

CICLISMO XXI

REVISTA MENSUAL
AÑO 20 | N° 233
SEPTIEMBRE 2024

LAS CHICAS ROUVER ARRASARON EN BELL VILLE

Cecilia Caillabet, Cristina Greve, Maribel Aguirre, Araceli Bureaux y Nelismar Gómez festejaron en Córdoba.



MET



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 Pogacar ganador tour de francia 2021

DISTRIBUIDOR OFICIAL PARA ARGENTINA

PEREYRA

MAJORISTA DE BICIPARTES

☎ +54 351 4273100/4273823

📍 pereyra.com.ar

📍 Alon 678 - La Banda - Santiago del Estero

☎ +54 3 385 4331217

📍 pereyra.ventas@1

🌐 pedidos@pereyramayorista.com.ar

📘 Pereyra Mayorista

🌐 www.pereyramayorista.com.ar

Campagnolo

12

RACING
EVOLUTION

GRUPOS ELECTRÓNICOS

SUPER
RECORD REAR
DERAILLEUR



CHOROS EPS
ENDPOWER
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

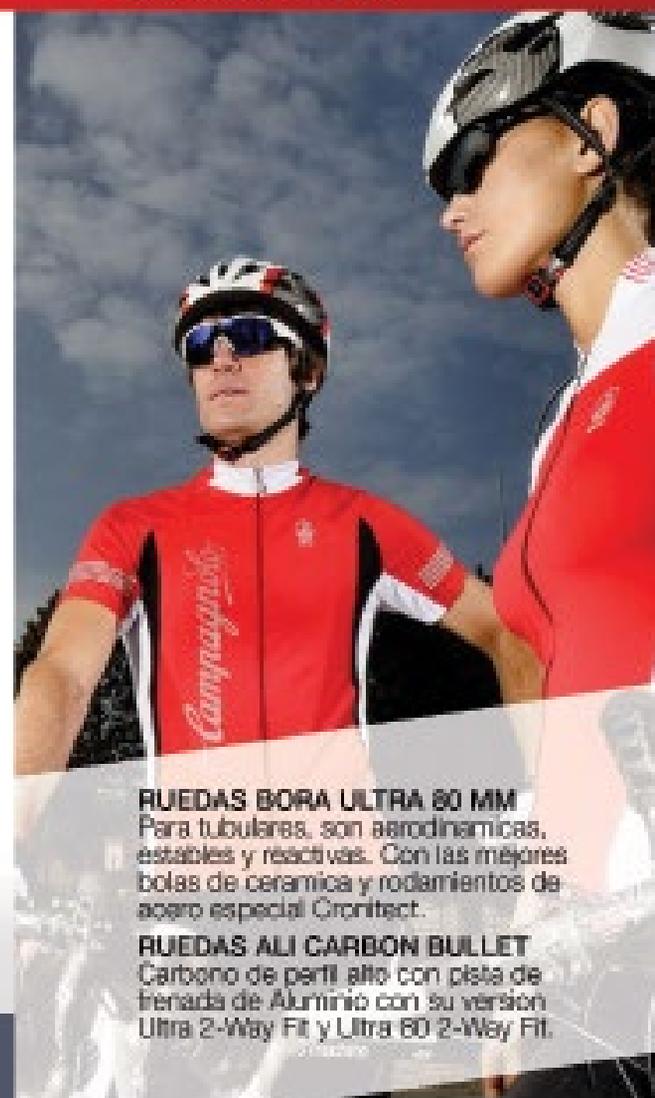
VARDS



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

Foto del mes



1ª VUELTA CICLÍSTICA BELL VILLE PARA MASTERS, DAMAS Y AFICIONADOS
FOTO: Luis Metayer Fotografía

CICLISMO XXI #233 SEPTIEMBRE 2024

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

- 12 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Comenzar a entrenar ¿por dónde y cómo empezar?
- 24 **1ª VUELTA CICLÍSTICA BELL VILLE PARA MASTERS**
Gran debut en Córdoba.
- 32 **2º DESAFÍO PUNILLA SUR**
Gran jornada de ciclismo en Icho Cruz.
- 40 **4ª FECHA CAMPEONATO CICLORURAL GILES 2024**
El mejor rural bike pasó por Azcuénaga.
- 58 **EL MES DE VENZO**

FOTO DE TAPA: FABIÁN ESCAMILLA FOTOGRAFÍA

CICLISMO XXI

ES UNA PUBLICACIÓN DE



DIRECTOR:
Osvaldo 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.



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!

Powered by
BAFANG

Lithium ion by
SAMSUNG

VAIRO

e-xilon M500



WWW.VAIRO.COM/BIKES

VAIRO BIKES  



MAGGY
FABRICA DE INDUMENTARIA

📞 3876042191 📷 @maggytextiles

.....
**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

BICICLETAS SERVICIO TÉCNICO INDUMENTARIA REPUESTOS



264 4147750

Sarmiento 140 Sur
Edificio Carrascal - Local 4



KANDO
BICICLETAS



SAN JUAN

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

**COMENZAR A ENTRENAR
¿POR DÓNDE Y
CÓMO EMPEZAR?**

La nota está dirigida a iniciados y deportistas que quieran retomar sus entrenamientos.

