

CICLISMO **KKI**

REVISTA MENSUAL
AÑO 19 | N° 225
ENERO 2024



VUELTA A LA LAGUNA DE MELINCÚE

La edición inaugural de la prueba santafesina fue una fiesta de MTB.

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**



CICLISMO XXI #225 ENERO 2024

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

- 14 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Entrenamiento de la fuerza, octava parte.
- 33 **INFORME ESPECIAL**
Acción correctiva producto Shimano.
- 34 **1ª VUELTA A LA LAGUNA DE MELINCÚE**
Gran debut en la ciudad santafesina.
- 42 **FESTA DEL RÍO—RÍO COLORADO, RÍO NEGRO Y LA ADELA**
El deporte se vistió de fiesta en La Comarca.
- 52 **4º DESAFÍO RUTA 23 DE LA CORDILLERA AL MAR**
La Clásica patagónica y otra edición para el recuerdo.
- 64 **EL MES DE VENZO**

FOTO DE TAPA: FERNANDO BELTRAMO

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.

ENCONTRÁ NUESTRA AMPLIA GAMA DE COMPONENTES PARA EQUIPAR TU BICI

B' Team

B' Team

B' Team

B' Team

B' Team



CK **CARLOS KARABITIAN**
GRUPO FÁBRICA DE BICICLETAS - REPUESTOS DE BICICLETAS



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

¡ TU PRÓXIMA BICICLETA !

Bicicletas - Accesorios - Repuestos - Indumentaria - Servicio Técnico

📷 TOPBIKE.MARDEAJO 📞 2257-631542

📍 Av. Libertador 1771 - Mar de Ajó - La Costa

📍 Av. Buenos Aires y Alberdi - Dolores

📍 Av. 32 y calle 5 - Santa Teresita - La Costa

Topbike



RALEIGH **VENZO** **VOLTA** **AURORA**
TOPMEGA **ZION** **FIREBIRD**
STARK **SHIMANO** **SAVA** **KTM**

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

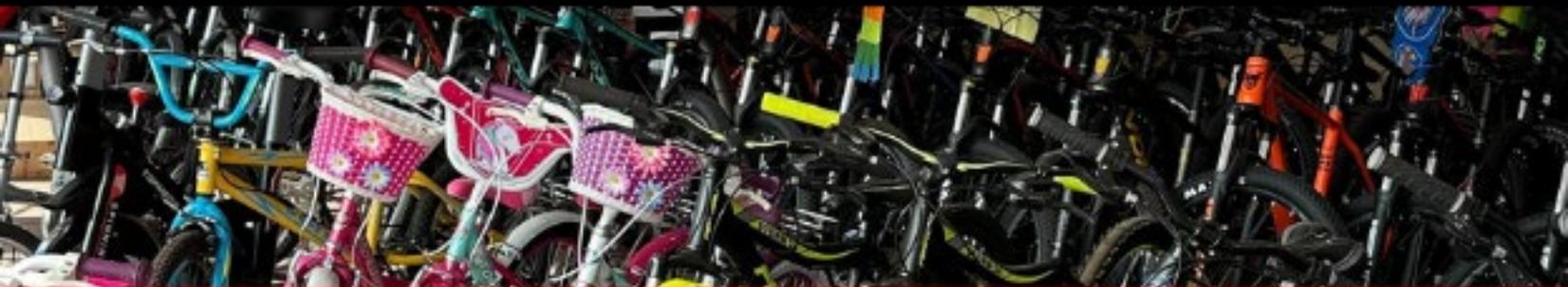
BIKES



3751 580813



3751 508722



Envíos a todo el país.



Av. San Martín 2790, Eldorado, Misiones.



viciobikes



NOMAD
BikeStore

NOMAD BikeStore

NOMAD BIKE STORE

Somos una empresa Pampeana joven con 4 años de trayectoria en la importación/comercialización de componentes de carbono de alta calidad, actualmente con la alianza de OG-EVKIN en Argentina (unicos representantes), nuestros productos se destacan por una excelente relación costo/calidad certificando gran parte de los componentes que ingresamos según normas IRAM vigentes, pensando siempre en la seguridad de nuestros clientes.

Nuestros principales productos:

Manillares integrados Ruta/MTB

Ruedas de Carbono

Cuadros

Stem



Télefono

+54 9 2948 41-0977

ENVIOS A TODO EL PAÍS.

INSTAGRAM

 NOMADBIKESTORE



OG-EVKIN



TOSEEK

SITIO WEB

NOMADBIKESTORE.COM.AR

Lu a Vier 9:00-13 y 16:00-20 Sáb 9:00-13

 Nicolino Loche 559 Torre 2 Local 2, Santa Rosa, La Pampa

ENTRENA CON LA MEJOR

CAMPEONA ARGENTINA

CAMPEONA SUDAMERICANA

#4 DEL MUNDO XCO

GRAL G.F. ARGENTINA

GRAL G.F. 7 LAGOS

#1 ATACAMASPIRITS

ULTRAMARATON 650KM

Lic. Corina Butti



CS FULL TRAINING
ESCUELA DE CICLISMO

**PLANES PERSONALIZADOS
PRESENCIALES Y A DISTANCIA**

**DIRIGIDO POR:
LIC CORINA BUTTI
CEL: +54 223 6328224**

**ENCONTRANOS EN REDES SOCIALES COMO
CS FULL TRAINING
FACEBOOK e INSTAGRAM**



Patrick Sassoli
EL COACH ACONSEJA

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN DEPORTES DE RESISTENCIA LA SOBRECARGA 8va parte

Objetivo de la nota: Ofrecer un esquema de planificación maestro para desarrollar la FUERZA en todas sus variables, respetando la cronología que las Fases de planificación requieren.

En esta oportunidad expondremos puntualmente los contenidos de estímulos y técnicas para incluir en las SESIONES de entrenamiento de RESISTENCIA DE LA FUERZA.

En el alto rendimiento para deportes cíclicos la combinación de trabajos en el desarrollo de la Resistencia de la Fuerza funcional, es fundamental, siendo determinante en el resultado de las pruebas de corta, media y larga resistencia.

La combinación en la planificación y entrenamiento de LA FUERZA en sus diversas variables, es un conjunto de recursos tácticos con fines estratégicos, siendo parte del programa de planificación de los deportistas competitivos en la preparación física, tanto profesional como de alto rendimiento.

El entrenamiento de sobrecarga de la FUERZA, es el eje principal para obtener POTENCIA, EXPLOSIVIDAD, RAPIDEZ y RESISTENCIA de la FUERZA.

REQUISITOS

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, pedestrismo, nado y/o gimnasio. Esto vale tanto para principiantes como para aficionados y profesionales.

Es fundamental realizar una buena entrada en calor aeróbica al menos de 15` a 20` (minutos) antes de realizar cualquier entrenamiento de fuerza.

Contenidos de las sesiones de entrenamiento de la fuerza en cada FASE.

