

CLUB CICLISTA TACNA

Último Kilómetro



Contenido:

Tour de San Luis	2
Dani Moreno	3
Ciclocross	4
Entrenamiento EN ayunas	6

Leipheimer ganó el Tour de San Luis

La última etapa se la adjudicó el bel-

ga Tom Boonen

30/01/12 - 09:21.

El estadounidense Levi Leipheimer, del equipo belga Omega Pharma, ganó hoy la sexta edición del Tour de San Luis (Argentina), seguido por el español Alberto Contador (del danés Saxo Bank) y el argentino Daniel Díaz (San Luis Somos Todos).



El estadounidense empleó un tiempo de 26 horas, 32 minutos y 55 segundos para recorrer los 1.051 kilómetros de la competición, 46 segundos menos que Contador.

Tercero fue el ciclista local Daniel Díaz, del equipo San Luis Somos Todos, a 1 minuto y 29 segundos del ganador de la carrera.

La última etapa de la competición, de 167,1 kilómetros, con comienzo y final en la capital de la provincia de San Luis, se la adjudicó hoy el belga Tom Boonen (Omega Pharma), que empleó 3 horas, 54 minutos y 37 segundos. Boonen se impuso en el parcial por encima del italiano Andrea Guardini (Farnese) y del argentino Maximiliano Richeze (selección argentina).

"Estoy feliz por esta victoria. No vinimos a San Luis con el objetivo de conseguir el Tour, pero después de los triunfos de etapa eso cambió. Es muy importante para el equipo haber conseguido este objetivo", señaló Leipheimer. "Nuestra meta ahora es el Tour de Francia", apuntó.

Levi Leipheimer, nacido en Montana hace 38 años, tiene en su palmarés triunfos en dos Tour de California, Vuelta a Alemania, Vuelta a Castilla y León, Vuelta a Suiza, además de la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Pekín.

Con este triunfo, el estadounidense inscribió su nombre en el cuadro de los ganadores de esta carrera que se lleva a cabo en el oeste de Argentina, compuesto por los argentinos Jorge Giacinti (2007), Martín Garrido (2008) y Alfredo Lucero (2009), el italiano Vincenzo Nibali (2010) y el chileno Marco Arriagada (2011).

Clasificación de la séptima etapa:

- .1. Tom Boonen (BEL-Omega Pharma) 3h54m37s
- .2. Andrea Guardini (ITA-Farnese) m.t.
- .3. Maximiliano Richeze (ARG-selección argentina) m.t.
- .4. Jimmy Casper (FRA-AG2R) m.t
- .5. Jacob Keough (USA-UnitedHealthCare) m.t.

Clasificación general (final):

- .1. Levi Leipheimer (USA-Omega Pharma) 26h32m55s
- .2. Alberto Contador (ESP-Saxo Bank) a 46s
- .3. Daniel Díaz (ARG-San Luis Somos Todos) a 1m29s
- .4. Stefan Schumacher (ALE-Christina Watches) a 1m34s
- .5. Vincenzo Nibali (ITA-Liquigas) a 1m50s.

El 'corazón partió' de Dani Moreno

29/01/12 - 18:39.



Por si finalmente coincidieran en la Vuelta a España, Joaquín 'Purito' Rodríguez ha tenido un espía en el Tour de San Luis para que le pase informes de Alberto Contador. Se trata de Dani Moreno, uno de sus fieles gregarios en el Katusha y quien vio ganar en directo al madrileño en la meta del Mirador del Sol.

"No es eso", explicaba Dani, también madrileño, entre risas en esa preciosa montaña sanluiseña. "Estoy aquí disfrutando de la familia y haciendo la pretemporada", aunque mañana viajará a Europa para unirse al resto de compañeros del Katusha y poder disputar la Challenge a Mallorca. "Mi mujer es argentina y todos los años, cuando finaliza la temporada, nos venimos aquí, al calorcito porque el frío no me gusta mucho".

Su historia de amor es cuanto menos curiosa: "La conocí un año que me vine con un amigo, el ciclista Martín Garrido, a prepararnos por aquí. Su familia es de Córdoba", no lejos de San Luis, "y allí nos instalamos. A mi mujer la conocí en una carretila un poco ilegal que corrimos. Era azafata. Empezamos a salir... hasta que me casé hace dos años. Ya llevamos cinco", puesto que esto sucedió

en 2008. "Me llevé el premio gordo", explica con gracia.

Su lazo con Argentina, en concreto con la provincia de Córdoba, le permite huir del frío europeo. "Paso los inviernos de España aquí. Me vine el 30 de octubre y desde entonces sólo he estado 10 días en Italia, en la concentración del equipo. Pero ya me toca regresar", dice con pena. Como en Madrid, aquí tiene todas las posibilidades del mundo para entrenarse. "Tengo dos puertos, el Observatorio y el Cóndor, en los que hago series y me pruebo. El primero tiene ocho kilómetros y el otro casi 30, aunque muy tendidos. Pero sube a 2.300 m de altitud".

Su presencia en el Mirador del Sol resultó curiosa: "Hemos venido unos amigos en bicicleta desde Córdoba. El primer día hicimos 150 km y hoy", por el viernes, cuando Contador logró su segunda victoria, "aproximadamente 100. Este puerto me ha parecido duro, pero espectacular por las rampas que tiene. Me han dado mucha envidia: yo quería que el equipo disputara esta prueba, porque en 2007, cuando corría con el Relax, ya ganó una etapa, pero no ha podido ser. Igual en el futuro", se conforma. "Hemos alquilado un minibús para regresar a Córdoba, aunque de camino subiremos en bici el Observatorio y el Cóndor", de los que se despedirá hasta dentro de nueve meses.