Todos pretendemos ser constantes en el entrenamiento, ya sea por acondicionamiento físico, salud o rendimiento. Sabemos que, si lo transformamos en un hábito como lavarse los dientes, se puede sostener de manera constante, obteniendo los réditos que no son sólo físicos, sino que incluye beneficios psíquicos, mentales y emocionales. La mejor medicación preventiva de la salud, es el ejercicio. El mejor antidepresivo que existe, es la actividad física. La mejor medicina para descansar, es el entrenamiento adecuado regular. No hace falta discutirlo, sólo basta con ponerse los cortos, zapatillas o cascos, y salir a comprobarlo. Existen dos caminos básicos: ponerse en manos de un entrenador profesional que se ocupe de todo, o planificar cada uno el modo de abordar la actividad física de manera saludable y efectiva. A continuación, les daré pautas para que puedan ponerse en movimiento e incorporarse al mundo del deporte. Destinado a aquellos que no son deportistas, como los que dejaron el mismo por diversas razones.

1) El primer paso y fundamental, es tomar la agenda pudiendo asignar al menos 3 días a la semana en los cuales destinarán 60' (minutos) a cada sesión, con entrada en calor incluida y de-fatigante. Esta es la frecuencia mínima e ideal de tiempo requerida para entrar en ritmo y producir cambios de adaptación al entrenamiento, tanto funcionales, estéticos y de rendimiento.

2) Asignar por semana 2 sesiones aeróbicas y 1 de acondicionamiento físico, que puede ser gimnasia o musculación.

La sugerencia es:

Lunes: Aeróbicos

Miércoles: Musculación o gimnasia

Viernes o sábado: Aeróbicos.

3) De lo poco a la mucho. Principio básico que se debe respetar. No importa qué tanto hacía anteriormente usted antes del parón.

4) De lo simple a lo complejo. Principio fundamental de evolución y adaptación, ya sea en el plano técnico de la disciplina o intensidad y volumen de la sesión de entrenamiento.

5) Si me apuro, retrocedo. Se debe realizar lo que se llama adaptación anatómica funcional. Quiere decir hacer de menos y no de más. El cuerpo en general, como tendones, articulaciones, ligamentos y músculos, debe adaptarse de manera progresiva a

las exigencias de tiempo, impacto, kilómetros y cargas como intensidades. De esta manera, se evitarán lesiones, inflamaciones y contracturas o desgarros.

6) Ritual de superación de las 6 semanas. Refiere a que la mayor deserción en el deporte, especialmente al retomar ejercicios, se da entre la semana 4 y 6 de entrenamiento. La explicación es que se siente el cansancio, el dolor muscular y agotamiento físico como mental, y cuesta ver e identificar los beneficios funcionales y estéticos. Si usted supera la semana 6, comenzará a sentir y ver los resultados, garantizando su continuidad.

7) Objetivos concretos y alcanzables de corto, mediano y largo plazo. Éstos se deben escribir en una hoja. Es un ejercicio que le hacemos hacer a todos los atletas del Live Biking Pro.

LES COMPARTO PLANILLA A COMPLETAR.

Fecha: 09/09/2024

PRIORIDADES

Días de entrenamiento semanales

Metas en los próximos 2-3 meses:

A.....

B.....

C.....

Metas en los próximos 4-8 meses:

A.....

B.....

C.....

Metas en los próximos 8-12 meses:

A.....

B.....

C.....

Lo que se les ocurra y piensen escríbanlo, es un ejercicio de programación mental y contrato con usted mismo.

Ejemplos:



Ser constante, incorporar las rutinas de manera regular, verse y sentirse mejor, bajar de peso, que le entre un pantalón o cinturón, competir en tal o cual prueba...

Es muy importante que conserve ese documento y cada 1 mes lo vuelva a leer. Los objetivos pueden ir cambiando y también pueden y recomiendo actualizar sus objetivos y metas cada 3 meses en otra planilla similar y conserva todas las planillas que complete.

Ajuste la alimentación en función de su programa de entrenamiento. Disminuir el azúcar o evitarlo por completo, recortar las harinas, evitar el consumo de bebidas gaseosas o saborizadas como postres, golosinas y procesados, nada de embutidos, disminuya el consumo de grasas, especialmente de facturas, galletitas o masas. Aumente el consumo de proteínas de alta calidad, pescado, pollo, carnes rojas con moderación, elegir cortes desgrasados. Consuma huevos hervidos al menos 2 a 4 por día.

Descanso: respete el día de recuperación entre entrenamientos, duerma al menos 7 horas o más.

Acompañase de personas que practiquen ejercicio y tengan hábitos saludables. Evite el exceso de salidas nocturnas y sociales hasta que se establezca en sus logros.

Ocúpese personalmente y con antelación en la elección de sus comidas. Si puede realice las compras de supermercado personalmente. No vaya con hambre al supermercado. No compre lo que no es saludable, si lo tiene lo comerá. Enseñe a sus hijos hábitos saludables con el ejemplo.

✚ **Cristian Orosco.**

✚ **Jorge Filardi y Patrick en el CeNARD.**

Hidrátese durante el entrenamiento. Siempre llevar una caramañola con agua. También hidratarse previo o posterior al entrenamiento. El agua siempre es la mejor opción. Deje las bebidas deportivas para más adelante a partir del tercer mes. Estire los principales grupos musculares durante 15´(minutos) al finalizar cada sesión.

Un buen entrenamiento termina con un buen baño de agua tibia, a algo caliente. La ducha o baño de inmersión no debe durar más de 10´(minutos), esto ayudará a relajar los músculos y evitar contracturas, favoreciendo un buen descanso.

