

CICLISMO

NUEVAS PROMESAS DEL DEPORTE

VOLUMEN 1 • NÚMERO 1

ÍNDICE

01. NOVEDADES DEL DEPORTE

Ciclista calameño ganó una nueva versión del “Circuito Aniversario 144° ciudad de Antofagasta

02. ENTREVISTA A DEPORTISTAS

Entrevista a Matias Vega y Gonzalo Gana alumnos de 4to medio.

03. CONSEJOS

Algunos consejos para quienes quieran iniciar o realicen este deporte.



22/03/23



CICLISTA CALAMEÑO GANÓ UNA NUEVA VERSIÓN DEL “CIRCUITO ANIVERSARIO 144° CIUDAD DE ANTOFAGASTA”

El reciente domingo 19 de febrero, en Antofagasta se disputó una nueva versión del “Circuito Aniversario 144° ciudad de Antofagasta”. Dicha instancia, se realizó en la avenida Pérez Zujovic, entre el parque Los Pinares y la calle Victor Jara. La competencia, que fue organizada por la Asociación de Ciclismo de Antofagasta, tuvo a Fernanda Tapia, de Katari Bike como ganadora, junto al ciclista calameño Luis Cheme, del club Rider Desert de la capital loína.



ENTREVISTA

**MATIAS VEGA Y
GONZALO GANA**

Entrevistamos Matías Vega y Gonzalo Gana alumnos de cuarto medio, quienes llevan una carrera de ciclistas.

Matías Vega

¿Qué fue lo que te llamo la atención para practicar este deporte ?

Empecé a salir en medio de la pandemia porque estaba con algo de sobrepeso.

¿Cual a sido tu avance a lo largo de tu carrera de ciclista?

Ir mejorando ciertos aspectos como el poder recorrer más distancia sin cansarte e ir mejorando los tiempos.

¿El deporte afectó tu vida de forma positiva o negativa, icuéntanos porque?

De manera positiva porque logré salir más, hacer algo, también convivir con mis amigos y compañeros.



ENTREVISTA

GONZALO GANA

¿Cual ha sido tu mayor desafío?

Quitar el miedo de atreverse algo nuevo como saltar y esas cosas con la bicicleta.

¿Cual a sido tu avance a lo largo de tu carrera de ciclista?
Como dice Matias recorrer más distancia y atreverse a más cosas, al final la bicicleta sirve demasiado para trabajar constancia, no frustrarse, es un trabajo mental.

¿Alguna vez has pensado en dejar el ciclismo? varias veces, aprendiendo a hacer trucos uno se frustra y le dan ganas de no agarrar mas la bicicleta.

El deporte afectó tu vida de forma positiva o negativa, cuéntanos porque?

la bicicleta te ayuda a trabajar la perseverancia porque es un constante cáete y párate, afecto de una manera muy positiva en mi vida.



ALGUNOS TIPS PARA LOS CICLISTAS

Consejos de un Amante y Veterano del deporte, Ibar Cortés, para deportistas que estén interesados o iniciando en el Ciclismo.

~Siempre andar acompañado cuando vayas a salir en bicicleta , siempre estar comunicado y conocer las rutas.

~Como recomendación usar protección, por lo menos, utilizar lo más importante como casco , guantes , lentes (de día y de noche), zapatillas aptas para el deporte, agua y bombín porque uno nunca sabe lo que puede suceder en el recorrido.

~La ayuda que nos da este deporte en salud física , permite mantener la masa y peso corporal ideal, y mentalmente uno se recrea, ve paisajes y experimenta cosas nuevas, y lo mejor es que uno se distrae.

~La constancia en este deporte es fundamental, dependerá de si a la persona le gusta hacer el deporte, no lo debería dejar al menos que no te guste o le deje llamar la atención.

