EL CAFÉ DEL CICLO

2° TRIMESTRE 2022

CARTA DEL PRESIDENTE

Queridos Socios
Un gusto saludarlos. Este grupo de fanáticos que nos reunimos a pedalear los fines de semana está con todas las ganas para recorrer muchos kilómetros y miles de metros de desnivel. Hoy somos más de 126 socios activos, contamos con más de 3.134 seguidores en Instagram y un nivel de participación semana a semana cercano a los 55 socios por salida…. ¡¡Un verdadero pelotón!!

Ya estamos acercándonos a la primavera y nuestra segunda edición del "Café del Ciclo" está en la puerta del horno, con novedades y artículos de interés para nuestra organización deportiva.

Gracias a la gestión de nuestro socio Manlio Coviello logramos poner en marcha nuestro grupo e-bike, somos el primer club el Latino América en incorporar estas bicicletas con asistencia eléctrica al pelotón, abriendo un mundo nuevo, para muchos socios en especial para aquellos que por distintas razones quedaban muy rezagados o debían subirse a nuestros vehículos de apoyo. Los invito a leer el artículo que Pablo Valenzuela escribió en esta edición.

Además de un nutrido calendario de salidas, quiero destacar un día maravilloso en la parcela de Enzo en mayo, recordándolo con emoción junto a su familia, la vuelta a competir con la 3 x 30 Kms. en Chacabuco y por supuesto, el día perfecto en el Giro de Zapallar. Como prometimos, entregamos nuestro reporte de gestión, con detalles operativos y comerciales en la pasada asamblea, seguimos nuestro trabajo de responsabilidad social que va en beneficio de niños de la localidad de Neltume y alrededores (Bagualito), también activamos la carpa-baño para mujeres y los Cafecitos calentitos en nuestras paradas.

Mirando más al final, estamos haciendo un esfuerzo importante para no dejarnos atrapar por la inflación, no subir el valor de la cuota y continuar, por lejos, como el club mejor y más accesible del mercado. Hoy en la Asamblea de Septiembre, se entrega nuestra nueva tricota "Castelli" con sus cortavientos, prendas de calidad con un importante subsidio económico de parte de nuestros auspiciadores.

En octubre vamos a Santo Domingo, un recorrido super entretenido invitado por Paolo Maino y Gabriel Bustos, compartiremos después del pedaleo un asado y mucha alegría, también tenemos el Giro de Punta del Este, recorriendo y empapándonos de la cultura de Uruguay, otro evento que no debemos faltar es la Escalada a Valle Nevado, donde finalizaremos con rico asado invitados por Claudia y Dino a fines de noviembre y un espectacular Giro del Sur de 3 días para cerrar el año 2022.

Además de lo mencionado estamos presentando un Plan de preparación física, liderado por el socio Richard Sutherland. Este es un compromiso adquirido en la elección, donde hemos licitado la labor de 6 entrenadores "Top" para lograr un plan personalizado de entrenamiento que ayude a nuestros socios a disfrutar más aun de los paseos del Ciclo. Por otro lado, nuestro socio Roberto Cisternas, nos ayudó a redactar un revisado y actualizado Reglamento de Seguridad, en el están los temas de comportamiento seguro en la ruta y las sugerencias para el pedaleo de e-bikes.

Desde hoy, estamos oficialmente en campaña para una necesaria renovación de nuestra Van Sprinter. Con esto en mente, estamos lanzando un Programa de "Socios Patrocinadores" – Patrons, como les dicen en Estados Unidos. Mas detalles pronto con ustedes.

Finalmente, sepan que estamos trabajando en los nuevos estatutos que esperamos presentarles para su consideración más tarde.

¡Viva el Ciclo Club Santiago!

Guillermo Gómez López
Presidente del Directorio del CCS.

BIENVENIDOS AMIGOS

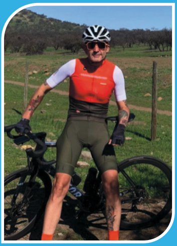
VANESA LYA FUENTES PRICE

nacida el 20 Mayo 1973, mamá de Josefa de 7 años, y casada con Juan Manuel Abett de La Torre, también miembro del Cicloclub.

