

[Ferocious felines](#)



Haga clic aquí para leer el blog en español.

Conozca a Las Felinas, un equipo de Bike MS

Al dejar atrás una milla tras otra con su equipo durante su primer evento de Bike MS® el pasado agosto en Maine, Tanny Peña trató de olvidarse del dolor y en vez disfrutar el paisaje campestre. Más que nada, pensó en los esfuerzos que muchas personas con esclerosis múltiple hacen a diario y se afanó incluso más.

“Hago una película en mi cabeza, ‘Ya falta poco’, ‘Ya empecé, tengo que terminar’ y ‘Sigue pedaleando’”, relató. Y fue así que Peña terminó recorriendo 145 millas —70 más de las que había planeado— durante un fin de semana en el que la temperatura subió a más de 90°F.

“Cuando estás en el evento, tratas de dar el 100%”, afirmó Peña, a quien la inspiran las historias que oye de otros ciclistas y personas con esclerosis múltiple durante los programas de recaudación de fondos.

Peña, de 31 años, es parte de Las Felinas, un nuevo equipo en el norte de Massachusetts que está compuesto mayormente por latinas. Cuando pedalean durante el evento benéfico de ciclismo de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, encuentran camaradería y alivian el estrés, además de sentirse felices de recaudar dinero para una causa que han hecho propia, por más que ningún integrante tiene la enfermedad.

La experiencia ofrece a los miembros del equipo tanto como lo que aportan. Bike MS no solo les da la oportunidad de hacer deporte y pasar tiempo juntos, sino que también les ofrece un evento bien organizado, una comunidad acogedora y la oportunidad de ser parte de algo que consideran que vale la pena.

“El mensaje es, ‘Estamos juntos en esto’ ”, dijo Natalia Hood, de 38 años. Se unió al equipo para perder peso y terminó aprendiendo resiliencia, que según dice, hace que valore todo más.

Determinación en marcha

El equipo se originó durante la pandemia, después de que José Guzmán-Soto, de 37 años, animó a su esposa, Jhaneyri Mata, a probar el ciclismo ante la imposibilidad de ir al gimnasio. Poco a poco, montar bicicleta se le hizo más fácil y placentero a Mata, de 36 años, y pronto empezó a alentar a sus amigas a unirse a ella.

Guzmán-Soto había participado en Bike MS desde 2016. Las dificultades que enfrentan las personas con esclerosis múltiple, incluido el hijo de una colega, lo habían conmovido. Después de que él y su esposa formaron Las Felinas, sus integrantes aprendieron sobre la esclerosis múltiple y sumaron esfuerzos para recaudar fondos y difundir información sobre la enfermedad durante eventos en Maine y Cape Cod.

En una encuesta en el año 2020 de USA Cycling, solo 19% de los ciclistas participantes indicaron ser mujeres y 6% ser latinos. Las Felinas, mayormente mujeres de origen dominicano y peruano, también cuentan con tres hombres en el equipo, quienes se ponen orgullosamente sus camisetas azules con manchas de leopardo. Animar a los principiantes en el equipo, marcan el paso y ayudan a quienes quieren aprender a usar mejor los cambios de su bicicleta.



Varias Felinas en un evento de Bike MS

En marzo, apenas se empieza a derretir la nieve en Nueva Inglaterra, la decena de integrantes del equipo empiezan a coordinar por WhatsApp sus sesiones diarias de entrenamiento. Modifican la ruta según cuánto quieren recorrer los presentes ese día, para luego ponerse en marcha, disfrutar el camino y dejar atrás responsabilidades familiares y laborales.

Peña trata de salir en bicicleta todos los días. Se despierta a las 4 a.m. para alistarse, deja a su hija de 11 años con su hermana y monta aproximadamente una hora, antes de salir a trabajar en una guardería.

“Si no hago deporte, siento que hay algo que me hace falta”, aseguró.

Además, como madre soltera, valora el apoyo emocional del equipo. “Después de un ride nos reunimos. ‘Si me necesitas, déjame saber, que estoy aquí para ti’ ”, relató.

Poder femenino

Cuando Hood se enteró del grupo, tenía 65 libras de más tras un embarazo y una bicicleta nueva que apenas había tocado. Al comienzo, le preocupó retrasar a los demás ciclistas y le

costó dejar a su recién nacido para salir a montar.

“A veces cuando una se dedica más a la familia y los hijos, te olvidas de ti”, señaló.

Pero notó que en Las Felinas encajaba, contaba con una familia de amigos y tenía la oportunidad de poner de lado los malabares diarios, relajarse y reponer energía.

“Lo que me encanta es que en el grupo hay muchas mujeres, y muchas tienen hijos”, señaló Hood. “La mayoría de los grupos son de hombres”.

La unidad femenil es muy importante, indicó Mata, la líder del grupo, quien se ha dado cuenta de que se hacen notar entre los demás participantes en eventos. Espera motivar a otras mujeres en la región a formar equipos.

Si bien Las Felinas se esfuerzan por montar más rápido, ponerse más fuertes y llegar más lejos, también se toman el tiempo para detenerse a tomar café en el camino, escucharse e incluso desahogarse. Y los domingos, después de montar, con frecuencia se juntan para tomar desayuno o hacer una parrillada.

“Cuando agarramos las bicicletas y vamos en bajada, yo les digo, ‘¡Suéltenlo! ¡Grítenlo duro!’”, contó Mata. “Nos ha tocado gritar, llorar y, de vez en cuando, hay una que se siente mal, está deprimida, y decimos, ‘Hoy vamos suavemente para conversar’. Y ya cuando llega, se siente mejor”.

