

CICLISMO **KXI**

REVISTA MENSUAL
AÑO 19 | N° 222
NOVIEMBRE 2023



DESAFÍO A LOS CERRILLOS FUROR POR EL MTB

Con distintas modalidades, la ciudad salteña fue nuevamente una fiesta de ciclismo. EN XCM, festejaron Dani Díaz y Claudia Maldonado.



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**

Paso a paso

Poco a poco, Cerrillos va convirtiéndose en un faro de referencia para el MTB argentino. Gracias al incansable trabajo de Oscar Aramayo y su equipo, en esta oportunidad la prueba fue fiscalizada y evaluada por la Federación Argentina de Ciclismo de Montaña (FACiMo), lo que la posiciona como una de las ciudades en las que se disputarán fechas del Abierto de MTB y el mismísimo Campeonato Argentino.

Una vez más, grandes figuras de las ruedas gordas llegaron hasta Salta para ser parte del evento que tuvo distintas competencias que abarcaron varias modalidades del MTB: XCE, XCM y DH, además de las divertidas Dirt Jump y Pumptrack.

"La organización cada vez mejor, están creciendo año tras año y eso es muy importante para que Salta tenga competencias de calidad", afirmó el enorme Dani Díaz. "A la organización le pongo 10 puntos: estuvieron pendientes de todos los detalles, la carrera fue una verdadera fiesta y eso es gracias al gran trabajo que realizaron", destacó la ganadora Claudia Maldonado. "La organización fue excelente, tuvieron muy buena predisposición en todos los aspectos", aseveró el campeón del mundo Ignacio Di Lorenzo.

No hay dudas: paso a paso, Cerrillos va camino a ser la ciudad argentina del MTB. De la mano de Oscar y su equipo, pueden sentirse orgullosos de ser la tierra donde, cada vez que se desarrolla un evento, las ruedas gordas están de fiesta.

PABLO COLNAGHI
web@ciclismoxxi.com.ar

CICLISMO XXI #222 NOVIEMBRE 2023

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

- 14 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Entrenamiento de la fuerza, sexta parte.
- 30 **6° DESAFÍO A LOS CERRILLOS**
El DALC, cada vez más grande.
- 42 **4ª FECHA CAMP. CICLORURAL GILES 2023**
Se acerca el final de una torneo emocionante.
- 52 **17ª REVANCHA AL VALLE DEL RÍO PINTO**
Romina Carballo, reina de La Cumbre.
- 58 **EL MES DE VENZO**



FOTO DE TAPA: INSTAGRAM @natta_coronel_ph



ATIXILV

VENZO

ATIXILV



Entrená en casa

con Live Biking

Ciclismo y triatlón.
MTB, ruta, pista, otros.
Planes online. Clases via 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 | CORDOBA CAPITAL
ENVIOS A TODO EL PAÍS

somos ciclistas
y compartimos con vos
esta pasión

ABRIGOS

CALZAS

JERSEYS

PERSONALIZADOS

MEDIAS

PRIMERA PIEL

MAILLOTS



Pixel

¿Querés ser revendedor?

📞 298 437-2774

📱 somospixel.ciclismo

somospixel.com.ar

VENZO SAVA ZION TOPMEGA
ROWER SRAM SHIMANO TOSEEK
IGPSPORT MAXXIS Mitas Jvittoria



IL TRENO

CICLISMO 

SEGUINOS  

 CONTÁCTANOS

3574440002 / 3574438677

VICIO

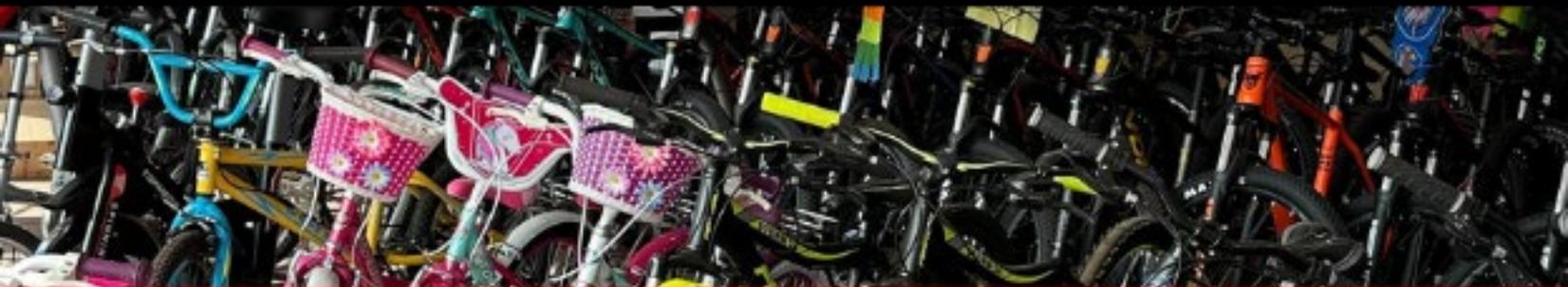
BIKES



3751 580813



3751 508722



Envíos a todo el país.



Av. San Martín 2790, Eldorado, Misiones.



viciobikes



de Luis y Facundo Saavedra



VENTA POR MAYOR Y MENOR
ARREGLOS EN GENERAL
COMPETICION - TODO TERRENO
TRIATLON - FREESTYLE

📍 Av. Santa Fe 1369 - Banfield

📷 /rodadosnenefacundo

✉ rodadosnene@yahoo.com.ar

🕒 Lunes a Viernes de 8.00 a 12.30 y de 15.00 a 19.30
Sábados de 8.00 a 12.30 y de 15.00 a 18.30

📞 Tel: 4202-8454

representado por:

SHIMANO

venzo
BICYCLE COMPONENT

RALEIGH

DISEÑO SUSTENTABLE



YETYPATAGONICO.COM
HECHO A MANO - HECHO EN SAN MARTIN DE LOS ANDES

 +5492944835441



www.yetypatagonico.com

by patrick sassoli



Patrick Sassoli
EL COACH ACONSEJA

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN DEPORTES DE RESISTENCIA LA SOBRECARGA 6ta parte

Objetivo de la nota: orientarlos en cómo entrenar la FUERZA dentro de la cronología que las Fases de planificación requieren. Puntalmente expondremos los contenidos de estímulos y técnicas, dentro de las SESIONES de entrenamiento de la FUERZA POTENCIA.

