



EL CAFÉ DEL CICLO

1º SEMESTRE 2022

EL DIRECTORIO TE CUENTA

QUERIDOS SOCIOS Y AMIGOS,

LES DAMOS A BIENVENIDA A ESTA PRIMERA EDICIÓN DEL "CAFÉ DEL CICLO", NUESTRO BOLETÍN TRIMESTRAL PARA INFORMARLES, COMPARTIR, APRENDER, RECORDAR NUESTRO LEGADO Y CONOCERLOS UN POCO MÁS.

EN ESTA PRIMERA EDICIÓN QUEREMOS HACER UN BREVE RECuento DE LOS LOGROS DE ESTOS ÚLTIMOS AÑOS. CON ELLOS, MIRAR AL FUTURO, CON MÁS GANAS QUE NUNCA DE SEGUIR CONSTRUYENDO EL LEGADO DE NUESTRO GRAN CCS.

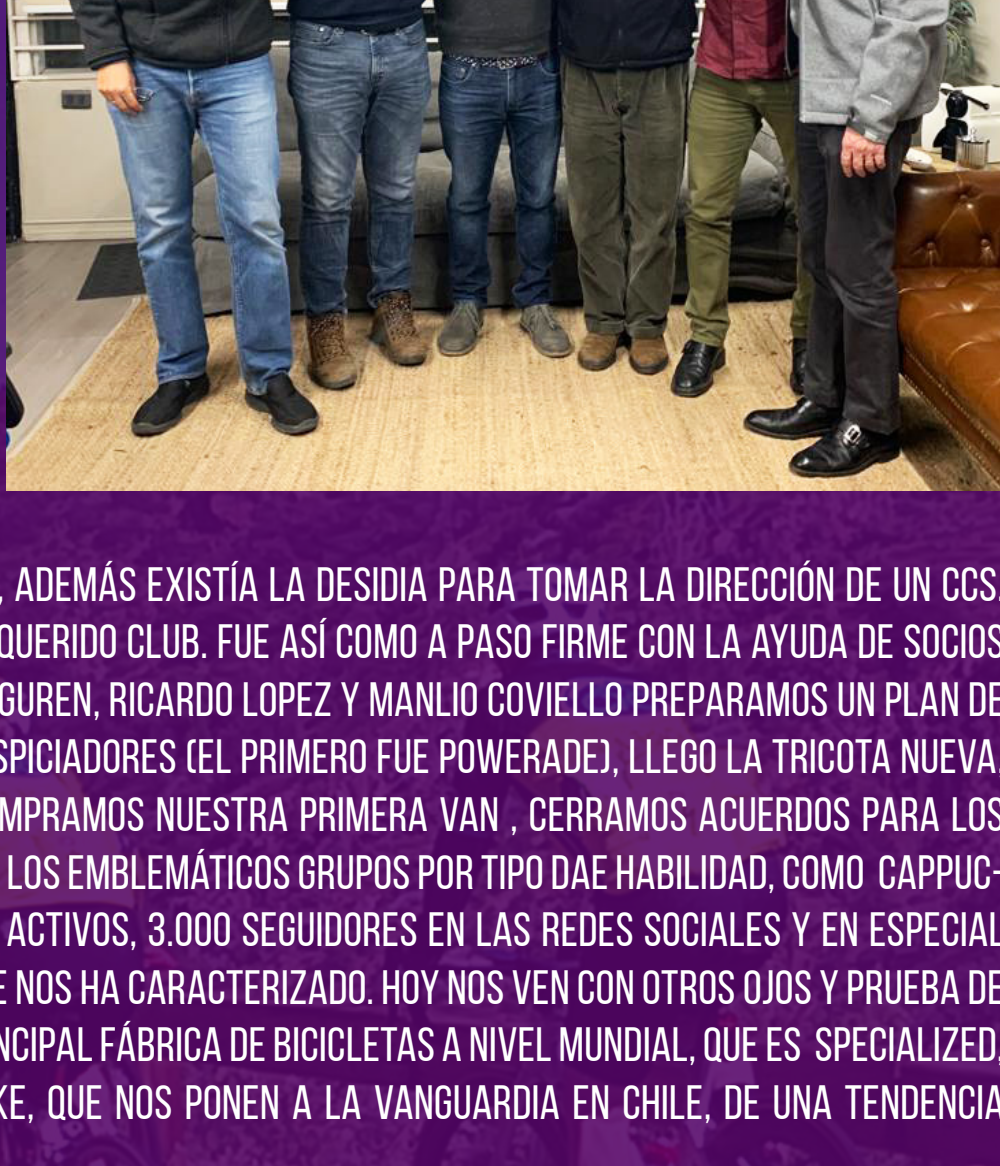
DESPUÉS DE MUCHOS AÑOS DE CONSTRUCCIÓN Y TRABAJO, NUESTRO CICLO PASABA POR UN MOMENTO DIFÍCIL EN EL 2016. ÉRAMOS 16 SOCIOS CON SUS CUOTAS AL DÍA. NO CONTÁBAMOS CON VEHÍCULOS PROPIOS DE APOYO NI UNA COORDINACIÓN SEMANAL. PARA NUESTROS PASEOS, TAMPOCO HABÍA INTERÉS DE POTENCIALES AUSPICIADORES. NI NUEVOS SOCIOS. ADEMÁS EXISTÍA LA DESIDIA PARA TOMAR LA DIRECCIÓN DE UN CCS. HABÍA QUE RETOMAR EL ESPÍRITU QUE HABÍA CARACTERIZADO A NUESTRO QUERIDO CLUB. FUE ASÍ COMO A PASO FIRME CON LA AYUDA DE SOCIOS ANDRÉS MICHAELI, JUAN PABLO LERÍA, ENZO FANTINATI, MANUEL JOSE EBGUREN, RICARDO LOPEZ Y MANLIO COVIELLO PREPARAMOS UN PLAN DE TRABAJO PARA SACAR DE ESTE LETARGO A NUESTRO CLUB. SUMAMOS AUSPICIADORES (EL PRIMERO FUE POWERADE). LLEGÓ LA TRICOTA NUEVA. CREAMOS NUESTRA AL ADMINISTRATIVA Y OPERATIVA CON SOLANGE. COMPRAMOS NUESTRA PRIMERA VAN. CERRAMOS ACUERDOS PARA LOS SUZUKI PLATEADOS, CONTRATAMOS SEGUROS DE ACCIDENTES Y FORMAMOS LOS EMBLEMÁTICOS GRUPOS POR TIPO DAE HABILIDAD, COMO CAPPUCINO LIGHT, CAPPUCINO Y RISTRETTO. HOY, TENEMOS MÁS DE 127 SOCIOS ACTIVOS, 3.000 SEGUIDORES EN LAS REDES SOCIALES Y EN ESPECIAL RECONSTRUIMOS EL COMPANERISMO Y EL ESPÍRITU DEPORTIVO QUE SIEMPRE NOS HA CARACTERIZADO. HOY NOS VEN CON OTROS QUES Y PRUEBA DE ESTO, SON LOS APOYOS DE PRESTIGIOSAS EMPRESAS COMO ENEL Y LA PRINCIPAL FÁBRICA DE BICICLETAS A NIVEL MUNDIAL, QUE ES ESPECIALIZADO. GRACIAS AL MUTUO INTERÉS LOGRAMOS FORMAR EL PRIMER GRUPO E-BIKE, QUE NOS PONEN A LA VANGUARDIA EN CHILE, DE UNA TENDENCIA GLOBAL.