Mantenga este sistema durante 3 meses realizando progresiones en la intensidad y volumen de los entrenamientos.

Mantenga pensamientos optimistas respecto de su futuro deportivo. La motivación no siempre debe ser la responsable de sostener la continuidad. Cuando no tenga ganas de hacerlo, sea determinante y entrene igual. El tiempo le regalará motivación en forma de presentes (regalos), que alimentarán las ganas durante el paso del tiempo.

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

Si a los lectores les interesa la continuidad de este sistema,

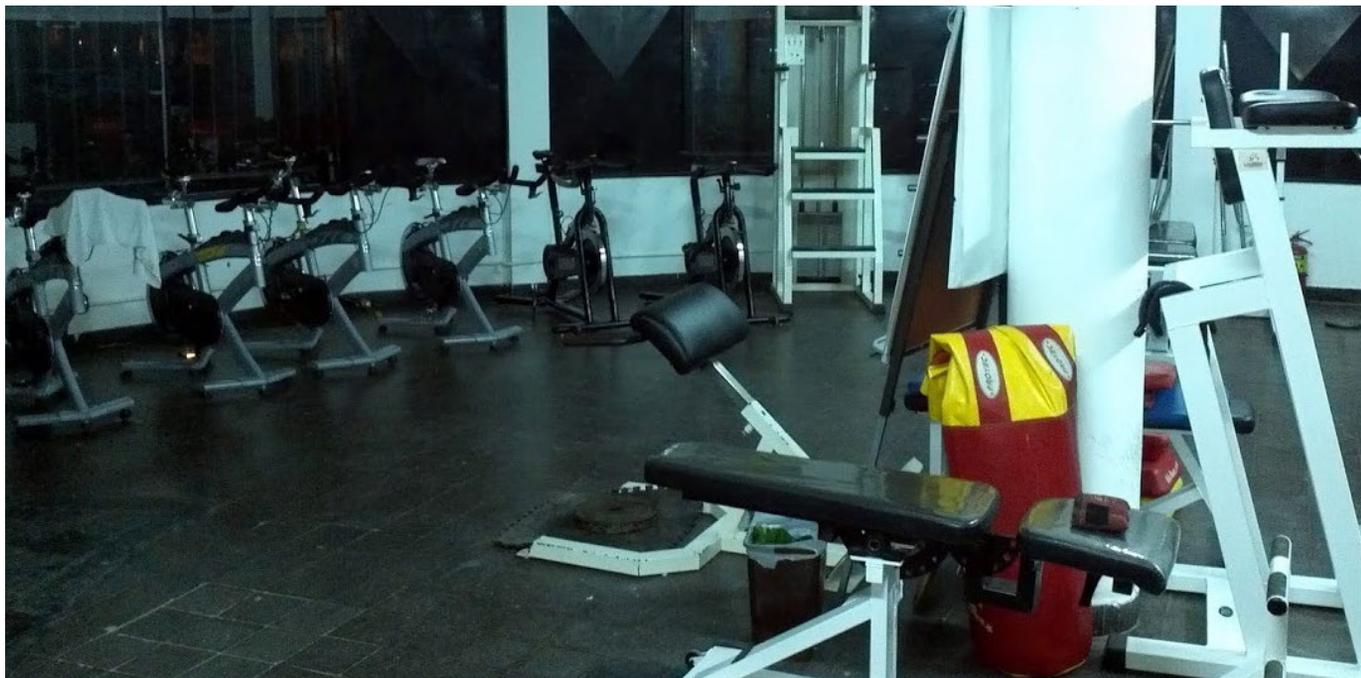


Entregas a Todo el País
www.orbaiciclismo.com.ar
 Ventas por Mayor y Menor / Diseños Personalizados

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.



escriban solicitando información a la Revista, que sin ningún problema ampliaremos el contenido y les daremos detalles y progresiones en las siguientes ediciones de la revista digital Ciclismo XXI.

Patrick Sassoli

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,

↘ Cuartel central del Live Biking Pro.

- 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



LLEVÁ TU RENDIMIENTO AL MÁXIMO

VENTA MAYORISTA Y MINORISTA



WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR



AGO-BIKES BICICLETERIA



2966576378



430121



agobikes



bicicleteria.agobikes

Sponsors

STAGE ONE LIVE BIKING TEAM

IG @livebikingpro @patrickcoachsassoli



MODELO
Optitech 255

**ENVÍOS A
TODO EL PAÍS**

NUOVA

**OPTICA
CENTRO**

VENTA & DISTRIBUCIÓN

Lentes deportivos, antiparras,
anteojos de sol y recetados

CONTACTO

379 432 4724 / 348 239 7202

@nuevaopticacentro 



DON BLAS

BIKE ATELIER

BICICLETAS - REPUESTOS - ASESORAMIENTO - MECÁNICA



donblas_bikeatelier



3786 510261



Don Blas Bike Atelier



Av. Alvear 582- Rcia.



ROWER



@ROWER.ARGENTINA



ROWER BICYCLES



2215 - 943841

VICIO

BIKES



3751 580813



3751 508722



Envíos a todo el país.



Av. San Martín 2790, Eldorado, Misiones.



viciobikes

AWA
COMPONENTS

RUTA

Manijas para 11s de máxima precisión.
Derivadas del trazado para 11sp ultra ligeros.
Píñones disponibles 11-25T y 11-30T.



