

CICLISMOXXI

REVISTA MENSUAL
AÑO 20 | N° 236
DICIEMBRE 2024

MARIBEL AGUIRRE BICAMPEONA DE UNA INOLVIDABLE

La sanjuanina del Team Rower
volvió a quedarse con la general.



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 OFICIAL PARA ARGENTINA

PEREYRA
MAYORISTA DE BICIPARTES



(0365) 4273100/4273823



pereyra mayorista



Alm 678 - La Banda - Santiago del Estero



+54 9 385 4331217



Pereyra.venta01



pedidos@pereyramayorista.com.ar



Pereyra Mayorista



www.pereyramayorista.com.ar

Campagnolo

12

RACING
EVOLUTION

GRUPOS ELECTRÓNICOS

SUPER
RECORD REAR
DERAILLEUR



CHOROS EPS
ENDOPower
CONTROLS



EPS - BAR END
BRAKE LEVERS
RECORD



VELOCE
BRAKES



RECORD CRANKSET



RUEDAS ALI CARBON BULLET

RUEDAS BORA ULTRA 80 MM



CUADROS
DE ROSA

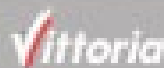
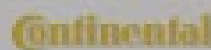
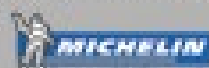
CUADROS

PRIVITERA

MIZUNO

COLNER

NEUMÁTICOS



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

Foto del mes



CICLISMO XXI #236

DICIEMBRE 2024

- CARRERAS Y EVENTOS
- SECCIONES

Sumario

- 12 **ENTRENAMIENTO** por Patrick Sassoli
Alimentación, nutrición y suplementación para deportistas.
Tercera parte.
- 24 **INFORME ESPECIAL**
Los 20 años de Lira Sport.
- 30 **2ª DOBLE BRAGADO FEMENINA**
Otro título para Maribel Aguirre.
- 42 **INFORME ESPECIAL**
Nohuel Aguilera quiere dejar su huella en el ciclismo.
- 48 **5ª FECHA CAMPEONATO CICLORURAL GILES 2024**
Gran definición del torneo que no para de crecer.
- 58 **EL MES DE VENZO**

FOTO DE TAPA: KIANA GÓMEZ (KIANAGOMEZ_PH)

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.



venzo



**CARLOS
KARABITIAN**
FÁBRICA DE BICICLETAS · REPUESTOS DE BICICLETAS



RAPTOR

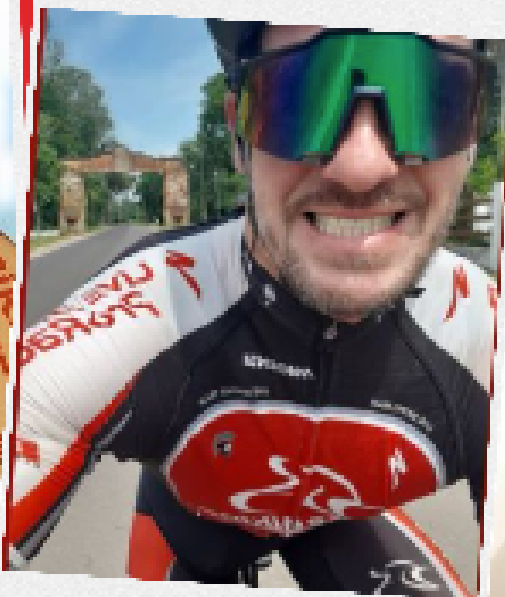
Entrená en casa

con Live Biking

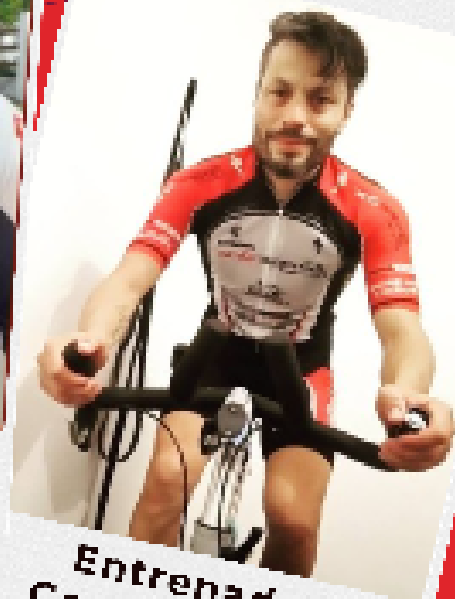
Ciclismo y triatlón.
MTB, ruta, pista, otros.
Planes online. Clases vía zoom.
Rutinas personalizadas.