"Comencé a pedalear en el año 2009, motivada por el spinning, me llamaba la atención la sensación de libertad que podía entregarme la bicicleta y no me equivoqué... mi elección vaticinaba que iba a ser una apasionada por este deporte que me hace plenamente feliz. Durante mucho tiempo hice MTB con rutas como Cuesta El Espino, Illapel, Chile- Argentina por el cruce Pino Hachado,Villa Pehuenia y retorno por Icalma, paso Mamuil-Malal...la ruta del Cóndor entre otras.
En 2011 empecé a pedalear en bicicleta de ruta, me encantó tanto que durante 2017 me tomé ese año para pedalear, recorriendo 500kms semanales en diferentes rutas cerca de Santiago.

El ciclismo se conjuga bien con mi estilo de vida, me gusta la libertad arriba de la bici, disfruto cada día, me gusta aprovechar cada momento junto a mi familia, valorando la belleza de las cosas.

Me encanta pertenecer a Cicloclub, me regala felicidad y risas; cada vez que compartimos los pedaleos, paseos y actividades juntos!."



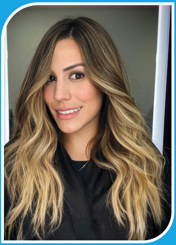
"Al CCS lo conozco hace muchos años, había participado de varias salidas, conozco a varias personas y hace un tiempo decidí unirme para ser parte de este gran club."

FERNANDO LLANOS GAVIRIA

nacido el 01 de Junio de 1968. Ciclista de prácticamente toda la vida, desde niño con la clásica CIC, luego de terminar la U y entrar en la vida laboral oficial la dejé de lado por un tiempo, luego la retomé hace 25 años más o menos, me inicié en el MTB, disciplina que amo, especialmente el XCO y XCO Maratón, participando en muchas carreras como Copas Chile, Liga Nacional de MTB y diversos eventos. A la ruta llegué hace como 10 años, viéndola como complemento a mi entrenamiento, pero muy pronto me cautivó la disciplina y no la dejé más, participando en varias carreras también, principalmente Grandes Fondos, me gustan los desafíos y ver hasta dónde puedo llevar mi cuerpo y mente. Actualmente combino ambas disciplinas, amo las montañas y los senderos técnicos. Actualmente tengo 2 bicicletas de ruta (Factor Ostro VAM y Cannondale SuperSix), una MTB Cannondale Scalpel y una CX Canyon Inflite. Hasta la pandemia tenía también una bici de Enduro y lo practicaba, pero por tiempo no pude continuar así es que la vendí.

ORIANA GONZÁLEZ VIAMONTE

nacida el 24 de Diciembre en una colorida Caracas y, luego de 32 años, me encuentro en Chile. Sin darme cuenta, el Ciclo Club ya estaba en casa antes de mi primer kilómetro en bicicleta.



Después de una cerveza y papas fritas, unos amigos y mi querido pana lograron convencerme de algo que nunca imaginé, comprarme mi primera bici. No tenía idea en lo que me metía y, dos años después, aún no lo dimensiono; solo sé que ahora mis sábados tienen un propósito, que mis nuevos amigos son personas que admiro y que gracias a la bici mis días son mejores.

Mi mayor logro ha sido empezar a conocer a la Ori sobre las ruedas que ahora la llevan a lugares donde jamás pensó en estar. Gratitud infinita a la vida por esos 4 loquitos, por mi panita y por Specialized.

DECÁLOGO DE LOS MONITORES

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X

1 Los Monitores deben conocer los ciclistas a su cargo cada fin de semana, para ello se les debe entregar el listado a más tardar el jueves.

2 El Monitor debe conocer los Ciclistas Visitas, para ello a los "Visitas" se les debe enviar una mini encuesta con 3 preguntas simples, para que los monitores puedan determinar en qué grupo puede rodar esa " Visita"

3 El Monitor debe tener la ruta analizada y descargada en su Garmin, para chequear los puntos complicados, donde debe guiar en la Baja de la Velocidad y/o Retomar la punta.

4 Antes de Iniciar el pedaleo, el Monitor debe chequear que el auto de apoyo lleve las colaciones, hidratación, botiquín para emergencias y herramientas básicas, más aun cuando el auto es externo.