PRECISIÓN Y LIGEREZA

LO MEJOR PARA GANAR



MTB

Set 1x12 de máxima precisión AWA 12 Pro.
Píñones Microspline.
Compatible 10-50 y 2D Compatible 9-50

PEREYRA
MAYORISTA DE BICICLETAS

☎ +54 9 385 4331217

📍 pereyra@pereyramayorista.com.ar

📍 Alero 670 - La Banda - Santiago del Estero

📞 +54 9 385 4331217

📱 Pereyra usa cao1

🌐 peridos@pereyramayorista.com.ar

📍 Pereyra Mayorista

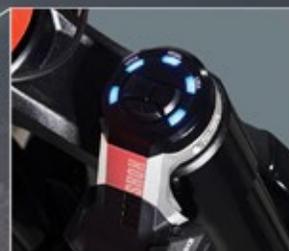
🌐 www.pereyramayorista.com.ar

VAIRO BIKES

SK1 PRO



VELA ROCKSHOX
REVERV



HORQUILLA ROCKSHOX
FLIGHT ATTENDANT



MOTOR SHIMANO EP8







BELL VILLE FUE UNA FIESTA DE CICLISMO

La ciudad cordobesa recibió una multitud de ciclistas que le dieron vida a la primera edición de una exitosa Vuelta para Masters, Damas y Aficionados.



Con la organización de Pablo González y la Federación Ciclista Cordobesa, y el apoyo de la Municipalidad, Bell Ville fue sede de la 1ª Vuelta Ciclística para Masters, Damas y Aficionados, competencia que tuvo la participación de más de 400 pedalistas de todo el país.

La Capital Nacional de la Pelota de Fútbol se llenó de ciclismo.

Damas

En dos emocionantes etapas (bajo las modalidades ruta y critérium), el primer parcial tuvo como epicentro el puente del canal en ruta 3 norte y un recorrido de 84, 60 y 40 kilómetros dependiendo la categoría, mientras



que el segundo día, ante un gran marco de público, la competencia se desarrolló sobre la Avenida Angeloz. La general femenina la obtuvo la sanjuanina Maribel Aguirre (Team Rower, ganadora de la 1ª etapa), escoltada por la caroyense Carolina Maldonado, y la correntina pero local por adopción Cristina Greve (Team Rower, vencedora del 2º parcial).

“Fueron dos lindas etapas, con un gran pelotón de 63

↘ **La 1ª etapa entre las damas fue para Maribel Aguirre.**

↘ **Podio general femenina.**

chicas. El primer día tratamos de asegurar la carrera, queríamos ganar con Cristi, pero se dio que pude atacar a 10 kilómetros de la meta con Caro Maldonado y quedarme con la victoria. En la segunda etapa, a pesar de todos los ataques que sufrimos, el equipo hizo un trabajo excepcional para defender la malla líder. Ganó Cristi y con mi segundo puesto obtuve la general”, afirmó Maribel.



Varones

Entre los varones, el triunfo fue para el madariaguense Joaquín Arancedo (Zicavo Team, categoría master A), escoltado por el chivilcoyano Ignacio Arriaga (ZR Competición, master a) y el elite II sampedrino Agustín Basualdo (Vanguardia Competición).

Tras su enorme victoria, Joaquín afirmó que “el circuito muy lindo, la primera etapa fue toda de ruta en perfectas condiciones, con patrulleros adelante, ambulancias y comisarios en moto. La segunda etapa, un callejero también hermoso. ¿La organización? ¡Impecable! La carrera la salimos a buscar con los chicos del equipo desde la bajada de bandera, intentando siempre la fuga, que era donde teníamos más chances de ganar. Se hizo un corte de 5, en el que estaba con un compañero, así que le dimos parejo y ordenado. A falta de 25 km partí y quedamos sólo 2, y a 17 km del final me pude ir en solitario. Llegué con 1m30s de diferencia respecto al grupo perseguidor, y con un poco más de distancia al pelotón. Con esa distancia ya estábamos “tranquilos” para la segunda etapa, ya que llegando con el grupo

ganábamos la Vuelta. El domingo fue rodar prolijo, cuidándome de las caídas y atentos a un posible pinchazo. Salió todo bien y pudimos festejar. La victoria me gustaría dedicársela a mi mujer, que me banca todos los días con los chicos, la casa y el trabajo, para que pueda entrenar y correr. Sin ella sería imposible...”.

Ganadores

En otras categorías, festejaron Adrián García (Venado Tuerto) en master D; Mariano Vissani (Bell Ville) en master C; Marcos Pérez (Salto) en master B; Alejandro Ortiz (San Francisco) en aficionados y Carolina Rojo (Viale), en damas masters.

↘ Los varones coparon las distintas categorías en Bell Ville.

↘ Podio general masculina (arriba).

↘ Podio master C, con victoria para el local Mariano Vissani (abajo).

Balance

Pasó la 1ª Vuelta Ciclística para Masters, Damas y Aficionados en Bell Ville. Con una organización impecable y una gran cantidad y calidad de ciclistas, la prueba cordobesa tiene destino de Clásica...

TEXTO: Pablo Colnaghi.

