

CICLISMO **KXI**

REVISTA MENSUAL
AÑO 19 | N° 220
AGOSTO 2023



Caro Pérez



Maxi Aiello

TIERRA DE CAMPEONES

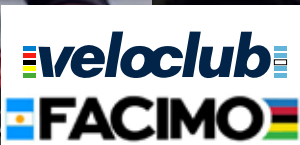
Se corrió una multitudinaria edición de Las 3 horas de MTB en Balcarce, donde estuvo en juego el Campeonato Nacional de Rally Endurance.



Cata Sotelo



Rosana Gómez



MEET



TRENTA MIPS

- Sistema de protección cerebral MIPS C2
- Puertos para gafas de sol
- Orificios para gafas
- Stickers traseros reflectivos
- Sistema de ajuste orbital Safe T
- Ajuste vertical y occipital
- Correas Air Lite

Para ganar un Tour no solo necesitas buenas piernas, también necesitas el mejor equipamiento

Tadej Pogačar ganador tour de francia 2021

DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA ARGENTINA

PEREYRA
MAYORISTA DE BICIPARTES


 (0385) 4272400 / 4273923

 pereyramayorista

 Alem 670 - La Banda - Santiago del Estero

 +54 9 385 4331217

 Pereyra.ventas01

 pedidos@pereyramayorista.com.ar

 Pereyra Mayorista

 www.pereyramayorista.com.ar

Campagnolo

12

RACING
EVOLUTION

GRUPOS ELECTRÓNICOS

**SUPER
RECORD REAR
DERAILLEUR**



**CHORUS EPS
ERGOPOWER
CONTROLS**



**EPS - BAR END
BRAKE LEVERS
RECORD**



**VELOCE
BRAKES**



RECORD CRANKSET



RUEDAS ALI CARBON BULLET



RUEDAS BORA ULTRA 80 MM



**CUADROS
DE ROSA**

CUADROS

PRIVITERA

MIZUNO

COLNER

NEUMÁTICOS



Continental

Vittoria

VARIOS



MICHE

www.rodadosdiaz.com.ar

info@rodadosdiaz.com.ar



RUEDAS BORA ULTRA 80 MM

Para tubulares, son aerodinámicas, estables y reactivas. Con las mejores bolas de cerámica y rodamientos de acero especial Cronitect.

RUEDAS ALI CARBON BULLET

Carbono de perfil alto con pista de frenada de Aluminio con su versión Ultra 2-Way Fit y Ultra 80 2-Way Fit.

RODADOS DIAZ

TRAYECTORIA EN CICLISMO

AV. MOSCONI 2255 CABA
HORARIO CORRIDO DE 7 A 15 HS
SABADOS DE 8 A 13

TEL: N°011-4571-6481

FAX: 4571-1165

info@rodadosdiaz.com.ar

DISTRIBUIDOR
EXCLUSIVO
EN LA ARGENTINA

Editorial

Coronados de gloria

Una vez más, Balcarce demostró que es una de las ciudades reinas del MTB argentino. Con un magnífico circuito y una organización elogiada por todos los participantes, se disputó Las 3 horas de MTB, donde por segundo año consecutivo estuvo en juego el Campeonato Nacional de Rally Endurance. La carrera fue organizada por Veloclub y Balcarce X Trail, supervisada por FACiMo y fiscalizada por Kilómetro Infinito, y dijeron presente más de 400 bikers, el doble que el año pasado, lo que demuestra que es una competencia en franco ascenso.

"El circuito estuvo excelente, muy duro y bien trabajado, la geografía propia de Balcarce hizo que sea una jornada excelente", afirmó Maxi Aiello. "La organización, como nos tienen acostumbrados, fue 10 puntos. Tanto Balcarce X Trail como Veloclub, estuvieron en todos los detalles para que sea una gran fiesta, sin cometer errores en un circuito que giramos entre 7 y 8 veces, y sin problemas en la clasificación general", destacó la enorme Caro Pérez.

Sólo dos ejemplos de varias declaraciones que dejan en claro que, cuando promedia el invierno, los mejores bikers de nuestro país apuntan los cañones hacia la tierra del "Chueco" Fangio, para llenarse de barro y de gloria...

PABLO COLNAGHI
web@ciclismoxxi.com.ar

CICLISMO XXI #220 AGOSTO 2023

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

- 14 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Entrenamiento de la fuerza, tercera parte.
- 30 **LAS 3 HORAS MTB EN BALCARCE**
Súper Campeones en la tierra de Fangio.
- 44 **1º GRAN FONDO ARGENTINA**
Un evento único.
- 60 **110º TOUR DE FRANCIA**
Otro festejo de Jonas Vingegaard en París.
- 64 **EL MES DE VENZO**



FOTO DE TAPA: Fabián Arbos

CICLISMO XXI

ES UNA PUBLICACIÓN DE



DIRECTOR:
Oswaldo Camblong

RNPI N E/T RNP E/T

Los documentos o notas firmadas son responsabilidad de sus autores y no representan necesariamente la opinión de esta editorial. El contenido de los avisos publicitarios, son responsabilidad de los respectivos auspiciantes.

Analía Zacarías

Rider Profesional BMX



mes de la
Miñez CK GRUPO

Para los chicos que sueñan en grande

venzo

Entrená en casa

con Live Biking

Ciclismo y triatlón.
MTB, ruta, pista, otros.
Planes online. Clases vía zoom.
Rutinas personalizadas.



Head Coach
Patrick Sassoli



Instructor In Site Biking
Carlos Bondar



Entrenador
Camilo Candia

 **Live Biking**
powered by patrick sassoli

IN SITE BIKING

¡Probá tu primer clase
bonificada!