**Head Coach
Patrick Sassoli**



**Instructor In Site Biking
Carlos Bondar**



**Entrenador
Camilo Candia**

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*



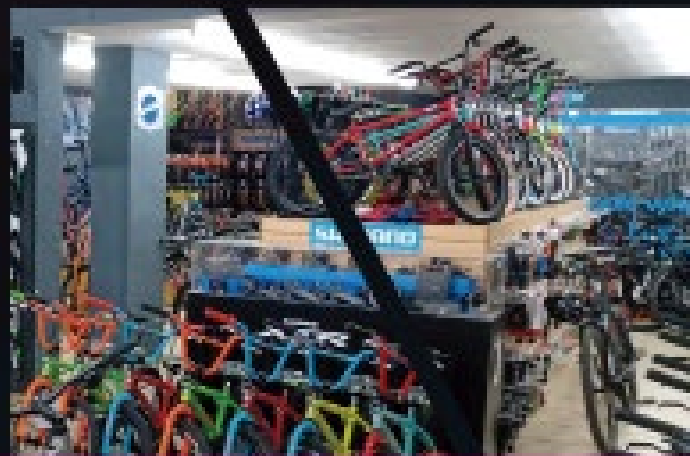
HACEMOS ENVIOS A TODO EL PAIS

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**



K
ANDO
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

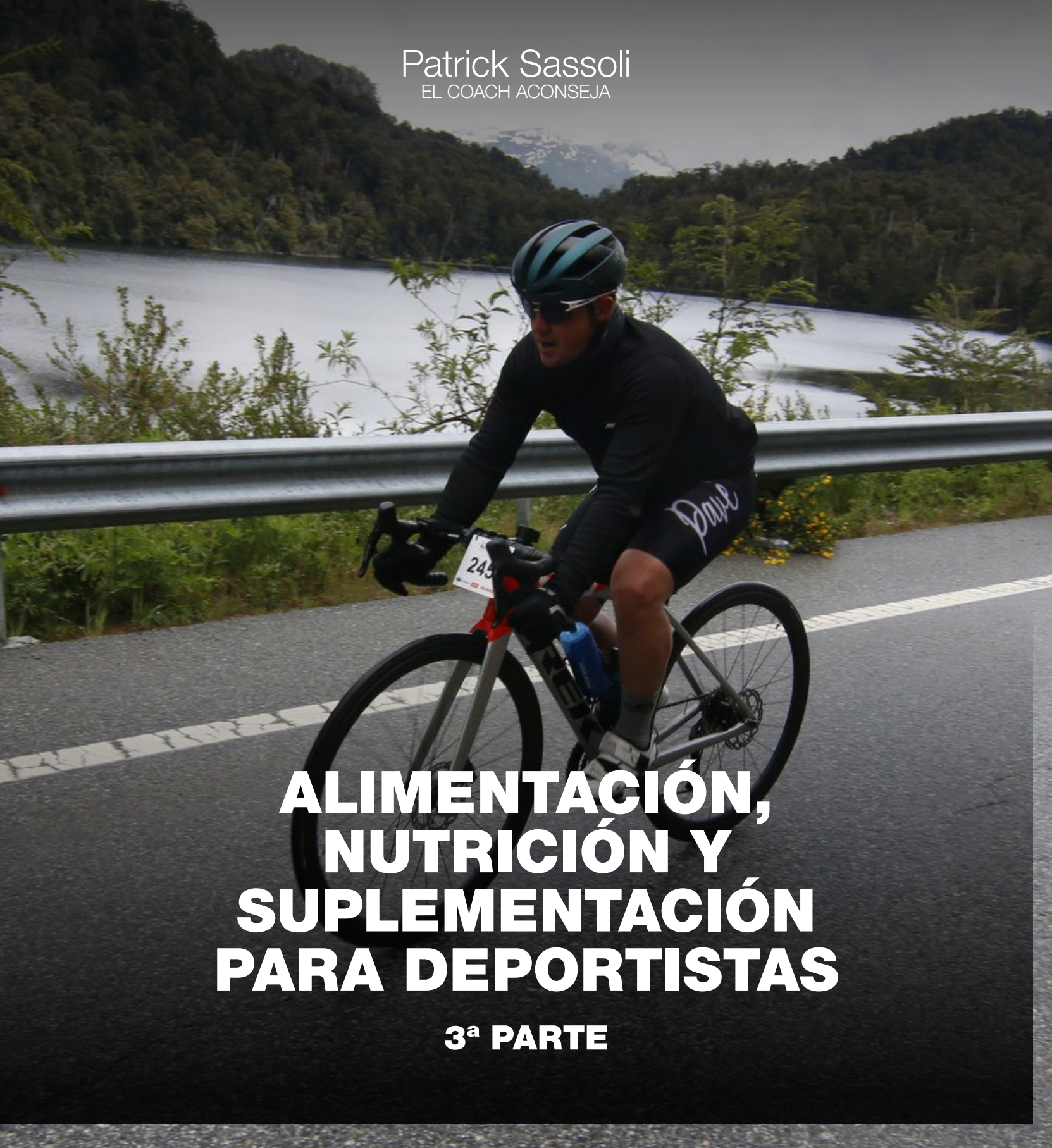
CEL: +54 223 6328224

ENCONTRANOS EN REDES SOCIALES COMO

CS FULL TRAINING

FACEBOOK e INSTAGRAM

Patrick Sassoli
EL COACH ACONSEJA

A cyclist wearing a black jersey and a blue helmet is riding a road bike on a paved road. The background features a calm lake, lush green hills, and snow-capped mountains in the distance. The cyclist's jersey has the name 'Danyel' written on the back. A race number '245' is visible on the front of the bike.

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS

3ª PARTE

Una nueva entrega del coach Patrick Sassoli.

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

PROTEINAS

CARBOHIDRATOS

GRASAS DE CALIDAD

En la nota de hoy vamos a centrarnos en la importancia de la ingesta de GRASAS para el entrenamiento, la salud y carreras.

Las grasas o lípidos son el nutriente energético principal en la dieta del ser humano, tanto en quien practica deporte como personas que desean vivir saludablemente. Las grasas están compuestas por triglicéridos, fosfolípidos y el colesterol. Las funciones de las grasas en la alimentación son múltiples. El 30 a 35% de la dieta en el deportista debe provenir de las grasas. La capacidad de almacenar energía es su principal misión. Un (1) gramo de grasa almacena nueve (9) K. calorías. Recordemos que el carbohidrato almacena cuatro (4) K. calorías x gramo. Una de las claves para deportistas es la combinación de ingesta de grasas, y la práctica de ejercicio de resistencia regular y prolongado logra favorecer las reservas de triglicéridos intramusculares (TGIM). En este caso, lo que se busca es la ubicación de los triglicéridos dentro de la fibra muscular. Este es un beneficio que se logra con una selección adecuada del macronutriente en la dieta, sumado al ejercicio aeróbico de resistencia prolongada, en la reconocida y tan nombrada intensidad cardíaca zona 2 (60 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima). Las grasas son una fuente de energía importantísima en el proceso de contracción muscular, mejorando la oxidación gracias al mayor transporte de oxígeno.