Aplicable a todas las especialidades del ciclismo, triatlón y pedestrismo.

Ayuda memoria e índice de cómo se componen las publicaciones que venimos realizando en este tema de tan amplio contenido:

La Parte 1 y 2 de esta nota, fueron introducción al concepto en las ediciones anteriores de 2023.

La Parte 3 de esta nota salió en la revista Ciclismo XXI puntualmente edición n° 220 de AGOSTO 2023 detallamos, la fase de a) ADAPTACION ANATOMICA la cual damos por expuesta y superada para quien sigue el programa de entrenamiento.

La Parte 4 de esta nota salió en la revista Ciclismo XXI puntualmente edición n° 221 de SEPTIEMBRE 2023, detallamos la fase de b) HIPERTROFIA FUNCIONAL la cual damos por superada.

La Parte 5 de esta nota salió en la revista Ciclismo XXI puntualmente edición n° 222 OCTUBRE 2023, detallamos la fase de c) FUERZA SUB MAXIMA la cual damos por superada.

La Parte 6 de esta nota salió en la revista Ciclismo XXI puntualmente edición n° 223 NOVIEMBRE 2023, detallamos la fase de d) FUERZA POTENCIA la cual damos por superada.

La Parte 7 de esta nota salió en la revista Ciclismo XXI puntualmente edición n° 224 DICIEMBRE 2023, detallamos la fase de d) FUERZA RAPIDA/EXPLOSIVA la cual damos por superada.

En esta edición:

RESISTENCIA DE LA FUERZA - Período de REALIZACION (referimos al período Pre Competitivo)

El objetivo de esta fase es especial para el ciclismo, triatlón, duatlón, pedestrismo y aguas abiertas. Es la fase a la cual se llega con las fases anteriores superadas, obteniendo así un resultado superlativo en el rendimiento previo a competencias.

Estos entrenamientos se ejecutan con alta repetición con cargas moderadas acumulando un alto volumen de kilos movilizados o kilómetros (distancia) acumulados. Algunos ejemplos de las especialidades que requieren estos trabajos en deportes cíclicos: CICLISMO: ideal carreras de etapas, clásicas largas, gran fondo, maratón, rally, gravel, etapas de 6, 12 y 24 horas, ultra distancia, aventura, cicloturismo de varios días con desnivel, etc.

PISTA: pruebas de media y larga duración.

TRIATLÓN: en medio, full, x terra y ultra.

NATACIÓN: en las distancias de 800 a 25.000 metros y mayor distancia.

PEDESTRISMO: en carreras de 5 a 100km

REMO: media y larga distancia.

NOTA: es necesario destacar que los principales BENEFICIARIOS en este tipo de entrenamiento son aquellos que quieren bajar su propia marca personal en pruebas de media y larga duración.

Estos ejercicios de preparación física, pueden realizarse en el propio gesto deportivo, con el elemento de competencia, incluyendo sobrecargas adicionales en el elemento o gesto deportivo. Se suele utilizar sobrecargas externas de diversos tipos, ya sean ligeras como moderadas. Pueden ser sesiones en gimnasios, clases funcionales individuales o grupales, calistenia (propio peso) etc.

El gesto se realiza a buena dinámica y ritmo, pudiendo realizar de 40 a 150 repeticiones por serie, dependiendo del tipo de ejercicio, La cantidad de series por ejercicio puede ir de 2 a 5. La cantidad de ejercicios pueden ser de 3 a 6. Si lo relacionáramos a la duración de la sesión de entrenamiento todas superarán los 60' a 120' (minutos) cuando exista sobrecarga. Si es entrenamiento sobre elemento de competencia o gesto específico el

 **Gisela Martínez y Ludmila Massin - Fotos Cristian Díaz.**

tiempo de duración de la sesión será el de competencia, o incluso más un 20% siempre y cuando no sea ultra distancia donde se emplea un porcentaje del 20% menor del tiempo de la competencia con una leve sobrecarga mayor en el elemento o gesto. Las cargas irán desde un 10% al 60% de 1 RM (1na repetición máxima). La idea es llegar con lo justo a la última serie. En esta técnica se suele utilizar elementos que generen mayor sobrecarga que la natural, ya sea por volumen, resistencia o peso.

En el run se pueden usar lastres moderados para lo que es aventura, también rampas desnivel y escaleras.

En el agua elementos extras como ropa, manoplas etc. En la Bici desnivel, contra viento y utilización de desarrollos mas pesados, bicicletas de ruedas anchas, suelos pesados etc.

Estímulos donde se estimulan principalmente las FIBRAS tipo I y II A respectivamente. Este tipo de entrenamiento es repetitivo sostenido de larga duración a intensidad moderada, ya sea en la bici, el remo, el agua o el pedestrisimo. Lo que se busca es perfeccionar junto con la biomecánica, es la capacidad del sistema



energético de lograr el máximo con los mínimos recursos, logrando la más alta eficiencia de retención de energía como minimizar el gasto de la misma en la marcha junto con la capacidad funcional general y técnica obtenida en los entrenamientos.

ORIENTACIÓN PRÁCTICA GENERAL

El ejercicio y las sesiones son realmente duras, no sólo en lo físico energético y funcional, sino que la parte psíquica también juega un papel fundamental. La capacidad de mantener y sostener concentración en el esfuerzo por encima del sufrimiento, es lo que también se va desarrollando en este tipo de entrenamientos.

CONTENIDO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA DE LA FUERZA

Se realiza 1 sola sesión de entrenamiento por semana en gimnasio o funcional. Se recomienda no más de 2 sesiones por semana de gran volumen en sesiones de RESISTENCIA DE LA FUERZA en el deporte específico, combinadas con la de gimnasio. Salvo que se esté preparando carreras de etapas, entonces se sumaran tantas sesiones como etapas tenga la carrera. En el caso de ultra distancia también se rompe la regla de solo 2 se-

siones semanales de RESISTENCIA DE LA FUERZA aumentándolas en relación a la dureza de la prueba.

En este periodo se pueden realizar ejercicios con pesos tipo complementos libres, calistenia (propio peso) máquinas de gimnasio con sobre carga baja, elásticos bandas etc.

Se utilizan cargas realmente ligeras o con el propio peso, con series de 2 a 5 por ejercicio contando la entrada en calor, sumando un total de 12 a 18 series en toda la sesión de entrenamiento

Estamos hablando de comenzar con gran cantidad de repeticiones alrededor de 40 como mínimo hasta un máximo de 150 repeticiones. El incremento de carga debe ser muy bajo y progresivo.

Ejecución

Se debe hacer una repetición tras otra de manera dinámica sin detenerse hasta completar la serie.