En el alto rendimiento deportivo, la combinación de trabajos en el desarrollo de la fuerza funcional es primordial, siendo determinante en la potencia, explosividad y resistencia del atleta. La combinación en la planificación y entrenamiento de la fuerza en sus variables es un recurso estratégico en los destacados deportistas competitivos y en la preparación física de vanguardia es el eje principal para obtener POTENCIA EXPLOSIVIDAD y RESISTENCIA de la FUERZA.

En próxima nota expondremos cómo entrenar la FUERZA RESISTENCIA en la quinta Fase de planificación recomendada.

Puntalmente hablaremos de los contenidos de estímulos y técnicas dentro de las SESIONES de entrenamiento de la Fuerza Resistencia, clasificada en las bibliografías "la Resistencia de la Fuerza".

Es importante recordar que el primer requisito para iniciar un programa de 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, pedestrismo, 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.

Ayuda memoria de cómo se componen las publicaciones que venimos realizando:

En la Parte 3 de esta nota en la edición 220 de la Revista Ciclismo XXI, detallamos la fase de a) ADAPTACION ANATOMICA, la cual damos por expuesta y superada para quien sigue el programa de entrenamiento.

En la Parte 4 de esta nota en la edición 221 de la Revista Ciclismo XXI detallamos la fase de b) HIPERTROFIA FUNCIONAL, la cual damos por superada.

En la Parte 5 de esta nota en la edición 222 de la Revista Ciclismo XXI detallamos la fase de c) FUERZA SUB MAXIMA, la cual da-

mos por superada.

FUERZA POTENCIA - Período Preparatorio

El objetivo de esta fase es reemplazar las sesiones de lo que se denomina Fuerza Máxima en otros deportes como es en la alterofilia, la lucha, el combate, rugby (forwards), etc. Donde se buscan muy bajas repeticiones con cargas realmente altísimas superiores al 90% de 1 RM (1na repetición máxima).

En esta técnica de potencia suele entrar la pliometría (saltos), con o sin carga, arranques en la bici, partidas en el run etc. Estímulos donde interactúa preponderantemente el Sistema Nervioso Central (SNC) y el efecto del mismo en el tipo de FIBRA II B. Este tipo de fibra se la suele denominar como rápidas de fuerza máxima, por el impulso eléctrico que las inerva, la velocidad de contracción, la capacidad de expresar trabajo repentino de desplazamiento, la aceleración brusca, el incremento inmediato de watts y la reacción repentina en el movimiento. También se las denomina fibras blancas (por ser poco vascularizadas).

Nota: la manera de identificar el estímulo de esas fibras es lograr el máximo esfuerzo en el menor tiempo posible con una carga que este por encima del 75% de 1 RM (1na repetición Máxima), generando el máximo estímulo neuro muscular. Como orientación debemos generar estímulos por encima del 70% al 85% de 1 RM (1na repetición máxima) a toda la capacidad de movimiento que podamos ejercer.

Orientación práctica: Acá entran los saltos al banco, escaleras o gradas saltando de a varios escalones, carreras con saltos verticales o longitudinales, arranques y partidas de cero en la bici etc.

Qué adaptaciones genera:

Son los sistemas del corredor de corta distancia, en el run 100, 200, 400, y 800 metros, inclusive por la partida.

Son las técnicas de la Pista para 500, 750, 1000 metros, incluso para la partida en la persecución. El sprint para el critérium, la ruta, la pista, ómnium, scratch, puntuable, entre otras. El MTB

XCO, puntualmente el short track, la definición en Rally Marathon, etc. Para el Tría se utiliza en la disciplina sprint o competencias de circuitos con desnivel explosivo.

Cómo se dará el mejoramiento en la FUERZA POTENCIA:

Neural (SNC) -motoneurona- se manifestará muy rápidamente la progresión en la fuerza, incremento de coordinación como precisión de ejecución, al responder con mayor eficiencia en el reclutamiento de mayor cantidad de células musculares. La adaptación funcional permite reclutar mayor cantidad de motoneuronas, que activarán las fibras de fuerza tipo II B, con la finalidad de lograr movilizar mayor cantidad de kilogramos a máxima velocidad. En esta fase, la evolución de la Potencia se manifiesta inmediatamente. A partir del mes de este tipo de entrenamiento, se notará una mejora sustancial, sobre todo en lo que refiere a lo funcional postural.

CONTENIDO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA POTENCIA

Se realizan de 4 a 6 sesiones de entrenamiento en total. Si existen trabajos previos de fuerza potencia de calidad, esta fase pudiera ser más larga, de 6 a 8 sesiones.

Se recomienda de no más de DOS (2) sesiones por semana separadas entre sí de al menos uno o dos días.

En este periodo se pueden realizar ejercicios con pesos libres,

➤ Alejandro Borrajo en máquina de cuádriceps



Calistenia en Pliometría y máquinas de gimnasio como arranques, sprints en la bici, y para el run, técnica de tacos en partidas, utilización de paracaídas con desprendimiento, cuestras, etc. Se utilizan cargas realmente intermedias a altas sin ser

➤ Alejandro y Anibal Borrajo junto a Patrick



máximas, con series de 3 a 5 contando la entrada en calor. Estamos hablando de comenzar con 6 repeticiones hasta un mínimo de 10 repeticiones. El incremento de carga no es necesario debido a que la misma se dará automáticamente con el incremento de intensidad y velocidad en la ejecución. No se debe hacer una repetición tras otra rápidamente. Se realizan respirando, pensando, y dando el máximo en cada repetición sin apresurarse en la siguiente.