✍️ **Rodrigo Filipi.**

Beneficios del consumo de GRASA

- *Favorece la conservación de las reservas del glucógeno muscular y hepático durante el ejercicio prolongado.
- *Potencia las funciones celulares
- *Es componente estructural de las membranas celulares.
- *Interviene en la producción de mayores niveles hormonales.
- *Facilita la absorción de Vitaminas A, D, E y K
- *Preserva la funcionalidad de los órganos
- *Actúa como aislante térmico
- *Los ácidos grasos esenciales provenientes de las grasas tienen un papel fundamental en la síntesis proteica.

¿Qué grasas utilizar preferentemente?

En general centrarse en el consumo de grasas de origen vegetal y marino. Sin menospreciar en segundo plano y con moderación el consumo de grasas de origen animal.

Fundamental consumir ácidos grasos INSATURADOS (comúnmente asociadas a grasas saludables o llamadas buenas).

Beneficios

Reducen el colesterol malo (LDL) aumentando el bueno HDL

Controla la presión arterial

Elevan el sistema inmunológico

Prevención y ayuda en diabetes

Reduce riesgos de enfermedades cardíacas

Promueve la salud cognitiva

*Son antioxidantes ante el efecto de radicales libres

*Favorecen el buen desempeño cardíaco reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares

*Contribuyen a la absorción de nutrientes

*Intervienen en la salud cerebral

*Refuerzan la eficiencia del sistema nervioso central

*Menor incidencia en la generación de algunos tipos de cáncer como el de mama-colon-próstata-endometrio

*Prevención en alzhéimer y demencia

*Estabiliza la presión arterial

*Favorecen la coagulación

*Mejoran la circulación sanguínea

Dentro de los ácidos Grasos INSATURADOS existen dos grandes grupos:

1) Los ácidos grasos MONOINSATURADOS (poseen doble enlace). Suelen encontrarse en aceites líquidos a temperatura ambiente. El principal representante es el ácido oleico:

*Aceite de Oliva

*Almendras

*Avellanas

*Palta o Aguacate

*Pistachos

*Aceites de girasol-canola-ajonjolí-cártamo

*Mantequilla de maní

2) Los ácidos grasos POLIINSATURADOS (poseen más de un doble enlace) ejemplo los Omega 6 y 3. El principal representante



es el ácido linoleico-docosahexaenoico-eicosapentaenoico:

*Pescados grasos o llamados azules principalmente.

*Mariscos

*Semillas de girasol

*Nueces

GRASAS SATURADAS

Poseen muchos beneficios y son clave en el deporte y la población en general. Tienen muy mala fama debido a que se suelen confundir con las grasas trans (grasas malas), claro que aquellos que tienen adicción al consumo de grasa deben cuidar su ingesta. Lo que sí podemos hacer es moderar su consumo, dependiendo de la calidad de alimento que incorporemos, limitando entre un siete (7) a diez (10)% la cantidad de calorías ingeridas diariamente. Siempre con opinión de un médico o nutricionista que identifique las necesidades individuales de cada caso. Una persona sedentaria tendrá que regular mucho su ingesta, debido a que es muy difícil balancear el gasto calórico por cada gramo de grasa incorporado al cuerpo. Eliminar los excesos de

➤ **Carlos Bondar, Instructor del Live Biking.**

➤ **Gastón Fernández - MTB en Gran Fondo Buenos Aires.**

calorías provenientes de las grasas en general, requiere de mucha disciplina en la práctica regular del ejercicio.

Las grasas saturadas las obtenemos principalmente de los animales y sus derivados, tener presente los huevos y la leche con sus elaborados quesos, manteca, etc. También se lo puede encontrar en el aceite de palma y de coco. Las carnes poseen grasas saturadas. Se pueden elegir cortes bajos en grasa y desgrasar los alimentos antes de cocinarlos. Algunos frutos secos también poseen muy baja cantidad de ácidos grasos saturados. Es por ello que muchos vegetarianos utilizan estos aceites, frutos secos y suplementación de vitaminas B, para compensar la falta de algunos macronutrientes como grasas y proteínas animales.

Las grasas saturadas son más fáciles para metabolizar en nuestras células que las grasas insaturadas. Eso también permite guardarlas con mayor eficiencia. Incluso el organismo humano puede transformar azúcares en grasas saturadas y alojarlas como futuras reservas.

Beneficios del consumo de GRASAS Saturadas:

Aporte de energía principalmente

Reserva de energía

Favorece la absorción de vitaminas K, E, D y A

Disminuye la inflamación

Eleva la producción hormonal

Fortalece las uñas, cabellos y mejora la piel

Facilita la asimilación de minerales

Es termo regulador

Favorece la síntesis proteica.

IMPORTANTE: El exceso de ácidos grasos saturados puede ocasionar aumento de colesterol LDL (malo), eleva el riesgo de enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, incremento de presión sanguínea, arterioesclerosis, aumento de peso, aparición de tumores o cáncer.

GRASAS TRANS

Estas son las grasas nocivas (malas), cada vez más presentes en la industria de elaborados y procesados. Se produce en la industria alimenticia, utilizando un proceso de hidrogenación parcial de aceites líquidos de ácidos grasos insaturados para solidificarlo a temperatura ambiente. Cada vez más presente este tipo de grasas en alimentos de etiqueta empaquetados, fritos, pastelería, congelados, pizzas, bollos, cremas, pre cocidos, mantequilla, margarinas, etc. Los comerciantes e industrias utilizan estos aceites debido a que son más baratos, tienen fechas de vencimiento más prolongadas, en las freidoras se ensucia

menos el aceite y dura mayor cantidad de cocciones. Por todas estas causas, la industria los usa de manera indiscriminada, tanto en restaurant como comidas rápidas. Las grasas trans en EEUU ya tienen regulaciones legales y prohibiciones en la utilización de la industria alimenticia, con la única finalidad de disminuir las enfermedades cardiovasculares.

Esta Grasa sí enferma

Problemas de sobrepeso

Enfermedades cardiovasculares (mayor causa de muertes a nivel mundial)

Incremento de Colesterol malo y descenso del bueno

Favorece la aparición de tumores y cáncer.

