mejoras y es superimportante en el rendimiento, y no solo por un tema de deshidratación”, explica Escolà. “No es que haya diferencias entre hombres y mujeres respecto a la deshidratación o al sudor, porque es un asunto muy individual, pero a la

mujer en fase premenstrual, o sea, antes de que le venga la regla, sí que le sube la temperatura corporal”.

La adaptación al calor, que se complementa en carrera con medidas para reducir la temperatura corporal con chalecos de hielo antes de salir o saquitos de hielo en la nuca durante la carrera, comenzó a entrenarse hace pocos años y ahora todos los ciclistas la consideran obligatoria, tanto para soportar las altísimas temperaturas que acercan las olas de calor sucesivas como para conseguir interesantes adaptaciones. Se organizan en habitaciones a 40 grados, en las que los ciclistas, abrigados hasta las cejas, practican tres sesiones semanales de rodajes suaves en rodillo. Su cuerpo ganó capacidad de sudar más para enfriarse sin reducir mucho el flujo sanguíneo. Y con mayor volumen plasmático, además de llegar más sangre al músculo con cada latido, también se termorregula mejor, y se suda menos sales. Y aumenta el hematocrito.

“En nuestro caso va a ser algo nuevo, como todo este año, así que iremos con cuidado, intentando hacer las adaptaciones bien y sobre todo aprendiendo”, advierte el entrenador. “Son los primeros años de su carrera y tenemos que conocer aún cómo responde Paula a cada situación. Pero habrá que hacerlo”.