CASCO
NOVA



SISTEMA DE
CONSTRUCCIÓN INMOLD



SISTEMA CRANIUM LOCK®
(MICRO AJUSTE)



RED PROTECTORA PARA
INGRESO DE INSECTOS
Y POLVO



MATERIALES
ULTRA-LIVIANOS



GRAN RESISTENCIA
AL IMPACTO

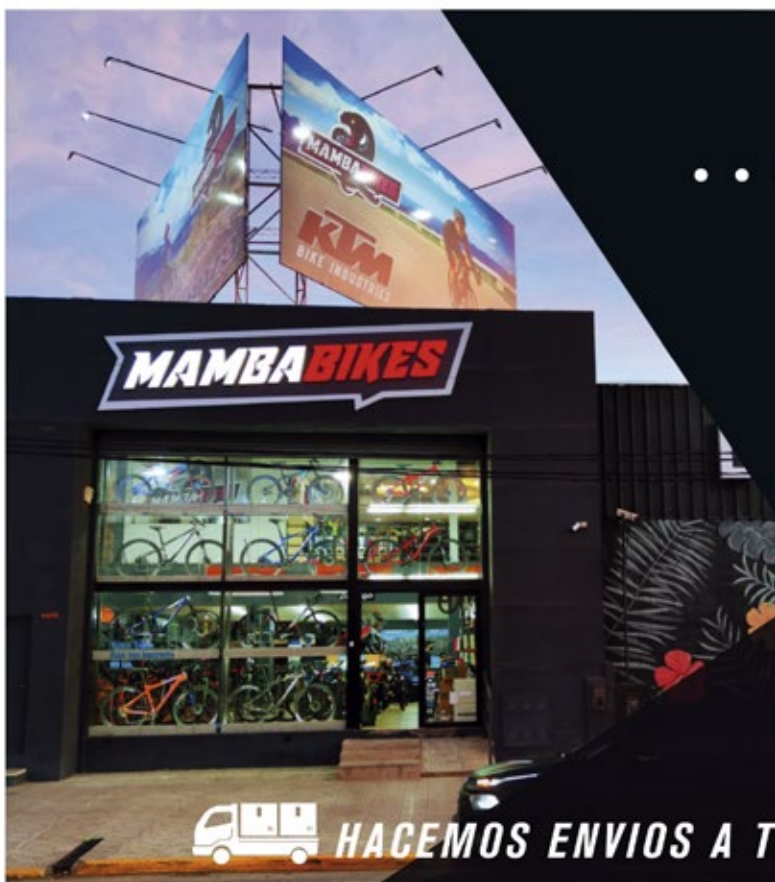


SISTEMA DE
ILUMINACIÓN LED



VAIRO
BIKES

WWW.VAIRO.COM



.....
**MAMBA
BIKES™**

bikefitting.com

SHIMANO
SERVICE CENTER

CONTACTANOS  **3517531181**
VENTA MINORISTA Y MAYORISTA



HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAIS

DISTRIBUIDORES OFICIALES

venzo

KTM


RALEIGH



AV. COLÓN 4459 | CÓRDOBA CAPITAL
ENVÍOS A TODO EL PAÍS



chaleco



mangas



calzas



maillot



medias



botitas

Pixel



¡VISITÁ LA GALERÍA
EN NUESTRA WEB!



térmicas



jersey



piernas



rompevientos

¿Querés ser revendedor?

📞 298 437-2774

📱 @ somospixel.ciclismo

la pasión de ser ciclistas
nos llevó a fabricar las mejores pilchas
que te acompañarán en cada rodada.

sospixel.com.ar



SARMIENTO 519

ESQUEL, CHUBUT

✉ RUTAANDINA22@HOTMAIL.COM

✉ NATHI02@LIVE.COM.AR

📷 RUTA_ANDINA_ESQUEL

📷 NATHALIADDELGADO2996



Misio Bici Indumentaria

Tienda de indumentaria ciclista y runner

AHORA INCORPORAMOS CICLOCOMPUTADORES Y SENSORES

Remeras · Jersey · Calzas · Cuellos
Guantes térmicos · largos · medio dedo
Rompevientos · Térmicos · Mangas
Piernitas · Camperas · Chalecos · Medias
Mochilas · Gafas · Luces · Cascos

  @misiobiciindumentaria

 376 461-9674

 Acevedo 3241 PB · Posadas



LO QUE EL
BICICLETERO
NECESITA

ARTICULOS DE CICLISMO

VENTA POR MAYOR

- Repuestos
- Accesorios
- Indumentaria
- Bicicletas

WWW.QBIKE.COM.AR

CONTACTO:



(+54 9) 11 - 5333 - 5480

Envíos a todo el país

Lanús Oeste, Buenos Aires.



**TUDO LO QUE NECESITÁS
PARA VOS Y TU BICICLETA.**

AV. DEL LIBERTADOR 2984
PALERMO, CABA.



2804834559



Patrick Sassoli
EL COACH ACONSEJA

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN DEPORTES DE RESISTENCIA LA SOBRECARGA 3ra parte

El objetivo de la nota orientarlos en cómo entrenar la FUERZA dentro de las fases de planificación recomendadas. Puntalmente hablaremos de los contenidos de estímulos y técnicas dentro de las SESIONES de entrenamiento de la ADAPTACIÓN ECONÓMICA

En la próxima nota expondremos cómo entrenar la FUERZA en la segunda fase de planificación recomendadas. Puntalmente hablaremos de los contenidos de estímulos y técnicas dentro de las SESIONES de entrenamiento de la HIPERTROFIA FUNCIONAL.

Es importante recordar que el primer requisito para iniciar un programa entrenamiento de exigencia, es realizar el chequeo médico clínico anual. El médico será quien nos indique y autorice la posibilidad de realizar actividad física específica en ciclismo, pedestrisimo, nado y/o gimnasio. Esto vale tanto para principiantes como para aficionados y profesionales.

Contenidos de las sesiones de entrenamiento de la fuerza en cada FASE. Aplicable a todas las especialidades del ciclismo y triatlón.

Walter Pérez

ADAPTACION ANATOMICA

Periodo Preparatorio

Normalmente al comenzar los ejercicios de sobrecarga, se lleva muy bien en la pretemporada o cuando decida comenzar a entrenar sobrecarga.

Se realizan 3 sesiones en total. Se recomienda solo UNA (1) sesión por semana. En este periodo se pueden realizar ejercicios con propio peso CALISTENIA. Incluso se puede prescindir del gimnasio en esta fase de A. Anatómica Se utilizan bajas cargas con altas repeticiones.

Estamos hablando de comenzar con 30 repeticiones e ir incrementando de a 10 por sesión hasta las 50 repeticiones dependiendo del ejercicio a realizar

Modelo inicial de entrenamiento

La recomendación es hacerlo en forma de circuito, un ejercicio tras otro sin descansar hasta completar 3 ejercicios seguidos recién allí se realiza la recuperación (descanso).

RECUPERACION: se hace una Micro Pausa pasiva de 1 minuto retomando el circuito o se puede hacer una recuperación activa.