No se debe ingerir más del 1% de este tipo de grasa en la cantidad de calorías diarias.

Sugerencias

Leer las etiquetas nutricionales en todos los productos. Las grasas totales deben estar por debajo del 5% para considerar un producto bajo en grasas. Las grasas trans evitarlas. Incluso, pueden no estar reflejadas en la etiqueta en países poco regulados como en la región de Latinoamérica y Asia.

¿Quiénes deben incluir al menos un 30 e incluso 40% de grasas en las dietas sí o sí?

Los triatletas que compiten en full o medio ironman, como los corredores de ciclismo de grandes vueltas o los corredores de ultra distancia, corredores de aventura de varias etapas o en zonas de muy bajas temperaturas, montañistas, siempre y cuando



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



Toda la Indumentaria del Ciclismo



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



no tengan contraindicaciones médicas ni sobrepeso.

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.

Patrick Sassoli

En caso de requerir información adicional pueden escribir a patrickcoach@hotmail.com o enviar whats app al +54 9 11 6 405 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

Leandro Basile.

- Entrenador y preparador físico olímpico especializado en ciclismo, triatlón, maratón y deportes de resistencia,
- Coach deportivo en deportes individuales y colectivos
- Técnico de equipos y deportistas
- Nutricionista deportivo.
- Creador del método de entrenamiento Live Biking
- Fundador del primer centro de entrenamiento y preparación física especializado en ciclismo en Latinoamérica.
- 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 Certificado por Orthos Barcelona España.

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

WWW.SATURNARGENTINA.COM.AR

Product containers shown: **Energy & Endurance**, **Zoom**, and **Zoom**.

Certifications: **MADE IN USA**, **FDA**, **GMP**.



AGO-BIKES BICICLETERIA

AGO-BIKES BICICLETERIA

2966576378 430121

f agobikes @ bicicleteria.agobikes

Sponsors

**STAGE ONE LIVE
BIKING TEAM**

IG @livebikingpro @patrickcoachsasoli

MODELO
Optitech 255

**ENVÍOS A
TODO EL PAÍS**


**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.



ROLLER



@ROWER.ARGENTINA



ROWER BICYCLES



2215 - 943841

MANTENÉ TU EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO





RUTA

Manijas para 11s de máxima precisión.
Derailleur trasero para 11sp ultra ligero.
Piñones disponibles 11-25 y 11-30t.

PRECISIÓN Y LIGEREZA

LO MEJOR PARA GANAR



MTB

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

PEREYRA
MAYORISTA DE BICIMARTES

☎ (0365) 4272400/4273913

📍 pereyra.com.ar

📍 Alero 670 - La Banda - Santiago del Estero

📞 +54 9 365 4331217

📱 Pereyra en el móvil

✉ pedidos@pereyramayorista.com.ar

📘 Pereyra Mayorista

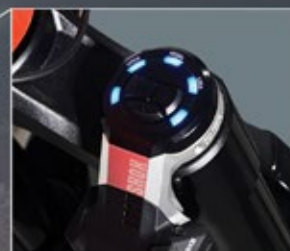
🌐 www.pereyramayorista.com.ar

VAIRO BIKES

SK1^{PRO}



VELA ROCKSHOX
REVERV



HORQUILLA ROCKSHOX
FLIGHT ATTENDANT



MOTOR SHIMANO EP8







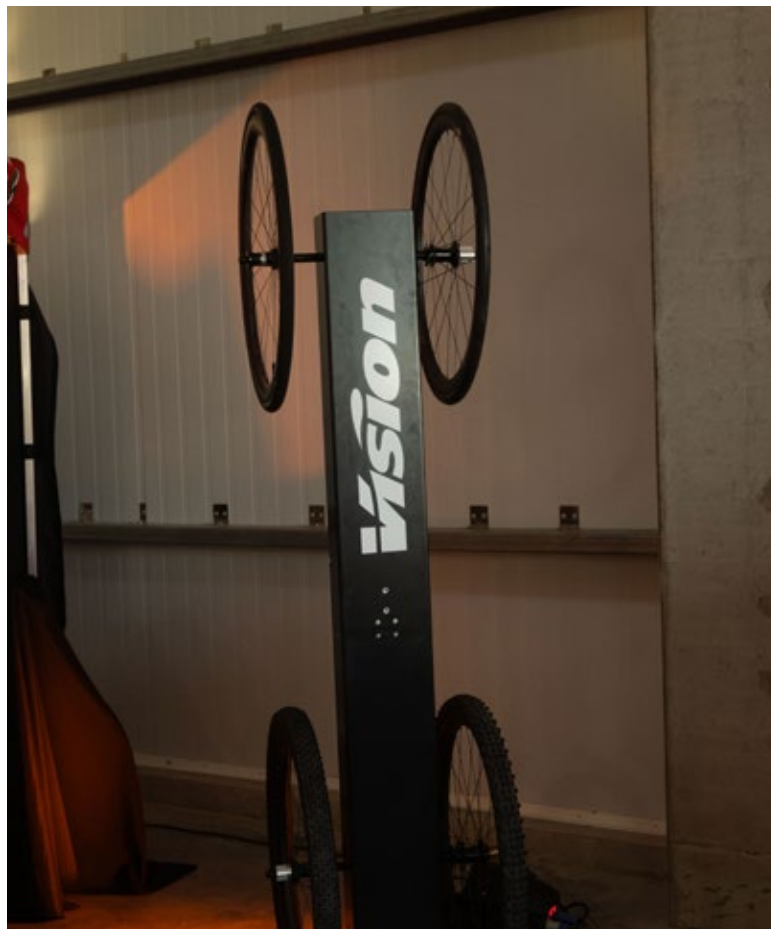
LIRA SPORT 20 AÑOS A PURO CICLISMO

Celebrando sus primeras dos décadas de vida, la empresa liderada por Raúl Zarzur inauguró sus nuevas oficinas y una línea de montaje en el Parque Industrial de Funes.