Modelo inicial de entrenamiento

La recomendación es hacerlo en forma de circuito un ejercicio tras otro, con descanso pasivo de 2' a 3' (min).

Propuesta

Entrada en Calor: Sentadillas con propio peso o Prensa con el 55% de Carga de 1 RM (no se siente esfuerzo) 35 Repeticiones
Estocadas con propio peso 32 repeticiones x pierna o máquina de cuádriceps a dos piernas juntas con el 55% de Carga de 1 RM (no se siente esfuerzo)

Subidas al banco con propio peso a una pierna 35 repeticiones x pierna o camilla de isquiotibiales a dos piernas juntas con el 55% de Carga de 1 RM (no se siente esfuerzo)

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta o bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios.

Trabajo principal

1er Serie) Sentadilla o Prensa: 10 repeticiones con salto ambas piernas al final con carga del 75% de 1 RM

Estocadas con saltos: 10 Repeticiones x pierna con Carga con discos de 5 kg por lado, uno en cada mano

Saltos al cajón de 40 cm de alto con ambas piernas: 8 repeticiones con Carga de 4 kg por lado en cada mano

Gemelos: Saltos con extensión final de tobillo 15 Repeticiones con piernas rectas (rodillas sin flexionar)

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios.

📍 **Locomotoras Martínez**
- Cuádriceps B en el
cuartel central del Live
Biking



2da Serie) Sentadilla o Prensa: 10 repeticiones con salto ambas piernas al final con carga del 80% de 1 RM

Estocadas con saltos: 10 Repeticiones x pierna con Carga con discos de 5 kg por lado, uno en cada mano

Salto al cajón de 40 cm de alto con ambas piernas: 10 repeticiones con Carga de 4 kg por lado en cada mano

Gemelos: Saltos con extensión final de tobillo 15 Repeticiones con piernas rectas (rodillas sin flexionar)

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios.

3er Serie) Sentadilla o Prensa: 8 repeticiones con salto ambas piernas al final con carga del 85% de 1 RM

Estocadas con saltos: 8 Repeticiones x pierna con Carga con discos de 6 kg por lado, uno en cada mano

Salto al cajón de 40 cm de alto con ambas piernas: 8 repeticiones con Carga de 5 kg por lado en cada mano

Gemelos: Saltos con extensión final de tobillo 15 Repeticiones con piernas rectas (rodillas sin flexionar)

↳ Darío Colla

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios.

4ta Serie) Sentadilla o Prensa: 6 repeticiones con salto ambas piernas al final con carga del 85% de 1 RM

Estocadas con saltos: 8 Repeticiones x pierna con Carga con discos de 6 kg por lado, uno en cada mano

Salto al cajón de 40 cm de alto con ambas piernas: 8 repeticiones con Carga de 5 kg por lado en cada mano

Gemelos: Saltos con extensión final de tobillo 15 Repeticiones con piernas rectas (rodillas sin flexionar)

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios.

5ta Serie) Sentadilla o Prensa: 6 repeticiones con salto ambas piernas al final con carga del 85% de 1 RM

Estocadas con saltos: 6 Repeticiones x pierna con Carga con discos de 6 kg por lado, uno en cada mano

Salto al cajón de 40 cm de alto con ambas piernas: 6 repeticiones con Carga de 5 kg por lado en cada mano



GASO BIKES



SRAM FOX ROCK SHOX SHIMANO GARMIN
OAKLEY iGPS SPORT Santini PAVÉ venzo

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

☎ 3834855446 - 📞 3834962628

📘 Gaso Bikes - 📷 gaso_bikes



AGO-BIKES BICICLETERIA



📞 2966576378 📞 430121

📘 agobikes 📷 bicicleteria.agobikes

Gemelos: Saltos con extensión final de tobillo 15 Repeticiones con piernas rectas (rodillas sin flexionar)

Recuperación:

Micro Pausa de 2' (min) pasiva entre serie y 3' (min) activas en cinta bici estática o nado al finalizar cada circuito de 3 ejercicios. Luego entrenaremos el CORE (zona media).

ABDOMINALES LUMBARES

Abdominales Frontales: si pueden hacerlo en espaldas colgando las piernas o barra, elevando rodillas al pecho con movimientos controlado y buena dinámica

3 Series de 40 repeticiones

Abdominales cruzados: si pueden hacerlo en espaldas colgando las piernas o barra etc. Elevando una rodilla por vez al pecho como si estuvieran realizando un pedaleo tipo sprint

3 Series de 30 repeticiones a alta velocidad de ejecución

Lumbares en banco: Extensiones Lumbares

3 Series de 30 repeticiones con disco de 5 kilogramos al pecho.

IMPORTANTE

No llegar al agotamiento. Cuando identificamos problemas de coordinación y precisión es ahí donde debemos detenernos para evitar desgarros, distensiones y contracturas. Especialmente en el ejercicio de estocadas y saltos al banco.

Comenzar con 3 series e ir aumentando de a una serie por semana hasta alcanzar las 5 series totales.

La intensidad de ejecución debe ser al máximo sin apurarse entre repetición y repetición.

Este plan requiere entrenar de manera comprometida y constante, al menos una a dos sesiones por semana de manera continua.

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

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

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

Agradezco a Megabici corrientes por la asistencia incondicional en todo lo que refiere al mantenimiento de nuestro equipamiento IG: @megabici

Patrick Sassoli es

- Preparador Físico Certificado por Orthos Barcelona España
- Entrenador Olímpico especializado en ciclismo, triatlón, maratón y deportes de resistencia,
- Coach deportivo en deportes individuales y colectivos
- Técnico de equipos y deportistas
- 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 Stage One Escuela de Ciclismo.
- Director de la empresa Live BIKING Pro Race.
- Creador del Insite Biking, método profesional de ciclismo estacionario.
- Técnico actual del Team Stage One Live Biking
- Fundador de la Asociación de Ciclismo Metropolitana CABA.
- Head Coach de entrenadores especializados en deportes de resistencia.