Los más experimentados y avanzados pueden realizar la recuperación activa subiéndose a una bici fija, rodillo o trote durante 3` (minutos) con carga ligera y alta, en Bicicleta cadencia cercana a 95 revoluciones de pedal por minuto. Si lo hace trotando es

un trote suave y suelto de 3` (minutos)

Propuesta de entrenamiento

SENTADILLAS: con propio peso 30 Repeticiones

ESTOCADAS: con propio peso 20 repeticiones x pierna

SUBIDAS AL BANCO: a una pierna 20 repeticiones x pierna

RECUPERACIONES: Micro Pausa de 1 min y se vuelve a comenzar el circuito hasta completar 3 vueltas

Luego entrenaremos el CORE (zona media)

ABDOMINALES y LUMBARES

ABDOMINALES Frontales: Acostados en el suelo boca arriba con piernas extendidas en el aire talones suspendidos a 20 centímetros del suelo a 120 grados flexión de cadera y 120 grados flexión de rodillas

3 Series de 30 repeticiones

Lumbares o Espinales

LUMBARES en banco:

3 series de 30 repeticiones

ESPINALES súperman: Acostados en el suelo boca abajo posición de súperman (o paracaidista) Ejecución: elevar tronco coordinando brazos y piernas separándolas del suelo con esfuerzo lumbar

3 Series de 30 repeticiones

ABDOMINALES cruzados: acostados en el suelo boca arriba con piernas extendidas en el aire talones a 20 centímetros del suelo a 100 grados flexión de cadera y 100 grados flexión de rodillas Rotaciones de tronco el codo apuesto busca en dirección a la rodilla cruzada.

3 Series de 20 repeticiones

IMPORTANTE

No llegar al agotamiento. Cuando identificamos problemas de coordinación y precisión es ahí donde debemos detenernos.

Aumentar las repeticiones y cargas de manera progresiva de sesión a sesión.

Este plan requiere entrenar de manera comprometida y constante, al menos una sesión de estos ejercicios por semana de manera continua.

Si usted va a entrenar la especialidad y quiere realizar un doble





LLEVÁ
TU RENDIMIENTO
AL MÁXIMO



VENTA MAYORISTA
Y MINORISTA



WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR

GASO BIKES



SRAM

FOX

ROCK
SHOX

SHIMANO

GARMIN

BAKLEY

iGPSport

Santini

PAVÉ

venzo

Ing. José Alsina Alcobert 2082 - S.F.V Catamarca



3834855446



3834962628



Gasos Bikes



gaso_bikes



turno (doble sesión de entrenamiento) ej.; bicicleta nado o carrera el mismo día que realiza estos ejercicios, es conveniente realizar primero el trabajo de sobrecarga Gimnasia o Gimnasio y luego el ejercicio de resistencia sobre el elemento bicicleta, remo, run o nado. Ya sea continuado o en dos turnos separados mañana y tarde

Estirar los músculos implicados al finalizar la sesión de entrenamiento, principalmente los miembros inferiores y zona media.

LOS INVITAMOS A SEGUIR LA CONTINUIDAD DE LA NOTA EN LA PÁGINA WEB DE CICLISMO XXI.

Me despido con el entusiasmo y la pasión que me embarga al compartir el conocimiento con colegas y deportistas. Es profundo mi deseo de que les pueda brindar algo de ayuda, que los haga ser y hacer mejor cada día. Nos encontramos en la próxima nota de Ciclismo XXI.

En caso de requerir información adicional pueden escribir a Info@livebiking.com.ar o patrickcoach@livebiking.com.ar o comunicarse al 011 6405 6891

Agradezco a Nueva Optica Centro, sponsor oficial y empresa proveedora del team Stage One Live Biking. Dedicada a la venta y distribución de lentes deportivos, antiparras, anteojos con y sin graduación IG: [@nuevaopticacentro](https://www.instagram.com/nuevaopticacentro)

Agradezco a Megabici corrientes por la asistencia incondicional en todo lo que refiere al mantenimiento de nuestro equipamiento IG: [@megabici](https://www.instagram.com/megabici)

Patrick Sassoli es Preparador físico y entrenador especializado en ciclismo y triatlón

- Certificado por Orthos Barcelona España.
- Entrenador Olímpico especializado en ciclismo, triatlón, maratón y deportes de resistencia,
- Coach y Técnico de equipos,
- Nutricionista deportivo.
- Fundador del primer centro de entrenamiento especializado en ciclismo en Latinoamérica, ubicado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Director y Fundador del StageOne Escuela de Ciclismo.

📍 **Página 16:** Blas Cuspidiano, atleta Ironman y montañista. Foto: Gentileza Enfint www.enfint.com

📍 **Pedro Ginocchi,** Triatleta Esponsorizado Ironman.

- Director de la empresa Live Biking Pro Race.
- Creador del Insite, Primer método profesional de ciclismo estacionario.
- Técnico actual del Team Stage One Live Biking.
- Fundador de la Asociación de Ciclismo Metropolitana CABA.
- Fundador del Bike Park Center en CABA.
- Vicepresidente de la RWBike
- Director de la empresa LIVE BIKING (*Método de planificación y entrenamiento en ciclismo y triatlón de alto rendimiento*).

CONTACTOS:

- Sitio:** www.LIVEBIKING.com.ar
- E-mail:** info@livebiking.com.ar
patrickcoach@livebiking.com.ar
patrickcoach@hotmail.com
- Facebook:** [@patrick.sassoli](https://www.facebook.com/patrick.sassoli)
[@livebiking](https://www.facebook.com/livebiking)
- Instagram:** [@livebikingpro](https://www.instagram.com/livebikingpro)
[@patrickcoachsassoli](https://www.instagram.com/patrickcoachsassoli)



Sponsors

STAGE ONE LIVE BIKING TEAM

IG @livebikingpro @patrickcoachsassoli



MODELO
Optitech 255

ENVÍOS A
TODO EL PAÍS


NUEVA 
**OPTICA
CENTRO**

VENTA & DISTRIBUCIÓN

Lentes deportivos, antiparras,
anteojos de sol y recetados

CONTACTO

379 432 4724 / 348 239 7202

@nuevaopticacentro 



BICIMANIA
RIOCUARTO

BICIMANIA
RIOCUARTO

VOLTA
CYCLING LOVERS

VOLTA
CYCLING LOVERS

MOOVE

MOOVE

MOOVE

MOOVE



SEGUINOS
BICIMANIA
RIOCUARTO



BICIMANIA
RIOCUARTO

www.bicimaniariocto.com
#bicimaniariocto #bicimania

TOPMEGA TORMEISA

BICICLETERÍA

RUTA 158, KM 5 (CAMINO A LAS HIGUERAS)
CP5800 RÍO CUARTO, CÓRDOBA

ENVÍOS A TODO EL PAÍS



SANTI 3585 733441
ENZO 3584 830583



bicimaniariocto



bicimaniariocto

M400

e-xilon



VAIRO
BIKES

WWW.VAIRO.COM


CBS CENTER BIKE SHOP


  centerbikeshopvn

Tienda de bicicletas

OFICIAL DEALER GIANT, SUNPEED, FUJI, SAVA

Avenida Carranza 736 - Villa Nueva

 (353) 4456 353

 centerbikeshopvn@gmail.com



LUBRICANTES
PARA CADENAS

VENTAS POR MAYOR



SISLUBRICANTES



3571 523 754



DON BLAS

BIKE ATELIER

BICICLETAS - REPUESTOS - ASESORAMIENTO - MECANICA



donblas_bikeatelier



3786 510261



Don Blas Bike Atelier



Av. Alvear 582- Rcia.