Y SIEMPRE ... CON CARÍÑO, COMPANERISMO Y AMISTAD.

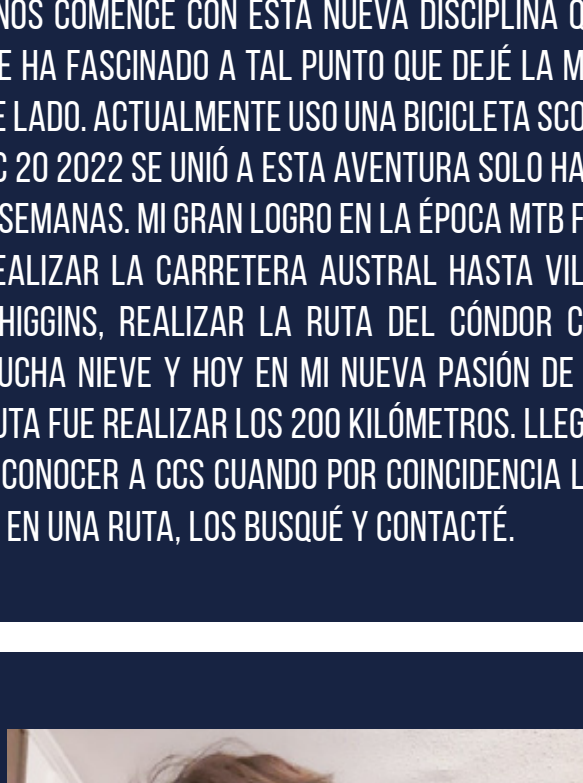
CREEMOS QUE AÚN HAY MUCHO MÁS POR HACER Y MUCHOS KILÓMETROS POR COMPARTIR. VAMOS A SEGUIR CON NUESTROS PASEOS DE SÁBADO, AGREGANDO UN NUTRIDO MENÚ DE SALIDAS ESPECIALES, CARRERAS Y ACTIVIDADES SOCIALES. TRABAJAREMOS EN INFORMAR Y RESPONDER LAS INQUIETUDES DE NUESTROS SOCIOS.

PARA CERRAR ESTA CARTA, LE QUEREMOS DEDICAR ESTE PRIMER "CAFÉ DEL CICLO" A NUESTROS SOCIOS FUNDADORES, ENZO FANTINATI, LUCHO LUNO, EL FLAÇO GORDÓN Y CHAGO GORDÓN. SON ELLOS LOS QUE TUVIERON LA VISIÓN DE FORMAR ESTA INSTITUCIÓN DONDE SE CULTIVA EL CICLISMO, EL COMPANERISMO, RESPETO Y AMISTAD.

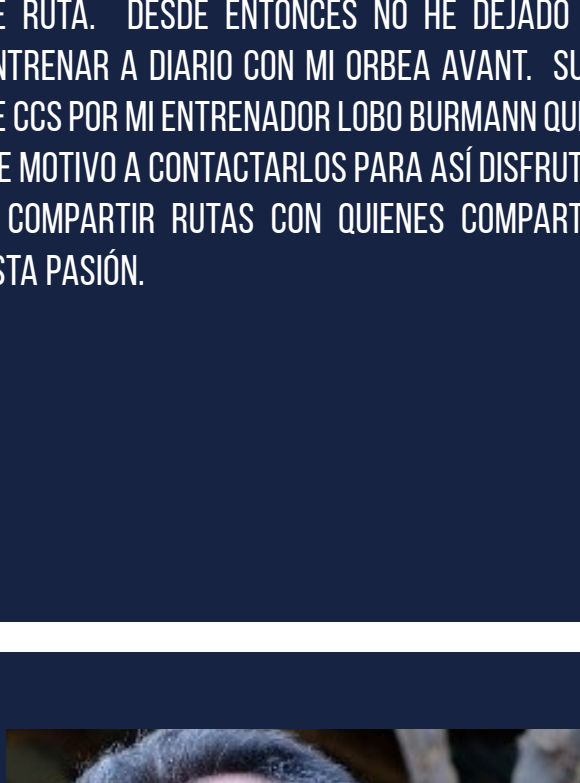
GUILLERMO GOMEZ
PRESIDENTE DEL DIRECTORIO CCS



BIENVENIDOS AMIGOS



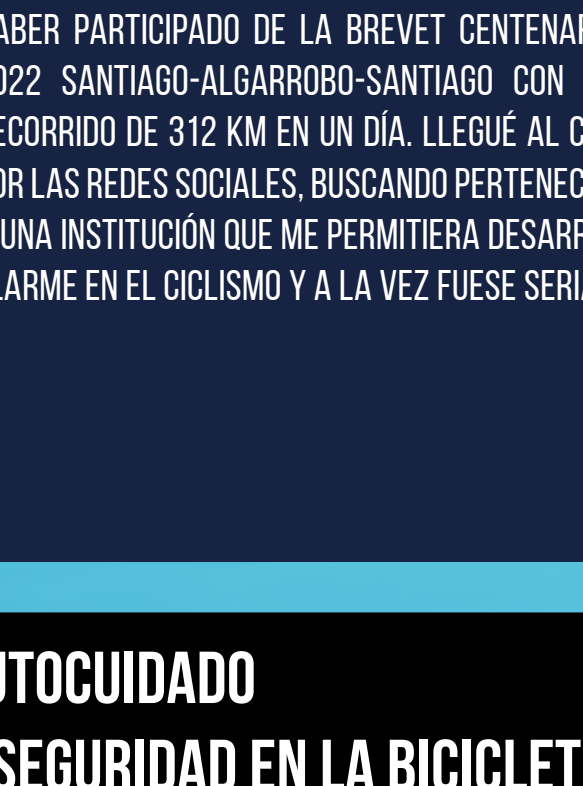
CÉSAR MORA ARRIAGADA, NACIDO EL 10 DE OCTUBRE 1980, CASADO HACE 15 AÑOS CON PAULA, SOMOS PADRES DE 2 HERMOSOS HIJOS. ESTA PASIÓN DEL CICLISMO COMENZO CUANDO TENIA 20 AÑO. TUVE ALGUNAS LAGUNAS POR ESTUDIOS Y TRABAJO, PERO RETOMANDO YA HACE CASI 8 AÑOS HASTA EL DÍA DE HOY, SIEMPRE FUE MTB Y HACE 2 AÑOS COMENÇO CON ESTA NUEVA DISCIPLINA QUE ME HA FASCINADO A TAL PUNTO QUE DEJE LA MTB DE LADO. ACTUALMENTE USO UNA BICICLETA SCOTT RC 20 2022 SE UNIO A ESTA AVENTURA SOLO HACE 4 SEMANAS, MI GRAN LOGRO EN LA EPOCA MTB FUE REALIZAR LA CARRETERA AUSTRAL, HASTA VILLA O'HIGGINS, REALIZAR LA RUTA DEL CONDOR CON MUCHA NIEVE Y HOY EN MI NUEVA PASIÓN DE LA RUTA FUE REALIZAR LOS 200 KILÓMETROS. LLEGUÉ A CONOCER A CCS CUANDO POR COINCIDENCIA LOS VI EN UNA RUTA, LOS BUSQUÉ Y CONTACTÉ.