Con una innumerable cantidad de amigos, el CEO de la compañía, Raúl Zarzur, dejó sus sensaciones: "nosotros hacemos el esfuerzo para estar, pero ustedes son la otra parte, a la cual nosotros le dedicamos el esfuerzo que recompensan siendo nuestros clientes. En este momento se me vienen a la cabeza muchas cosas,

experiencias de vida... En principio, quiero agradecer a mis padres, que no los tengo, que me dieron valores, a mi familia, a mi esposa y a nuestros hijos, quienes son la otra parte importante por la cual nosotros iniciamos este sueño loco. Somos una empresa netamente familiar, y les damos a nuestros empleados (a quienes



tomamos como parte de la familia) mucho respeto y cariño". Zarzur reveló que se han bajado aranceles en algunos productos esenciales, como cámaras y neumáticos. "Se han quitado todo tipo de restricciones para ese tipo de productos". Las dos marcas más emblemáticas que hoy ensambla y comercializa Lira son "Wilier Triestina" y "Fuji". El CEO de la firma aseveró que aspiran a vender entre 400 y 500 unidades, "muchísimo para una marca de nicho como es Wilier, sobre todo con la competencia existente hoy", agrandada por la apertura de las importaciones y la baja de los aranceles, que pasaron del 35 al 20%.

Bicis

Las bicicletas que comercializa Lira son de competi-

ción, de fibra de carbono, con distinto niveles de componentes. Recientemente, la marca Wilier Triestina sacó al mercado un modelo especial de bicicleta para carreras contrarreloj, la Supersónica SLR, una joya de tecnología e investigación. Por su parte, Fuji presentó la "Fuji SL-A", con un diseño de cuadro totalmente renovado para la bicicleta de aluminio más liviana. Marcas que están a la vanguardia, y al alcance de los ciclistas locales gracias a Lira SA.

Pero Lira va más allá: "Somos representantes exclusivos de FSA y Vision (partes de bicicletas, ruedas de aluminio, de carbono, manillares de aluminio y carbono, ruedas para MTB, ruta, triatlón, para pista, medidores de potencia). También somos representantes de la marca Stan's No Tubes, productos de uso masivo, como



el líquido que se coloca en las ruedas que no usan cámara, que obturan la pinchadura”, detalló el empresario. Y representan a IRC, una de las mejores marcas de neumáticos para bicicletas. Lira festejó sus primeros 20 años de vida. Con pasión y amor por el ciclismo, la empresa liderada por Raúl Zarzur va por más...

TEXT0: Pablo Colnaghi.

➤ **Hermosas imágenes de una noche inolvidable junto a Raúl Zarzur, su familia y amigos.**







MATADORAS

Un hermoso pelotón multicolorle dio vida a la 2ª edición de la Doble Bragado Femenina, impecablemente organizada por el Club Ciclista Nación y el supervisada por el “Matador” Darío Colla. La victoria en la general volvió a ser para la sanjuanina Maribel Aguirre (Team Rower).





Una vez más, las mejores ciclistas de ruta de nuestro país le dieron vida a la Doble Bragado Femenina, que en su segunda edición tuvo cuatro emocionantes etapas desarrolladas durante tres días, uniendo las ciudades de Bragado, 25 de Mayo y Chivilcoy, con 19 equipos y más de 100 participantes. La carrera fue organizada por el Club Ciclista Nación y contó con la supervisión del "Matador" Darío Colla.

1ª etapa

El arranque tuvo un recorrido de 100 kilómetros entre Bragado y 25 de Mayo, y la victoria al sprint fue para la chilena Paola Muñoz (Saint Gobian - La Segunda - Ladies Power), seguida por la uruguaya Ana Seijas (Mazzi - Ladies Power) y la también chilena Javiera Muñoz (Mazzi - Ladies Power).

Paola afirmó que "fue una muy linda carrera con una gran organización, y la ruta en muy buen estado. El viento cruzado fue protagonista del parcial, hubo una caída masiva, pero sin grandes consecuencias. A Javiera (Ndr: es hija de Paola) la chocaron desde atrás

Una multitud de chicas corrió la Doble Bragado.

La 1ª etapa fue para Paola Muñoz.





y le quebraron la bicicleta, pero el equipo le dio otra y aun así logró llegar al sprint y meterse en el podio. Yo busqué mi embalaje, una de mis compañeras, Mariela Delgado, me levantó el sprint y lo lancé a casi 300 metros de la llegada, logrando quedarnos con el liderato. Lo mejor de todo fue que, pese a todo lo acontecido, mi hija terminó en tercer lugar, obteniendo un podio soñado para cualquier madre. Fue el primero de nuestra historia juntas, con Javi aun siendo categoría junior. Es una emoción muy grande poder correr con mi hija, no sé si habrá otra ciclista viviendo esto, pero poder enseñarle cositas del ciclismo desde adentro es hermoso.

📍 **Maribel Aguirre ganó la decisiva contrarreloj.**

📖 **Página 35: Valeria Rossi prevaleció en el 3º parcial.**

El día de la crono fue la mejor del equipo, asumiendo el liderato, y en el resto de los circuitos callejeros fue un orgullo trabajar para ella".

2ª etapa

El sábado fue el turno del decisivo doble turno en Bragado. Por la mañana, se corrió la contrarreloj individual, donde prevaleció la sanjuanina Maribel Aguirre (Team Rower), ganadora de la edición del año pasado. Con un tiempo de 10m03s para los 7,3 kilómetros, superó por 2s a Anabel Ruiz (Unlimited Chivilcoy) y por 5s a Antonella Leonardi (Roark Pave). Tras la victoria, Maribel pasó a liderar la general, y ya no se bajaría de la



punta hasta el final de la prueba.