5 El Monitor debe indicar al inicio del pedaleo, los lugares complicados, agrupamiento y abastecimiento.

6 El Monitor debe guiar al grupo en concordancia con la señalética del tránsito.
- Parar en los Ceda el Paso y Pare
- Guiar en línea (de a 1) en Calles con línea continua y una vía y carretera sin berma
- Guiar de 2 ciclistas en doble vía, caleteras y caminos con berma.

7 En los circuitos planos, debe coordinar ciclistas en punta cada 30"-1 min, rotativamente para que TODOS tengan acceso a entrenar.

8 En las subidas, debe permitir la escalada libre, pero coordinar el agrupamiento, ya sea en cumbre o bajada según sea la ruta.

9 El Monitor debe asistir a los ciclistas con Falla mecánica o Pinchazos, pero subirlos al auto de apoyo para así no perder el control del grupo, de ser necesario puede para el grupo para realizar el apoyo y retomarlo

10 Debe realizar al menos una parada técnica, ya sea para baño, sacar o poner ropa según la climatología.

Myriam Rodríguez Salas
Profesora de Ed. Física
Magíster en Entrenamiento Deportivo

CICLOCLUB SANTIAGO
MUCHO MÁS QUE SOLO RODAR
1.5m
DISTANCIA SEGURA
ZUKI

Límite Regional

SÁBADO 30 JULIO

El Sábado 30 Julio, con una mañana muy fría partimos desde La Aurora, hacia el Pangue, Casablanca, Ibacache y llegamos nuevamente a La Aurora. Recorrimos 124 kms., con una altitud acumulada de 1.331 mts, aproximadamente.

SÁBADO 13 DE AGOSTO

El Sábado 13 Agosto, realizamos nuestra tradicional ruta por Lo Prado, María Pinto, Ibacahe y Lo Prado, con un recorrido de 126 kms y 1.300 metros de altitud acumulada. Y como es tradicional la cuesta Lo Prado cobrara algunas victimas.

SÁBADO 20 DE AGOSTO

El Sábado 20 Agosto, 58 valientes ciclistas partimos desde el Hotel Enjoy a nuestro tradicional Giro Zapallar, pasando por Los Andes, San Felipe, Cabildo, La Ligua, Papudo y Zapallar. Donde llegamos a una reponedoras duchas en el Club de Tenis. Luego terminabamos la jornada con un rico y entretenido almuerzo en el Cesar. Se realizaron dos reccoridos de 160 kms y 173 (cuesta El Pobre).

SÁBADO 27 DE AGOSTO

El Sábado 27 Agosto, partimos desde la Shell de ruta 68, Lo Prado, Barriga, Mallarauco, Barriga y Lo Prado. Con un recorrido de 130 kms y altud acumulada de 2.200 metros. Un ruta muy dura con un clima frio, pero siempre con la alegria de la grupeta del Ciclo.

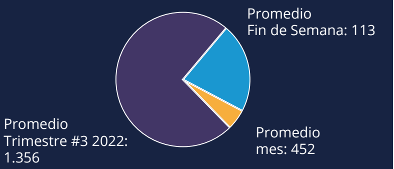
SÁBADO 03 DE SEPTIEMBRE

El Sábado 03 de Septiembre, desde Quilapilum, hacia Chacabuco, Las Bateas, Til Til y terminando en Quilapilum. (128 kms, 2.240 mts). El grupo de los Ristretto alargaron el recorrido por El Oregano, para no quedar con gusto a poco.

