CICLISMO XXI

REVISTA MENSUAL
AÑO 20 | Nº 234
OCTUBRE 2024

DESAFÍO AL VALLE DE LA LUNA

MTB EN EL PARAÍSO

En un circuito lunar excepcional, San Juan vivió una emocionante carrera en el Parque Ischigualasto.

Inés Gutiérrez

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 Pogačar ganador tour de francia 2021

DISTRIBUIDOR OFICIALPARA ARGENTINA

PEREYRA
MAYORISTA DE BICIPARTES

(0385) 4272 600/4273922
pereyramayorista
Alem 678 - 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

CUADROS
DE ROSA

CUADROS — PRIVITERA, MIZUNO, COLNER

NEUMÁTICOS — MICHELIN, Continental, Vittoria

VARIOS — Deda Elementi, Mavic, MICHE

www.rodadosdiaz.com.ar

info@rodadosdiaz.com.ar

RUEDAS BORA ULTRA 80 MM
Para tubulares, son aerodinamicas, estables y reactivas. Con las mejores bolas de ceramica y rodamientos de acero especial Cronitect.

RUEDAS ALI CARBON BULLET
Carbono de perfil alto con pista de frenada de Aluminio con su version 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

DESAFÍO AL VALLE DE LA LUNA.

CICLISMO XXI #234
OCTUBRE 2024

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

12 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Alimentación, nutrición y suplementación para deportistas.

24 **2º DESAFÍO AL VALLE DE LA LUNA**
Una carrera extraordinaria.

32 **5º TOUR DE OLAVARRÍA**
Una prueba que no detiene su crecimiento.

40 **1º DUATLÓN DEL ALMA FUERTE**
El deporte estuvo de fiesta en Copetonas.

48 **EL MES DE VENZO**

FOTO DE TAPA: Úbice

CICLISMO XXI

ES UNA PUBLICACIÓN DE EL OJO Comunicaciones S.R.L.

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.

EN EL MES DE MAMÁ

BAJAMOS TODOS LOS PRECIOS PARA LA MAMÁ QUE AVANZA

VALOR SUGERIDO AL PÚBLICO.
PERÍODO OCTUBRE 2024

GARANTÍA 12 MESES
venzo
GARANTÍA 12 MESES

DESDE
$2.475.000
PESOS ARGENTINOS

Imágenes ilustrativas sujetas a disponibilidad de stock.

X-BLAZE EX

venzo

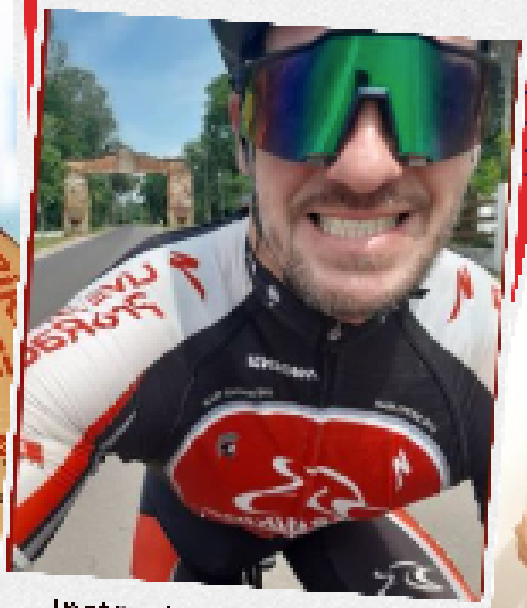
www.karabitian.com.ar | www.venzoargentina.com.ar venzoarg | teamvenzo.arg venzoarg

Entrená en casa

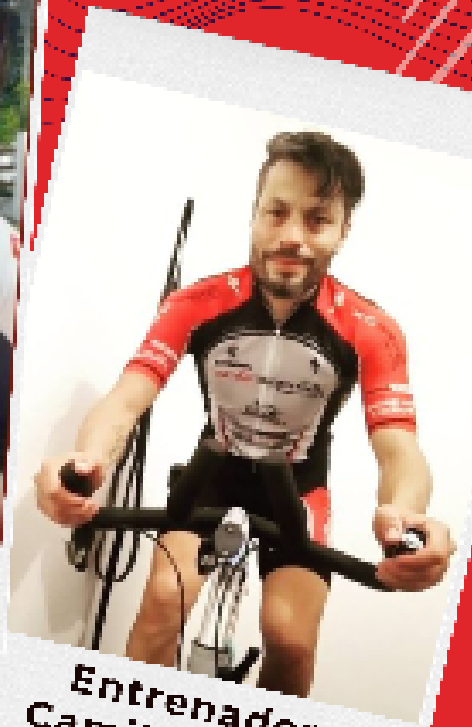
con Live Biking

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

Head Coach
Patrick Sassoli



Instructor In Site Biking
Carlos Bondar



Entrenador
Camilo Candia

Live Biking
powered by patrick sassoli

IN SITE BIKING

¡Probá tu primer clase bonificada!