Modelo inicial de entrenamiento

La recomendación es hacer ejercicio por ejercicio a modo de circuito con descanso de 1' (min) pasivo entre uno y otro, hasta realizar 3 estaciones (ejercicios). Luego de ésta realizar una



NICHOLS

KIT DE COBERTURA LENTICULAR
RUTA/TRIA
PISTA

 NICHOLS.componentes
 3416580281

recuperación pasiva o activa de 3' (min). En caso de realizar la recuperación activa la intensidad debe ser ligera pudiendo ser cualquiera de estas alternativas:

trote (cinta o afuera)

bici (fija o afuera)

agua (pileta).

Propuesta

Entrada en Calor: Sentadillas con propio peso o Prensa, 60 Repeticiones con el 20% de Carga de 1 RM. Sensaciones: se siente importante el esfuerzo

Estocadas con propio peso 40 repeticiones x pierna o máquina de cuádriceps a dos piernas juntas con el 25% de Carga de 1 RM (se siente importante el esfuerzo)

Subidas laterales al banco de 30 cm de alto con propio peso a una pierna 55 repeticiones x pierna o camilla de isquiotibiales a dos piernas juntas con el 15% de Carga de 1 RM (no se siente importante el esfuerzo)

RECUPERACIÓN

Micro Pausa de 1' (min) pasiva al finalizar la 1ra y 2da serie.

Recuperación pasiva de 3' (min) o activa en cinta o bici estática o nado al finalizar la 3er serie de ejercicios.

Trabajo principal

1er Serie

Ejercicio 1 Sentadillas con propio peso o Prensa, 55 Repeticiones con el 25% de Carga de 1 RM. Sensaciones: se siente importante el esfuerzo

Ejercicio 2 Estocadas con propio peso 40 repeticiones x pierna o máquina de cuádriceps a dos piernas juntas con el 30% de Carga de 1 RM (se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 3 Subidas laterales al banco de 30 cm de alto con propio peso a una pierna 50 repeticiones x pierna o camilla de isquiotibiales a dos piernas juntas con el 20% de Carga de 1 RM (no se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 4 Gemelos: 65 repeticiones sin carga con el propio peso de Flexo extensión de tobillo a alta velocidad sobre un escalón, apoyando el metatarso, con pie suspendido fuera de apoyo, piernas rectas, cuádriceps contraídos.

O maquina de gemelos o prensa (piernas estiradas) 65 Rep. con 25% de carga

RECUPERACIÓN

Micro Pausa de 1' (min) pasiva al finalizar la 1ra y 2da serie.

Recuperación pasiva de 3' (min) o activa en cinta o bici estática o nado al finalizar la 3er serie de ejercicios.

2da Serie

Ejercicio 5 Sentadillas con propio peso o Prensa, 50 Repeticiones con el 30% de Carga de 1 RM. Sensaciones: se siente importante el esfuerzo

Ejercicio 6 Estocadas con propio peso 35 repeticiones x pierna o máquina de cuádriceps a dos piernas juntas con el 40% de Carga de 1 RM (se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 7 Subidas laterales al banco de 30 cm de alto con propio peso a una pierna 45 repeticiones x pierna o camilla de isquiotibiales a dos piernas juntas con el 25% de Carga de 1 RM (no se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 8 Gemelos: 65 repeticiones sin carga con el propio peso de Flexo extensión de tobillo a alta velocidad sobre un escalón, apoyando el metatarso, con pie suspendido fuera de apoyo, piernas rectas, cuádriceps contraídos.

O máquina de gemelos o prensa (piernas estiradas) 65 Rep. con 25% de carga

RECUPERACIÓN

Micro Pausa de 1' (min) pasiva al finalizar la 1ra y 2da serie.

Recuperación pasiva de 3' (min) o activa en cinta o bici estática o nado al finalizar la 3er serie de ejercicios.

3er Serie

Ejercicio 9 Sentadillas con propio peso o Prensa, 50 Repeticiones con el 40% de Carga de 1 RM. Sensaciones: se siente importante el esfuerzo

Ejercicio 10 Estocadas con propio peso 35 repeticiones x pierna o máquina de cuádriceps a dos piernas juntas con el 40% de Carga de 1 RM (se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 11 Subidas laterales al banco de 30 cm de alto con propio peso a una pierna 40 repeticiones x pierna o camilla de isquiotibiales a dos piernas juntas con el 30% de Carga de 1 RM (no se siente importante el esfuerzo)

Ejercicio 12 Gemelos: 65 repeticiones sin carga con el propio peso de Flexo extensión de tobillo a alta velocidad sobre un escalón, apoyando el metatarso, con pie suspendido fuera de apoyo, piernas rectas, cuádriceps contraídos.

O máquina de gemelos o prensa (piernas estiradas) 65 Rep. con 30% de carga

RECUPERACIÓN



LLEVÁ
TU RENDIMIENTO
AL MÁXIMO



VENTA MAYORISTA
Y MINORISTA



WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR



**AGO - BIKES
BICICLETERIA**



2966576378



430121



agobikes



bicicleteria.agobikes

Micro Pausa de 1´ (min) pasiva al finalizar la 1ra y 2da serie.
Recuperación pasiva de 3´ (min) o activa en cinta o bici estática o
nado al finalizar la 3er serie de ejercicios.

Luego entrenaremos el CORE (zona media)

ABDOMINALES LUMBARES

Abdominales Frontales: si pueden hacerlo en espaldar colgando
las piernas o barra etc. elevando rodillas al pecho con movi-
mientos controlado y buena dinámica

2 series de 55 repeticiones

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

2 series de 45 repeticiones a alta velocidad de ejecución

Lumbares en banco: Extensiones Lumbares

2 series de 40 repeticiones sin sobre carga

IMPORTANTE

Se llega a sentir alta molestia muscular, esta no debe ser arti-
cular en caso de que duelan rodillas, tobillos, tendones o cadera
suspender el entrenamiento

Comenzar con 2 series e ir aumentando de a una serie por se-
mana hasta alcanzar las 5 series totales.

La intensidad de ejecución debe ser moderada encontrando difi-
cultad a medida que se avanza en las repeticiones.

Se pueden incrementar repeticiones en cada sesión de esta
manera:

5 repeticiones en sentadilla al igual que en prensa,

3 repeticiones en estocada al igual que máquina de cuádriceps

2 repeticiones en subida al banco al igual que camilla de isquios

Esta sesión solo es posible si se realizaron al menos las fases de
Adaptación anatómica Hipertrofia y Fuerza sub máxima. Caso
contrario ¡NO se recomienda este tipo de entrenamiento!

Si usted va a entrenar en gimnasio o gimnasia será la primer
sesión del día, recién después se recomienda ablandar fácil en
el agua, o con una salida de bici o un run tipo trote suave y suelto
sin apurar ni sobrecargar.