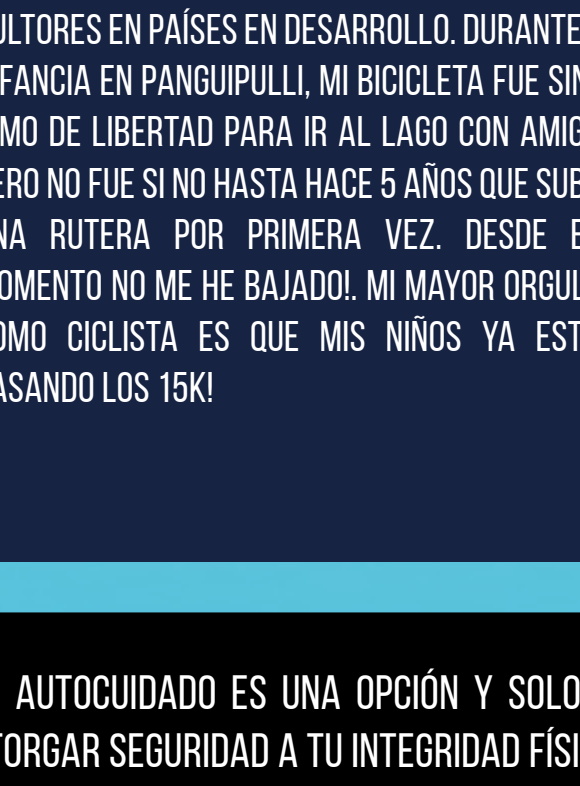
MARITZA ECHAVARRÍA BARAONA, NACIDA EL 17 ENERO 1968. PRACTIQUE MOUNTAINBIKE HASTA 2010, A PARTIR DE ESE AÑO HASTA EL 2013 ESTUVE RECORRIENDO INDIA, VIVIENDO EN COLOMBIA Y ECUADOR ESTUDIANDO Y PRACTICANDO YOGA. EL 2021 ME RE-ENCONTRE CON LA BICICLETA Y DESCUBRI UNA NUEVA GRAN PASIÓN: EL CICLISMO DE RUTA. DESDE ENTONCES NO HE DEJADO DE ENTRENAR A DIARIO CON MI OREA AVANT. SUPE DE CCS POR MI ENTRENADOR OBO BURMANN QUIEN ME MOTIVÓ A CONTACTARLOS PARA ASÍ INSERUTAR Y COMPARTIR RUTAS CON QUIENES COMPARTEN ESTA PASIÓN.



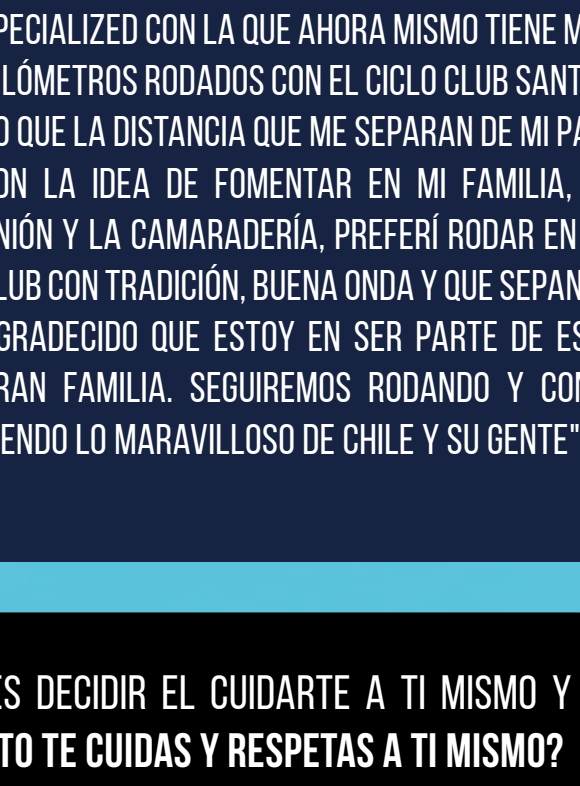
ALFREDO R. REYES V. NACIDO EL 11 DE MAYO DE 1982, CASADO CON LORENA SPOSITO QUIEN EN CONJUNTO INICIAMOS EN EL CICLISMO 2019 Y ACTUALMENTE TENGO UNA MERIDA 4000 SCULTURA 2021, LOGRANDO UNA MOTIVACIÓN DE CADA VEZ QUERER LLEGAR MAS LEJOS EN LOS CAMINOS Y COMPARTIR MAS RUTAS, LLEGUE AL CCS EN EL 2021 GRACIAS A SUS PUBLICIDADES.



JUAN CARLOS ROCHA RIVERA, 08 ABRIL 1986, SOLTERO (NÚBLE). ME INICIE EN EL CICLISMO EN MARZO DEL 2021 BUSCANDO CUMPLIR METAS PERSONALES. ACTUALMENTE TENGO UNA BICICLETA SPECIALIZED TARMAC SL6 Y MI GRAN LOGRO CICLISTICO ES HABER PARTICIPADO DE LA BREVE CENTENARIO 2022 SANTIAGO-ALGARROBO-SANTIAGO CON UN RECORRIDO DE 312 KM EN UN DÍA. LLEGUE AL CCS POR LAS REDES SOCIALES, BUSCANDO PERTENECER A UNA INSTITUCIÓN QUE ME PERMITIERA DESARROLLARME EN EL CICLISMO Y A LA VEZ FUERE SERIA.



JUAN CARLOS THOMAS SOTO, 21 SEPTIEMBRE 1975, CASADO CON SOLEDAD OLIVARES. PADRE DE JOSÉ IGNACIO Y CATALINA DE 10 AÑOS (MELLIZOS). TRABAJO EN UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO QUE APOYA A PEQUEÑAS EMPRESAS Y AGRICULTORES EN PAISES EN DESARROLLO. DURANTE MI INFANCIA EN PANGUIPULLI, MI BICICLETA FUE SINÓNIMO DE LIBERTAD PARA IR AL LAGO CON AMIGOS PERO NO FUE SI NO HASTA HACE 5 AÑOS QUE SUBÍ A UNA RUTERA POR PRIMERA VEZ. DESDE ESE MOMENTO NO ME HE BAJADO, MI MAYOR ORGULLO COMO CICLISTA ES QUE MIS NIÑOS YA ESTÁN PASANDO LOS 15K!