3ª etapa

Valeria Rossi obtuvo el triunfo en el 3º parcial, en un circuito callejero que redondeó 102 kilómetros: la ciclista de Saint-Gobain La Segunda Ladies Power ganó escapada, escoltada por Julieta Benedetti (Roark Pave) y Javiera Muñoz. "Me quedé con mi primera victoria en una gran carrera después de 2 vueltas fugada en solitario. Llegué en shock, sin terminar de entender lo que pasaba, por eso no festejé. Este momento quedará grabado para siempre en mi memoria, nunca voy a olvidar

La última etapa la ganó Ana Seijas.

los gritos, el aliento de la gente, el `dale que llegas, te quedan 200 metros`, el agua que me dio Mariela que me revivió, el abrazo con todo el corazón que recibí de las chicas y de tanta gente. Lloré y me reí...", fueron las sentidas palabras de la ganadora.

4ª etapa

El último parcial disputado en Chivilcoy fue para Ana Seijas, seguida por Eliana Tocha (Saint Gobian - La Segunda - Ladies Power), y Araceli Bureaux (Team Rower). La general, repitiendo el triunfo del año pasado, la obtuvo Maribel Aguirre, con un tiempo acumulado

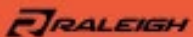




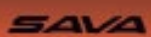
VERA BIKES

ACCESORIOS
INDUMENTARIA
PARA EL CICLISTA









 3704027549
  VeraBikes
  VeraBikes

 ESPAÑA 564 - FORMOSA CAPITAL

kianag[O]mez_ph

de 6h26m13s, escoltada a 2s por Anabel Ruiz y a 5s por Anto Leonardi

La bicampeona afirmó que "el recorrido estuvo muy bueno, fue una Bragado bastante dura y desgastadora, hoy en día es la carrera de damas más grande que tiene Argentina. La clave para ganar fue mantener siempre al equipo junto para defender e ir al frente en busca de

► Izq. a Der.: Podio equipos. Podio juniors. Podio Sub 23. Podio Mayores de 40 años. Podio Metas sprint.

un objetivo común, que era quedarnos con la general. Para ganar la crono, fue fundamental conocer el recorrido, que era igual al del año anterior, saber en qué parte aplicar los números y hacer la diferencia. Mejoré mi registro del año anterior y eso fue muy bueno en lo personal. Luego de la crono, tuvimos que dejar el corazón y la piel para defender la malla líder. El triunfo fue



más especial este año porque estuvo muy peleado hasta el último metro, y cuando las victorias cuestan más, se disfrutan de otra forma. Estoy muy feliz por haber ganado las dos ediciones, porque quedará en la historia del ciclismo y eso es algo impagable”.

Pasó la segunda edición de la Doble Bragado Femenina. De la mano del Club Ciclista Nación y con la impecable

supervisión de una leyenda de nuestro ciclismo como el “Matador” Darío Colla, la ronda femenina se instaló rápidamente en el corazón del pelotón femenino de nuestro país.

TEXTO: Pablo Colnaghi

FOTOS: Kiana Gómez (kianagomez_ph)



CLASIFICACIÓN 2ª DOBLE BRAGADO FEMENINA

1º	Maribel Aguirre	Team Rower	6h26m13s
2º	Anabel Ruiz	Unlimited Chivilcoy	a 2s
3º	Antonella Leonardi	Roark Pave	a 5s
4º	Julieta Benedetti	Roark Pave	a 10s
5º	Javiera Mansilla	Mazzi - Ladies Power	a 14s

GANADORAS

Sub 23 y Meta Sprint

Julieta Benedetti Roark Pave

Juniors

Javiera Mansilla Mazzi - Ladies Power

Mayores de 40

Anabel Ruiz Unlimited Chivilcoy

Equipos Roark Pave

📍 Podio General.







NOHUEL AGUILERA PROMESA SOBRE RUEDAS

El pedalista neuquino es una de las grandes esperanzas del ciclismo argentino.





El ciclismo argentino siempre sueña con que de algún sitio del país nazca una estrella que empiece a pisar fuerte. Este es el caso de Nohuel Aguilera, el pibe oriundo de la hermosa ciudad neuquina de Rincón de los Sauces nacido hace 14 años y que crece a pasos agigantados.

En diálogo con Ciclismo XXI, Nohuel afirmó que “a los 8 años arranqué practicando MTB, hasta que a los 12 se me presentó la oportunidad de un selectivo de ruta para los Juegos Evita, y desde ahí corro en esa especialidad. Mi primera bici fue Fuji de aluminio rodado 26 de MTB, y luego Jorge Puebla me prestó una de ruta para probar. Después mi papá y mi mamá me compraron con mucho esfuerzo una Pinarello de carbono usada, con la que clasifiqué para los Evita, y en la actualidad tengo una Cannondale eléctrica de carbono 2024”. “En Rincón de los Sauces fue mi primera carrera de MTB, saliendo primero en mi categoría; en Malargüe, Mendoza, quedé segundo, y en Allen también gané en MTB. En la primera carrera de ruta en Allen finalicé

📍 Segundo puesto en Malargüe.

📍 Clasificatorio para los Juegos Evita en Zapala.

📍 Página 44: Debut con triunfo en Rincón los Sauces.





cuarto; en Centenario quedé primero, en la pista de Neuquén gané dos fechas de 3 y en Cutral Co culminé segundo, corriendo ante chicos mayores", recordó sobre sus primeras carreras. Además, "en el 2023 me clasifiqué a los Juegos Evita, logrando un segundo puesto en mi categoría".

Sobre su rutina en su ciudad natal, Nohuel reveló que "estudio, estoy en primer año, entreno todos días en bici de ruta, descanso los domingos, y en mis tiempos libres juego al fútbol y me junto con mis amigos. En Rincón de los Sauces se practica bastante ciclismo, pero es muy peligroso entrenar en ruta debido al tránsito de camiones, por lo tanto, mi mamá y mi papá me tienen que acompañar en la ruta. Además, tengo un

👉 **Con papá José y mamá Nancy.**

👉 **Junto a Jorge Puebla y su señora "Coca".**

grupo de ciclistas de ruta que suelen acompañarme: se apodan los viejos bikers".