FOTOS: Fabián Escamilla Fotografía y Luis Metayer Fotografía



VERA BIKES

ACCESORIOS
INDUMENTARIA
PARA EL CICLISTA

VOLTA
STYLING LOVERS

PAVÈ

SAVA

TOPMEGA
TU BICEL. TU HORARIO

RALEIGH

SLP
BIKES

FIRE BIRD

METAS
CYCLING

☎ 3704027549  VeraBikes  VeraBikes

📍 ESPAÑA 564 - FORMOSA CAPITAL



TEXTUALES CHICAS ROWER

CECILIA CAILLABET

"El recorrido en ambas etapas estuvo muy lindo y muy prolijo, la ruta de la primera estaba impecable, y eso es una gran ventaja. La segunda, al ser en circuito, era más fácil de controlar. La estrategia del equipo es siempre agresiva. Salimos a correr y a romper la carrera, nunca especulamos ni vamos a "pasear" al pelotón, y eso es lo mejor que tenemos: tratar de ayudarnos y de explotar las cualidades y ventajas que cada una puede aportar. Tenemos dos referentes como Mari y Cristi, que hacen todo más fácil, porque nos guían y ayudan muchísimo. El poder aportar cada una lo suyo y confiar a la vez en la compañera, en que va a estar donde y cuando tiene que estar, son las claves del equipo".

ARACELI BUREAUX

"La organización impecable, los circuitos propuestos para las dos etapas estuvieron muy prolijos, y eso fue fundamental a la hora de evitar caídas, ya que éramos un numeroso pelotón. La clave para ganar fue, como siempre, la consolidación y el trabajo en equipo. A raíz de eso tratamos de mantener controladas las dos etapas, yendo en búsqueda de las bonificaciones para la clasificación general".





TEXTUALES CHICAS ROWER

MARIBEL AGUIRRE

"Fue una carrera durísima. De las 63 que largamos, sólo 27 pudimos completar la prueba. La organización estuvo impecable, espero que esta gran competencia se repita el año que viene. El triunfo va dedicado a los que siempre están presentes: la familia, los sponsors y las compañeras del equipo, con quienes logramos otra victoria espectacular".

CRISTINA GREVE

"Ambas etapas estuvieron muy buenas, especialmente la del domingo, porque fue en la ciudad y la gente tuvo la posibilidad de ver las competencias, un evento que no es habitual en Bell Ville. Buscamos hacer una carrera rápida, y luego cuidar la malla líder, para quedarnos con la segunda etapa y la general. La clave para ganar es el equipo, la unión y el compañerismo, que hace que todo sea más fácil para nosotras".

NELISMAR GÓMEZ

"Tanto el recorrido como la organización estuvieron acertados, lindos lugares en buenas condiciones, para cumplir las etapas sin problemas. Cada parcial es diferente, y el compromiso siempre es mayor, así que a medida que pasan los kilómetros se puede ver una lectura de carrera y plantear los próximos movimientos en el pelotón. El trabajo en equipo es nuestra clave y nos ha ayudado a salir victoriosas".

Dirección d





DESAFÍO SUPERADO

Con epicentro en Icho Cruz, se corrió la 2ª edición del Desafío Punilla Sur.

De la mano de la familia Franzoi, Córdoba volvió a vivir una fiesta de MTB. Atravesando paisajes inigualables (Villa Río Icho Cruz, la Comuna de Tala Huasi y la Comuna de Cuesta Blanca), los bikers participantes elogiaron el recorrido y la organización.

👉 **Constanza González obtuvo la general femenina...**

Carrera

Entre los varones, la general fue monopolizada por los

elite: ganó Federico Sosa, oriundo de Cura Brochero, con un tiempo de 2h25m36s para los 60 kilómetros, superando por 3m41s al unquillense Serafín Esteban, y por 9m25s a Rodrigo Márquez, de Mayu Sumaj. Tras su gran triunfo, Fede aportó sus sensaciones: "al circuito no lo conocía, antes de largar pude reconocer los primeros 3 o 4 kilómetros en las que estaba unas de las partes técnicas, y el resto lo fui conociendo al pasar





las vueltas durante la carrera. En general me pareció entretenido y exigente, con un mix de todo: subidas cortas y medias con bastante pendiente, tramitos de senderos con partes técnicas y bajadas en calles con algo de piedra sueltas y arena. Algo a tener en cuenta es que el recorrido atraviesa el pueblo, por lo que hay que transitarlo con algo más de atención y precaución. La organización fue excelente, todo impecable, desde la marcación del circuito hasta la premiación. El plan de carrera fue poder dar la primera de las cuatro vueltas relativamente tranquilo, tomándolo como reconocimiento del circuito, y de esa manera plantear el ritmo de las siguientes, pero tuve una oportunidad, pude hacer una diferencia en las primeras subidas y desprendirme de los demás chicos. De ahí en más la clave fue mantener un ritmo sin arriesgar de más en las subidas y bajadas, porque sabía que cada vuelta te desgasta, no sólo el físico sino la cabeza. La victoria se la dedico a mi familia, que siempre está presente y me apoya en este hermoso deporte, y en especial a mí, por todo el esfuerzo y sacrificios que hay que hacer para poder es-

... y Fede Sosa, la masculina.

tar a un buen nivel y en lo más alto de un podio.

La general femenina la obtuvo la biker Constanza González, de Punilla Sur: con un registro de 2h11m44s para los 45 kilómetros, fue escollada a 20m49s por Irene Ponce, de Icho Cruz, y a 51m26s por la paranaense Luciana Pretti. "Me pareció un circuito hermoso y demandante en algunas partes, y la organización estuvo excelente", destacó la ganadora. Y agregó: "la clave para ganar fue salir rápido desde el arranque, sin cometer errores y acomodarme a mi ritmo a lo largo de la carrera. La victoria va dedicada para mi gran compañero y gran amor que me acompaña día a día para cumplir mis objetivos, y a toda mi familia, porque gracias a ellos y a su aliento pude empezar la competencia y terminarla de la mejor manera posible".