ROLL IN BIKES



- ✓ TALLER ESPECIALIZADO
- ✓ MULTIMARCAS DE BICICLETAS E INDUMENTARIA.



CONSULTA LOS
PRECIOS Y CATÁLOGO
EN NUESTRAS REDES:



CONTÁCTANOS:



2215857172
2215857179

Avenida 7 n°441 entre
40 y 41, La Plata

AWA
COMPONENTS

RUTA

Manijas para 11s de máxima precisión.
Descarnador trasero para 11sp ultra ligero.
Piñones disponibles 11-25t y 11-28t.



PRECISIÓN Y LIGEREZA

LO MEJOR PARA GANAR



MTB

Set 1x12 de máxima precisión AWA 12 Pro.
Piñones Microspline
Compatible 10-50 y XD Compatible 9-50

PEREYRA
MAYORISTA DE BICIPARTES

(0385) 4272400/4273923

+54 9 385 4331217

pedidos@pereyramayorista.com.ar

pereyramayorista

Pereyra.ventas01

Pereyra Mayorista

Alem 670 - La Banda - Santiago del Estero

www.pereyramayorista.com.ar

JUAN AGUIRRE
CICLISMO



ESCUELA
CICLISMO
JUAN AGUIRRE

- Entrenamiento personalizado
- Todos los niveles
 - Todas las edades

RUTA • PISTA • MTB • TRIATLON

 3425 476324

 ecjuanaguirre

GT+

CENTRO DE VALORACIÓN
Y ENTRENAMIENTO

VALORACIÓN, PERIODIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTO A DISTANCIA

HEAD COACH: JOSÉ ORTIZ

CICLISMO

TRAIL RUNNING

RUNNING

TRIATLÓN

GT+ Centro de valoración y entrenamiento
Cel: +54-9-2302-441012.
20 n° 448. (6360) General Pico - La Pampa



gtmas.entrenamiento



gtcentrovaloracion



QUICK STOP BIKES

SHIMANO
SERVICE CENTER

FUJI

Wilier

VAIRO

SRAM

📍 GURRUCHAGA 2434, PALERMO

☎ 112606 2434

📷 @QUICKSTOPBIKES





FÓRMULA UNO

En la tierra de Juan Manuel Fangio, una multitud de bikers corrió otra edición de Las 3 horas de MTB en Balcarce - Campeonato Nacional de Rally Endurance.



Balcarce volvió a vestirse de gala para recibir una prueba que va camino a convertirse en una clásica: Las 3 horas de MTB, en lo que fue el Campeonato Nacional de Rally Endurance. La prueba, organizada por Veloclub y Balcarce X Trail, supervisada por FACiMo y fiscalizada por Kilómetro Infinito, fue protagonizada por más de 400 bikers.

Varones

Entre los elite, al igual que el año pasado la victoria fue para el tandilense Maximiliano Aiello, recorriendo los 69,6 kilómetros (8 vueltas de 8.700 metros, con 180 metros de desnivel positivo por vuelta al circuito en la sie-

rra La Barrosa, sectores de la Reserva Natural Fangio y el autódromo) en 3h00m29s, superando por 10m32s a Ariel Sívori y por 10m50s a Santiago Poma. "El circuito estuvo excelente, muy duro y bien trabajado, la geografía propia de Balcarce hizo que sea una jornada excelente", destacó el ganador, para quien "la preparación para este tipo de carreras siempre requiere un enfoque un poco más particular. Necesitas tener muchas horas arriba de la bici para que, con el correr de las vueltas, el rendimiento vaya disminuyendo lo menos posible. En cuanto a la estrategia, siempre es salir a imponer mi ritmo y tratar de ser parejo vuelta a vuelta, confiando





VERA BIKES

ACCESORIOS
INDUMENTARIA
PARA EL CICLISTA





VOLTA
CYCLING LOVERS



Pavè



SAVA



TOPMEGA
TU BICEL. TU MUNDO



RALEIGH



SLP
BIKES



FIRE BIRD



METHA
CYCLING

 3704027549
  VeraBikes
  VeraBikes

📍 ESPAÑA 564 - FORMOSA CAPITAL







en todo el trabajo hecho todos estos meses, que dieron su fruto". Para Maxi, "es una carrera que siempre me gusta asistir, y ganarla por supuesto que le da un plus. Tiene un sabor especial porque es un título argentino, que al estar cerca de mi ciudad hace que mis familiares y amigos puedan estar presentes. Para la segunda mitad de año tengo pensado estar presente en Calamuchita, en el Campeonato Argentino de Marathon en La Falda y en el Rally Bike Villa de Merlo, en San Luis".

Damas

La marplatense Carolina Pérez volvió a dar muestras de su extraordinario presente, apoderándose de un nuevo título en Balcarce: con un registro de 3h16m38s, fue escoltada a 3m34s por Marina Arce. El tercer escalón del podio fue para Julieta Zurita, finalizando a una vuelta de la ganadora. "Fue mi primera carrera post pretemporada de invierno, luego de duros meses de preparación, siempre manteniendo el plan de entrenamiento semanal, cerrando el mismo con domingos de fondo que completan el ciclo" reveló Caro. Y agregó: "la organización, como nos tienen acostumbrados, fue 10 puntos. Tanto Balcarce X Trail como Veloclub, estuvie-

▾
p. 34
Una gran cantidad de bikers y de espectadores coparon Balcarce.

p. 35
Maxi Aiello se coronó entre los elite.

p. 39
Maxi Aiello y Caro Pérez.

ron en todos los detalles para que sea una gran fiesta, sin cometer errores en un circuito que giramos entre 7 y 8 veces, y sin problemas en la clasificación general. El trayecto lo encontramos pesado, con sectores de barro por las abundantes lluvias en la zona, y super exigente por el terreno de la sierra La Barrosa. Sinceramente no tenía un plan de carrera, pero sabía que con el paso de las vueltas nos iba a ir desgastando, traté de estar siempre atenta al tiempo transcurrido, ya que debíamos completar las 3 horas. En la segunda mitad del año se vienen grandes competencias, tanto de MTB como de ruta".