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 | CÓRDOBA CAPITAL
ENVÍOS 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

Lic. Corina Butti

CAMPEONA ARGENTINA

CAMPEONA SUDAMERICANA

#4 DEL MUNDO XCO

GRAL G.F. ARGENTINA

GRAL G.F. 7 LAGOS

#1 ATACAMASPIRITS
ULTRAMARATON **650KM**

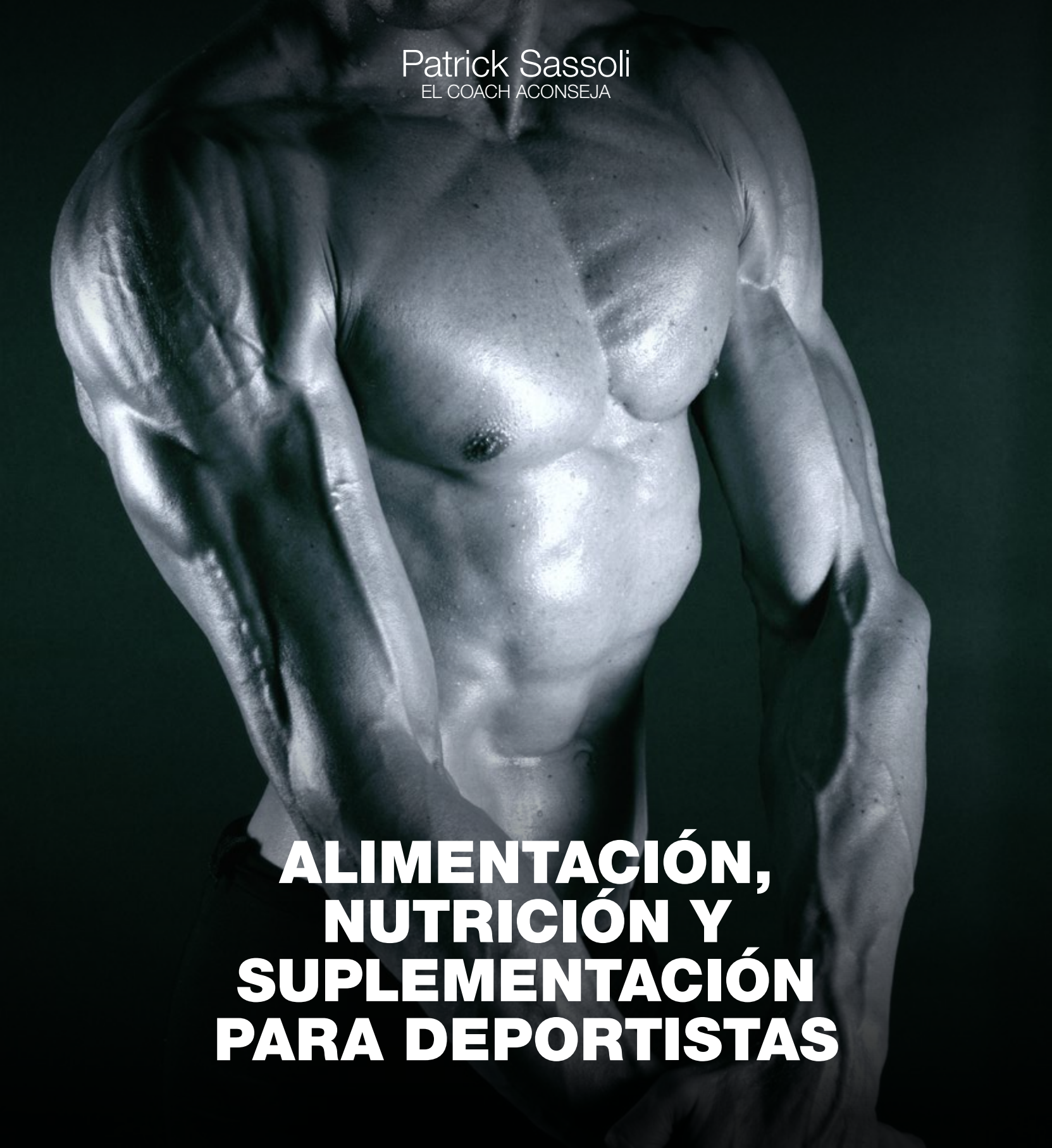
CS FULL TRAINING

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

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

Una nueva entrega del coach Patrick Sassoli.

Los principales MACRONUTRIENTES que no pueden faltar en la dieta de un deportista son:

PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS

GRASAS DE CALIDAD

En la nota de hoy, vamos a centrarnos en la importancia de la ingesta de PROTEÍNAS.

Los griegos ya sabían que la proteína era el macronutriente número UNO. La palabra proteína, del griego "proteios", significa primordial o principal. En 1838, el químico holandés Mulder reveló la composición de la misma, reafirmando que se trataba de la sustancia de origen de la vida. Cuesta comprender cómo los griegos en aquel entonces recibieron esa afirmación inequívoca de sabiduría con respecto al conocimiento de este MACRONUTRIENTE.