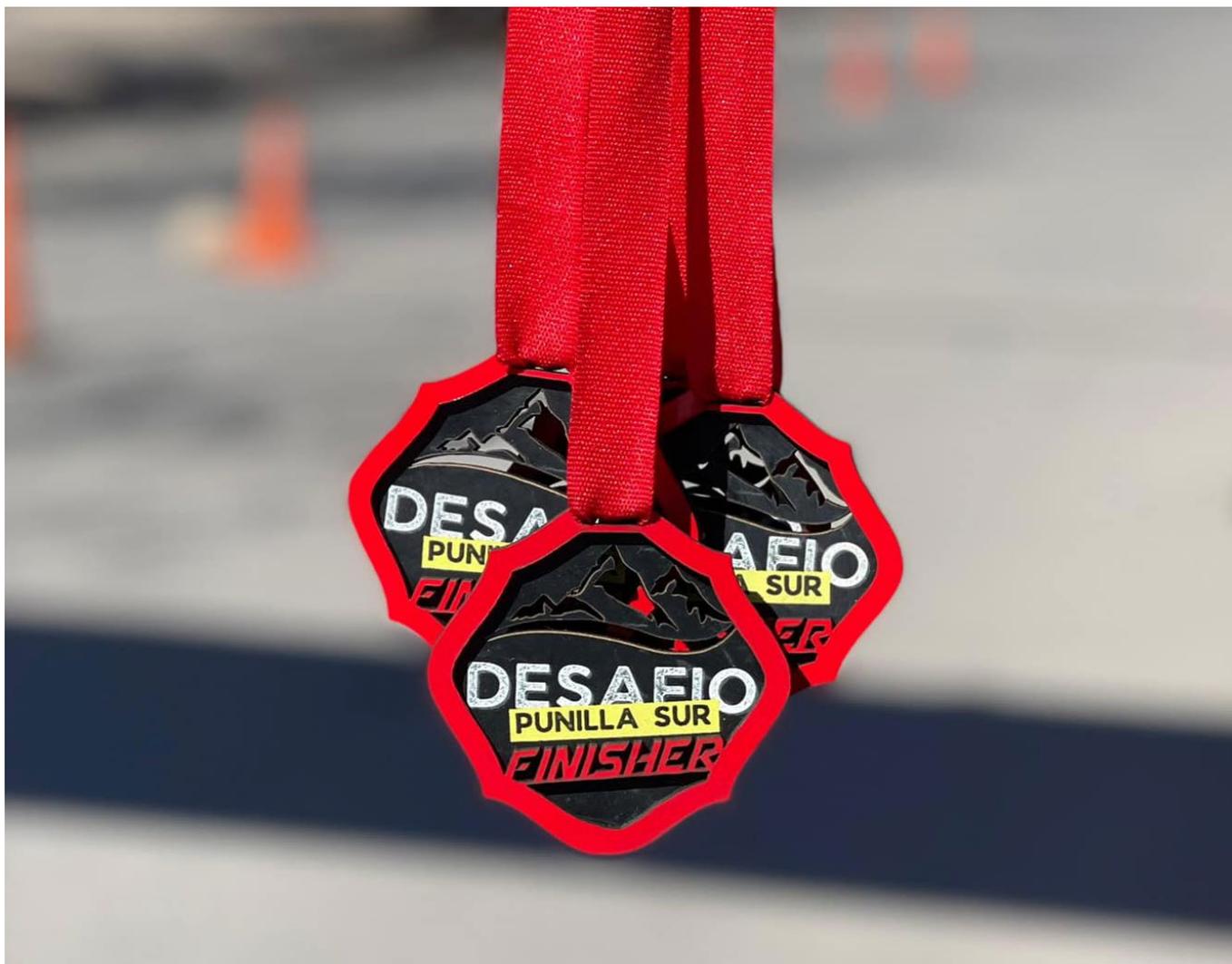
Pasó otra gran carrera en Córdoba. Y ya se empieza a palpar lo que será la 20ª edición del Rally de Tanti, la carrera emblema de la organización que tanto hizo y hace por el MTB argentino...

TEXTO: Pablo Colnaghi

FOTOS: Fotón Line







GANADORES/AS

VARONES

Elite	Federico Sosa
Juveniles	Esteban Canto
Menores	Emilio Gispert
A1	Daniel Fabbri
A2	Mauricio Gutiérrez
B1	Pablo Rossi
B2	Sergio Arrascaeta
C1	Héctor Ponce

↘ **Páginas 36-37:**
Podios general femenina
y masculina.

C2

D

Promo A

Promo B

Gravel

DAMAS

A

B

C

Promo

Darío Reyna

Yony Pinsaco

Enzo Sagrera

Pablo Rovelli

Miguel Romero

Constanza González

Luciana Pretti

Ana Inés Vergara

Viviana Guzmán



WWW.FOTONLINE.COM.AR

FOTONLINE
ALTA GAMA EN IMAGEN







A PURO RURAL BIKE EN AZCUÉNAGA

Se disputó la 4ª fecha del Campeonato Ciclorural Giles 2024.