De la mano de Veloclub y Balcarce X Trail, se volvió a vivir una gran competencia de ciclismo, con cantidad y calidad de bikers, las familias disfrutando del evento y una sensación unánime: cada invierno, en Balcarce, para los amantes de las ruedas gordas hay una cita impostergable...

Pablo Colnaghi

Fotos: Acción Cinco Balcarce y Fabián Arbos



Trabajamos con pasión, profesionalidad y compromiso.
Personalizamos, materializamos tu imaginación.



“Somos!,
una empresa Salteña,
dedicada a la creación
de indumentaria deportiva.-

terminación, y
costuras premium



elástico siliconado
antideslizantes



sublimación, y
combinación de telas
de primera línea



+ INFO

3876042191 📞

maggytextiles 📷

Rivadavia 450 📍



CAMPEONES/AS

VARONES

Elite	Maximiliano Aiello
Sub 23	Daniel Espinoza
Menores	Dante Almirón
Juveniles	Luciano Vercesi
Cadetes	Valentín López
Master A	Franco Alveroni
B1	Luciano Caraccioli
B2	Sebastián Cucci
C1	Gustavo Ruiz
C2	Carlos Balbarani
D1	Gustavo Bibbo
D2	Claudio Consoni
Promo A	Juan Ignacio Ghione

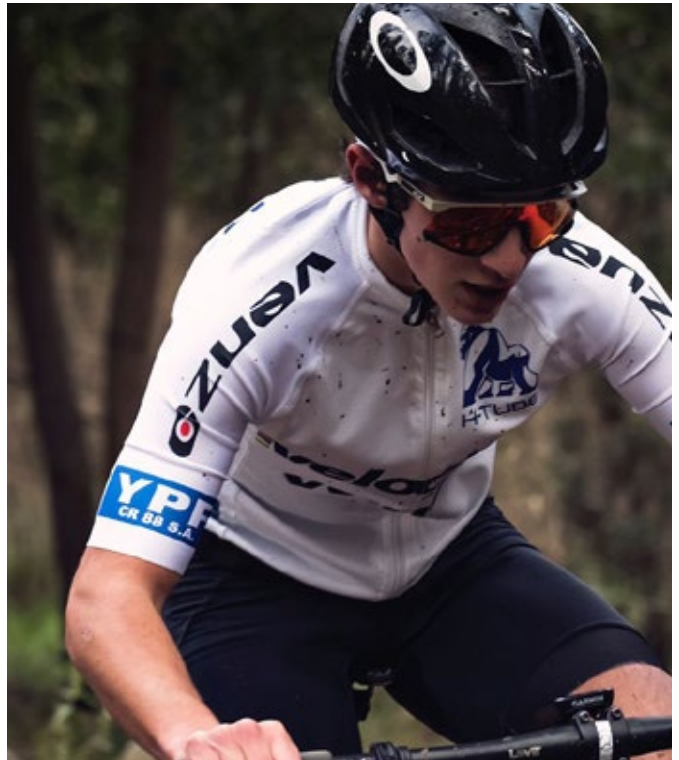
Podio damas y varones elite

Promo B	Cristian Jara
Promo C	Leandro Sacucci
E-Bike	Carlos Poet
DAMAS	
Elite	Carolina Pérez
Sub 23	Juliana Ayora
Menores	Abril Dorrego
Juveniles	Catalina Sotelo
A	Melisa Bonnet
B	Romina Giménez
C	Rosana Gómez
Promo A	Yamila Lorré
Promo B	María Laura Vanadía



FABIAN ARBOSPH

FOTOGRAFÍA DEPORTIVA



TEXTUALES de izquierda a derecha.

CATALINA SOTELO (CAMPEONA DAMAS JUVENILES)

"El circuito me encantó, durísimo pero increíble, y la organización, 10 puntos. En cuanto a la preparación, son entrenamientos muy largos, con pasadas, porque en esas carreras vas ahogada todo el tiempo. La estrategia y clave para ganar fue no salir a matarme en los primeros kilómetros, mantener el mismo ritmo e ir exigida todo el tiempo. Además, creo que en la largada se hace la diferencia. Ahora, se viene el Campeonato Argentino de Rural Bike..."

ROMINA GIMÉNEZ (CAMPEONA DAMAS B)

"El recorrido me encantó porque tiene todos los condimentos, y requiere de manejo y técnica, que hacen una carrera muy entretenida. Al ser larga y con tanto desnivel, hay que ir regulando para poder mantener el ritmo y no morir sobre el final. Creo que, para rendir al máximo, es fundamental la hidratación y la alimentación bien planificada durante la carrera. La clave para mí es ser prolija con esas ingestas, tratar de posicionarme bien en el comienzo de la carrera y luego mantener un ritmo parejo hasta el final. Todas las competencias son importantes, porque intento mejorar cada día, pero sin dudas que, al ser un Campeonato Argentino, se sabe que vas a encontrarte con un alto nivel de atletas, lo que la hace más seductora y exigente a la vez. Mi próximo objetivo importante es el Trasmontaña, que corro en pareja de mixtos con mi marido".

SEBASTIÁN CUCCI (CAMPEÓN B2)

"Mi preparación comienza desde la buena alimentación, vida sana, un poco de gimnasio y el entrenamiento habitual, orientado al objetivo. En este caso eran las 3 Horas de Balcarce, lo que hizo que mi preparador ajustara un poco el volumen de entrenamiento. Lo distinto a las demás carreras es que, al ser una prueba de 3 horas y con más de 1.500 metros de desnivel, el desgaste es mucho mayor. El circuito estuvo muy entretenido, bien variado entre trepadas, senderos y partes rodadoras. La organización impecable, hubo buena señalización y estuvieron en todos los detalles. Traté desde el inicio de ir con buen ritmo y metiendo presión en los lugares donde mejor me siento, y después de unas vueltas me pude escapar y mantener la diferencia hasta el final. Quiero destacar el gran nivel de corredores que hubo en todas las categorías, no fue una prueba fácil de ganar. Para lo que resta del año, entre las carreras más importantes tengo pensado correr un XC acá en Tandil y el Rally de las Sierras en noviembre".