Tomemos conciencia que estamos hechos de cientos de miles de proteínas diferentes, las cuales poseen una enorme cantidad de combinaciones, dándole estructura de formas tridimensionales determinantes en la actividad biológica. Estas poseen una jerarquía propia con niveles de complejidad creciente, que dan lugar a estructuras primarias, secundarias, terciarias y cuaternarias. En pocas palabras y en sus funciones, tienen la maravillosa capacidad de formar tejidos y restaurar daños, con una sorprendente perfección que ni en las películas de ciencia ficción como "Terminator" se puede igualar. Llevando esto a nuestra conciencia, seríamos mucho más ordenados con la alimentación para mejorar el rendimiento, salud, longevidad, disminuir o evitar muchas enfermedades, sanándonos con mayor eficiencia y efectividad.

En resumen, somos pura proteína.

La PROTEÍNA no puede faltar en nuestra alimentación, especialmente en periodos de desarrollo de crecimiento, como en fases de entrenamiento de gimnasio (sobrecarga), e incluso en la restitución post esfuerzo (supercompensación) de entrenamientos específicos de intensidad, tanto en la bicicleta como el running o la natación. La teoría de supercompensación refiere al proceso de adaptación del cuerpo a estímulos de entrenamiento específicos. Incluso la recomiendo para personas que sufrieron alguna lesión, desgarro, distensión, rotura, producto de esfuerzos o accidentes como un acelerador de restitución y restauración de tejidos huesos y ligamentos.

Incluirla en la alimentación no es suficiente, sino se comprende exactamente en qué momento es más beneficiosa e incluso infaltable y qué tipo de proteína es conveniente ingerir.

El mejor momento del uso de la proteína es post esfuerzo (después de entrenar) esto como concepto general, la misma debe estar siempre después del entrenamiento.

La proteína se puede obtener de varios alimentos. En la actualidad también existen muchos suplementos muy utilizados en el deporte, embellecimiento y la salud. Primordial es comprender que un suplemento no sustituye a la calidad y función de un alimento. La base siempre debe ser una adecuada alimentación. Luego de ser necesario analizando los requerimientos de entrenamiento competencia y esfuerzos, se pudiera complementar con un plan de suplementación garantizando los macro y micronutrientes necesarios para potenciar al máximo el beneficio.

Estimaciones prácticas

¿Cómo calcular cuánta proteína ingerir al día? La referencia estimada es de 1,2 a 1,5 gramos por kilogramo de peso corporal para deportes y entrenamientos de resistencia, y 2 gramos para períodos de desarrollo de la fuerza y anabolismo muscular (gimnasio). Ej. Un deportista de 70 kg demanda unos 105 a 140 gramos de proteínas por día. Por supuesto debe ser ingerido en varias veces, ya que no se podrá asimilar toda esa proteína en una sola ingesta. La recomendación es consumir esa proteína en 4 o 6 ingestas.

ALIMENTOS que contienen proteínas de calidad:

Huevos

Pescados

Carnes Rojas

Carnes de aves

Otra consideración es qué tipo de proteína se utiliza inmediata-

262

mente después de entrenar. Conviene ingerir proteínas de fácil digestibilidad, como por ejemplo el huevo, el pescado o el pollo, ordenados en conveniencia respectivamente. El fundamento es que, si se ingiere una proteína pesada como las carnes rojas, al cuerpo le lleva mucho tiempo obtener el beneficio, dejando una ventana muy amplia entre el comienzo del entrenamiento y el momento de asimilación, dejándonos desprovistos del macronutriente por estar mucho tiempo en el sistema digestivo. Es allí donde muchas veces entran en juego los productos sustitutos de rápido impacto, como polvos proteicos, aminoácidos, etc.

Si quieren una solución práctica y económica, sin depender de suplementos y elaboración, les recomiendo el huevo. Este es el producto estrella. Aporta unos 8g de proteína por huevo, con una facilidad de digestión magnífica, tanto para chicos como personas grandes. Posee altas concentraciones de vitaminas D, B12 y B6. Contiene una gran cantidad de aminoácidos, incluyendo los esenciales, calificándolo como uno de los alimentos de mayor Valor Biológico para el hombre por su efectiva asimilación.

¿Para qué sirve el huevo? Su función principal es la de reestructurar células, lo que permite reconstruir y desarrolla músculos, tejidos conectivos no contráctiles, genera densidad ósea, repara la piel, pelo, uñas, reestructura todo tipo de célula en el organismo. Con los cual es el alimento por excelencia que no debe faltar en la dieta de todo deportista o persona que quiera preservar su salud y calidad de vida.

↘ Carolina Perez - 5º puesto en el Triatlón de Gualeguaychú 51.50 - Corredora del Live Biking.

En mi casa, para mí y mi familia, es como un snack. Todos los días hiervo una buena cantidad de huevos (10) y los tengo con su cáscara cocidos en la heladera. Cuando no sé qué comer o pasaron más de 3 horas sin alimentarme como uno o dos huevos, dependiendo del período de entrenamiento y fase. Cuando mi hija vuelve de un partido de entrenamiento, ni bien llega ingiere sus dosis de 2 huevos. Si tengo que salir a algún lado, sabiendo que no tendré posibilidades de alimentarme en las próximas 5 horas, paso por la heladera y retiro dos huevos que van a mi bolso dentro de algún recipiente. Cuando sea oportuno, encontraré el momento adecuado de comerlos. La cascara actúa como un envoltorio natural que permite estar un tiempo fuera de la heladera hasta consumirlo.