El Campeonato Ciclorural Giles siguió su imparable marcha en Azcuénaga, donde se desarrolló la 4ª jornada enmarcada en el día de la niñez, por lo que los más chiquitos y las más pequeñas fueron grandes protagonistas de un evento que contó nuevamente con una gran organización.

Damas

Entre las damas competitivas, la general de 56,5 kilómetros fue para Rochy Cuba, oriunda de San Antonio de Areco, con un tiempo de 2h09m44s, seguida a 2m44s por Gisela Chaparro, y a 4m02s para Noelia Carabajal. "El recorrido me encantó, esos ingredientes perfectos

▼ **El día de la niñez se festejó a puro ciclismo en Azcuénaga.**

de senderos y pasto fueron muy entretenidos e hicieron más divertido y duro el trayecto", destacó la ganadora, para quien la organización "estuvo muy bien, siempre atentos a los ciclistas, y se nota mucho el progreso carrera tras carrera y eso es espectacular. Los felicito por el evento".

Sobre la carrera, afirmó que "traté de hacer cortes al principio con el pelotón y ver con quién quedaba, sabía que, si pasaba a los promo masculinos de atrás, podía cortarme con ellos recorriendo las dos vueltas y seguir sola a mi ritmo el último giro. Tuve lindas sensaciones y pude mantenerme con un ritmo constante y firme hasta la llegada".





Varones

La general masculina quedó en poder del A2 Ezequiel Olguín, de Alejandro Korn: con un registro de 1h42m49s, superó a los A1 Federico Di Bello, por 1m34s, y a Martín Zárate, por 1m50s. “El circuito fue tremendo, exigente y muy entretenido, y la organización, excelente. La carrera estuvo muy dura, la trabajamos a tope desde la bajada de bandera hasta llegar a los A1 y elite, que venían adelante. En la última vuelta quedamos 3 ciclistas solos en los senderos, y desde ese momento fue darle a full para hacer la diferencia. A falta de pocos kilómetros para la llegada, se me trabó la pata de cambio y tuve que bajar a acomodarla, los chicos que venían conmigo se escaparon, tuve que perseguir varios kilómetros hasta que pude alcanzarlos en los senderos y llegar en solitario a la meta”, reveló el vencedor. Y agregó: “me gustaría dedicarle el triunfo a mi familia, que es la que siempre está presente, a los amigos que son parte de esta alegría, y a todos los que aportan su granito de arena”.

TEXTO: Pablo Colnaghi.

FOTOS: Ángel Spolaore.

📄 **Página 44:**
La general femenina la obtuvo Rocky Cuba.

📄 **Página 45:**
Ezequiel Olguín, dueño de la general masculina.

GANADORES/AS

VARONES

Elite	Thomas Borghese
Juveniles Pro	Valentino Aguilar
Juveniles	Tiziano Escobar
Prejuveniles	Tiziano Galletto
A1	Federico Di Bello
A2	Ezequiel Olguín
B1	Nicolás Aiuto
B2	Mauricio Prato
C1	Raúl Brissio
C2	Rubén Marrafino
D1	Néstor Philips
D2	José Luis Cajales
Promo A	Walter Alonso
Promo B	Sebastián Dietz
Promo C	Walter Bomba
Promo D	José Gallo
Promo E	Mario Cabeza
Promo Sub 30	Joaquín Barrera
Participativa	Sergio Ferraris
Gravel	Facundo López
Tándem	Alan Rodríguez

DAMAS

Elite	Maia Sosa
Juveniles	Morena Adams
Prejuveniles	Anita Escobar
A	Rocky Cuba
B	Gisela Chaparro
C	Claudia Martins
Promo A	Elena Morena
Promo B	Lorena Corti
Promo C	Vilma Correa

DUPLAS

Damas	Roxana Leguizamón - Valeria Taffarello
Varones	Leandro Marengo - Mariano Amondaray
Mixta	Soledad Fernández - Gustavo Seppaquercia

TEXTUALES

THOMAS BORGHESE (1° EN ELITE)

"El circuito estuvo divertido, como acostumbra Ciclorural Giles, metiendo tramos de senderos que le dan picante al recorrido. La organización impecable: siempre a horario y todo en orden, tanto con la premiación como con los tiempos. Fue una carrera dura, me la jugué al fugarme en solitario la primera vuelta. En la segunda fui conectado por la punta de la Master A junto a dos de mi categoría, venía bien posicionado, pero en el último sendero tuve un percance con un rezagado de la promocional, y por esquivarlo me caí, rompiendo el soporte del garmin. En ese momento, mientras lo buscaba, me empezaron pasar chicos de la categoría y llegué a estar prácticamente último. Di la carrera por perdida, así que aproveché para darle al 100% la última vuelta. Con el correr de los kilómetros fui pasando ciclistas, y en los últimos 500 metros pude alcanzar al que venía liderando, para ganar la elite y finalizar 7° en la general. Cada victoria se la dedico a mi viejo, que siempre me da una mano con todo lo que esté a su alcance, día a día peleamos contra su enfermedad, y disfrutamos cada domingo de carreras. Ahora se vienen el Argentino de XCM y el Argentino de rural bike, el principal objetivo tanto para mí como para mi equipo, La Matanza Ciclismo".