TOMAS CARPINELLI (4° EN VARONES CADETES)

"El trayecto me pareció bastante duro en algunas partes, pero a su vez rodador. La clave para finalizar cuarto fue mantener el ritmo y no aflojar nunca, por mala suerte en la primera vuelta se me salió la traba de la zapatilla en plena subida, lo cual me hizo perder mucho tiempo y que el primer grupo tome distancia. Los objetivos para esta segunda mitad del año son seguir entrenando y mejorando, para poder lograr algo más grande".



TEXTUALES

ROSANA GÓMEZ (CAMPEONA DAMAS C)

"El circuito es hermoso desde todo punto de vista, tiene de todo (para sufrir), es una carrera para administrar las fuerzas por la modalidad, indudablemente hay que estar bien preparado. Hice tres vueltas a buen promedio, y después la idea fue cuidar la bici y conservar la posición. Este triunfo es el más importante de mi carrera, porque venía de tener un grave accidente tres meses antes en la pista de mi ciudad, que me dejó sin correr el Río Pinto. Quería romper el hielo contundentemente, por eso elegí esta carrera, porque es muy dura y desafiante. Mis objetivos para la segunda mitad del año son el Argentino de Rural, el XCM de La Falda en pareja, el Argentino de Cronoescalada, Totoral y la Vuelta al Cerro Cura Malal".



SIVORI ARCE
ENTRENAMIENTOS



Ariel
+5492231682099



Marina
+5492346480662



GRAN FONDO
ARGENTINA





EL GRAN FONDO ARGENTINA FUE TODO UN ÉXITO

Más de 2.000 ciclistas colmaron las autopistas y calles de la ciudad de Buenos Aires durante la primera edición del Gran Fondo Argentina. La carrera de ciclismo convocó a participantes de 30 países y celebró un domingo a puro deporte y solidaridad.



Los acordes del Himno Nacional Argentino, interpretado por la Banda de Música de la Prefectura Naval Argentina, dieron paso a la tan esperada largada del Gran Fondo Argentina. El domingo 18 de junio a las 6.30 am, la carrera de ciclismo convocó a alrededor de 2.500 participantes, de todas las edades y condiciones físicas.

El recorrido, con dos distancias, de 45 y 90 kilómetros, fue especialmente cerrado al tránsito, para los ciclistas que pedalearon desde Puerto Madero por las avenidas y autopistas del centro porteño. "El circuito

estuvo muy bueno. Fue muy divertido poder pedalear por la ciudad sin autos y en bicicleta, junto a mis amigos y compañeros del Team KTM" comentó Agustina Fernández, la joven ganadora de los 90K, en la Clasificación General, que se llevó el triunfo con un tiempo de 2:20:52.

Por su parte, y a pesar de estar acostumbrado a pedalear en plena ruta, quien obtuvo el segundo puesto en la Clasificación General (2:07:13), Pablo Rey del Team KTM, confirmó: "Me encantó, el circuito fue hermoso.

An advertisement for AGO-BIKES BICICLETERIA. The top part shows a storefront with large windows displaying bicycles and cycling gear. A sign in the window reads "AGO-BIKES BICICLETERIA" and "7 ABRIL 1980 - BOCA JUNIORS - JERSEY N.º 107". Below the storefront is a red banner with the text "AGO-BIKES BICICLETERIA" and a silhouette of a cyclist. At the bottom right, there are contact details: a WhatsApp icon with the number "2966576378", a phone icon with the number "430121", a Facebook icon with the name "agobikes", and an Instagram icon with the handle "bicicleria.agobikes".

AGO-BIKES BICICLETERIA

7 ABRIL 1980 - BOCA JUNIORS - JERSEY N.º 107

AGO-BIKES BICICLETERIA

[2966576378](https://www.whatsapp.com/business/profile/2966576378) [430121](tel:430121)

[f agobikes](https://www.facebook.com/agobikes) [bicicleria.agobikes](https://www.instagram.com/bicicleria.agobikes)





EQUIPATE A TU MEDIDA



KANDO
SPECIALIZED

 299 4612377

**SALTA 7
NEUQUÉN CAPITAL**



No siempre se pueden disfrutar de estos espacios cerrados al tránsito. Ojalá se realice más seguido para este tipo de eventos deportivos”.

Además de los ciclistas consagrados, las jóvenes camadas también estuvieron presentes en el Gran Fondo Argentina. “Para mí fue una experiencia nueva. Es la primera vez que corro en un circuito de 90 kilómetros y totalmente distinto a los recorridos de mi pueblo, en Daireaux, provincia de Buenos Aires” comentó Aaron Basso, integrante de la Escuela Municipal de Ciclismo, un espacio apoyado por Venzo, con el objetivo de impulsar el futuro del deporte.

A pesar del frío de la madrugada, las familias y amigos se sumaron para alentar a los competidores, dando a la competencia un marco excepcional. Finalizada la carrera, los ciclistas disfrutaron de un Tercer Tiempo en Plaza Reina de Holanda (Puerto Madero), donde se realizó la Premiación y un desayuno para entrar en calor, relajar el cuerpo y disfrutar del momento. “La carrera contó con el nivel de un evento de ciclismo internacional. Fue muy importante el apoyo brindado por AUSA, AUSOL, la Policía de la Ciudad, y el Ministerio de Trans-

↘
La Ciudad de Buenos Aires vivió un fin de semana a puro ciclismo y emociones.

porte y Tránsito. Gracias a ellos, y los cortes de tránsito que realizaron, pudimos materializar el recorrido que habíamos pensado, transformándose en un circuito único” cuenta Matías Gutiérrez Moyano, director ejecutivo de la competencia, y al frente de la Asociación Civil Gran Fondo, organización sin fines de lucro que promueve la práctica deportiva como herramienta de desarrollo social. Por este motivo, el Gran Fondo Argentina también tuvo un fin solidario destinado a dos proyectos sociales: la Asociación Civil EMA, que difunde la problemática de la esclerosis múltiple, brindando tratamiento y apoyo integral; y el Comedor “Los Pepitos”, espacio apadrinado por el fallecido atleta olímpico Braian Toledo. “El 100% de las ganancias de la competencia será para estos proyectos solidarios; además de difundir las actividades de la Fundación Esteban Bullrich, y contribuir con donaciones -de parte de los participantes- para la Fundación Racing y el Ejército de Salvación, cuyos voluntarios se sumaron a la acción”.
Info y Fotos: Organización
Clasificaciones: <https://granfondoargentina.com/clasificacion/>



Venta de Bicicletas
paseo/playa/ruta/mtb/bmx

Tel: +54 9 2966 448479

 [l.a.bici](#)  [ciclismo.labici](#)



Entregas a Todo el País

www.orbaiciclismo.com.ar

Ventas por Mayor y Menor / Diseños Personalizados

**Toda la
Indumentaria
del Ciclismo**

**ORBAI**



orbaiciclismo@yahoo.com.ar / Tel.: (011) 4667-5991
Nex-tel: 579*4513 ó 579*4512 / Cel: (011) 15-6381-7252
MENDOZA 1814 SAN MIGUEL B.S.AS.