Si quieren un progreso de calidad y sostenido en su rendimiento, presten especial atención y recurran al uso de este super producto, infaltable en la dieta de todo deportista de alto rendimiento.

Para aquellos que tenemos algunos años de vida, recordarán a referentes del deporte como Bruce Lee, Silvester Stallone o Arnold Schwarzenegger consumir varios huevos licuados y crudos. Varios de nosotros hacíamos esas cosas, las cuales no son recomendables por temas sanitarios, generando un alto riesgo para la salud. Se deben cocinar para evitar ingerir gérmenes, bacterias, entre otros microorganismos que quedarán neutralizados sólo si se cocinan debidamente, gracias a la alta temperatura por la cocción. Todos aquellos deportistas

y estrellas cinematográficas estaban muy bien orientados en el consumo del producto aviar. El huevo es el alimento de base de todo deportista de elite. En mi caso, suelo ingerir alrededor de 8 huevos por día desde hace 40 años. Jamás tuve colesterol LDL (Lipoproteínas de baja densidad) alto, ni problema de salud al respecto. Todo lo contrario. Siempre me permitió poseer una masa muscular por encima del promedio de personas de mi contextura y edad.
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

↘ Diego Seewald - Subcampeón Argentino de MTB Rally - Ciclista del Live Biking Pro.

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 diportistas
—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

SATURN
SUPPLEMENTS
LLEVÁ
TU RENDIMIENTO
AL MÁXIMO
VENTA MAYORISTA
Y MINORISTA
FDA
GMP
WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR

AGO-BIKES BICICLETERIA
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

NUEVA
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 - MEC

donblas_bikeatelier

3786 510261

Don Blas Bike Atelier

Av. Alvear 582- Rcia.

ROWER
@ROWER.ARGENTINA
ROWER BICYCLES
2215 - 943841

MANTENÉ TU EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO

DELHIBIKE™

AWA
COMPONENTS
RUTA
Manijas para 11s de máxima precisión.
Descanladera trasera para 11sp ultra ligera.
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 10 Compatible 9-50
PEREYRA
MAYORISTA DE REPUESTOS
(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

VAIRO BIKES

SK1 PRO

VELA ROCKSHOX
REVERV

HORQUILLA ROCKSHOX
FLIGHT ATTENDANT

MOTOR SHIMANO EP8

ESCANEÁ
EL CÓDIGO
Y CONOCÉ TODO
SOBRE ***VAIRO BIKES***

VAIRO BIKES

309
818
817

UNA CARRERA ÚNICA

Se corrió en San Juan la segunda edición del Desafío al Valle de la Luna.

San Juan fue testigo de una competencia inigualable. Enmarcada en el icónico Parque Provincial Ischigualasto, el 2º Desafío al Valle de la Luna vivió otra edición espectacular. Organizada por Adventure Pro, una enorme cantidad de bikers llegados desde distintos puntos del país le dieron vida a una carrera que recordarán toda la vida, ya que atravesaron la prueba iluminados por la luz de madrugada de la luna llena.

↘ El recorrido de la prueba sanjuanina es único.

Recorridos

Las acreditaciones y la expo tuvieron lugar los días previos a la prueba en el Salón Cultural "José Segun-

do Núñez" de San Agustín de Valle Fértil. Los trayectos dispuestos fueron de 65 y 35 kilómetros, con la novedad de las categorías gravel y bicis eléctricas (E-Bike). Más de 750 ciclistas fueron de la partida de la prueba sanjuanina.

Inés

La general femenina fue para la sanjuanina Inés Gutiérrez (Venzo), recorriendo los 65 kilómetros en 2h30m23s, seguida a 24m28s por su comprovinciana Valeria Fernández, y a 27m13s por la catamarqueña Andrea Aranda. "El circuito me pareció muy lindo, con una primera parte de sendero y después con caminos que recorren el increíble paisaje de Ischigualasto, lo que le dan un broche de oro", afirmó la ganadora. Y agregó: "decidí cuidarme la primera parte en la que íbamos de noche y cerca de la mitad de la carrera hacer la mayor diferencia posible. El hecho de largar tan temprano fue algo nuevo para mí, porque nunca me había tocado esta experiencia de correr prácticamente de madrugada, pero la disfruté. Este triunfo va dedicado a mi equipo Venzo, que siempre nos apoya para que estemos presentes en cada carrera".