RICARDO VILLALOBOS SANCHEZ, FUE UN 16 DE MAYO DE 1978 CUANDO LA SEÑORA MARIA SANCHEZ ME TRAJÓ AL MUNDO. CASADO CON MI MEDIA NARANJA JANETH PEREZ. 3 HIJOS. LLEGAMOS A CHILE EN 2016 CON DOS MALETAS Y UNA BICICLETA SPECIALIZED CON LA QUE AHORA MISMO TIENE MAS KILÓMETROS RODADOS CON EL CICLO CLUB SANTIAGO QUE LA DISTANCIA QUE ME SEPARAN DE MI PAÍS. CON LA IDEA DE FOMENTAR EN MI FAMILIA, LA UNIÓN Y LA CAMARADERIA, PREFERI RODAR EN UN CLUB CON TRADICIÓN BUENA ONDA Y QUE SEPARA LO AGRADECIDO QUE ESTOY EN SER PARTE DE ESTA GRAN FAMILIA. SEGUEREMOS RODANDO Y CONOCIENDO LO MARAVILLOSO DE CHILE Y SU GENTE".

AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD EN LA BICICLETA

EL AUTOCUIDADO ES UNA OPCIÓN Y SOLO TÚ PUEDES DECIDIR EL CUIDARTE A TI MISMO Y OTORGAR SEGURIDAD A TU INTEGRIDAD FÍSICA. ¿CUÁNTO TE CUIDAS Y RESPETAS A TI MISMO?

PARA COMPRENDER LA SEGURIDAD DURANTE LA RODADA, DEBES PONER EL ENFASIS EN EL AUTOCUIDADO, DEFINIDO COMO EL CONJUNTO DE ACCIONES PARA PROPORCIONARNOS SALUD FÍSICA, EMOCIONAL, COGNITIVA Y SOCIAL. EN ESTE PRIMER ARTÍCULO QUIERO LLEVARLOS A LA REFLEXIÓN DE NUESTRAS CAPACIDADES PARA TOMAR DECISIONES QUE NOS RESGUARDEEN AL MOMENTO DE TOMAR NUESTRA BICI Y SALIR A RODAR. EN PRIMERA INSTANCIA REALIZAR UN PEQUEÑO CHECK DE ESTAS CONDICIONES QUE NOS PERMITAN TOMAR ESA DECISIÓN:

CONDICIONES DE SALUD: ESTOY RESFRIADO CON TOS, DOLORS MUSCULARES, ETC. DEBO ESTAR SANO FÍSICAMENTE, NO PUEDO INTERFERIR AL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

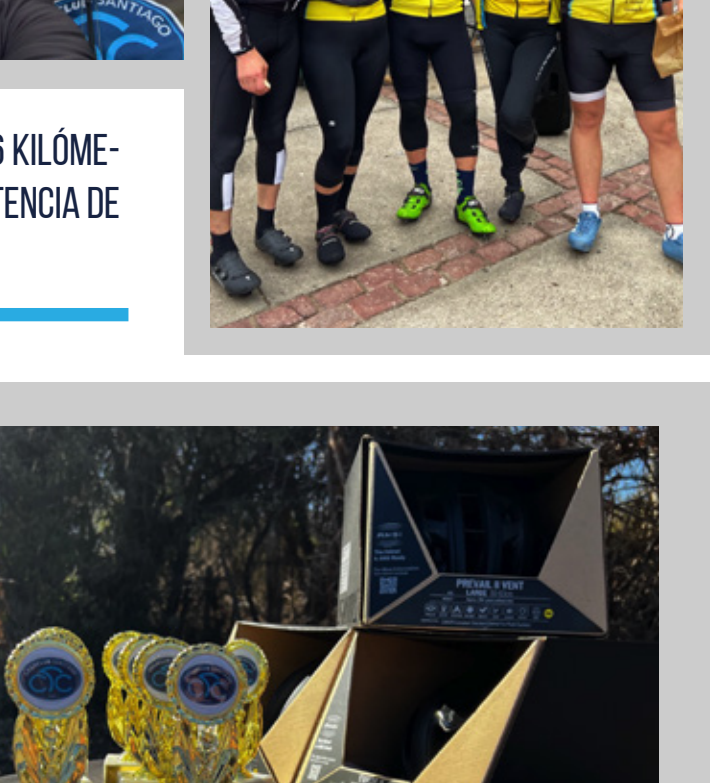
CONDICIONES CLIMÁTICAS: EXCESIVO CALOR-FRÍO- LLUVIA- TEMPERATURA ÓPTIMA 21 GRADOS.

VESTIMENTA DEPORTIVA: UTILIZACIÓN DE LA VESTIMENTA ACORDE A LA SITUACIÓN CLIMATOLÓGICA DEL LUGAR EN EL QUE VOY A RODAR, NO MUY ABIGRADO QUE ME PROVOQUE DESHIDRATACIÓN NI MUY DESABIGRADO QUE ME PROVOQUE UNA HIPOTERMIA. LA VESTIMENTA ES UNA AYUDA EROGÉNICA, POR ENDE ES DE VITAL IMPORTANCIA PARA LA SALUD SABER ELEGIRLA ACORDE A LAS SITUACIONES AMBIENTALES.

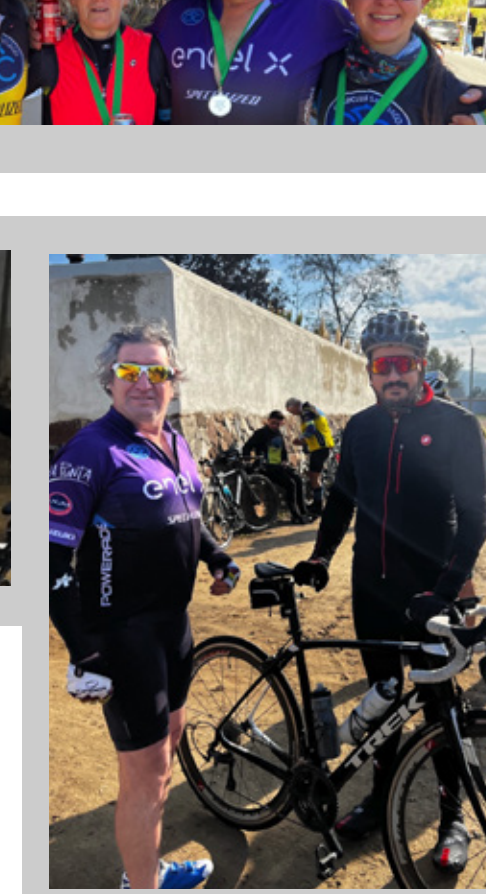
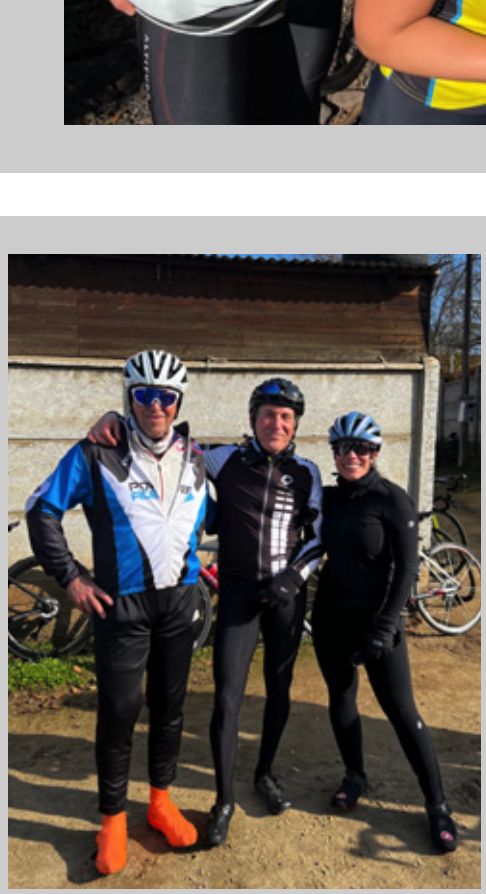
NUTRICIÓN DEPORTIVA: LLEVAR LOS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS HIDRATANTES ACORDE