REPARACIONES. VENTAS POR MAYOR Y MENOR

LUNES A VIERNES DE 9:00HS. A 13:00HS Y DE 16:00HS. A 20:00HS.

SÁBADOS 9:00HS. A 14:00HS.

ADOLFO ALSINA 1115, BANFIELD



rodados_chespy



Rodadoschespy.com

VENZO EN EL GRAN FONDO

Venzo fue el Main Sponsor del evento, contó con un servicio mecánico especializado gratuito para todos los participantes, de la mano de Eduardo Larrauri se pudo ver el desarrollo de las bicis X-treme y la Etna y disfrutamos de una charla a cargo de Ariel Arnaudo y Diego Karabitian, quien brindaron consejos útiles para la carrera. Compartimos las mejores imágenes de Cristian Díaz.











↘
p. 54
El Team Venzo
posando en Puerto
Madero.

p.56
Diego Karabitian y
Ariel Arnaudo.

p. 57 Eduardo
Larrauri.

p. 59 Luis Alem.



BICAMPEÓN

El danés Jonas Vingegaard volvió a coronarse en París.



“Me siento orgulloso y muy feliz. Hemos ganado la mejor carrera del mundo por segundo año consecutivo. El día de hoy ha sido fantástico y muy especial con tantísimos espectadores daneses apoyándome. Quiero dar las gracias no solamente a mi familia y mi equipo: también a todo mi país, porque me han apoyado

muchísimo. El Tour siempre es un viaje, pero se me ha pasado volando”. Tras coronarse nuevamente como ganador del Tour de Francia, el danés Jonas Vingegaard (Jumbo-Visma) expresaba todas sus emociones. En un mano a mano extraordinario con el esloveno Tadej Pogacar (UAE Team Emirates), se vivió una de las mejores



ediciones de los últimos años.

Comienzo en el País Vasco

El arranque del 110° Tour de Francia fue en Bilbao, con victoria para el británico Adam Yates (UAE Team Emirates), y siguió su recorrido por el País Vasco durante otras dos etapas, donde los ciclistas sintieron la pasión inigualable de sus habitantes.

Etapas clave

Pogacar se impuso en el sexto parcial (145 kilóme-

↘
El 6° parcial fue clave para el desarrollo del Tour: ganó Tadej Pogacar, escoltado por Jonas Vingegaard.

tros entre Tarbes y Cauterets-Cambasque), tras dejar atrás a Vingegaard en la ascensión al Tourmalet, a 48 kilómetros de la meta, donde primero una ofensiva en bloque del Jumbo rompió la carrera y después atacó el danés para marcharse por delante junto al esloveno y alcanzar a los escapados. Entre ellos, se encontraba Wout van Aert (Jumbo Visma), que tiró del grupo hasta la subida final, en la que Pogacar atacó y se fue solo hasta la victoria, aventajando por 24 segundos a Vingegaard, que paso a liderar la general con 25 segundos de ventaja respecto al esloveno.



Contrarreloj

La última oportunidad de Pogacar para achicar distancia se produjo en la crono de la 16ª etapa. En Combloux, comuna francesa al pie de los Alpes, Vingegaard arrasó tras completar los 22 kilómetros de contrarreloj de la ronda francesa en 32m36s y barrer a todos sus rivales sin contemplaciones. En el primer punto de referencia, Vingegaard destrozó todas las previsiones y se colocó con el mejor tiempo provisional con 16 segundos de ventaja sobre Pogacar. En la mitad del recorrido, el dón ya aumentaba la distancia hasta los 31 segundos. Además, Pogacar cambió de bicicleta antes del último puerto, y la diferencia final fue de 1m38s, dejando

↘
Vingegaard voló en la crono y afianzó el liderato.

prácticamente sentenciada la carrera.

Desenlace

Esperando el paseo triunfal de Vingegaard en París, Pogacar pudo disfrutar el triunfo en la penúltima etapa, mientras que el último parcial fue para el belga Jordi Meeus (Bora-Hansgrohe), por delante de su compatriota Jasper Philipsen (Alpecin-Deceuninck). Tras la consagración, Vingegaard destacó su hermoso duelo con Pogacar: "disfruté en la lucha contra Tadej. Cada día fue diferente y duro, una batalla preciosa. Espero volver el año que viene para conseguir una tercera victoria.... o al menos intentarlo".

Pablo Colnaghi



CLASIFICACIÓN GENERAL

1° Jonas Vingegaard	Jumbo-Visma	82h05m42s
2 Tadej Pogačar	UAE Team Emirates	a 7m 29s
3° Adam Yates	UAE Team Emirates	a 10m56s
4° Simon Yates	Jayco AlUla	a12m23s
5° Carlos Rodríguez	Ineos Grenadiers	a 13m17s
6° Pello Bilbao	Bahrain Victorious	a 13m27s
7° Jai Hindley	Bora-Hansgrohe	a 14m44s
8° Felix Gall	AG2R Citroën Team	a 16m09s
9° David Gaudu	Groupama-FDJ	a 23m08s
10° Guillaume Martin	Cofidis	a 26m30s

GANADORES

Puntos	Jasper Philipsen	Alpecin-Deceuninck
Montaña	Giulio Ciccone	Lidl-Trek
Joven	Tadej Pogačar	UAE Team Emirates
Equipos		Jumbo-Visma

↘
La última etapa fue para Jordi Meeus.

↘
El Jumbo-Visma festejó en las calles parisinas.

↘
Podio general.



El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en julio.