319

Joaquín

Entre los varones, el festejo también fue para Venzo, de la mano del riojano Joaquín Vera: con un tiempo de 2h05m35s, superó por 7m59s a José Luis Rodríguez, oriundo de CABA, y a 16m13s por el sanjuanino Juan Manuel Cuadra. "El recorrido me parece increíble, una vista inigualable con luna a la hora que largamos y en pleno amanecer, realmente fascinante. La organización, está de más decir que es perfecta, pendientes de todos los detalles, da gusto participar de tremendo evento. La prueba la planeé igual que el año pasado: tratando de sacar ventaja en la parte de senda al comienzo y luego hacer una carrera pareja y limpia, sin cometer errores. Correr de noche cambia un poco, porque hay más margen de errores, y es clave el tema de la alimentación. Las dos ediciones las disfruté muchísimo", reveló Joaco. "La clave para ganar fue correr con tranquilidad, esperar el amanecer y aprovechar la parte más dura del recorrido, que es de la mitad en adelante, para intentar sacarle un poco más de ventaja a mis oponentes. Me gustaría dedicarle esta victoria a mi familia y a mi equipo, que son los pilares fundamentales para lograr todo lo que me propongo, y a todas las personas que siempre me dan todo su apoyo".

La general femenina fue para Inés Gutiérrez.

Joaquín Vera obtuvo la general masculina.

Una nueva edición del Desafío al Valle de la Luna ya es historia. Con paisajes imponentes, una gran organización y la satisfacción de cada uno de los participantes de ser parte de la historia, la prueba sanjuanina ya se convirtió en una cita impostergable en el calendario de los bikers argentinos.

TEXTO: Pablo Colnaghi.
FOTOS: Úbice.

San
784
rK

DESAFIO
VALLE DE LA LUNA

↘ Joaquín Vera e Inés Gutiérrez.

GANADORES/AS

VARONES

Elite	Joaquín Vera
Sub 23	Juan Vega
Juveniles	Fabricio Lustro
Menores	Luciano Alaniz
A1	Juan Manuel Cuadra
A2	Marco Delgado
B1	José Luis Rodríguez
B2	Alejandro Marsili
C1	Martín Cabassi
C2	Fabián Felicevich
D1	Alejandro Inzaurraga
D2	José Álvarez
E1	Marcelino Bertolino
Promo	Alejandro Defend
Gravel	Luis Alfaro
Tándem	Miguel Frías

DAMAS

Elite	María Agustina Frem
Menores 65K	Abril González
Menores 35k	Erica Quinto
A1	Inés Gutiérrez
A2	María Alejandra Sánchez
B1	Valeria Fernández
B2	Andrea Di Césare
C1	Cecilia Batzan
C2	Estela Di Nella
D1	Paula Berraz
Promo	Lorna Manrique

↘ El Desafío al Valle de La Luna en fotos.

EXPLOSIÓN DE MTB EN OLAVARRÍA

Una multitud de bikers le dio vida a una nueva edición del Tour de Olavarría. Las generales fueron para Luciano Caraccioli y Carolina Pérez.

La espectacular escenografía de las Sierras Bayas fue testigo del 5º Tour de Olavarría, una de las carreras más convocantes de la Provincia de Buenos Aires, que crece a pasos agigantados. Con una brillante organización de Planet Bike (encabezada por Julián Etchegaray y Bruno Vedelini), más de 450 bikers protagonizaron una gran competencia emplazada en un circuito de 31 kilómetros y 500 metros de desnivel acumulado, en que las categorías competitivas dieron 2 vueltas, y las promocionales, 1.

Carrera

Entre los varones, la general fue para el madariaguense Luciano Caraccioli, recorriendo los 62 kilómetros en 2h05m11, a 24s de Jorge Mathieu, y 26s de Ariel Sívori. Tras su gran triunfo, "Lucho" afirmó que "el circuito fue muy variado en cuanto a sus sectores de calles, senderos, sierras, subidas técnica, descensos rápidos

↘ **Hermosas imágenes de la prueba en Olavarría.**

y divertidos… un recorrido entretenido y con sectores para todos los gustos. La organización, como todos los años, le puso muchísima energía para que todo saliera perfecto; la marcación en el circuito y el sistema de cronometraje, que son puntos claves en una competencia, salieron 10 puntos. Para destacar la gente que se acercó a ver la carrera, dispersos por todo el circuito, lo que le dio otro color al evento".

Sobre la carrera, afirmó que "no estaba para ganar, los 4 bikers con quienes viajé toda la carrera (Maxi Aiello, Gonza Trotta, Jorge Mathieu y Ariel Sívori) tenían claramente más potencial que yo, en todas las subidas se distanciaban, ya que era el lugar para hacer diferencia entre ellos y así poder separarse. Cuando el ritmo mermaba, yo de atrás me jugaba todo en las partes técnicas para volver a conectar, y así fue que en la última media vuelta, ya muy desgastado, los conecté de nuevo, y a falta de 1000 metros partí en una leve subida, sin pensar que no me correrían, ya que entre ellos se estudiaron quizás demasiado. Tomé una luz de 150 metros y pude llegar en solitario a la meta, ganando de una manera que ni yo tenía pensado (risas). La victoria va dedicada a toda la gente que cree en mí, a los organizadores que me invitan a sus competencias, sponsors, familia, seguidores, y a los amigos que siempre están presentes".