A LOS TIEMPOS DE PEDALEO Y CONDICIÓN CLIMATOLÓGICA SIENDO LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA UNA AYUDA EROGÉNICA ES DE VITAL IMPORTANCIA CONOCER ADEMÁS LA INGESTA ÓPTIMA PREVIA, SOBRE TODO A UNA RODADA DE LARGA DURACIÓN.

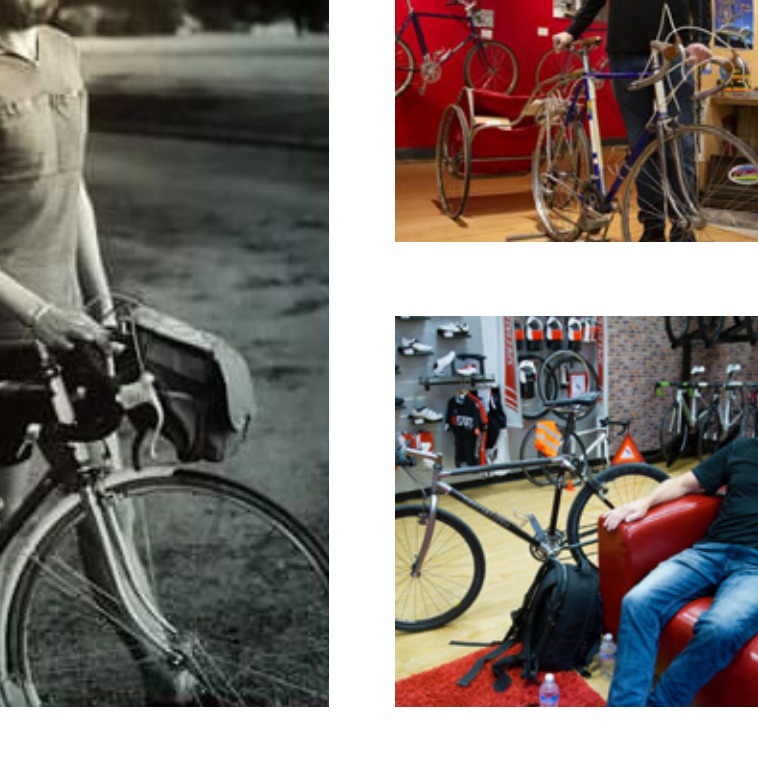
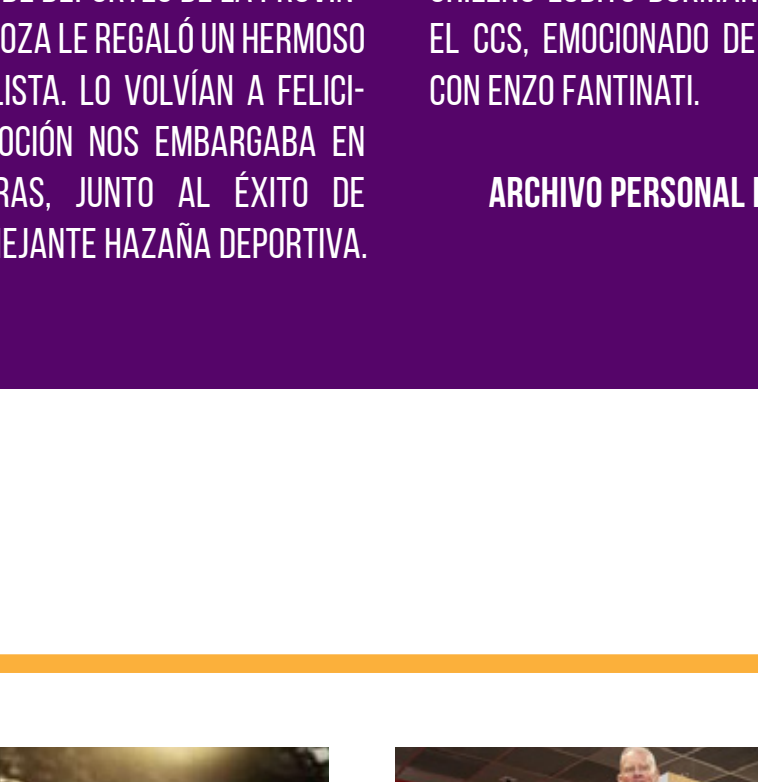
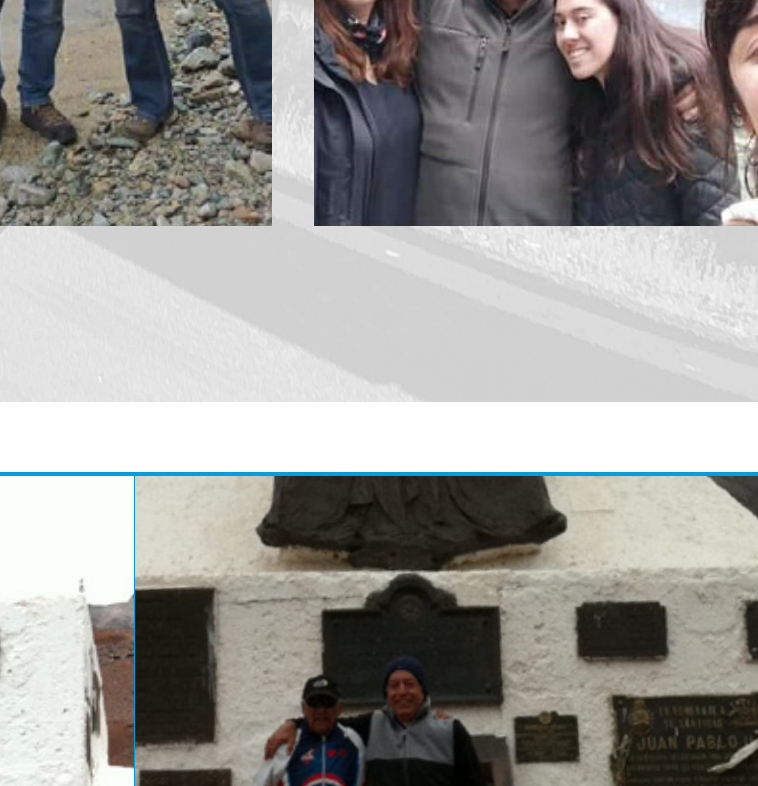
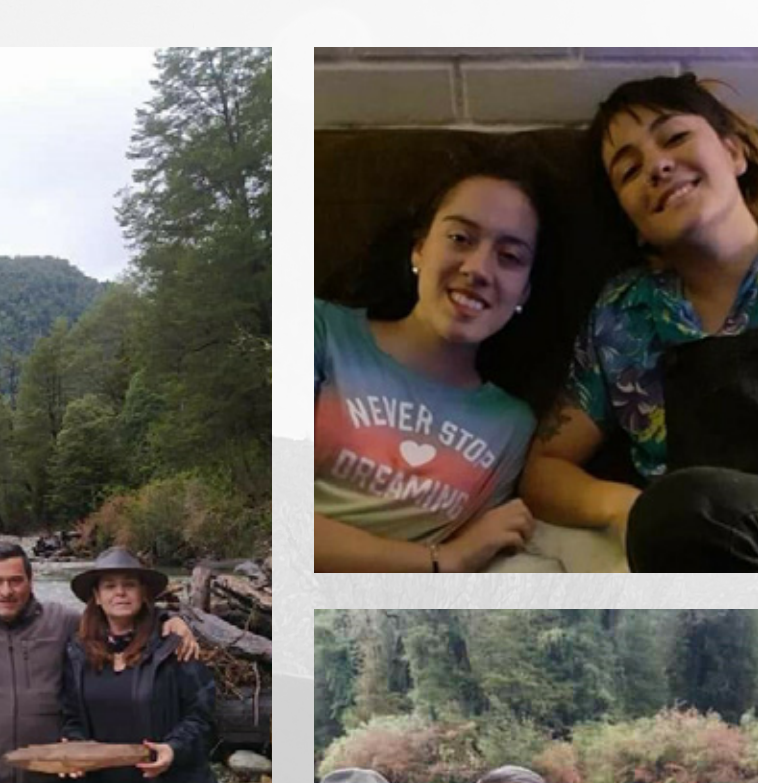
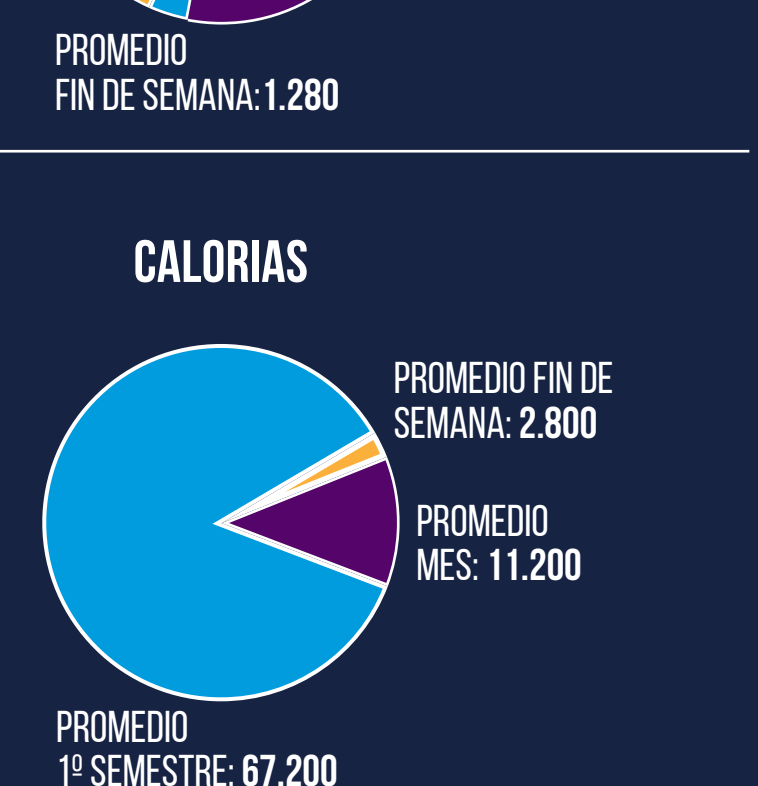