Estirar los músculos implicados al finalizar la sesión de entre-
namiento, 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 pro-
fundo 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 Ciclismoxxi

En caso de requerir información adicional pueden escribir a
Info@livebiking.com.ar o patrickcoach@livebiking.com.ar o co-
municarse 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 equipamien-
to IG: @megabici

Patrick Sassoli es

- Preparador Físico Certificado por Orthos Barcelona España
- Entrenador Olímpico especializado en ciclismo, triatlón, mara-
tón 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 es-
tacionario.
- 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 

GRAVEL

INDUMENTARIA PERSONALIZADA
PARA CICLISTAS



JERSEY CAMPERA CHALECO
CALZA ROMPEVIENTO

TEL: 3512054276
ENVIOS A TODO EL PAIS



GRAVELINDUMENTARIA



Flamme Rouge
BIKE STORE

**TIENDA ONLINE DE BICICLETAS
REPUESTOS AFINES**

LAS MEJORES MARCAS AL MEJOR PRECIO



**SEGUINOS EN INSTAGRAM
@FLAMME.ROUGE.BIKESTORE**

MX



SHIMANO

Continental 

KMC

SROM

 **LA RIOJA - ARGENTINA**



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 📍



LUBRICANTES
PARA CADENAS

VENTAS POR MAYOR



SISLUBRICANTES



3571 523 754



 @hisiancyclestore

Accesorios y repuestos
para bicicletas.



Venta minorista y mayorista.

ENVÍOS A TODO EL PAÍS

Contacto (223) 456 - 9561

Martin Ibañez





**BICICLETAS
ACCESORIOS
INDUMENTARIA
SERVICIO TÉCNICO**



⚡ ENVIOS A TODO EL PAÍS

📞 299 4612377

**SALTA 7
NEUQUÉN CAPITAL**



YAZUKA
SPORTWEAR

 @YAZUKAGOYA

INDUMENTARIA DEPORTIVA

Running 🏃 Cycling 🚴 Fitness 🏋️ Thermal 🧥



SUPLEMENTOS



CONTACTO

 3777-504714

 COLÓN 1088, GOYA, CORRIENTES



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



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

M400

e-xilon



VAIRO
BIKES

WWW.VAIRO.COM

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

ACCIÓN CORRECTIVA PRODUCTO SHIMANO



Ultegra FC-6800



Ultegra FC-R8000



Dura-Ace FC-9000



Dura-Ace FC-R9100P



Dura-Ace FC-R9100

Shimano Argentina S.A.U. inició una acción correctiva de sus juegos de bielas "ULTEGRA y DURA-ACE Bonded Hollowtech II de 11 velocidades" producidos antes de julio de 2019, convocando a sus usuarios para que lleven a cabo una inspección.

Los productos fueron fabricados en Japón entre el 1 de junio de 2012 y el 30 de junio de 2019 y tienen los números de modelo: FC-6800, FC-R8000, FC-9000, FC-R9100 y FC-R9100P. En la Argentina, aprox. 5.634 unidades fueron comercializadas desde el 2013.

Falla: En algunas ocasiones puede ocurrir la delaminación (separación) de las capas unidas dentro del brazo de la biela.

Riesgo: La delaminación podría llevar a la ruptura del brazo de la biela y ello representa un riesgo potencial de caídas y lesiones para los usuarios.

Qué hacer: Si tiene alguno de estos productos, comu-

níquese con Shimano Argentina o con un distribuidor autorizado para coordinar una inspección. Shimano Argentina reemplazará gratuitamente el producto que no supere la inspección.

Shimano Argentina y Shimano Japón lamentan cualquier inconveniente que esta acción correctiva le pueda causar, pero nuestro principal interés es la seguridad de nuestros clientes. Estamos comprometidos en proveer los mejores productos y lo valoramos como nuestro cliente.

Más información en: <https://bike.shimano.com/es-AR/information/customer-services/corrective-actions/important-safety-notice-11-speed-hollowtech-road-cranksets-inspection-program.html>

Contacto: Shimano Argentina S.A.U. Tel.: +5411 5353-2273 CUIT: 30-71618433-8 Domicilio: Estados Unidos 20, 5° piso. C.A.B.A.





A TODO MTB EN MELINCÚE

La ciudad santafesina fue testigo de dos días inolvidables de ciclismo.



En el marco del festejo por los 246 años de la ciudad santafesina de Melincué, se vivieron dos jornadas a puro MTB. En la primera de ellas, fue el turno de los cicloturistas, que le dieron rienda suelta a su pasión por las dos ruedas bajo un sofocante calor.

Varones

El segundo día fue el turno de las categorías competitivas. La general masculina quedó en poder del local Osvaldo Raposo, con un tiempo de 1h13m01s para los 34 kilómetros, seguido a 29s por el master B Sandro Reyna, y a 2m59s por el elite Alberto "Betu" Picatto.

Tras la victoria, el ganador aseguró que "el recorrido

↳ Los cicloturistas disfrutaron de una gran jornada en Melincué.

estuvo muy lindo, con muchas variables a las que uno está acostumbrado en esta zona: partes de malezas con arena, malezas a campo traviesa, arena, cortadas de toscas por el mismo trabajo del agua que te hacían bajar de la bici sino elegías el camino correcto, caminos de vacas, lugares ligeros. Siempre descubriendo el trayecto, tratando de elegir la dirección más conveniente. La organización estuvo bien, si bien es un terreno de difícil acceso para un vehículo, estuvo dentro de lo que fue una prueba de aventura".

Sobre la carrera, destacó que "se dividió en 2 largadas individuales, que es en la que competí, y en parejas,



donde dieron 2 vueltas. Corrí con ese plus de ser local y de conocer el terreno, pero a la vez con esos nervios de tratar de llegar de la mejor manera. Gracias a Dios salió como lo planifiqué, y pude quedarme con el primer lugar de la categoría y la general. La clave fue darlo todo, me ayudó mucho haber realizado un reconocimiento previo y poder administrar el rendimiento, sin guardarme nada, pero sabiendo las dificultades que iba a atravesar pasando los kilómetros. Si bien soy bastante nuevo en esto de la bici, ya que arranqué hace

▾ **Osvaldo Raposo, rumbo al triunfo en la Vuelta a la Laguna.**

2 años, no tengo planificado aún un calendario. Trataré de estar presente en alguna carrera de rural en la zona del sur de Santa Fe, y el resto está todo en evaluación, porque se agranda la familia con la llegada de mi segundo hijo, si Dios quiere, a principios de abril".