VILMA CORREA (1° EN PROMO C)

"El recorrido estuvo muy bueno, duro, como nos tienen acostumbrados los chicos del Ciclorural, con partes rápidas y los últimos 4 kilómetros de senderos con mucho pasto, cruce de vías y puentes. ¡La organización, impecable! Todo señalizado, personal asistiendo en las partes más complicadas como el ingreso al sendero o en los puentes, y muy buena la disposición del lugar para que estén cómodos los stands, los equipos y el público en general. La carrera fue rápida, y desde la largada se dividió el pelotón. Me mantuve siempre adelante y pude ingresar a los senderos sin problemas, tratando de evitar una caída para llegar a la parte final y sprintar. La victoria se la dedico a mi pareja, Rodrigo, quien me acompaña a todas las carreras y los días que me faltan las ganas me alienta para salir a rodar, y a los chicos de los sábados que me bancan en cada fondo".



El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en agosto



4 DE AGOSTO

XCO VUELTA A LA SALA - SAN JAVIER, TUCUMÁN

Álvaro Macías	>>>	1° Elite
Franco Molina	>>>	7° Elite
Florencia Ávila	>>>	5° Damas Elite
Nicol Arce	>>>	1° Damas Juveniles
Enzo Aguilera	>>>	1° Juveniles



Álvaro Macías y
Rosario Vassia.

CHOYANA BIKE RACE - DEÁN FUNES, CÓRDOBA

Mariano Vázquez	>>>	5° Elite 6° General
Rosario Vassia	>>>	2° Damas Elite 3° General

CAMPEONATO REGIONAL CHILECITO - FAMATINA, LA RIOJA

Alejandro Durán	>>>	2° Elite 2° General
-----------------	-----	---------------------



4ª FECHA CAMPEONATO SAN LUISEÑO DE MTB

Lucas Caballero >>> 1° Elite 1° General
 Pablo Caballero >>> 1° Master A

11 DE AGOSTO

CAMPEONATO SUQUÍA XANAES - PILAR, CÓRDOBA

Franco Alveroni >>> 1° Master A2 1° General.

DESAFÍO GUEMES - COLONIA CAROYA, CÓRDOBA

Mariano Vázquez >>> 1° Elite 1° General

GRAN VUELTA A ANDALHUALÁ - SAN JOSÉ, CATAMARCA

Álvaro Macías >>> 1° Pro 1° General
 Indira Baltarini >>> 2° Damas



Lucas y Pablo Caballero y Franco Alveroni.



TRASMONTAÑA Fernando Contreras y Álvaro Macías. Inés Gutiérrez y Franco Molina. Agustina Quirós y Nicolás Valdez.

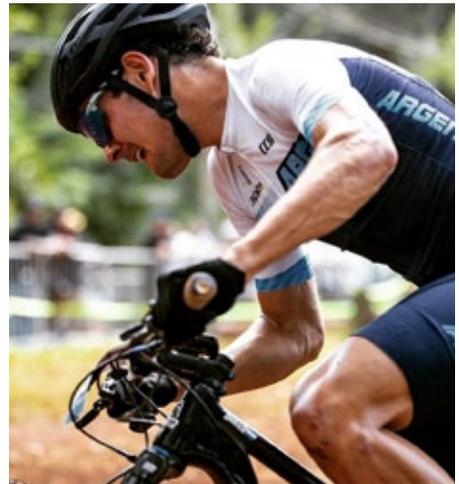
18 DE AGOSTO

TRASMONTAÑA - SAN JAVIER, TUCUMÁN

Fernando Contreras y Álvaro Macías >>> 1° Elite y General
 Mariano Vázquez y Alejo Paván >>> 12° Elite
 Lucas Caballero y Pablo Caballero >>> 21° Elite
 Joaquín Vera y Joaquín Reyes >>> 3º Sub 23 - 10º General
 Walter Campos y Salvador Barrera >>> 6º Pre Juvenil
 Inés Gutiérrez y Franco Molina >>> 2º Mixtos Elite y 2º General Mixtos
 Agustina Quirós y Nicolás Valdez >>> 3º Mixtos Elite y 3º General Mixtos
 Nicol Arce y Enzo Aguilera >>> 1º Mixtos Juveniles - 8º General Mixtos
 Florencia Ávila y Franco Alveroni >>> 2º Mixtos Mayores - 5º General Mixtos
 Pablo Cingotani y Pablo Visconti >>> Participación Master B1



↘
Fernando Contreras y Álvaro Macías.
Nicolás Valdez, Agustina Quirós, Ariel Arnaudo, Inés Gutiérrez y Franco Molina.



25 DE AGOSTO
 RALLY ANIVERSARIO DE GAIMAN - CHUBUT
 William Lloyd >>> 1° Master A2

CAMPEONATO MTB DEL SUDOESTE - SALIQUELLÓ, BUENOS AIRES
 Nicolás Zarza >>> 2° Elite 3° General

↘ **Nicolás Zarza, Flo-**
rencia Ávila y Agustín
Durán.

RALLY ORÁN VIEJO, SALTA
 Florencia Ávila >>> 1° Elite 1° General

CLÁSICA "VALLTER 2000" - CICLISMO DE RUTA - ESPAÑA
 Agustín Durán >>> 1° Puesto

28 DE AGOSTO AL 1 DE SEPTIEMBRE
 UCI MTB WORLD CHAMPIONSHIPS XCO/XCC - ANDORRA
 Agustín Durán >>> 35° en XCC y 42° en XCO

VENZO



ELEGÍLA QUE MEJOR SE ADAPTE A VOS