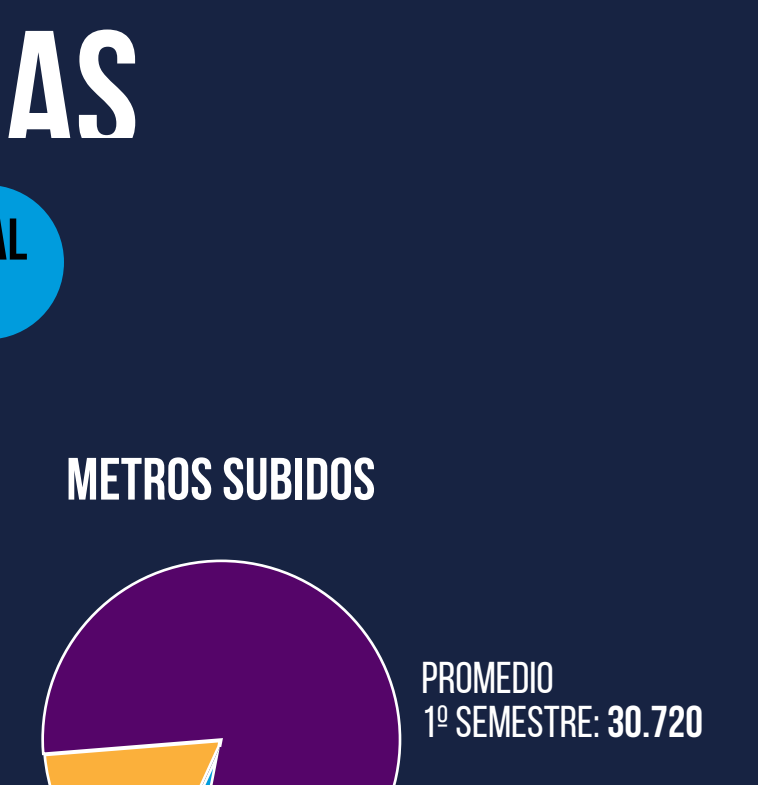
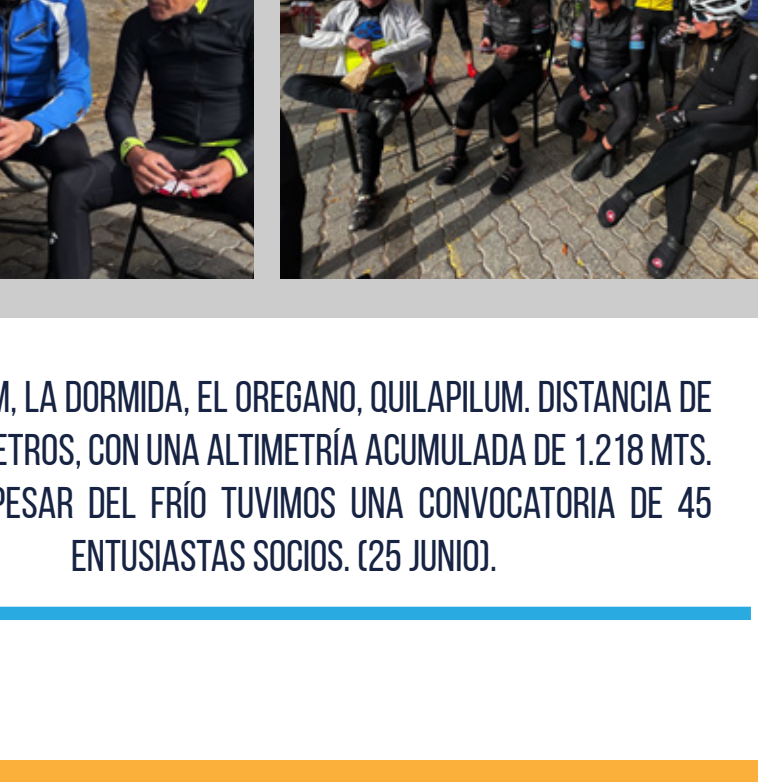
TODOS ESTOS FACTORES NOS LLEVAN A ATENDER A NUESTRO CUERPO Y RESPETARLO EN SUS NECESIDADES Y LIMITACIONES. DECISIONES QUE REFLEJAN NUESTRA AUTOESTIMIA, YA QUE NO PODEMOS PERDER EL FOCO EN QUE LA PRÁCTICA DEPORTIVA NOS DEBE LLEVAR A UN ESTADO SALUDABLE Y DE UNA CAPACIDAD PARA SOSTENER LA SEGURIDAD DE QUE NO NOS PROVOCAREMOS UNA FATIGA POR SHOCK DE CALOR, LESIONES POR STRESS, ETC.