Entre las damas, prevaleció la marplatense Carolina Pérez: con un tiempo de 2h29m03, superó por 4m47s a Marina Arce, y por 11m33s a Julieta Zurita. "Con muchas ganas volví a esta excelente edición del Tour de Olavarría. En un circuito renovado, muy lindo y duro, de esos que me gustan. Felicitaciones a la organización y a cada uno de los que fueron parte de esta carrera, que ya forma parte de las más importantes del calendario. No tengan dudas de estar presentes en la próxima", aseveró Caro.

Con una organización impecable, y una gran cantidad y calidad de ciclistas que jerarquizan el evento año tras año, el Tour de Olavarría se metió de lleno en el corazón de los bikers argentinos. Y va por más…

TEXTO: Pablo Colnaghi

FOTOS: Locos de la Foto

TREK
BONTRAGER

TEXTUAL

BRUNO GONZÁLEZ GENTILE (1º EN PROMO)
"El circuito muy bueno, rally en un 100%, duro, no te da respiro, y Sierras Bayas es un lugar hermoso para andar en bici. La organización muuuuy buena, colabora mucha gente de la ciudad para que sea una fiesta de ciclismo. La estrategia fue darle con todo en las partes duras de subida, donde soy muy fuerte mentalmente, para poder escaparme. La victoria se la dedico a mi mamá, a mi papá, y a BH Argentina - Reyna Ciclismo por su apoyo".

OLAVARRÍA
MUNICIPIO
TDO
PIVOT
MAXXIS
MAVIC
SHIMANO
RALEIGH
SR
ROUVER

OLAVARRÍA
1
2
3
PLANET
BIKE

TDO
PLANET
BIKE

GANADORES/AS

VARONES

Pro	Luciano Caraccioli
Elite	Leandro Di Gregorio
Juveniles	Agustín Baudino
A1	Matías Mazzilli
A2	Cristian Giuliano
B1	Agustín Nieto
B2	Martín Caprifoglio
C1	Gustavo Ruiz
C2	Silvio Pierucci
D1	Pedro Kelly
D2	José Luis Cajales
Promo A	Bruno González
Promo B	Matías Torres
Promo C	Sebastián Gallinaro
E-Bike	Adrián Delle Coste
Equipos A	Juan Ignacio Regazoni - Luis Odriozoloa
Equipos B	Sergio Ramos - Marcelo Contarino

DAMAS

Pro	Carolina Pérez
A	Marina Arce
B1	Mónica Ballarini
B2	Gabriela Gerard
C	Claudia Martins
Promo	María de los Ángeles García
Equipos	Adriana Van Olphen - Paula Martin
Equipos Mixtos	Carolia Salvi - Mariano Dolimpio

↘ Página 36:
Caro Pérez y "Lucho" Caraccioli, dueños de la generales.

↘ Páginas 36 y 37:
El Tour de Olavarría en fotos.

↘ Páginas 38:
La organización fue elogiada por todos los bikers.

14
224

EL GRAN DEBUT

La primera edición del Duatlón del Alma Fuerte disputado en Copetonas fue un éxito de convocatoria, con circuitos y organización destacado por todos los participantes.

Copetonas fue testigo de un gran duatlón.

El domingo 1 de septiembre se desarrolló en Copetonas, partido de Tres Arroyos, Provincia de Buenos Aires, la primera edición del "Duatlón del Alma Fuerte". Esta competencia fue organizada por el Instituto Secundario Almafuerte, único colegio secundario de la localidad, de tan sólo 1000 habitantes. Esta institución viene organizando también carreras de pedestrismo.
La distancia del duatlón fue de 2,5 km de pedestrismo, 20 km de ciclismo y un cierre de 5 km de pedestrismo. Las categorías se organizaron en ruta y MTB, individual y postas. La inscripción rondó valores muy accesibles ($15.000 para individual y $20.000 para postas), que incluyó un cuello tipo buff, un gatorade, turrón y regalo finisher.
El balance de la jornada fue altamente positivo, debido a la cantidad de participantes (90 inscriptos) provenientes de toda la región (Oriente, Tres Arroyos, Claromecó, Coronel Dorrego, Coronel Pringles, Indio Rico, Puán, Sierra de la Ventana, Punta Alta, Bahía Blanca, Benito Juárez y Tandil).
Además de contar con la presencia de atletas experimentados y reconocidos del ámbito del duatlón, fue muy gratificante ver la participación de numerosos debutantes, que ya sea en pareja o de manera individual, se animaron a incursionar en el mundo del dua.
El circuito, todo en ruta en excelentes condiciones junto con el atento cuidado de banderilleros y señalizadores, contribuyeron a que los corredores pudieran disfrutar del recorrido propuesto. El clima acompañó la jornada, como así también el público local y las familias acompañantes, que tuvieron excelentes vistas del circuito y de los corredores.

Carrera

La competencia comenzó a las 10:30 am, donde se vio desde el comienzo un dominio de Ulises García Diez seguido por Eduardo Prieto. Al parque cerrado entraron a corta distancia uno del otro y se mantuvieron así durante toda la competencia. El resto de los competidores fueron llegando y haciendo su transición en forma ordenada, más allá de que el parque cerrado se compartía con los equipos de postas. La bicicleta lle-

212

32

vó un tiempo de 40m a los punteros, llegaron juntos y parecía que venía una gran definición y fue donde pesó el esfuerzo de la primera etapa de running, ya que la segunda era de 5k y es donde García Diez pudo hacer la diferencia. En las mujeres, la diferencia fue mayor. La experiencia de Jimena Inés Marino se vio e hizo que pueda manejar toda la competencia sacando buena diferencia sobre Ana Valeria Padellini y Andrea Caysials.