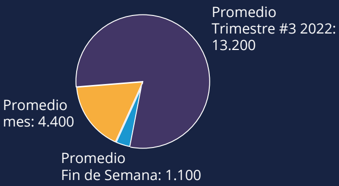
ESTADISTICAS

DATA INDIVIDUAL POR CICLISTA

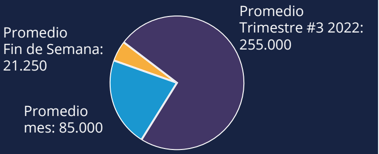
kILOMETROS RECORRIDOS



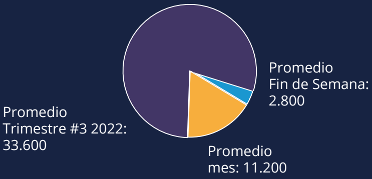
METROS SUBIDOS



RPMS



CALORÍAS



DATA GRUPAL, 50 PERSONAS POR SALIDA

Data grupal, 40 personas por salida. 40

		Promedio Fin de Semana	Promedio mes	Promedio Trimestre #3 2022
113	Kms Recorridos Pelotón CCS	4.520	18.080	54.240
1.100	Metros Subidos Pelotón CCS	44.000	176.000	528.000
21.250	RPMs Pelotón CCS	850.000	3.400.000	10.200.000
2.800	Calorías Pelotón CCS	112.000	448.000	1.334.000
60	Lts de Agua y Poweraid p/Grupo	2.400	9.600	28.800
62	Meriendas p/Grupo	2.480	9.920	29.760
60	Bebidas en Lata p/Grupo	2.400	9.600	28.800
27	Hrs de Choferes	1.080	4.320	12.960

ESTADÍSTICA DE PEDALEO TRIMESTRE JULIO-SEPTIEMBRE 2022

Asume 40 Personas Salida por ser invierno 40

	Promedio Fin de Semana	Promedio mes	Promedio Trimestre #3 2022
Kms Recorridos p/Pers.	113	452	1.356
Metros Subidos p/Pers.	1.100	4.400	13.200
RPMs p/Pers.	21.250	85.000	255.000
Calorías p/Pers.	2.800	11.200	33.600
Lts de Agua y Poweraid p/pase	60	240	720
Meriendas p/paseo	62	248	744
Bebidas en Lata p/grupo	60	240	720
Hrs de Choferes	27	108	324

	Promedio Fin de Semana	Promedio mes	Promedio Trimestre #3 2022
Kms Recorridos Pelotón CCS	4.520	18.080	54.240
Metros Subidos Pelotón CCS	44.000	176.000	528.000
RPMs Pelotón CCS	850.000	3.400.000	10.200.000
Calorías Pelotón CCS	112.000	448.000	1.334.000
Lts de Agua y Poweraid p/Grupo	2.400	9.600	28.800
Meriendas p/Grupo	2.480	9.920	29.760
Bebidas en Lata p/Grupo	2.400	9.600	28.800
Hrs de Choferes	1.080	4.320	12.960

¿QUIÉN ES JUANITO?

Manejando el auto de apoyo el “CHAGO”, todos los sábados encontramos a “Juanito”, Juan Nahuelpan Osorio, nació hace 39 años, un 28 de Octubre. Su trayectoria en Ciclo Club se remonta hace 7 años, donde cada sábado lo encontramos con bombín en mano para revisar el aire de las bicicletas. Con extraordinaria agilidad y voluntad siempre con una sonrisa dibujada en su rostro lo vemos subir y bajar en el auto ofreciendo su asistencia a quienes lo necesiten. Juanito es casado hace 17 años, vive en Santiago junto a su esposa Johana y sus tres hermosas hijas Monserrat de 13 años, Catalina de 7 e Isabella de 4 años. Amante del Mountabike y cada vez que puede se arranca a los cerros para disfrutar su pasión. Muchos no lo saben, pero Juanito tiene un maravilloso EMPRENDIMIENTO de venta de Lechuga y Berros Hidropónicos, que junto a su esposa han ido desarrollando y han puesto mucho tiempo, esfuerzo y Amor. Agradecemos profundamente tu gran amabilidad y te deseamos mucho éxito.

¡Nos vemos en la Ruta Juanito!

¿SABÍAS QUÉ?

CHILOE
ORDEN
SEGURIDAD
DE CHILOE

Como dice el tango, te acordaras hermano que tiempos aquellos.

Corría Noviembre de 1988, y organizábamos el IIº CICLO GIRO de los Lagos, con el apoyo de la agencia de turismo "Andina del Sud" originaria de Puerto Montt. Nosotros le mandábamos la ruta, recorrido y ciudades por donde pasaríamos, para que ellos organizaran la parte alojamiento y comidas.