Damas

Entre las damas, la general la obtuvo Marina Stummvoll, oriunda de Roldán, con un registro de 2h01m10s, superando por 4m50s a Gabriela Bordón. "La organización fue óptima, y el circuito excelente,





muy diferente a lo que estoy acostumbrada (rural). Las premisas eran pocas: rodear la laguna todo el tiempo de mano izquierda y, si en algún momento nos encontrábamos con agua de ambos lados, era señal de estar perdidos. En un momento de la carrera, el sol abrazador del mediodía jugaba con espejismos de agua sobre la arena, desconcertándonos por segundos. Habían dicho dificultad media, así que sabía que se venía un desafío físico y mental, como nos gusta a los que hacemos ciclismo", destacó Marina. Y agregó: "cada circuito genera estrategias diferentes, uno se adapta a las circunstancias: hay que distribuir las energías y la provisión de agua, a sólo tres kilómetros del final me encontré con dos calambres isquiotibiales importantes y, si paraba, mi carrera terminaba allí. El suelo flojo donde te enterrabas todo el tiempo no permitiría

↘ **Hermosas imágenes de la carrera santafesina.**

↘ **Marina Stummvoll y Osvaldo Raposo se quedaron con las generales.**

arrancar nuevamente, así que sólo quedaba respirar mucho, cambiar piñón, aligerar el pedaleo y concentrarse en no bajar los brazos... y allí se vio el banderín que me permitía entrar en el último tramo de tierra firme, donde sentí la felicidad de saber que había logrado el objetivo. El 2023 fue pobre en carreras, recuperándome de algunas lesiones, pero con un cierre maravilloso. Para este año deseo más competencias, preservando mi integridad física por sobre todo y sabiendo que, a mis 52 años, puedo dar mucho, seguir disfrutando de la familia que me acompaña, de mi compañero de vida que me enseña muchísimo, y del grupo de amistad que te brinda el ciclismo".

Pablo Colnaghi

Fotos: Fernando Beltramo

VERA BIKES

ACCESORIOS
INDUMENTARIA
PARA EL CICLISTA

VOLTA
CYCLING LOVERS

RALEIGH

Pavè

SLP
BIKES

SAVA

FIRE BIRD

TOPMEGA
TU AREA. TU ALMORZO

METHA
CICLISMO

[3704027549](https://www.3704027549.com) [f](#) VeraBikes [@](#) VeraBikes

[📍](#) ESPAÑA 564 - FORMOSA CAPITAL

TEXTUALES

BETIANA TROMBINI (1ª EN GENERAL MIXTOS CON LEANDRO GILLI)

"El recorrido estuvo interesante, porque es distinto a un rural bike convencional. Al ser la vuelta a la laguna, nos encontramos con un terreno bastante variado, donde había partes firmes, blandas, rocosas y pastizales. Circuito todo terreno, divertido y duro a la vez. La estrategia y clave para ganar fue dejar todo, ya que era un trayecto que no conocíamos, y no aflojar para poder finalizarla. Estoy muy contenta con lo realizado en 2023, fue muy positivo, con varios triunfos, y esperamos estar igual o mejor para este 2024".



ALBERTO PICATTO (1º EN ELITE Y 3º EN LA GENERAL)

"El trayecto estuvo muy bueno, con una dificultad media que se lo da la bajante del agua, y el suelo muy flojo que se hizo sentir, no es una carrera para nada rápida. Básicamente, como el nombre de la competencia lo dice, dimos vuelta a toda la laguna, con tramos rápidos y otros muy flojos de arena. Por ser la primera edición la organización estuvo aceptable, con algunos puntos a mejorar. Esta carrera merece un crecimiento año tras año, porque es un lugar distinto, deja de ser sólo rural, tiene otro condimento, le deseo lo mejor a los organizadores y que año tras año la puedan ir puliendo. Mi compañero no pudo ir, entonces tuve que correr sólo una vuelta lamentablemente, porque las dos se daban en parejas, pudiéndome quedar con la victoria en mi categoría. De todas formas, quedan pendientes esas 2 vueltas demoledoras de piernas (risas). El ganar o no una carrera depende de muchas variables, lo único que queda claro en el ciclismo, como en cualquier deporte de resistencia, es que no hay secretos, sólo entrenar y entrenar. No existe la motivación, eso es todo mentira, son pocas las veces que salgo a entrenar motivado: el trabajo, las ocupaciones diarias, hacen que uno esté cansado, pero la disciplina te dice que tenés que salir a entrenar. Es reemplazar el QUIERO por el TENGO. Tengo que entrenar, sin olvidarme de disfrutar".



RECUADRO

FESTEJOS

En la categoría equipos promo, ganaron Ian Vera y Lucas Marazzi; en equipos damas, Marcela Marentes y Mónica Dedich (foto) y en equipos caballeros compe-

titivos, festejaron Rodrigo Beltrán y Brian Fontanini (categoría A); Darío Baronio y Sebastián Masachese (B); Ariel García y Elvio Acosta (C); Miguel Marsili y Eduardo Reynoso (D) y Américo Lezcano y Daniel Comezaña (E).



An advertisement for Protech Argentina. The background is a dark blue, textured surface. On the left, there is a large, stylized graphic of a blue and white machine with the word "PROTECH" written on it. In the center, a white cycling jersey with blue accents and the letters "ARG" is displayed. To the right of the jersey, there are four smaller images of different cycling jerseys in various colors (red, white, black, and blue). At the bottom, the text "ROSARIO - ARGENTINA" is written in large, bold, white letters. To the right of this, the text "DISEÑOS EXCLUSIVOS SIN CANTIDADES MINIMAS" and the phone number "341-6899880" are also in white, bold letters. The top left of the ad features the text "PROTECH ARGENTINA" in large, bold, white letters.





FIESTA DEL DEPORTE EN LA COMARCA DEL COLORADO

Río Colorado y La Adela vivieron un fin de semana a puro deporte.



Con una gran organización de FUIINDE (Fundación, Integración y Deporte) y las comunas de Río Colorado (Río Negro) y La Adela (La Pampa), se desarrolló el fin de semana del 16 y 17 de diciembre un evento espectacular. A pesar de haber sufrido las inclemencias del tiempo, más de 150 deportistas de distintos puntos de la región se acercaron para disfrutar de la Fiesta del Río, con la Maratón Acuática y el Triatlón.

Maratón Acuática

Con salida desde el camping de Río Colorado, la primera competencia del fin de semana tuvo dos distancias: en la de 2,5 kilómetros, los triunfos en la general fueron para Bernardita Pesce, de Choele Choel, y Pedro

↘ **La maratón acuática abrió el fin de semana en Río Colorado.**

Kissner, de Viedma, y en la de 5 kilómetros, festejaron la bahiense Josefina Berraud, y el viedmense Tomás Cofré.

Triatlón

En La Adela, La Pampa, se desarrolló el triatlón, que tuvo como ganadores a Federico Sabugo, Santiago Soto y Abel Valladares en MTB postas; Guido Bustamante, Fernanda Lastra y Andrés Llavell en Ruta postas; Romina Lima en MTB femenino; Víctor Aramburu en MTB masculino; Jimena Marino en ruta femenina, y Andrés Darricau en ruta masculina.

