



## CONOCIENDO A... Shannon Laurel-Lee

Este mes os traemos la breve entrevista a Laurel-Lea Shannon, una mujer corriente que una grave lesión la llevó a practicar ciclismo. Ahora es la creadora de uno de los portales de ciclismo femenino más visitados del mundo.

### ¿Qué es Women's Cycling.ca?

Women's Cycling.ca es una página web dedicada a la promoción del ciclismo y sus beneficios para la salud. Además la web está muy enfocada a promover la seguridad para el ciclista. Nuestros artículos están orientados para ciclistas no profesionales y tratan sobre técnica, nutrición, entrenamiento, rutas. Todo esto realizado por primera vez desde un punto de vista femenino y dirigido para un público femenino.

### ¿Cómo y cuándo nace la idea de crear un espacio web especial para el ciclismo femenino?

Hace ocho años tuve una grave lesión en la espalda que me mantuvo en absoluto reposo durante muchos meses. Esa primavera tuve la suerte de acudir a un fisioterapeuta que me recomendó comenzar a montar bicicleta de manera suave para acelerar mi recuperación. El primer día rodé 2 kilómetros que se me hicieron eternos pero al final del día me sentía mejor que los últimos meses. Al cabo de un tiempo mi espalda había mejorado y también mi ilusión por curarme me llevó a rodar cada día sintiéndome cada vez mejor. Durante esa temporada rodé 2400 km. Después de esto estaba totalmente enganchada a la bici. Además de ayudarme con mi lesión había encontrado una nueva perspectiva de ver la vida al aire libre. Quise dar a conocer los increíbles beneficios del ciclismo y por ello en el 2005 creé Women's Cycling.ca

### ¿Has podido ver desde tus comienzos con la web el crecimiento del interés de las mujeres por este deporte?

Definitivamente. Cada año, se incrementa notablemente el número de visitas de la web. El número de nuestras lectoras se ha duplicado entre el 2008 y el 2009. El ciclismo es un deporte bastante joven entre las mujeres pero cada vez se puede ver más y más mujeres practicándolo a diario.

### ¿Cuántas usuarias registradas tiene el portal de ciclismo Women's Cycling.ca?

Somos más de 1500 miembros. Sobre 7000 mujeres ciclistas de todo el mundo visitan nuestro sitio web mensualmente. Esperamos doblar nuestras cifras para el 2010.

### ¿Qué tipo de usuaria de la bicicleta es Laurel-Lea Shannon?

Personalmente prefiero la bici de carretera. Vivo en Perth justo a las afueras de Ottawa, la capital de Canadá. La belleza natural de esta zona, con sus lagos y ríos, verdas colinas y tranquilas carreteras es un sueño para los ciclistas. En los meses invernales nieva bastante por lo que cuelgo mi bici para practicar ski de fondo.

Laurel-Lea Shannon  
www.womenscycling.ca

## PRIMERA PLANA

En nuestro número anterior nos hicimos eco, pues bien, **TRICICLES** ya está inaugurada. Fue el pasado 4 de diciembre, viernes a las 20,00 horas. Más de 200 persona se dieron cita para tal acontecimiento: La primera tienda de bicicletas dirigida por mujeres y especializada, por supuesto, en el sector femenino, abrió sus puertas. Las responsables de esto son Natalia, Cristina y Amalia y conscientes de lo difícil que es encontrar accesorios y artículos específicos o diseñados para chicas. Por ello se lanzaron a la aventura, ya que su punto fuerte será trabajar el "mercado" femenino, en todas las modalidades. Recuerda que están en Ronda de Joan Fuster, 6, Sueca, Valencia.

Si buscas un club en Madrid para apuntarte, pero quieres que haya más chicas como tú, toma nota de este: **CLUB MADROÑO MTB**. Es uno de los últimos en "nacer" en Madrid. A pesar de su reciente creación ya son casi 170 socios, y entre ellos se encuentran casi una veintena de chicas. Si entras en su web (clubmadroño.com) descubrirás mucho más. Detrás de este nuevo Club hay mucha gente, experiencia y rutas por hacer, seguro que encontrarás una ruta para tu nivel, y la ayuda necesaria para realizarlo. Las rutas del Club Madroño se diferencian dependiendo de la dificultad física o técnica en: **Rutas amarillas**, para iniciarse en compañía, nivel básico con escasa dificultad; **rutas verdes**, pensadas para la gente que ya tienen un grado de experiencia; **rutas naranjas**, que mezclan una buena condición física y técnica; **rutas rojas**, diseñadas para un nivel físico exigente y un alto grado de técnica.



¿Estás pensando en tu reto del próximo año? ¿Quieres entrenar más? ¿Quieres organizarte y saber cómo conseguir un "punto" más para disfrutar más? Os recomendamos este libro: "PLANIFICA TUS PEDALADAS" de Chema Arguedas Lozano. Es una guía de entrenamiento para ciclistas, y aunque en principio está destinada a ciclismo de carretera, el propio autor la recomienda también para los que amamos la bicicleta de montaña: "si practicas bicicleta de montaña, no sé si sabrás que los que compiten en esta especialidad realizan más de la mitad de su entrenamiento anual sobre el asfalto. De todos modos si tienes miedo a salir en carretera, también son válidos los consejos que encontraras en el interior de este libro". Se trata de un libro de asequible lectura, fácil de entender, y donde el autor cuenta en primera persona su experiencia. El libro habla de cómo planificar la temporada, de cómo entrenar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, te explica de forma fácil el tema de los umbrales, como hacer el descanso adecuado, como ganar a la "báscula"... en definitiva encontrarás respuesta a muchas preguntas. El libro tiene 171 páginas con ilustraciones, dibujos, gráficos y cuesta 22 euros. Más información: planificatuspedaladas@gmail.com