CONTACTOS:

Sitio: www.LIVEBIKING.com.ar
E-mail: info@livebiking.com.ar
patrickcoach@livebiking.com.ar
patrickcoach@hotmail.com
Facebook: @patrick.sassoli
@livebiking
Instagram: @livebikingpro
@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 



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

M400

e-xilon





DON BLAS

BIKE ATELIER

BICICLETAS - REPUESTOS - ASESORAMIENTO - MECÁNICA



donblas_bikeatelier



3786 510261



Don Blas Bike Atelier



Av. Alvear 582- Rcia.

SIS



LUBRICANTES
PARA CADENAS

VENTAS POR MAYOR



SISLUBRICANTES



3571 523 754



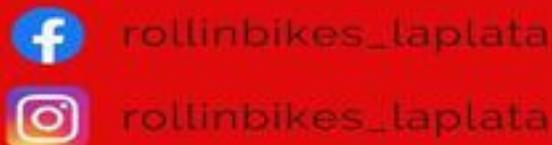
ROLL IN BIKES



- ✓ 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



**BICICLETAS
ACCESORIOS
INDUMENTARIA
SERVICIO TÉCNICO**



⚡ ENVIOS A TODO EL PAÍS

📞 299 4612377

**SALTA 7
NEUQUÉN CAPITAL**

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

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



SOMOS ^{una} FAMILIA
SOMOS #DALC

SILT
INFRAESTRUCTURA

DESAFIO
A LOS
CERRILLOS
Copa Challenger Manuel J. G...
Copa Challenger





UNA CARRERA HECHA CON AMOR

El Desafío a los Cerrillos vivió una nueva edición del evento que abarca varias pruebas y crece a pasos agigantados.



De la mano de Oscar Aramayo y su gran equipo de Ciclismo Cerrillos, la hermosa ciudad salteña se vistió de gala para recibir la 6ª edición del DALC, prueba fiscalizada y evaluada por FACiMo (lo que la ubica como posible sede del Campeonato Argentino 2024), y que año tras año ofrece nuevas sorpresas para los amantes del ciclismo. En esta oportunidad, se desarrollaron competencias de distintas modalidades: Trail, XCE, XCM, DH, Dirt Jump y Pumptrack (estas tres últimas, desarrolladas el 14 y 15 de octubre).

El 7 de octubre, organizado junto a Aconcagua Industrial, se desarrolló en el predio del INTA 1º Trail

↘ **Los peques, siempre protagonistas en Salta.**

↘ **pag. 30: Daniel Díaz y Claudia Maldonado se quedaron con las generales en Cerrillos.**

↘ **pag. 33: En DH, el festejo fue para Diego Ydiarte.**

Night: fueron 5 kilómetros de trekking y 10 de Trail, donde los amantes de dichas disciplinas vivieron una jornada inolvidable. Además, hubo una expo y feria de comidas regionales, se desarrolló el short track ganado por el campeón mundial Ignacio Di Lorenzo, hubo y el Desafío Kids XC, con las competencias para los más chiquitos.

Dani

El 8 de octubre fue el turno del plato fuerte: las carreras de XCM, donde los mejores bikers del país se citaron para recorrer 20, 40 o 60 kilómetros, para el deleite del público que fue testigo de las distintas



SATURN SUPPLEMENTS

LLEVÁ TU RENDIMIENTO AL MÁXIMO

VENTA MAYORISTA Y MINORISTA

FORMULATED IN THE USA

MADE IN AN FDA REGISTERED FACILITY

PRODUCED FROM A GMP REGISTERED FACILITY

WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR

The advertisement features a collage of cyclists in various jerseys (blue, red, black) riding on a road bike. In the foreground, there are three product containers: a white tub of 'KNOCK-OUT Pump & Treadmill', a blue tub of 'ECHO Complex', and a green packet of 'ZOOM Energy Gel Cook'. The background is a mix of purple and yellow geometric shapes.



competencias. Entre los varones, la general de 3 vueltas fue para el eterno Daniel Díaz: con un tiempo de 2h28m11s para los 60k, superó por 58s a Di Lorenzo, y por 1m32s a Miguel Alcocer.

Tras el triunfo, el ciclista salteño afirmó que "el circuito estuvo muy bueno y la organización cada vez mejor, están creciendo año tras año y eso es muy importante para que Salta tenga competencias de calidad". Sobre la carrera, destacó que "había que salir al máximo desde el primer kilómetro para poder ganar la general, porque las categorías masters largaban atrás, pero muy cerca".

El DALC fue tan especial que hasta se dio una situación poco común: la victoria entre las damas fue para Clau-

↓
Luis Valdez, el mejor en el espectacular Dirt Jump.

dia Maldonado, pareja de Daniel Díaz. "Por ese motivo fue muy especial el triunfo, y es lo que más me motivó, porque nunca habíamos logrado ganar los dos la general de una carrera. Me pone muy feliz porque es una pasión que nos une", aseveró Dani.

Claudia

Maldonado obtuvo la general femenina en 1h52m04s para los 40k, a 2m08s de Lorena Martin, y a 4m31s de Patricia Mansilla. "El trayecto fue mayormente de calle ancha, rápido, con poquito sendero, y muy bien señalizado. A la organización le pongo 10 puntos: estuvieron pendientes de todos los detalles, la carrera fue una verdadera fiesta y eso es gracias al gran trabajo que realizaron. La carrera tuve que disputarla mayormente

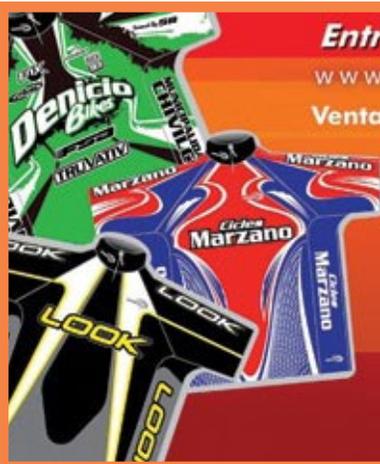
↓
La jerarquía de Ignacio Di Lorenzo pasó por Cerrillos.