Tras su gran triunfo, Andrés afirmó que "no hice una

preparación especial para la prueba, sino que hago toda una temporada en base a las carreras que tengo programadas en el año. Al principio, el trabajo se basa en carreras cortas para ganar velocidad. Luego, el entrenamiento se va haciendo más largo para preparar competencias de larga distancia. El recorrido de la prueba fue bonito y entretenido, tiene una cuesta que hace que el circuito sea más duro, lo que implica que se convierta en una carrera más desafiante. Respecto a la organización, me pareció que todo estuvo correctamente diagramado, y que hacen las competencias con mucho empeño y seriedad. En el triatlón, hice una buena natación que me permitió salir cerca de la punta, luego en el tramo de ciclismo pude ponerme en la primera posición y abrir una pequeña diferencia, para poder sostenerla hasta el final de la carrera”.

Jimena también aportó sus sensaciones: “la competencia de La Adela fue parte de la preparación que vengo haciendo para la temporada de triatlón. Me encantó el

circuito, ya lo he transitado varios años, y en 2022 tuve que abandonar porque pinché en la primera vuelta de ciclismo. Es divino el recorrido en el río, más este año que estuvo caudaloso y con mucha correntada, nadamos 1600 metros para compensar. El circuito en bici es muy duro, esa cuesta interminable y el viento aportaron lo suyo. Y para culminar, ese difícil trayecto a pie. En síntesis, fue una hermosa carrera, con una excelente organización como siempre. No creo que exista una clave para ganar, a veces las condiciones lo propician y podés exponer al máximo la preparación y todo lo practicado en los entrenamientos. La nutrición y la hidratación también son fundamentales. Y por supuesto, la familia que banca, el equipo que te rodea planificando, los compañeros de entrenamiento y los amigos... El triatlón es una pasión...”.

Pablo Colnaghi

Fotos: Organización

CESAR CALDERÓN

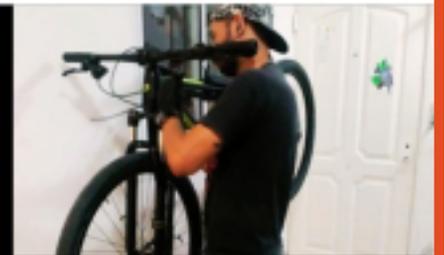
Mecánico especializado en bicicletas de competición.



el_taller_de_cesar.calderon



3705041927



 **ENTRE RIOS N°2095 - FORMOSA CAPITAL**

↳ André Darricau.





RODA MUNDOS

BICIS NUEVAS Y USADAS · TALLER DE REPARACIONES
SALIDAS RECREATIVAS · ACCESORIOS · INDUMENTARIA



DISTRIBUIDOR OFICIAL

COLNER GIANT

VENZO SLP FREBIRD



02923-485002

BDO. DE IRIGOYEN 311 - PIGÜE

RODA.MUNDOS

RODA.MUNDOS



DON BLAS

BIKE ATELIER

BICICLETAS - REPUESTOS - ASESORAMIENTO - MECANICA



donblas_bikeatelier



3786 510261



Don Blas Bike Atelier



Av. Alvear 582- Rcia.

TEXTUALES

NATALIA ALBORNOZ (1ª EN B1 Y 2ª EN LA GENERAL RUTA FEMENINA)

"El triatlón lo preparamos junto a mi entrenador Juan Manuel Asconape. El circuito me gustó, lo conocía porque lo corrí el año pasado. Me sentí muy cómoda en todo el recorrido, el trote me costó un poco más porque el circuito de la bici es bastante duro. Estuvo todo bien señalado, muy buena la organización. No sé si hay una clave para ganar, el entrenador planifica muy bien los entrenamientos de cada día, y cada vez que corro trato de dejar todo y, sobre todo, de disfrutar. Pasamos un muy lindo domingo de tria..."

ABEL VALLADARES (1º EN MTB POSTAS JUNTO A FEDERICO SABUGO Y SANTIAGO SOTO)

"Hace casi dos años que vengo entrenando con los chicos de Pro Resistencia, quienes con sus planes de entrenamiento me ayudan a preparar las carreras, además de la disciplina y constancia para salir a entrenar con frío, lluvia, calor... Eso se va adquiriendo de a poco, muchas veces uno no tiene ganas de salir a entrenar por muchos factores laborales o familiares, pero se sale igual. En cuanto al recorrido, tuvo desnivel en cada vuelta, y sumado al viento que hizo que sea duro en cada subida. La organización estuvo impecable: banderilleros, abastecimiento de agua, bien señalado, impecable todo como siempre. En cada carrera dejo todo arriba de la bicicleta, salgo al 100%, no me guardo nada, y esa es una de las claves para subir al podio".









UN DESAFÍO QUE NO PARA DE CRECER

El Desafío Ruta 23 De La Cordillera al Mar vivió una nueva edición a puro ciclismo, con emocionantes historias de los protagonistas, que llegaron desde todo el país para ser parte de una carrera que unió Bariloche con el Balneario Las Grutas, en 4 inolvidables etapas.



El Desafío Ruta 23 De La Cordillera al Mar dejó en claro, una vez más, por qué es uno de los eventos más importantes del país. Más de 200 bikers de Buenos Aires, CABA, Chaco, Mendoza, Córdoba, Santa Fe, La Pampa, Chubut, Neuquén y Río Negro, le dieron vida a una competencia que crece a pasos agigantados.

Comienza el evento en San Carlos de Bariloche.

1ª etapa (205 km) San Carlos de Bariloche - Ingeniero Jacobacci

El arranque, desde el Centro Cívico de San Carlos de Bariloche, fue con el típico clima de la Patagonia (8°C, llovizna y mucho viento). Es una carrera distinta a



todas, apta para amateurs, donde el físico y la mente juegan un papel fundamental. El primer parcial (enmarcado en empinadas subidas y bellos paisajes de montaña), recorrió las localidades rionegrinas de Pilcaniyeu, Comallo y Clemente Onelli, llegando a Ingeniero Jacobacci, ciudad en la que tuvo lugar la primera cena buffet y el pernocte, siempre contando con el apoyo clave de las Secretarías de Deporte de cada Municipio.

La gran atención recibida por la organización fue destacada por todos los participantes.

2ª etapa (140km) Ingeniero Jacobacci - Los Menucos

En este soleado parcial se sumaron los ciclistas de ruta, quienes recorrieron una emocionante bajada desde las alturas de la precordillera, por lo que tuvieron que hacer gala de su velocidad y técnica para destacarse. El punto de hidratación y recuperación fue en la localidad de Maquinchao, a 68 kilómetros de Jacobacci, para arribar a Los Menucos, ciudad que festejaba sus 117 años, y en la que los ciclistas fueron recibidos con mucha calidez por sus habitantes y la Intendente Mabel Yaguar.





3ª etapa (190km) Los Menucos - Valcheta

Una de las etapas más duras de la competencia patagónica se transitó sin ningún inconveniente, con los bikers sintiendo el esfuerzo acumulado, pero la felicidad reflejada en sus rostros, por ser partícipes de una carrera épica.

Los puntos de abastecimiento estuvieron ubicados en Sierra Colorada, Ramos Mexía y Nahuel Niyeu. Con el viento a favor como protagonista central, el parcial culminó en la localidad de Valcheta.