En MTB Ian Olsen fue el ganador, con una diferencia de 5m sobre el competidor de su misma categoría, con un buen tramo de ciclismo para el puntero de MTB. Para el MTB femenino el triunfo fue de Camila Belén Peralta y en segundo puesto arribó la local Liz Musa, en su debut en el duatlón. En postas hubo parejas de todas las localidades cercanas y es donde más debutantes hubo. Mucha gente se animó a participar y aprender, lo que es una transición que no es fácil para todos.

Testimonios

"Hace poco empecé a incursionar en el duatlón y triatlón, así que cada carrera es un desafío. Los circuitos en Almafuerte me parecieron lindos, sobre todo para el público, la familia y los amigos que nos van a ver. Nos dieron la posibilidad de poder pasar reiteradas veces para que nos alienten y saluden, eso no pasa siempre, y la verdad que para el público está muy bueno y para uno que está corriendo, el aliento es muy importante. Con respecto a la organización, fueron re atentos en todo momento, con muy buena onda y salió todo hermoso. La estrategia en cada disciplina fue dar lo máximo sin explotarme, ya que el segundo trote era el más largo y no me podía quemar. La clave para ganar es entrenar, alimentarse sano y dar lo máximo", aseguró Cami Peralta.

Ulises García Diez también aportó sus sensaciones: "el circuito muy bueno, en el trote tenía 4 o 5 cuadras de tierra y después, muy entretenido y con la gente cerca, y en la bici era una recta con el asfalto espectacular, lo que hizo que fuera una bici rápida. Le agradezco a Martin Bayugar por la preparación para la competencia. El parque cerrado estaba ahí nomás haciendo las transiciones más cortas, lo que lo hizo más espectacular aún. La organización muy buena, el día acompañó y hubo un ambiente muy familiar, con cantina y juegos para esperar la entrega de premios".

"Fue un duatlón cuyos segmentos fueron planificados de manera inversa a lo habitual. Comenzó con 2,5k de pedestrismo, continuó con los 20k de ciclismo, para terminar con los demoledores 5k a pie", destacó Jime Marino. Y agregó: "era una incertidumbre cómo regular los ritmos de carrera para poder correr bien el último segmento de pedestrismo, pero resultó excelente, ¡las piernas respondieron! La organización excelente. Se cumplió el horario de largada. Muy bueno el parque cerrado, los puestos de hidratación, los voluntarios, un dua que volvería a hacer, ojalá el año próximo se repita y tenga mayor convocatoria. Al ser invertidas las distancias de los segmentos de pedestrismo, con mi profe planificamos regular el ritmo de los primeros 2.5k para poder llegar entera a concretar la última parte a pie. La clave para ganar fue realizar una buena hidratación y reposición de carbohidratos en la bici para abastecer la última parte de pedestrismo. Creo que el logro es consecuencia de lo que se implementa todos los días, poder cumplir la planificación de los entrenamientos, la nutrición y el descanso. En carrera eso es lo que se plasma. La victoria va dedicada a mi familia, mi esposo Fran y mi hijo Ciro, que acompañan en lo cotidiano para que pueda concretar esto que amo hacer. Y a mi gran profe Javier Pérez Moreno, que realiza una excelente planificación, adaptándola continuamente a las carreras que van surgiendo y a las variables que se presentan".

Pasó la primera edición del Duatlón del Alma Fuerte. Con una gran organización y nivel de participantes, la prueba disputada en Copetonas tiene destino de clásica…

TEXTO: Pablo Colnaghi.

FOTOS: Caran.11

↘ **Páginas 46 y 47:** **Camila Peralta, Jimena Marino y Ulises García Diez festejaron en el Duatlón del Alma Fuerte.**

12

carnac

BAHIA CORRE
1

ARGON 18

WELCHGS
TEAM
14

GENERAL
DUATLÓN
ALMA FUERTE

El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en septiembre

1 DE SEPTIEMBRE

CAMINO REAL RALLY BIKE - VILLA DEL TOTORAL, CÓRDOBA

Joaquín Reyes	>>>	1° Elite - 1° Gral.
Mariano Vázquez	>>>	5° Elite - 5° Gral.
Lucas Caballero	>>>	8° Elite - 8° Gral.
Franco Alveroni	>>>	1° Master A2
Rosario Vassia	>>>	1° Damas A - 7° Gral.
Yessica Guzmán	>>>	4° Damas Elite
Walter Correa	>>>	4° Master C2
Walter Campos	>>>	9° Master C2

↘ **CAMINO REAL RALLY BIKE**

↘ **Adriana Alos.**

CAMPEONATO ALVEARENSE - MENDOZA

Adriana Alos	>>>	3° Damas C1 7° Gral.