Ese año el IIº CICLO GIRO constaba de 7 días en los mejores hoteles, todas las comidas y apoyo de un bus durante la semana, pero sin carro de arrastre para las bicicletas, había que apechugar.

Fuimos 17 socios. María Teresa Fernández, Antonia Cousiño, Alejandra Baigorrotegui, Ines Reyes, Bernardita Rosas, Gustavo Prieto, Wilfred Mery, Carlos Manuel Irarrazabal, Cristian Cardemil, Manuel Castaño, Santiago Gordon, Fernando Lavanderos, Cristian Bernales, Carlos Swinburn, Roberto Senerma, Alberto Salazar y yo, Hugo Fantinati R.

Partíamos el viernes en la noche via Varmontt desde Ricardo Lyon con Providencia, para amanecer el Sábado en Puerto Montt y en la tarde cruzar el canal del Chacao, para llegar a Ancud.

El Domingo era la 1º etapa ; Ancud, Chacao, Pargua, Puerto Montt. (Alojamiento Hotel Cabañas del Lago en Puerto Varas).

Lunes 2º etapa ; Puerto Varas, Ensenada y Ralún (Alojamiento Hotel Frutillar donde actualmente esta el teatro del Lago).
Martes 3ª etapa; Frutillar, Puerto Octay, Osorno, Termas de Puyehue, (Alojamiento Termas de Puyehue).

Miércoles 4ª etapa ; Termas de Puyehue, Osorno (bus a Paillaco) Paillaco, Valdivia. (Alojamiento Antiguo Hotel Pedro de Valdivia, hoy edificio Enyoy).

Jueves 5ª etapa: Valdivia, San José de la Mariquina, Los Lagos, puente rio San Pedro. (Alojamiento hostería Riñimapu a orillas lago Riñihue).

Viernes 6º etapa: Riñimapu, Panguipulli, Lanco, Loncoche, Pucón. (Alojamiento Gran Hotel Pucón.
Y el Sábado como aun quedaban fuerzas y entusiasmo nos íbamos como día turístico a las Termas Huife, para tomar en la noche el bus de vuelta a Santiago, y las bicicletas en el maletero del bus Varmontt. Sin accidentes con una organización mas modesta que la actual, pero de gran camaradería y pedaleo, quedábamos todos contentos de recorrer 630 kilómetros aproximadamente, con el corazón llenito.

MI E-BIKE Y YO, UNA NUEVA EXPERIENCIA

Pablo Valenzuela del Valle

Para los que comenzamos tarde a practicar el ciclismo un poco más en serio, es decir, cerca de los sesenta, y a pesar de llevar en el Ciclo Club más de una decena de años, resulta muy difícil ponerse a la par de aquellos que lo han practicado toda su vida, no importa la edad que tengan. Es irremediable, los que empezamos tarde comenzamos antes a quedarnos atrás, especialmente en las subidas.

Al final, en los trayectos largos terminaba pedaleando solo la mayoría de las veces, a pesar de la frecuente compañía de amigos de siempre del Ciclo Club como Memo Gómez y otros, y para qué decir en una subida larga como Farellones, o la Cuesta Lo Prado, o la Cuesta Chacabuco, y tantas otras. Era muy frustrante llevar tantos años en el Ciclo Club y no tener la oportunidad de conversar y conocer a tanta gente nueva e interesante que ha ido ingresando, porque no había mucha oportunidad de pedalear con ellos.

Un día algo pasó. Se empezó a hablar de las e-bike, no les tenía mucha fe, lo confieso, hasta que un día Specialized me prestó una e-bike un sábado en que hacíamos la Cuesta Lo Prado, María Pinto, y vuelta por la Cuesta Lo Prado.

Ese día mi vida cambió, y la subida de la cuesta desde Santiago fue bastante cómoda, pero algo más rápida. Seguí todo el trayecto de ida y vuelta siempre con el grupo, en ese entonces el Capuccino Light, hasta que enfrentamos de vuelta la Cuesta Lo Prado hacia Santiago. Era tarde, no sabía si me la iba a poder con la subida de vuelta, que siempre se me hacía casi imposible. El grupo Capuccino Light completo se subió a la van, pero Manlio Coviello, que iba con nosotros me dijo, "tú sube en la bici, vas a ver que puedes, y yo estoy bien, así que te acompaño". Subimos conversando y disfrutando, tanto Manlio como yo como los que iban en la van, que les empezó a gustar esto de las e-bike. En resumen, decidí que por ahí iba mi futuro, pero pasó casi un año antes de poder tener una propia, aunque la pude disfrutar gracias a las que nos prestaba Specialized.