4ª etapa (107km) Valcheta - Las Grutas

Llegó el momento del gran final: en Las Grutas, se definieron los podios de las distintas categorías, aunque la

alegría por cruzar la meta atravesó a cada ciclista que, con la emoción

a flor de piel, mostraba sus sensaciones tras finalizar el Desafío Ruta 23 De La Cordillera al Mar, y agradecía a la organización (ver textuales) por el impecable trabajo realizado.

Pilcaniyeu, Comallo, Clemente Onelli, Ingeniero Jacobacci, Maquinchao, Los Menucos, Sierra Colorada, Ramos Mexía, Nahuel Niyeu, Valcheta y Las Grutas fueron las ciudades que disfrutaron el andar de los ciclistas en un evento que no para de crecer, y que ya se convirtió en un clásico de fin de año del ciclismo argentino.

Pablo Colnaghi

Fotos: Chiwi Giambirtone



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.

RESULTADOS

GENERAL MTB CABALLEROS

- 1- José Marimon (Neuquén)
- 2- Daniel Martínez (Ramos Mexía, Río Negro)
- 3- Walter Confalonieri (Neuquén)

GENERAL MTB DAMAS

- 1- Yuliana Nuilcafil (Ing. Jacobacci, Río Negro)
- 2- Silvana Orrego (Neuquén)
- 3- Andrea Peña (General Roca, Río Negro)

GENERAL RUTA CABALLEROS

- 1- Denis Sergio Heredia (Bariloche, Río Negro)
- 2- Marcos León (Bariloche Río Negro)
- 3- Juan Carlos Apella (Pergamino, Buenos Aires)

GENERAL RUTA DAMAS

- 1- Florencia Confalonieri (Neuquén)
- 2- Laura Ávila (Vicuña Mackenna, Córdoba)

TEXTUALES DE UNA CARRERA FEDERAL Y APTA PARA AMATEURS

LEONARDO TORRES (MENDOZA)

“Me propuse correr el Desafío desde mayo. Ya había ido en 2021, por lo que mi idea fue prepararme mejor, ya sabiendo cómo eran las etapas y el terreno. Comencé con los fondos de 140 kms a partir de septiembre, donde el clima de Mendoza es más benigno. Con un par de amigos (Juan y Jorge), decidimos entrenar para llegar en buenas condiciones de competir, más allá del Desafío en sí, y junto a mi pareja Fabiola hacíamos medio fondo de 70 kms durante la semana, por lo que los entrenamientos fueron diarios y con un solo día de descanso. Mendoza tiene muchos tipos de terrenos, bajadas y subidas, desnivel, llanos, sin contar los paisajes que ofrece, así que se nos hizo muy fructífero rodar por estos lados. Creo que hicimos una gran preparación y los resultados se vieron plasmados en los relojes, bajé mi marca personal del 2021 y subí el promedio de velocidad en cada etapa, con bastante menos tiempo y viajan-



do en pelotón. Estoy más que feliz con lo logrado. Hicimos un grupo a nivel nacional, que se llama Los Federales, donde hay bikers de Mendoza, Córdoba, Buenos Aires, Bahía Blanca, y algún que otro lugar del país. Varios somos del 2021 y otros del 2022, este año decidimos unirnos y la experiencia salió muy bien. La mejor etapa de este Desafío, a mi parecer, fue la primera: salir de Bariloche pasando por bosques de pinos, araucarias, lagos, ríos... unos paisajes fabulosos... en la medida que la carrera me lo permitía ver (risas). El recorrido de cada etapa tiene su color y atractivo único: pasar por los pueblos y recibir el aliento y el apoyo de cada persona, es algo que me quedó muy marcado y lo llevo en mi corazón. ¿La organización? Me saco el sombrero por Hernán y Daniela y todo el staff. Un lujo para cada corredor, para los acompañantes, siempre dispuestos y al servicio de nosotros, con una sonrisa y resolviendo lo que nos pudiera ocurrir. El cuidado fue total desde que salimos hasta que llegamos a Las Grutas. Las cenas y desayunos, la hidratación y suplementos, los puestos de abastecimiento impecables. Se merecen toda la gratitud nuestra y mucho más, una organización 10 puntos, para imitar y aplaudir.

Fui con la persona que amo, mi compañera de vida Fabiola, que hizo podio, tuvo un gusto especial poder compartirlo con ella y mis amigos de Mendoza: Juan, Jorge, Tinker, Celina y Sandra. Sin dudas que volvería a correr este Desafío, creo que podría probarme en la categoría gravel o ruta, para poder vivir otra experiencia. El MTB es mi fuerte y me encanta, pero estoy abierto a nuevas experiencias, la bici es mi pasión. Invito a todo el mundo que se anime a hacer este Desafío R23, es una experiencia única, donde la felicidad al llegar a Las Grutas es el doble del esfuerzo que se hace en cada etapa. ¡La satisfacción es plena!”.



DIEGO SÁNCHEZ (MAR DEL PLATA)

“Mi entrenamiento fundamentalmente es para triatlón todo el año, sólo tuve que cambiar de bici a MTB durante 2 meses, y también incrementar kilómetros semanales a 450 aproximadamente. El recorrido ya lo conocía del año anterior y la verdad es que es muy lindo, en cuanto a naturaleza, y duro, en cuanto a exigencia, sobre todo intentando ir con los de punta, que van muy rápido. La hospitalidad de los pueblos y los clubes donde se para es increíble. La organización es impecable, especialmente en el aspecto humano. Son una familia, literalmente, y te lo hacen sentir: se desviven por atendernos como si fuésemos profesionales. Mi balance es excelente, pude ganar mi categoría y sostenerme en el top 15 de todas las etapas. Además, integré un equipo con representantes de varios puntos del país, “Los Federales”, y eso me llena de orgullo, ya que encontré otra familia más dentro de la carrera. Volver a correrla siempre está como primera opción en mi calendario...”.



MARÍA FLORENCIA SIVIT (CÓRDOBA)

“Mi preparación no fue constante por cuestiones laborales, pero mi intención era poder terminarla y tengo condiciones naturales que me suman. La verdad que finalicé cada etapa de manera excelente, la última (y la más corta) fue la que más me costó. Creo que la ansiedad y pensar que la terminaba en un toque me jugaron en contra. En mi categoría, con las de MTB y gravel, quedé 4º y 68º en la general, mucho más de lo esperado. El recorrido y la organización me parecieron excelentes, están en todos los detalles. Un compañero de mi pueblo (Canals) se accidentó, y Hernán, junto a los otros organizadores, estuvieron en todo momento. El grupo humano, tanto del staff como de ciclistas, hace que uno disfrute mucho más y se sienta en familia. No tengo dudas que el año que viene la vuelvo a hacer, junto a los amigos de Canals que se fueron sumando (a pesar que tenemos que hacer muchos kilómetros para trasladarnos)”.