"Tengo como ídolo a mi papá y como a Remco Evenepoel", destacó Nohuel. A la hora de analizar este 2024, afirmó que "arranqué con una preparación física en la ciudad mendocina de Malargüe, comenzando con una distancia de 40 kilómetros, y en la actualidad estoy en una distancia de 60 kilómetros. El balance del año es muy positivo, gracias a Dios superé mis expectativas, siempre dándoles las gracias a mis padres y a Jorge Puebla por acompañarme siempre, ya que fue él quien me inició en este hermoso deporte, buscándome y llevándome a mi casa para que pudiera correr. Siempre estuvo presente, y lo sigue estando, por lo que le estoy



eternamente agradecido”.

Respecto a sus próximos objetivos, pronosticó que “me estoy preparando para participar en un Campeonato Argentino y en otras carreras en la provincia de Neuquén. Y a largo plazo me gustaría correr la Gran Fondo

👉 Nohuel con Marta Rosas, el “Laucha”, “Beto”, y el equipo Metaltej.

👉 El futuro de Nohuel promete estar plagado de alegrías.

Con Jorge Puebla, su mentor y amigo, a quien Nohuel le está “eternamente agradecido”.

7 Lagos, la Vuelta al Valle y la Vuelta a Cutral Co”. Conocimos en profundidad la historia de vida de Nohuel Aguilera, la gran esperanza ciclista que viene del sur...

TEXTO: Pablo Colnaghi







EL CAMPEONATO CICLORURAL GILES TUVO UN FINAL A TODA ORQUESTA

Más de 400 bikers le dieron vida a la inolvidable última jornada.





El Campeonato Ciclorural Giles 2024 llegó a su final. El torneo que año tras año crece en calidad y cantidad de participantes, bajó el telón en el predio La Rural Eventos. Más de 400 bikers protagonizaron otro evento que quedará guardado para siempre en la memoria. También cerró la temporada 2024 del Duatlón Ciclorural. Fue con la 3ª fecha disputada en Cucullú, que tuvo la participación de 139 deportistas que compitieron en las distancias sprint, larga y corta.

Germán y Lourdes

En las categorías competitivas del rural, la general masculina quedó en poder del A2 chacabuenense Germán Broggi, con un tiempo de 1h48m20s para los 63,3 kilómetros, superando por 1m49s al B2 Jorge Roldán, y por 2m50s al B1 Ezequiel Barrenechea.

Tras su gran triunfo, Germán aportó sus sensaciones: "estoy enfocado en lo que es la temporada de critérium y ruta. Fui a correr a Giles para acompañar a unos compañeros que ayudo a entrenar y desempolvé la bici de MTB. El circuito me pareció muy lindo y variado, con

👉 Los más chiquitos, siempre protagonista en el Campeonato Ciclorural Giles.

👉 Otra multitud colmó la última jornada en el predio La Rural Eventos.





distintos condimentos para todos los gustos. La idea era hacer un entrenamiento intensivo y usar la competencia como motivación, así que decidí salir rodando e ir aumentando el ritmo a medida que pasaban las vueltas. Este año fue muy positivo, estoy encontrando un nivel excelente con buenos resultados, aunque los principales objetivos vendrán en 2025, con las carreras por etapas en las que quiero participar”.

Por el lado de las damas, la general fue para Lourdes Ramos, oriunda de Moreno, quien recorrió los 63,3 kilómetros en 2h04m43, a 2s de Pamela Martino, y a 19m28s de Diamela Flores.

“La carrera estuvo muy buena, con muchos elementos interesantes que la hicieron emocionante. El circuito tenía un poco de todo: senderos, mucho pasto y calles picadas. Al final, había un corral que actuaba como obstáculo antes de la llegada, lo que fue un gran desafío. La organización fue muy atenta y los caminos estaban bien marcados, facilitando así la experiencia de la competencia”, destacó Lourdes. Y agregó: “La clave

📖 **El exitoso Duatlón Giles también llegó a su fin en 2024.**

📖 **Página 53: Germán y Lourdes Lorena y Pablo**

Las generales competitivas fueron para Germán Broggi y Lourdes Ramos... y las promocionales, para Lorena Corti y Pablo Loredó.

para ganar fue salir con inteligencia, siendo consciente de quién venía detrás y acomodándome en el pelotón. A pesar de estar cansada por haber corrido la Doble Bragado, mantuve una buena estrategia mental y terminé la carrera con mucho corazón. Para el año que viene, mis expectativas son altas. Estoy lista para entrenar intensamente desde la pretemporada para alcanzar los objetivos y mejorar, enfocándome en mi propia competencia personal”.

Lorena y Pablo

En las categorías promocionales, la general femenina la obtuvo Lorena Corti, nacida en Lanús, con un registro de 1h36m16s para los 42, 2 kilómetros, seguida a 16s por Leonela Rossi, y a 5m35s por Nadia Bustos. “Vengo preparando este Campeonato desde el 2023, en el cual quedé 4ª, seguí planificándolo este año desde la primera fecha hasta la última, y pude consagrarme campeona. Todos los circuitos fueron durísimos, pero hermosos, y la organización, un lujo. Esta última carrera fue muy dura, con bastante calor, pero me sentí



para ganar fue salir con inteligencia, siendo consciente de quién venía detrás y acomodándome en el pelotón. A pesar de estar cansada por haber corrido la Doble Bragado, mantuve una buena estrategia mental y terminé la carrera con mucho corazón. Para el año que viene, mis expectativas son altas. Estoy lista para entrenar intensamente desde la pretemporada para alcanzar los objetivos y mejorar, enfocándome en mi propia competencia personal”.