gd

—  gd.salta —

COORD. DE EVENTOS DEPORTIVOS
DISEÑO GRAFICO - PLACAS - LONAS - VINILOS
CRONOMETRAJE - LOCUCION - TRANSMISION EN VIVO
FOTOGRAFIA - DRONE - ASISTENCIA MECÁNICA

— TODO PARA TU EVENTO —



Entregas a Todo el País

www.orbaiciclismo.com.ar

Ventas por Mayor y Menor / Diseños Personalizados

**Toda la
Indumentaria
del Ciclismo**



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.



en solitario, ya que todas las categorías largaron por separado, lo que no permitía ir a rueda de los hombres, así que sólo pensé en dar lo mejor en cada pedaleada. Me sentía muy bien físicamente, aunque tuve un problema estomacal a la mañana, por lo que se me hizo más difícil mantener el ritmo”.

Acerca de compartir la alegría junto a Dani Díaz, afirmó que “fue la verdadera motivación para ganar la carrera, ya que sabía que él se sentía bien, era un po-

↘ **Dani Díaz** obtuvo la general masculina.

↘ **Claudia Maldonado**, dueña de la general femenina.

↘ pag. 38 Toda la onda de Oscar Aramayo, el alma del MTB en Cerrillos.

sible candidato, y teníamos la hermosa oportunidad de festejar los dos. Es un momento muy lindo y más para nuestras niñas, que vivieran el momento de entrega de copas y peluches junto a los dos. Estaban tan felices, que hasta el día de hoy duermen con el peluche del Desafío a los Cerrillos”.

Gran historia tuvo esta edición del DALC, una carrera hecha con amor...

Texto: Pablo Colnaghi



TEXTUAL

IGNACIO DI LORENZO (1° EN B2)

"El circuito estuvo muy bueno, a la altura de un XCM. La organización fue excelente, tuvieron muy buena predisposición en todos los aspectos. La clave para ganar el short track fue esperar un poco al resto de los competidores y escaparme faltando tres vueltas, haciendo una diferencia importante para mantenerla hasta la final. Y en el segundo puesto de la general del XCM, fue mantener el ritmo desde el comienzo y la concentración para no cometer errores hasta la llegada. Este año fue variado, ya que tuve buenos y regulares resultados por motivos de fallos mecánicos, pero satisfecho por mi desenvolvimiento físico. Para 2024 tengo pensado seguir manteniendo el nivel y concurrir a las diferentes competencias nacionales del calendario oficial FACiMo, ir al Mundial Master de XCO en Australia y al Panamericano en Estados Unidos".

VERA BIKES

ACCESORIOS
INDUMENTARIA
PARA EL CICLISTA

VOLTA
CYCLING LOVERS

PAVÈ

SAVA

TOPMEGA
TU AMEZ, TU ALMAGO

RALEIGH

SLP
BIKES

FIRE BIRD

MATHA
CYCLING

[3704027549](tel:3704027549) [f](#) VeraBikes [@](#) VeraBikes

[📍](#) ESPAÑA 564 - FORMOSA CAPITAL







GANADORES/AS

VARONES

Elite	Daniel Díaz
Master A	José Miguel Giménez
B1	Silvio Ybañez
B2	Ignacio Di Lorenzo
C1	Marcos Moreno
C2	Luis Villoldo
D1	Alberto Alcocer
D2	Rubén Tapia
Juniors	Juan Cruz Aguirre
Menores	Ulises Cortinez
Cadetes	Álvaro Laguna
Promo A	Julián Cortiñas
Promo B	Camilo Fabian

Cicloturismo

Carlos Medina

Inclusiva

Matías Rueda

DAMAS

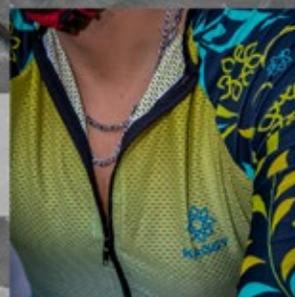
Elite	Carla Fernández
A	Claudia Maldonado
B1	Lorena Martin
B2	Marcela Amella
C1	Carmen Armella
Juniors	Milagros Fernández
Menores	Valentina Lara
Cadetes	Nadia Laguna
Promo A	Brenda Castro
Promo B	Nadine Romero
Cicloturismo	Paola Castro



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



terminación, y
costuras premium



elástico siliconado
antideslizantes

sublimación, y
combinación de telas
de primera línea



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

+ INFO

3876042191 ☎

maggytextiles 📷

Rivadavia 450 📍





SAN ANDRÉS DE CHILES

525

573

57

LLUVIA DE ESTRELLAS EN VILLA RUIZ

Con una gran cantidad y calidad de bikers, se corrió la 4ª fecha del Campeonato Ciclorural Giles.



El año va llegando a su fin y empiezan a definirse los Campeonatos más importantes del país. Sin dudas que uno de ellos es el Ciclorural Giles, que tuvo un crecimiento impresionante fecha tras fecha. En la cuarta jornada, 450 bikers le dieron vida a una carrera en la que también los más chiquitos fueron protagonistas, con la participación de 60 nenes y nenas que inmortalizaron uno de los mejores momentos del día.

Varones

En las categorías competitivas, la general quedó en

↘ **60 nenes y nenas le dieron un colorido especial a la jornada.**

↘ **pág. 46**
Leandro Messineo ganó la general entre los hombres.

poder del enorme B1 Leandro Messineo. Con un tiempo de 1h46m19s para los 60 kilómetros, superó a dos ciclistas de la A2: por 28s a Daniel Núñez, y por 29s a Fabricio Montenegro.