Además de recaudar casi \$3,000, Las Felinas aportaron mucha energía al evento Great Maine Getaway, dijo Jen Dowdy, directora de Bike MS del mercado de la Gran Nueva Inglaterra. “Su trabajo en equipo fue fantástico, se mantuvieron juntos, se apoyaron unos a otros, en especial a quienes montaban por primera vez”, agregó.

Guzmán-Soto, el entrenador de Las Felinas, ve más espíritu de equipo en este que en otros grupos con los que sale a montar, que están integrados mayormente por hombres.

“Todavía hay competencia, quieren mejorar, pero me he dado cuenta de que, si alguien se queda, todo el mundo espera”, aseguró. “No se deja atrás a nadie”.

Meet the members of the Las Felinas (female felines)

Bike MS team

As Tanny Peña and her team left mile after mile behind during her first Bike MS[®] event in Maine last August, she tried to put her pain aside and enjoy the countryside views. Mostly, she thought about the efforts many people with multiple sclerosis make every day and pushed herself even harder.

“I play a movie in my head and tell myself, ‘You don’t have long to go. You started, so you must finish,’ and ‘Keep going, keep on pedaling,’ ” she said. And so, Peña ended up riding 145 miles — 70 more than she had planned — during a weekend in which temperatures reached the 90s.

“At an event, you try to give 100%,” said Peña, who is inspired by the stories she hears from fellow bikers and others with MS during the fundraisers.

Peña, 31, is part of Las Felinas, the female felines, a new team from northern Massachusetts composed mostly of Latinas. As they pump their bicycle pedals during the National Multiple Sclerosis Society’s charity cycling event, they find camaraderie and stress relief, as well as joy in raising money for a cause they’ve made their own, even though none of them has the disease.

Team members say they get as much out of the experience as they put in. Bike MS not only gives them a chance to practice the sport and spend time together, but also offers a well-organized ride, a welcoming community and the opportunity to be part of something worthwhile.

“The message is ‘We’re all in this together,’ ” said Natalia Hood, 38. She joined the team to lose weight and ended up learning lessons in resilience that she says keep her from taking things for granted.

Grit on wheels

The team was born during the pandemic, after José Guzmán-Soto, 37, encouraged his wife, Jhaneyri Mata, to give cycling a try since she could no longer go to the gym. Little by little, Mata, 36, started to find the rides easier and more enjoyable, and soon she was getting her friends to join in.

Guzmán-Soto had participated in Bike MS since 2016 and had been touched by the struggles faced by people with MS, including a colleague’s son. After he and his wife brought Las Felinas together, team members read up about the disease and joined efforts to raise funds and generate awareness about MS during the Great Maine and Cape Cod getaways.

According to a 2020 USA Cycling survey, only 19% of riders identify as female and 6% as Latinos. Las Felinas, mostly women of Dominican and Peruvian roots, also have three male

members who proudly sport the team's leopard-spotted blue jerseys. Team members encourage the many beginners on the team, set the pace and help those who want to learn to use their bicycle gears better.



Las Felinas members at a Bike MS event

As soon as the snow starts to melt in New England in March, the dozen members on the team begin coordinating their daily training sessions through WhatsApp. They modify their route according to what those who join can manage that day, then off they go to enjoy the ride and set family and work responsibilities aside.

Peña tries to make it every day. She wakes up at 4 a.m. to get ready, leaves her 11-year-old daughter with her sister and hits the road for about an hour before she goes to work at a day care center.

"If I don't exercise, I feel like there's something missing," she said.

Also, as a single mother, she values the team's emotional support. "We get together after a ride and tell each other, 'Let me know if you need me. I'm here for you,'" she added.

Female power

When Hood first heard about the group, she had an extra 65 pounds she'd gained during pregnancy and a brand-new bike she'd barely touched. At first, she was concerned she'd hold other cyclists back and was reluctant to leave her newborn to go ride.

"Sometimes, when you devote yourself to your family and children, you forget about yourself," she said.

But in Las Felinas she's found a good fit, friends who feel like family and a chance to put aside her daily juggle, relax and recharge.

"What I love about it is that there are a lot of women in the group and many have children," Hood said. "Most groups are male."

Female unity goes far, said Mata, the group's leader, who has noticed they get others' attention at events and hopes that it will motivate other women in the area to team up.

While Las Felinas push themselves to clock better times, get stronger and go farther, they also take the time to stop for coffee along the route, listen to each other and even blow off some steam. And after Sunday rides, they often gather for breakfast or a barbecue.

"When we're riding and going down the hill," Mata said, "I tell them, 'Let it all out! Scream out loud!' We've shouted, cried and every once in a while, when someone is feeling bad or depressed, we say, 'Let's go slow today, let's chat.' And by the end, she feels better."

In addition to raising almost \$3,000, Las Felinas brought a lot of energy to the Great Maine Getaway, said Jen Dowdy, Bike MS director for the Greater New England market. "Their teamwork was fantastic, they stuck together, they supported one another, especially with those first-time riders," she added.

Guzmán-Soto, who trains the group, sees in Las Felinas greater team spirit than in the other groups he rides with, which are mostly male.

"They're still competitive, they want to improve, but I've noticed that if someone falls back, everyone waits," he said. "Nobody is left behind."