Lorena y Pablo

En las categorías promocionales, la general femenina la obtuvo Lorena Corti, nacida en Lanús, con un registro de 1h36m16s para los 42, 2 kilómetros, seguida a 16s por Leonela Rossi, y a 5m35s por Nadia Bustos. “Vengo preparando este Campeonato desde el 2023, en el cual quedé 4ª, seguí planificándolo este año desde la primera fecha hasta la última, y pude consagrarme campeona. Todos los circuitos fueron durísimos, pero hermosos, y la organización, un lujo. Esta última carrera fue muy dura, con bastante calor, pero me sentí





fuerte y mucho mejor en lo físico que en las anteriores. La clave para ganar fue ser constante y disciplinada en mis entrenamientos, y amar este deporte. Mi balance de este año es muy bueno, quiero seguir mejorando y planificar un 2025 que me mantenga motivada". Y en la masculina, el festejo fue para Pablo Loredo: con un tiempo de 1h20m28s, superó por 5s a Marcos Niz, y por 6s a Gustavo Bader. Luego de su victoria, el biker chascomunense reveló que "el circuito, como siempre en San Andrés de Giles, estuvo muy bueno, muy duro, y sobre todo rodador. La verdad organización siempre se porta 10 puntos, nunca tuve un problema. En la carrera, como acostumbro, salí a fondo para buscar la fuga, pero por el nivel de corredores que había no se pudo dar. Luego arranqué en varias ocasiones a los piques y tampoco se pudo, ya que nadie ayudó a que se haga un corte; por ende, en la segunda vuelta me guardé para el sprint final y salió como mi cabeza lo pensó. Este año fue muy bueno, ya que pude conseguir varios objetivos, y en 2025 voy a seguir entrenando más para tratar de

andar con los de adelante: creo que, haciendo bien las cosas, todo llega...". Punto final para una nueva temporada del Campeonato Ciclorural Giles, el torneo que más está creciendo en la Provincia de Buenos Aires. Y que en 2025 irá por más...

Texto: Pablo Colnaghi

Fotos: Fabián Arbos y Ángel Spolaore.

GANADORES/AS

VARONES

Elite	Leandro Amas
Juveniles Pro	Thiago Guevara
Juveniles	Tiziano Escobar
Prejuveniles	Tiziano Galletto
A1	Federico Di Bello
A2	Germán Broggi
B1	Ezequiel Barrenechea
B2	Jorge Roldán
C1	Raúl Brissio
C2	Rubén Marrafino



D1	Daniel Silva
D2	Luis Ré
Promo A	Oscar Meretta
Promo B	Pablo Loredo
Promo C	Sebastián Palacios
Promo D	Eugenio Romero
Promo E	Rubén Cava
Promo Sub 30	Leonel Rosell
Participativa	Javier Naveda
Gravel	Ignacio Marchán
Tándem	Santiago Adamas - Victoria Moreira

Promo B	Lorena Corti
Promo C	Claudia Mónico
Promo D	Rosana Piñeiro
Participativa	Lucrecia Peralta

DUPLAS	
Damas	Roxana Leguizamón - Valeria Taffarello
Varones	José Álvarez - Marcelo Márquez
Mixta	Soledad Fernández - Gustavo Seppaquercia

DAMAS	
Juveniles Pro	Zaira Rojas
Juveniles	Morena Adams
Prejuveniles	Anita Escobar
A	Lourdes Ramos
B	Magdalena Soto
C	Susana Costilla
Promo A	Leonela Rossi



PREPARATE PARA PEDALEAR JUNTOS ESTE 2025



16

FEBRERO
100K
CICLORURAL

16

MARZO
FECHA #1

11

MAYO
FECHA #2

22

JUNIO
FECHA #3

18

AGOSTO
FECHA #4

05

OCTUBRE
FECHA #5

09

NOVIEMBRE
FECHA #6





***FABIAN ARBOS*PH**

FOTOGRAFÍA DEPORTIVA

El mes de VENZO

Repasamos las actuaciones del equipo en noviembre.



3 DE NOVIEMBRE

VUELTA A LA SIERRITA - EMBALSE, CORDOBA

Agustín Durán	>>>	1° Elite 3° Gral.
Franco Alveroni	>>>	3° Master A
Yesica Cantelmi	>>>	2° Damas A 2° Gral.
Darío Reyna	>>>	1° Master C2
Walter Correa	>>>	2° Master C2

10 DE NOVIEMBRE

GRAN FONDO LA FLORIDA, SAN LUIS

➤
**Agustín Durán y
Darío Reyna.**

Juliana Ayora	>>>	1° Sub 23 y Gral.
Yessica Guzmán	>>>	1° Elite 2° Gral.
Lucas Caballero	>>>	1° Elite II 2° Gral.
Daniel Espinoza	>>>	1° Elite 3° Gral.
Pablo Caballero	>>>	2° Master A2

16 y 17 DE NOVIEMBRE

USHUAIA EPIC, TIERRA DL FUEGO

Yesica Cantelmi	>>>	1° Damas B
-----------------	-----	------------



17 DE NOVIEMBRE

DOBLE MTB CANÓN DEL ATUEL - SAN RAFAEL, MENDOZA

Pablo Caballero >>> 4° Master A2 9° Gral.

Inés Gutiérrez >>> 1° Damas Elite 1° Gral.

RURAL RIO SEGUNDO - HOMENAJE A CARLOS CINGOLANI, CÓRDOBA

Franco Alveroni >>> 1° Master A 1° Gral.



**Yessica Guzmán
y Juliana Ayora.**



Yesica Cantelmi.



**Pablo Caballero e
Inés Gutiérrez.**

22 AL 24 DE NOVIEMBRE

GRAN FONDO SIETE LAGOS - SAN MARTIN DE LOS ANDES Y VILLA ANGOSTURA, NEUQUÉN

Franco Orcito >>> 3° Crono 4° Gral. Elite

24 DE NOVIEMBRE

LEANDRO N. ALEM BIKE CHALLENGE, SAN LUIS

Sofía Andrada >>> 1° Damas Elite 1° Gral.

Pablo Caballero >>> 1° Master A2 3° Gral.



30 DE NOVIEMBRE Y 1 DE DICIEMBRE

RALLY LA PUNTA, SAN LUIS

Yesica Cantelmi >>> 1° Damas A y Gral.

Pablo Caballero >>> 2° Master A2 7° Gral.

Lucas Caballero >>> 4° Elite y Gral.



Sofía Andrada.



Rally La Punta.



venzo