GIRO ENZO FANTINATI, EL MONTE, IBACACHE, EL MONTE, FINALIZANDO CON UN GRAN ALMUERZO EN LA PARCELA LOS OLIVOS, CON LA FAMILIA FANTINATI (PATRICIA, CONSTANZA Y ENZO). TUVIMOS COMO PRINCIPAL ORADOR A ANIBAL DEBANDI, HACIENDO RECUERDO DEL NUESTRO GRAN FUNDADOR. SE REALIZARON DOS RECORRIDOS DE 90 KMS Y DE 130 KMS. (21 MAYO).



LA AURORA, IBACACHE, SAN GERONIMO, LA AURORA, DISTANCIA DE 90 KILÓMETROS, CON UNA ALTIMETRÍA ACUMULADA DE 1.190 MTS. CON ASISTENCIA DE 45 PARTICIPANTES. (28 MAYO).



ESTADÍSTICAS

DATA INDIVIDUAL POR CICLISTA

KILOMETROS RECORRIDOS



METROS SUBIDOS



RPMS



CALORIAS



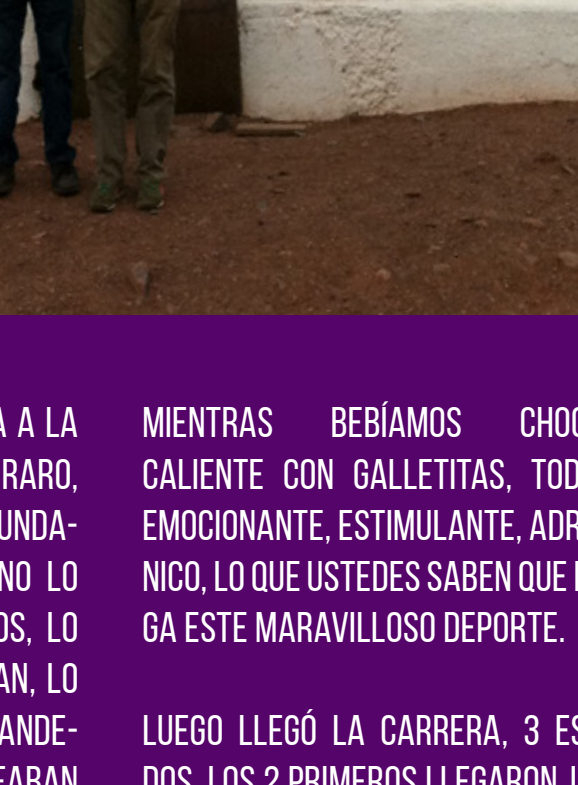
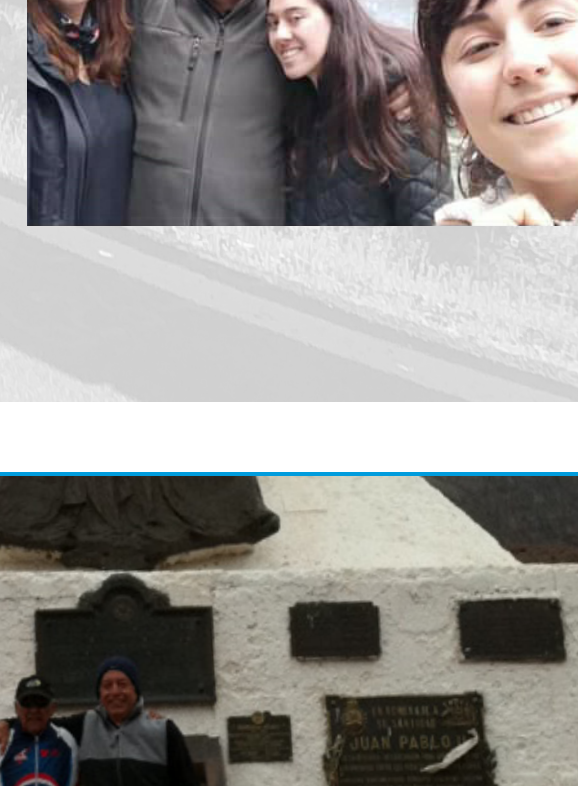
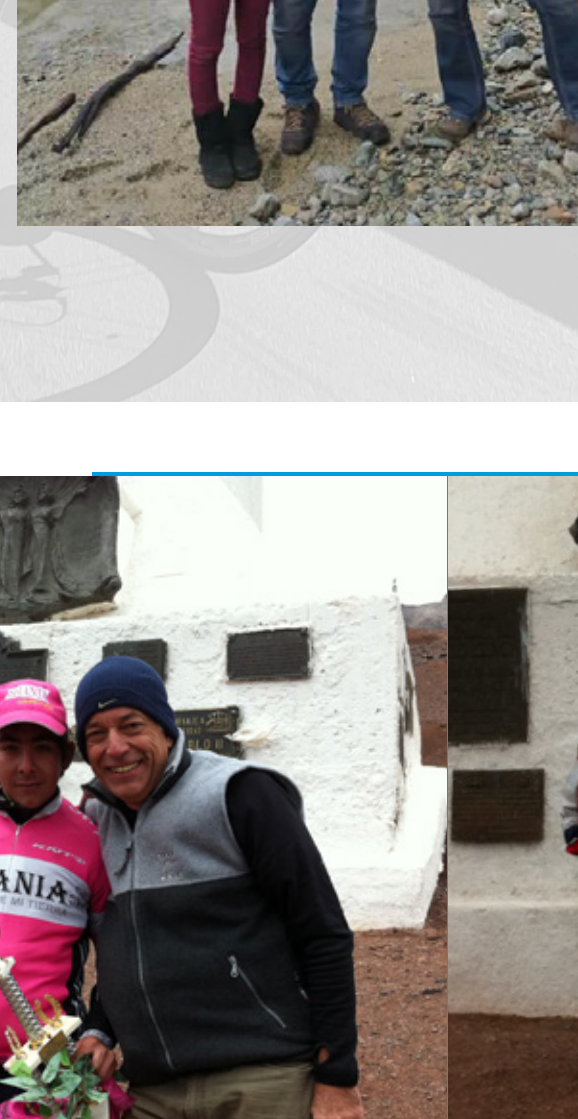
DATA GRUPAL, 50 PERSONAS POR SALIDA