2 DE JULIO

ABIERTO ARGENTINO XCO REGIONAL CENTRO – CRUZ DEL EJE, CÓRDOBA

- Joaquín Reyes – 1er Puesto Categoría Juveniles
- Francisco Zorzenón - DNF Categoría Sub23

DESAFÍO LA OLLITA – SAN RAFAEL, MENDOZA

- Adriana Alos – 2do Puesto Categoría Damas A
- Hugo Jover – 2do Puesto Categoría Master A

↘
**Adriana Alos
Y Hugo Jover.**

CAMPEONATO SUDOESTE DE BUENOS AIRES, 3° FECHA – BUENOS AIRES

- Nicolás Zarza, 2° Puesto Categoría elite y 4° en general

RALLY KALALO EN PAREJAS – SANTA MARÍA, CATAMARCA

- Álvaro Macías – 1er Puesto Categoría Elite y General
- Indira Ballarini -1er Puesto Categoría Damas Única

DESAFÍO TRAPAL – GENERAL ALVEAR, MENDOZA

- Carlos Medina – 2do Puesto Categoría Master C

CAMPEONATO VILLAMERCEDINO DE RURAL BIKE – VILLA MERCEDES, SAN LUIS

- Pablo Caballero – 6to Puesto Categoría PRO y 6to General



9 DE JULIO

PROVINCIAL DE RURAL – MONTE CRISTO, CÓRDOBA

- Franco Alveroni – 1er Puesto en Categoría Master A2 y Primer Puesto Categoría General

COPA INTERNACIONAL SALTA Y REGIONAL NOA

- Nicol Arce – 1er Puesto Categoría Damas Junior y 3er Puesto Categoría General
- Álvaro Macías – 1er Puesto Categoría Elite y Categoría General
- Florencia Ávila – 2do Puesto Categoría Damas Elite

➤
Franco Alveroni y Florencia Ávila

16 DE JULIO

CAMPEONATO ARGENTINO ENDURANCE – BALCARCE, BUENOS AIRES – 16 DE JULIO

- Franco Alveroni – Campeón Argentino Master A
- Catalina Sotelo – Campeona Argentino Damas Juveniles
- Daniel Espinoza – Campeón Argentino Sub23

ESCUELA VENZO DAIREAUX – CLASIFICARON A LOS JUEGOS NACIONALES EVITA

- Lara Gómez – Campeona Argentina Damas Cadetes
- Dante Almirón – Campeón Argentino Caballero Menor

- Benicio Llanos – 4to Puesto Categoría Caballero Menor
- Nazareno Sotelo – 3er Puesto Categoría Caballero Menor
- Antonella Álvarez – Sub Campeona Damas Menor
- Nicolás Zarza – 3er Puesto Categoría Juvenil
- Aarón Basso – 4to Puesto Categoría Sub23
- Ariel López – 7mo Puesto Categoría Master A

4TA FECHA CAMPEONATO PROVINCIAL FEDERADO MTB – TILISARAO, SAN LUIS

- Pablo Caballero – 1er Puesto Categoría Elite

22 Y 23 DE JULIO

CAMPEONATO ARGENTINO DE MTB – LA CALERA, CÓRDOBA

XCR

Subcampeones Argentino de Relevos

- Lili Poggio
- Luis Alem
- Mindy Merciau
- Bruno Contreras



XCO

- Adriana Alos – Campeona Argentina Damas C
- Indira Ballarini – Campeona Argentina Damas Menores
- Inés Gutiérrez – Sub Campeona Damas Elite
- Fernando Contreras – Sub Campeón Elite
- Álvaro Macías – 3er Puesto Categoría Elite
- Agustín Durán – 4to Puesto Categoría Elite
- Lucas Caballero – 8vo Puesto Categoría Elite
- Alejandro Durán – Sub Campeón Master C1
- Franco Alveroni – Sub Campeón Master A
- Mindy Mercáu – Sub Campeón Damas B
- Joaquín Reyes – Sub Campeón Juveniles
- Gladys Díaz – Sub Campeona Damas B

↘ Daniel Espinoza.

- Nicol Arce – Sub Campeona Damas Junior
- Florencia Ávila – 5to Puesto Categoría Damas Elite
- Lili Poggio – 3er Puesto Categoría Damas B1
- Isidro Macazaga – 4to Puesto Categoría Sub23
- Bruno Contreras – 6to Puesto Categoría Elite
- Luis Alem – 5to Puesto Categoría Master B1
- Pablo Caballero – 25 Puesto Categoría Elite
- Franco Molina – 11 Puesto Categoría Elite
- Walter Campos – 6to Puesto Categoría Master C2
- Diego Britos – DNF
- Pablo Cingolani – Completó Circuito XCO

25 DE JULIO

CAMPEONATO FEDERAL DE MOUNTAIN BIKE MENDOZA – GENERAL ALVEAR

- Carlos Medina – 1er Puesto Categoría Master C2

30 DE JULIO

ESTRADA REAL UCI CLASE 1 – ARCOS, BRASIL



Argentina y Venzo rumbo al

MUNDIAL DE MTB



Agustín Duran - Fer Contreras - Joaquín Reyes - Nicol Arce - Inés Gutierrez

venzo





- Fernando Contreras - XCC - 4to Puesto Categoría Elite - XCO - 6to Puesto Categoría Elite

PODIOS CAMPEONATO ARGENTINO DE MTB

DESAFÍO GÜEMES - COLONIA CAROYA, CÓRDOBA

- Mariano Vázquez - 1er Puesto Categoría Elite

PREVIA AL TRASMO - COSQUÍN, CÓRDOBA

- Joaquín Reyes - 1er Puesto Categoría Elite y Gral.

- Lucas Caballero - 9no Puesto Categoría Elite
- Joaquín Vera - 16 Puesto Categoría Elite - 1er Puesto Categoría Junior
- Pablo Caballero - 17 Puesto Categoría Elite
- Isidro Macazaga - DNF
- Luis Alem - 3er Puesto Categoría Master B1
- Alejandro Durán - 1er Puesto Categoría Master C1
- Inés Gutiérrez - 1er Puesto Categoría Damas Elite
- Florencia Ávila - 2do Puesto Categoría Damas Elite
- Indira Ballarini - 1er Puesto Categoría Damas Menores
- Lili Poggio - 1er Puesto Categoría Damas Master B1
- Gladys Diaz - 1er Puesto Categoría Damas Master C1
- Adriana Alos - 1er Puesto Categoría Damas Master D1
- Carlos Medina - DNF

↳ Pablo Caballero.

↳ SUBCAMPEONES ARGENTINOS DE RELEVOS