EL RETO - GENERAL PICO, LA PAMPA

Yesica Cantelmi	>>>	1° Damas B 1° Gral.

8 DE SEPTIEMBRE

RALLY BIKE SANTA ROSA DE CALAMUCHITA - CÓRDOBA

Fernando Contreras	>>>	1° Elite 1° Gral.
William Lloyd	>>>	8° Elite

Yesica Cantelmi y Fernando Contreras.

Mariano Vázquez y Gabriel Carena.

Daniel Espinoza	>>>	1° Sub 23
Aaron Basso	>>>	6° Sub 23
Joaquín Reyes	>>>	1° Juveniles
Nicolás Zarza	>>>	4° Juveniles
Pablo Caballero	>>>	11° Master A2
Gabriel Facchi	>>>	12° Master B1
Diego Britos	>>>	17° Master B1
Pablo Cingolani	>>>	150° Master B1
Darío Reyna	>>>	1° Master C2
Walter Campos	>>>	3° Master C2
Walter Medina	>>>	1° Master D2
Walter Correa	>>>	12° C2
Nazareno Sotelo	>>>	2° Menores
Benicio Llano	>>>	3° Menores
Sofía Andrada	>>>	2° Damas Elite
Yesica Guzmán	>>>	5° Damas Elite
Yesica Cantelmi	>>>	1° Damas Pro A 1°Gral
Adriana Alos	>>>	1° Damas C
Antonella Álvarez	>>>	1° Damas Promo

15 DE SEPTIEMBRE

DESAFÍO DEL VALLE DE LA LUNA - SAN JUAN

Joaquín Vera	>>>	1° Elite 1° Gral.
Inés Gutiérrez	>>>	1° Damas A1 1° Gral.

CAMPEONATO ARGENTINO XCM - LA FALDA, CÓRDOBA

Fernando Contreras	>>>	1º Elite 1º Gral.
Yesica Cantelmi	>>>	1º Damas Elite 1º Gral.
Darío Reyna	>>>	1º Master C2
Rosario Vassia y Yesica Guzmán	>>>	Pareja Elite Damas 1º
Mariano Vázquez y Gabriel Carena	>>>	2º Pareja Elite Masculino
Franco Alveroni y Sofía Andrada	>>>	2º Parejas Mixtos A
Walter Campos	>>>	2º Master C2
Daniel Espinoza	>>>	5º Sub 23
Joaquín Vera	>>>	6º Sub 23
Lucas Caballero	>>>	8º Elite

↘ **Pablo Caballero.**

↘ **Florencia Ávila.**

↘ **Agustina Quirós y Nicolás Valdez.**

↘ **Rosario Vassia.**

DESAFÍO ALMAFUERTE MTB - MISIONES

Nicolás Valdez	>>>	1º Elite 1° Gral.
Agustina Quirós	>>>	1º Damas Elite 1° Gral.

5ª FECHA CAMPEONATO SANLUISEÑO DE XCO, SAN LUIS

Pablo Caballero	>>>	1º Master A

21 DE SEPTIEMBRE

RALLY CROSS TILCARA - JUJUY

Florencia Ávila	>>>	2° Damas Elite

22 DE SEPTIEMBRE

DESAFÍO PROFUNDIDAD - MISIONES

Agustina Quirós	>>>	Campeona Elite
Rosario Vassia	>>>	Subcampeona Elite
Mariano Vázquez	>>>	Subcampeón Elite
Nicolás Valdez	>>>	4° Elite
Franco Alveroni	>>>	Campeón Master A2
Alejo Paván	>>>	Campeón Juvenil

VUELTA BALLENAS - PUERTO MADRYN, CHUBUT

Yesica Cantelmi	>>>	1° Gral. Damas
Franco Orocito	>>>	1° Gral. Varones
William Lloyd	>>>	1° Master A2 2° Gral. Varones
Gladys Díaz	>>>	1° Damas C1

↘ Franco Orocito.

↘ Sofía Andrada.

↘ Daniel Espinoza.

↘ Nicolás Zarza.

CANDONGA RACE, CÓRDOBA

Sofía Andrada	>>>	2° Damas Elite 2° Gral.

3ª EDICION CICLISMO INTERPROVINCIAL FRANCISCO MERCADO - LA RIOJA

Diego Britos	>>>	2° Master B 2° Gral.

2ª FECHA LIGA REGIONAL DEL ESTE MTB - SAN MARTIN, MENDOZA

Daniel Espinoza	>>>	1° Sub 23

29 DE SEPTIEMBRE

DESAFÍO EL CAÑADÓN, SIERRA DE LA VENTANA, BUENOS AIRES

Nicolás Zarza	>>>	1° Elite 1° Gral.

CAMPEONATO REGIONAL MTB DEL NORTE - HIPÓLITO YRIGOYEN, SALTA

Florencia Ávila	>>>	1° Damas Elite 3° Gral.

B' Team

ETNA X PRO

B' Team

B' Team

venzo

B' Team

www.karabitian.com.ar | www.venzoargentina.com.ar venzoarg | teamvenzo.arg venzoarg