KILOMETROS RECORRIDOS		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 6.000
		PROMEDIO MES: 24.000
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 144.000
RPMS		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 1.000.000
		PROMEDIO MES: 4.000.000
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 24.000.000
LITROS DE AGUA Y POWERAID		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 60
		PROMEDIO MES: 240
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 1.440
BEBIDAS EN LATA		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 62
		PROMEDIO MES: 240
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 1.440

METROS SUBIDOS		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 64.000
		PROMEDIO MES: 256.000
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 1.536.000
CALORIAS		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 10.000
		PROMEDIO MES: 40.000
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 240.000
MERIENDAS		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 62
		PROMEDIO MES: 248
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 1.488
HORAS DE CHOFERES		PROMEDIO FIN DE SEMANA: 27
		PROMEDIO MES: 108
		PROMEDIO 1º SEMESTRE: 648

¿QUIÉN ES NUESTRA SOLANGE?

SOLANGE GIRAUDO BUSTOS, NACIO UN 31 DE AGOSTO, SANTIAGUINA, CASADA HACE 32 AÑOS. TIENE DOS HERMOSAS HIJAS VALENTINA DE 27 Y PAULA DE 24 AÑOS. LE GUSTA VIAJAR Y UNO DE SUS MAYORES PLACERES ES PASAR TIEMPO CON SU AMADA FAMILIA. LLEGÓ A CICLO CLUB HACE 5 AÑOS, ENCARGÁNDOSE DE LOS TEMAS ADMINISTRATIVOS. ES ELLE LA QUE PREPARA LAS BOLSAJAS CON LA ESPERADA COLACIÓN, DONDE NO SOLO OCUPA TIEMPO RECORRIENDO SANTIAGO EN BUSCA DE LOS PRODUCTOS, SINO TAMBIÉN LAS PREPARA UNA A UNA CON GRAN CARINO. SIN DESEAR SER VISTA, EN CADA SALIDA TODOS LA BUSCAMOS CON LA MIRADA Y SIN HACER MUCHO RUIDO... TODOS QUEREMOS ESCUCHARLA PARA QUE NOS AYUDE, PORQUE SIEMPRE ESTÁ DISPUESTA A SOLUCIONAR DESDE LO MÁS MÍNIMO A LO MÁS COMPLEJO. EN CADA RUTA, EN CADA PASEO, ES LA PRIMERA QUE LLEGA Y LA ÚLTIMA EN IRSE. AHÍ ESTÁ ATENTA A TODOS LOS DETALLES. INCONDICIONALMENTE, Y ESTO NO ES PARTE DE SU TRABAJO, SINO NUESTRO DE ALGO MÁS PROFUNDO... LE BROTA DEL CORAZÓN, HACIA "SU QUERIDO CICLO CLUB", QUIENES LA CONOCEN BIEN, SABEN QUE ASÍ NOS NOMBRA. GRATITUD INFINITA A NUESTRA SOLANGE.



¿SABÍAS QUÉ?

CORRÍA LA VUELTA A MENDOZA EN FEBRERO 2012. ENZO ME INVITÓ A VER LA LLEGADA A CRISTO REDENTOR, TEMPRANO EN LA MAÑANA LO PASO A BUSCAR A SU CASA Y JOH SORPRESALÍ! ÉL VA CON SU BICICLETA. PUES QUIERE ASCENDERLO. ENTONCES, CRUZAMOS EL TÚNEL, LUEGO ESTÁ LA ENTRADA AL CRISTO REDENTOR. SON 8 KM DE TIERRA PARA LLEGAR A 4.200 MSNM.

AHÍ EN ADELANTE NO PARÓ MÁS. SE IBAN JUNTANDO LOS ESPECTADORES Y LE GRITABAN. ENZO PEDALEA Y PEDALEA CON ROLLO 34-27. EL PAISAJE QUE NOS RODEABA ERA HERMOSO, CON HORIZONTES DE CUMBRES NEVADAS, AIRE MUY FRÍO, DE RATO EN RATO CADA VEZ MÁS FRÍO. FUE GOLPEABA LA CARA, UNA ENZO APERRO Y APERRO.

CRUZA LA META. CUANDO LE DECÍA A LA GENTE QUIÉN ERA ESTE PAJARO RARO, CON CARA DE MAYOR DE EDAD Y FUNDADOR DEL CICLO CLUB SANTIAGO, NO LO PODÍAN CREER. LE SACABAN FOTOS. LO SUBIERON AL PODIO, LO FELICITABAN. LO ENTREVISTABAN, MIENTRAS LAS BANDERAS ARGENTINA Y CHILENA FLAMEABAN JUNTO AL CRISTO REDENTOR. EL SECRETARIO DE DEPORTES DE LA PROVINCIA DE MENDOZA LE REGALÓ UN HERMOSO TROFEO CICLISTA. LO VOLVÍAN A FELICITAR. LA EMOCIÓN NOS EMBARGABA EN ESAS ALTURAS, JUNTO AL ÉXITO DE LOGRAR SEMEJANTE HAZAÑA DEPORTIVA.

MIENTRAS BEBIAMOS CHOCOLATE CALIENTE CON GALLETTITAS, TODO ERA EMOCIONANTE, ESTIMULANTE, ADRENALINIZADO. LO QUE USTEDES SABEN QUE ENTREGA ESTE MARAVILLOSO DEPORTE.

LUEGO LLEGÓ LA CARRERA. 3 ESCAPADOS. LOS 2 PRIMEROS LLEGARON JUNTOS, Y EL TERCERO, A UNOS 10KM, ERA EL CHILEÑO LOBITO BURMANN... CRIADO EN EL CCS, EMOCIONADO DE ENCONTRARSE CON ENZO FANTINATI.

ARCHIVO PERSONAL DE LUIS LUNO P.