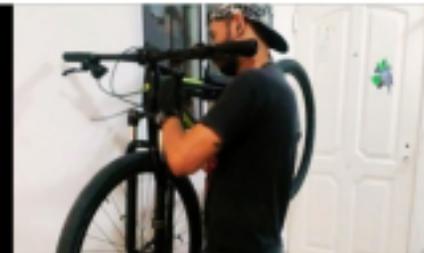
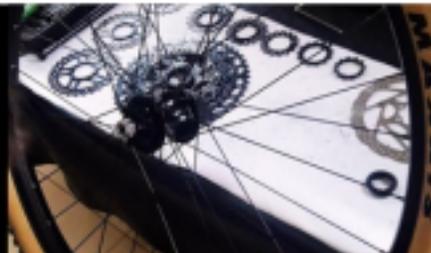
Tras la victoria, el "Coki" afirmó que "el recorrido fue muy familiar, porque mayormente entreno en estos lugares, ya que vivo cerca, en Open Door. La organización, como siempre, 10 puntos, todo impecable y bien pensado para el ciclista. En cuanto a la carrera, se largaba cada 30 segundos por categoría, y la idea era salir

CESAR CALDERÓN

Mecánico especializado en bicicletas de competición.

 el_taller_de_cesar.calderon

 3705041927



 ENTRE RIOS N°2095 - FORMOSA CAPITAL



NUTRICIÓN DEPORTIVA

TE AYUDAMOS A CUMPLIR
TUS METAS

- > Especialistas en nutrición deportiva de alto rendimiento.
- > Planes a distancia con turnos previamente convenidos.

 3804-375163  LNnutriciondeportiva

Av. Facundo Quiroga 1283 - Capital, La Rioja





lo más rápido posible para poder recortar el tiempo y llegar a la punta para luego controlar el pelotón". Sobre sus próximos objetivos, destacó que "desde que dieron de baja la Vuelta Internacional a San Juan, la verdad

que no encontré mucha motivación, es por eso que estoy corriendo carreras de MTB, rural, gravel, y disfrutando un poco más con la familia. Para el 2024, la meta principal es la Vuelta a Catamarca".



Damas

La biker local Noelia Carabajal obtuvo la general femenina: con un registro de 2h06m20s, fue escoltada a 5m10s por Gisela Chaparro, y a 8m44s por Carolina Martina. "El recorrido estuvo bastante entretenido, el sendero y la pequeña laguna le dieron un toque especial. Tuvo partes llanas y camino rurales super rápidos,

La general femenina fue para Noelia Carabajal.

que es la parte donde me siento más fuerte. La organización excelente, como nos tienen acostumbrados los chicos de Ciclismo Rural Giles, una carrera con todas las letras, dándole siempre lo mejor al corredor. Están en todos los detalles, quiero felicitar a Gastón, Fabio y Sebastián, por ser parte y promotores de tan lindo torneo", destacó la vencedora. Y agregó: "en esta fecha



↘ **Hermosas imágenes de un día inolvidable en Villa Ruiz.**

no fui con una estrategia definida, ya que venía de correr la Doble Bragado Femenina, y la semana previa a la carrera de Villa Ruiz no había tenido oportunidad de entrenar por una gripe, aunque estaba fuerte por haber disputado la Clásica del Oeste y creía que podía dar pelea ante un buen nivel de corredoras. La clave para ganar fue tenerme confianza, y apenas tocar zona llana, afirmar que estaba en buenas condiciones. Me sentí espectacular, tenía enfocado que cuando me llegaran las categorías duplas (que manejan un buen ritmo) era mi momento de conectar con ellos y hacer la diferencia para quedarme con la general”.

Texto: Pablo Colnaghi

Fotos: Organización y Ángel Spolaore

KALO BAR DE VIERNES A DOMINGOS



KALO SOCIAL DE LUNES A DOMINGOS

**San Andrés de Giles
Cel. 2325 420602**

 **kalo_bar**



TEXTUALES

LEONARDO CAERO (1° EN DUPLAS JUNTO A DIEGO GONZÁLEZ)

"El recorrido estuvo hermoso, y la organización, 10 puntos. Diego es muy buen ciclista, no planeamos ninguna estrategia, salimos con todo de entrada y cortamos al pelotón. Este año empecé a correr en MTB, esta fue mi séptima carrera, y en 2024 voy a tratar de estar presente en todas las fechas".

IGNACIO MARCHÁN (1° EN GRAVEL)

"El Ciclo Rural de San Andrés de Giles siempre propone recorridos interesantes, combinando los distintos terrenos que encontramos en la zona: senderos, caminos rurales abiertos, algo de asfalto y, si se puede, algún tramo de rally. Lo hacen muy entretenido. En cuanto a la organización, siempre trabajan con mucha pasión, y vuelcan su experiencia de ciclistas en la carrera, los recorridos están bien marcados, acompañados por motos, ambulancias y también cumplen con el cronograma planteado, que no es poco. En cuanto a estrategias, en cada fecha fueron cambiando, ya que los caminos y el grupo con quienes nos hacían largar fueron modificándose, pero siempre traté de realizar carreras con un ritmo propio, sin guardar demasiado ya que, al ser pocos en la categoría gravel, hay que intentar despegarse".

GANADORES/AS

VARONES

Elite	Leandro Amas
A1	Alejandro Ovalles
A2	Daniel Núñez
B1	Leandro Messineo
B2	Matías Dukart
C1	Héctor Vera
C2	Rubén Marrafino
D	Julio Davant
Promo A	Cristian Leiva
Promo B	Ezequiel Monsalvo
Promo C	Gustavo Gasol
Promo D	Juan Carlos Gabor
Promo E	Héctor Bajac
Promo sub 30	Valentino Aguilar
Participativa	Alan Aliendro
Gravel	Ignacio Marchán

DAMAS

A	Noelia Carabajal
B	Gisela Chaparro
C	Susana Costilla
Promo A	Sol López Ossorio
Promo B	Natalia González
Promo C	Estrella González
Promo D	Graciela Luna
DUPLAS	
Varones	Leonardo Caero - Diego González
Mixta	Soledad Fernández - Gustavo Seppaquercia







vancha

68

ROMINA CABALLO FESTEJÓ EN LA CUMBRE

La ciclista de Chivilcoy se quedó con la victoria en B1 y fue 4ª en la general.