IGNACIO ARREGUI (SANTA FE)

“Quiero aclarar que voy a tratar de ser lo más objetivo posible, ya que desde que participé por primera vez en el Desafío Ruta 23, me cambió la forma de ver las carreras y hasta la forma de ver la vida. Mi preparación fue bastante básica, rodando 3 veces por semana y haciendo un fondo de 120 o 150 km los fines de semana. Al ser una carrera de resistencia, lo que traté es de pasar tiempo arriba de la bici, dejando de lado la velocidad y la explosión. Tan o más importante que la parte física es la parte mental: la cabeza es la que primero va a intentar bajarte de la bici, una vez superado ese bache el resto es disfrutar y saber que vas a llegar. Cuando la cabeza empieza a jugar en contra y las piernas comienzan a sentir la fatiga, en ese momento entra a la cancha el corazón. El aliento constante de los demás corredores creo que es uno de los factores fundamentales de este Desafío, nadie queda atrás, todos lo terminamos, sea como sea.

El recorrido es impecable, y siempre digo lo mismo con quien esté en ese momento conmigo: ‘es miércoles a las 9 de la mañana y estamos pedaleando en este lugar, no tiene precio, somos unos privilegiados’. Una de las cosas más lindas es sentir el aliento de la gente cuando vamos llegando a los diferentes pueblos por los que pasamos a lo largo de todo el Desafío. Men-



*ción aparte ver a los niños con sus guardapolvos blancos alen-
tándonos como si fuésemos héroes, si no se te cae una lagrima
ahí, sos a prueba de bala (risas).*

*Con respecto a la organización, ¿qué puede decir? Es increí-
ble, jamás vi un grupo humano que se preocupe tanto por los
participantes, y digo participantes y no corredores, porque
realmente también se ocupan de las personas que acompañan
a los corredores. Están en todos los detalles, mimando y hasta
malcriando a cada uno de nosotros. La seriedad, compromiso
y profesionalismo que hay en el grupo que conforma el Staff de
Ruta 23 es increíble, desde los voluntarios que nos dan el agua
en ruta, hasta los mecánicos, cocineros, los chicos que nos
dan las clases de stretching, todos hacen hasta lo imposible
para cubrir hasta el último detalle. Lejos, lo mejor que vi en una
carrera.*

*Este año fue muy duro para nuestro país, no sólo en la parte
económica, lo cual es de público y notorio conocimiento: man-
tener una bici ya no es tan barato como solía ser, pero siempre
digo que la bici me salvó, me sacó, a cambio de nada, de un lu-
gar en el que no quería estar. Salí a pedalear cuantas veces po-
día a pesar de las complicaciones, tanto en lo laboral como en
lo personal y familiar. Sin embargo, salir a rodar me daba ese
plus que necesitaba para poder seguir adelante. Aprendí mu-*

*chísimo en 2023 y espero seguir haciéndolo cada día. El 2024
viene cargado de nuevos desafíos, algunos más complicados
que otros, pero vamos a intentarlos. Volver a correr el Desafío
es una prioridad, siempre dije que los R23 somos una familia y
que Bariloche es el lugar de encuentro, como las fiestas de fin
de año. Lógicamente que ahí voy a estar, y espero que mucha
gente que quiere vivirlo se anime, y me despido con mi frase...
¡¡¡SI YO PUDE, TODOS PUEDEN!!!”.*

LAURA ÁLVAREZ (CABA)

*“Mi preparación no fue como hubiese querido, porque tuve
varios compromisos laborales anteriores al Desafío. Traté de
hacer salidas largas, de más de 120 kms los fines de semanas,
y en la semana spinning. El recorrido me pareció estupendo,
la primera parte especialmente es bellísima, aunque también
disfruté la meseta, que si bien tiende a ser monótona, tiene su
encanto. Además, tienen un plus las paradas de hidratación y
los lugares donde se duerme, ya que te lleva a conocer loca-
lidades de la zona y la calidez de su gente. La organización es
super familiar y muy humana, más que una carrera se prioriza
que todos estén cómodos y puedan completar su Desafío, al
que sin dudas volveré a correrlo en 2024”.*



.....
**MAMBA
BIKES™**

bikefitting.com

SHIMANO
SERVICE CENTER

CONTACTANOS  **3517531181**
VENTA MINORISTA Y MAYORISTA



HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAIS

DISTRIBUIDORES OFICIALES

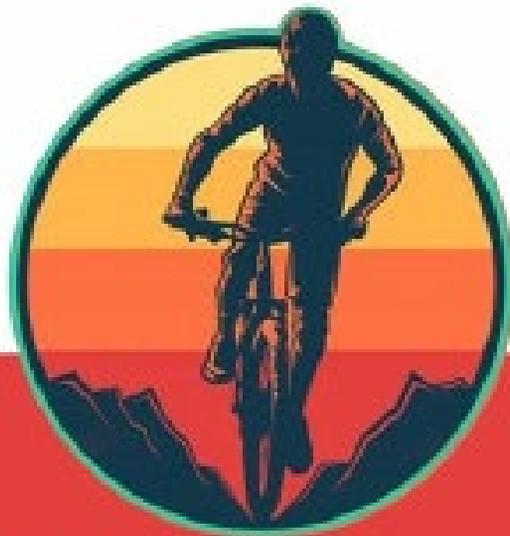
VENZO

KTM

RALEIGH



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



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

El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en diciembre.



29 DE NOVIEMBRE AL 3 DE DICIEMBRE

80ª Vuelta al Valle – Allen, Río Negro

- Franco Orcito – 3er Puesto Categoría Elite

3 DE DICIEMBRE

Gualjaina Piedra Parada – Chubut

- Carlos Escobar – 1er Puesto en Categoría Especial



Franco Orcito

Clásica los Colorados – La Rioja

- Diego Britos – 1er Puesto en Categoría Master B y 3er General

Provincial Rural Bike SX – Villa del Rosario, Córdoba

- Franco Alveroni – 1er Puesto en Categoría Master A2 y 2do Puesto Gral

11 DE DICIEMBRE

Rally del Petróleo – Comodoro Rivadavia, Chubut

- William Lloyd – 1er Puesto Categoría Master A2 y 1er Gral



↙
Carlos Escobar, Diego Britos, Franco Alveroni y William Lloyd.





CK CARLOS
GRUPO KARABITIAN
FABRICA DE BICICLETAS - REPUESTOS DE BICICLETAS

CK CARLOS
GRUPO KARABITIAN
FABRICA DE BICICLETAS - REPUESTOS DE BICICLETAS



EN ESTE 2024 TE OFRECEMOS GARANTÍA DE 12 MESES EN TODOS LOS CUADROS DE BICICLETAS, VÁLIDO DESDE LA FECHA DE FACTURACIÓN DE TU COMPRA. CONSULTÁ EN BICICLETERÍAS OFICIALES VENZO