Hace unos días, en un pavimento malo en el plano del camino a María Pinto se me salió la cadena, y en bajarme y ponerla, el grupo debe haberme sacado por lo menos unos 300 metros. Antes, habría tenido que subirme a la van y pedirle que me dejara más adelante y perdía números kilómetros de pedaleo. Esta vez decidí que tenía que volver al grupo, y me esforcé y pedaleé bastante fuerte pasando del modo "Eco" al modo intermedio "Sport" (que habitualmente sólo uso en las subidas) hasta ponerme a unos 100 metros del grupo, pero ya no lograba acortar la distancia, entonces me pasé al modo "Turbo" (que casi no uso porque consume mucha batería) y ese sprint me permitió ponerme a la par del grupo en una distancia razonable, lo que antes para mí era imposible.

Después de todo esto me siento más parte que nunca del Ciclo Club, pedaleando a la par de mucha gente interesante y entretenida, aunque siempre algo lejos de los astros del Ristretto, ya que la e-bike me permite disfrutar pero no por eso me transforma en un super ciclista.

ENTREVISTA AL SPONSOR

Con mis sobrinos Ricardo, Cristóbal y mi hermano Oscar, siempre estuvimos practicando algún deporte, como baby futbol, tenis y natación, pero un poco aburridos ya de la natación nació la pasión por el ciclismo, luego de unas mountain bike Juanito Mena pasamos a fines del 1995 comprar nuestras primeras bicicletas de ruta, unas flamantes TREK mezcla de fibra de carbono con racores de aluminio, toda una novedad para esa época. No tan solo teníamos las super bicis también contábamos con unos regios uniformes, cascos y zapatos todos mismo diseño y color, fue ahí que camino a farellones alguien nos puso el apodo de los Guatones Trek. La máxima del día sábado era llegar a Corral Quemado, donde el Quiosco de la familia Tapia justo después del puente Lilen, luego de esforzados 16 kilómetros de ascensión debíamos recuperar energías, con dos tazas de café y dos pan amasados con huevos revueltos, ahí tuvimos la oportunidad de conocer a Juan Pablo Cousiño quien se uniría a nuestras pedaleadas del día sábado , posteriormente conocimos a Bernardita Rosas y Maria Cristina Valdivieso, que nos invitarían formalmente el año 2000 a participar en Ciclo Club Santiago. A partir de esa fecha no hemos dejado de practicar este entretenido deporte y patrocinar las actividades de Ciclo Club Santiago, que nos ha permitido hacernos de muchos amigos, muchas aventuras, conocer muchos lugares de Chile y del mundo y mantenernos activos y saludables .

De esta manera nuestra pasión por el ciclismo fue tan profunda, que involucramos también a nuestra empresa, OGM (Oscar Gómez Montajes), como auspiciador de equipos de ciclismo que participaron activamente en las ultimas Vueltas de Chile, en la dirigencia nacional del ciclismo, donde Oscar Ricardo fue presidente y en múltiples competencias del calendario nacional e internacional. Y de esta manera nuestro querido Enzo nos dijo que la caridad comenzaba por casa y así nos motivo a ser auspiciado del CCS desde el año xxxx

SPECIALIZED
OGM OBRAS Y MONTAJES
LA PUNTA COMIDAS
IN MOTION
enel x
GARMIN
CAMINO ALTO INMOBILIARIA
Santa GLORIA HORMIGONES
POWERADE
OAKLEY
SUZUKI

BOLETÍN CREADO POR IDEFIX, FOTOS ORIANA GONZALEZ Y COMITÉ EDITORIAL, MARCELA MATURANA, MIRIAM RODRIGUEZ, PABLO AVELLI, LUIS LUND, LUIS GALAIN Y DINO TRONI.