Romina Caballo no detiene su crecimiento. Protagonista en cuanto carrera se presente, la ciclista de Raleigh dejó su marca en La Cumbre, donde se disputó la 17ª Revancha al Valle del Río Pinto. Tras la gran actuación (festejó entre las damas B1 y culminó 4ª en la general), dialogamos con la biker chivilcoyana.

➤ **Romina ganó la categoría B1...**

➤ **pág. 52**
El esfuerzo de Romina Caballo en La Cumbre.

CICLISMO XXI: ¿Cómo llegaste físicamente?

ROMINA CABALLO: "Muy bien, ya que venía de entrenar fuerte para lo que fue la participación en la primera edición de la Doble Bragado Femenina".

CXXI: ¿Qué te pareció el circuito de la Revancha?

RC: "El recorrido del Pinto siempre es de los más entre-



tenidos, ya que tiene todos los condimentos: subidas, bajadas, vados... Lo que se agregó ese día fue una temperatura más alta de lo normal, y el viento que pegó demasiado durante todo el trayecto”.

CXXI: “¿Cuál fue la estrategia? ¿Tuviste que cambiarla durante la carrera?

...y fue 4º en la general.

RC: “Traté de hacer una salida rápida que me permita neutralizarlas, me mantuve ahí, y antes de que comience la bajada intenté apurarme. Venía todo muy bien, hasta que en una curva bajando me voy muy afuera y eso hizo que pierda algo de tiempo, pero apenas retomé pude volver a concentrarme en lo planteado, que



era marcar una diferencia en la bajada, que luego me permita mayor tranquilidad en los repechos”.

CXXI: ¿Cuál fue la clave para subir al podio?

RC: “Si bien el podio es circunstancial, la clave fue confiar en mi estado físico y saber que en ese terreno es donde mejor me adapto a las circunstancias de carrera, pero creo que lo fundamental fue hacer todo muy bien en la previa y escuchar las palabras de mi entrenador Adrián Gariboldi, quien me brinda toda la confianza en cada competencia. La victoria se fue dando luego de Las Lajas, donde apreté aún más y logré marcar la diferencia”.

➤ **pág. 57**
Romi también se destaca en las ruedas finas: fue protagonista en la Doble Bragado Femenina.

CXXI: ¿Qué balance hacés del año y qué esperás para el próximo?

RC: “Este fue un año muy dinámico, ya que pude empezar a experimentar en las ruedas finas, desafío que venía postergando hace años. En lo que resta del 2023 terminaré con las fechas del MTB y ya podré arrancar de lleno con la temporada de ruta. Trataré de sostener esta dinámica de ruedas gordas y finas, disfrutando de esta pasión en ambas disciplinas”.

Entrevista realizada por Pablo Colnaghi



El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en octubre.



1 DE OCTUBRE

1º DESAFÍO AL VALLE DE LA LUNA – ISCHIGUALASTO, SAN JUAN

- Yesica Cantelmi – 1er Puesto Categoría Damas A2 y General
- Agustín Duran – 1er Puesto Categoría Elite y General
- Adriana Alos – 2do Puesto Categoría Damas D y 19º General
- Joaquín Vera – 1er Puesto Categoría Sub23 y 2do General
- Daniel Espinoza – 2do Puesto Categoría Sub23 y 3ro General
- Diego Britos – 1er Puesto Categoría Master B1 y 6to General
- Lucas Caballero – 2do Puesto Categoría Elite y 4to General
- Pablo Caballero – 2do Puesto Categoría Master A1 y 8vo General
- Alejandro Duran – 1er Puesto Categoría Master C1 y 15 General
- Pablo Cingolani – Puesto 36 Categoría Master B1

↘ DESAFÍO AL VALLE DE LA LUNA

CAMPEONATO ARGENTINO DE RURAL BIKE – GENERAL ACHA, LA PAMPA ESCUELA MUNICIPAL DE CICLISMO DAIREAUX

- Catalina Sotelo – 1er Puesto Categoría Damas Juveniles
- Nicolás Zarza – 3er Puesto Categoría Caballeros Juveniles
- Carlos Medina – 4to Puesto Categoría Master D2
- Mariano Vázquez – 16 Puesto Categoría Elite
- Franco Orocito – 12 Puesto Categoría Elite
- Benicio Llanos – 4to Puesto Categoría Caballeros Menores
- Nazareno Sotelo – 6to Puesto Categoría Caballeros Menores
- Antonella Álvarez – 3er Puesto Categoría Damas Menores
- Lara Gómez – 1er Puesto Categoría Damas Cadetes
- Aaron Basso – 3er Puesto Categoría Caballeros Sub 23
- Yair Álvarez – DNF



8 DE OCTUBRE

RALLY LA OLLITA – SAN RAFAEL, MENDOZA

- Daniel Espinoza – 1er Puesto Categoría Elite y General
- Carlos Medina – 1er Puesto Categoría Master C2

PARAVACHASCA – ALTA GRACIA, CÓRDOBA

- Franco Alveroni – 4to Puesto Categoría Master A2
- Mindy Mercáu – 1er Puesto Categoría Damas B y 2da Gral
- Darío Reyna – 4to Puesto Categoría Master C1
- Walter Campos – 4to Puesto Categoría Master C2
- Luis Alem – 6to Puesto Categoría Master B1

5TA FECHA MENDOCINO DE XCO – MENDOZA

- Liliana Poggio – 3er Puesto Categoría Damas Elite

DOBLE SAN JUAN – LA RIOJA

- Diego Britos – 1er Puesto Categoría Master B y 5to General

GRAN PREMIO DON ALBERTO – BELÉN, CATAMARCA

- Álvaro Macías – 1er Puesto Categoría Elite y General



**CATALINA SOTELO y
CARLOS MEDINA**

COPA CHILE INTERNACIONAL PETORCA

Short Track

- Agustín Duran – 3er Puesto Categoría Elite
- Joaquín Vera – 7mo Puesto Categoría Sub 23

XCO

- Agustín Duran – 1er Puesto Categoría Elite
- Joaquín Vera – 2do Puesto Categoría Sub 23

15 DE OCTUBRE

REVANCHA RIO PINTO – LA CUMBRE, CÓRDOBA

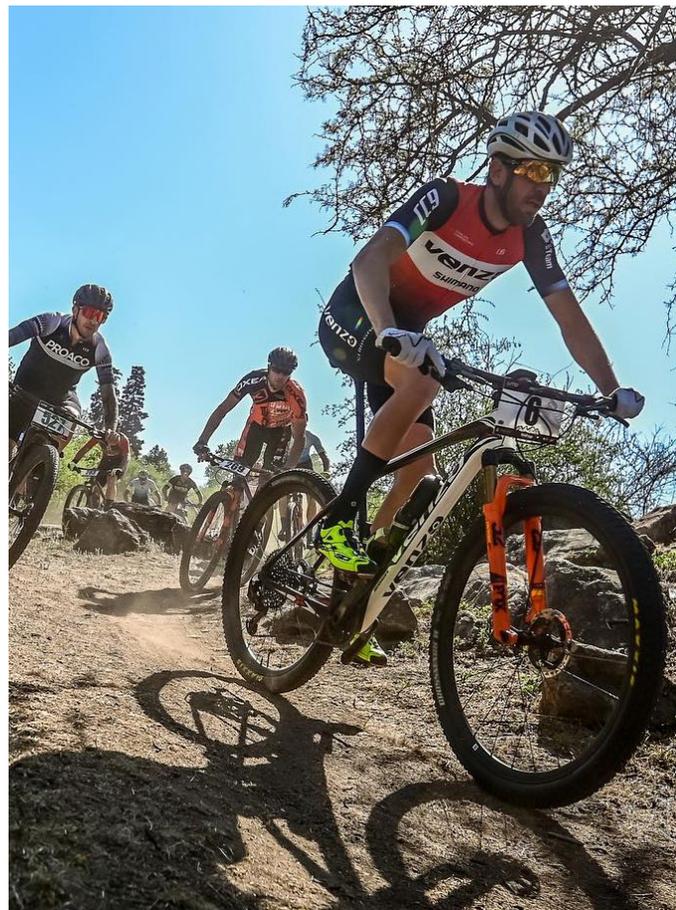
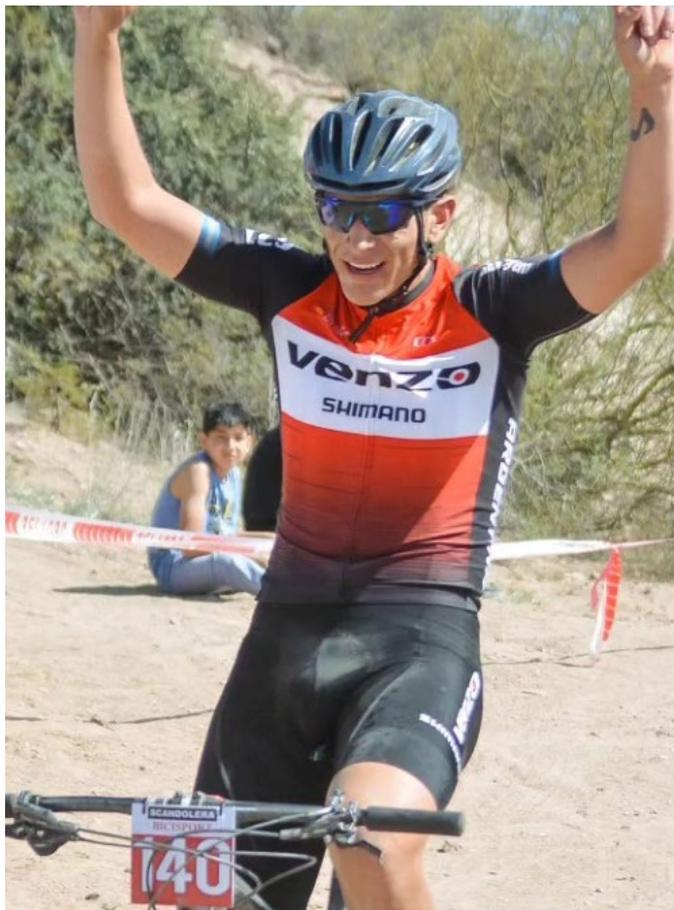
- Agustín Duran – 1er Puesto Categoría Pro y 2do Gral.

UNIÓN DE LOS PARAJES – TREVELIN, CHUBUT

- Franco Orcito – 1er Puesto Categoría Elite y 2do Puesto General
- William Lloyd – 1er Puesto Categoría Master A2 3ro Puesto General

ANIVERSARIO DEL DEPARTAMENTO DE CHAÑAR – LA RIOJA

- Diego Britos – 1er Puesto Categoría Master A y 2do Puesto Categoría Master B



RALLY BIKE VILLA MERLO – MERLO, SAN LUIS

- Mindy Mercau – 1er Puesto Categoría Damas B y General
- Carlos Medina – 1er Puesto Categoría Master D
- Walter Campos – 2do Puesto Categoría Master C

CAMPEONATO FEDERAL DE MTB – TUPUNGATO, MENDOZA

- Daniel Espinoza – 1er Puesto Categoría Sub23 y 4to Gral

21 DE OCTUBRE

JUEGOS PANAMERICANO – SANTIAGO DE CHILE, CHILE

XCO

- Fernando Contreras – 8vo Puesto Categoría Elite
- Inés Gutiérrez – 13° Puesto Categoría Damas Elite

CAMPEONATO DE RUTA CHILECITO – LA RIOJA

- Diego Britos – 1er Puesto en Categoría Master B y Gral

▼ DANIEL ESPINOZA y
FRANCO ALVERONI

▼ pág. 62
FRANCO OROCITO,
MINDAY MERCAU,
INÉS GUTIÉRREZ Y
FERNANDO CONTRERAS