Vencedor en 2011 de una etapa de la Vuelta a España, en Sierra Nevada, de otra en la Vuelta a Burgos y del Giro de Piamonte, Dani Moreno no cambiará su programa: "Mi misión será ayudar a 'Purito' en las clásicas, que me gustan mucho, en el Giro y en la Vuelta, que es mi carrera preferida. Nos llevamos muy bien, nos entendemos perfectamente y sé que 'Purito' es de los que, cuando puede, da también oportunidades a los demás para beneficiar al equipo".

Este año, el Katusha también tiene a Menchov, "pero creo que Denis se va a centrar más en el Tour, aunque no sé si después correrá la Vuelta. Tenemos un equipo muy competitivo", dice. Aunque acaba contrato este año con el equipo ruso, ya está negociando su renovación.

*PASA LOS
INVIERNOS
EN
ARGENTINA
Y VIO GANAR
A CONTADOR
EN EL
MIRADOR
DEL SOL*

DEVUELVE EL TÍTULO A BÉLGICA



Neils Albert, campeón mundial de ciclocross

EFE 29/01/12 - 18:28

Niels Albert, de 25 años, devolvió a Bélgica el título mundial de ciclocross al proclamarse campeón por segunda vez ante 50.000 paisanos en la localidad belga de Koksijde. José Antonio Hermida, fue el mejor español, vigésimo a 4:06 del vencedor.

Bélgica avasalló en una carrera dominada de principio a fin por los belgas, que coparon los siete primeros puestos. Albert se fue por delante ya en la primera de las diez vueltas al circuito junto al mar y nadie pudo darle caza durante la hora de competición, en la que se cubrieron 29,44 kilómetros.

Rob Peeters y Kevin Pauwels subieron al podio junto al vencedor, en tanto que el checo Zdenek Stybar, defensor del título, sucumbió ante la potencia del equipo belga y llegó a la meta a tres minutos del nuevo campeón.

-- Hombres, elite (29,44 km)

- .1. Niels Albert (BEL) 1h06:07
- .2. Rob Peeters (BEL) a 24
- .3. Kevin Pauwels (BEL) a 30
- .4. Tom Meeusen (BEL) a 34
- .5. Bart Aernouts (BEL) a 35
- .6. Klaas Vantornout (BEL) a 1:09
- .7. Sven Nys (BEL) a 1:11
- .8. Radomir Simunek (CZE) a 2:15
- .9. Philipp Walsleben (GER) a 2:25
10. Simon Zahner (SUI) a 2:31



Siete belgas, que corrían en casa, coparon las siete primeras plazas del mundial de Koksijde

CUMPLIÓ CON SU ROL DE FAVORITO

Van der Poel, nieto de Poulidor, campeón del mundo junior

28/01/12 - 15:33.

Mathieu Van der Poel se llevó el oro del Mundial de ciclocross en categoría junior. Nieto de Raymond Poulidor, ha ganado en veintitrés de las veinticinco carreras en las que ha participado esta temporada.

Hasta cuatro belgas vieron como Van der Poel les dejaba de rueda y, al final, tan sólo Wout Van Aert pudo salvar un lugar en el podio para la máxima potencia del ciclocross.



Raymond Poulidor, (Mérignat, 15 de abril de 1936), también conocido por el apodo de **Pou Pou** fue un ciclista profesional francés. Pasó a la posteridad como el eterno segundo, ya que terminó el Tour de Francia tres veces en el segundo puesto, y cinco veces en tercer lugar.

Su tragedia fue que, siendo un gran ciclista, tuvo que competir con dos de los mejores, Jacques Anquetil y Eddy Merckx. Sin embargo, esta misma condición de segundón pudo haberle ganado el favor del público, y fue uno de los ciclistas franceses más populares durante el Siglo XX. Profesional entre 1960 y 1977, compitió con Louison Bobet, Jacques Anquetil, Eddy Merckx, Federico Martín Bahamontes, Luis Ocaña o Bernard Hinault. Corrió con el equipo **Mercier**, en sus distintas denominaciones (*Mercier-BP, Fagor-Mercier, Gan-Mercier o Miko-Mercier*) a lo largo de toda su carrera como ciclista.

La rivalidad entre Anquetil y Poulidor es una de las grandes luchas entre deportistas franceses en los años 1960.

Pero a pesar de no haber logrado nunca triunfar en el *Tour de Francia* (de hecho, ni siquiera llegó a llevar nunca el *maillot amarillo*), Poulidor es un ciclista con un amplísimo palmarés de 189 victorias, entre las que destacan su triunfo en la Vuelta a España y 7 etapas en el Tour.

Como he dicho anteriormente Poulidor entra a formar parte de la historia gracias a la huella que dejó en los corazones de la multitud. Representa el que siempre reulta vencido...el eterno segundón. Sencillamente era el ciclista del pueblo. Era considerado un buen hombre, un trabajador sincero, solidario (Ayudó a Roger Pingeon a ganar un Tour), modesto, combativo, un luchador omnipresente.



El entrenamiento en ayunas ¿perjudicial o beneficioso?

Algunos ciclistas aficionados e inclusive profesionales, realizan una hora de rodillo al levantarse y antes de pasar por la cocina. Al finalizar el rodillo desayunan para salir a la carretera y así continuar con su jornada de entrenamiento y realizar otras tres horas más, por ejemplo. Si sumamos la hora de rodillo más las tres a la intemperie, suman cuatro horas. ¿Afinan más debido a esa hora de rodillo en ayunas? Evidentemente si no hiciesen rodillo al levantarse no harían cuatro horas de entrenamiento total, sino tres horas. Por lo que si hacen rodillo, realizan una hora más de ejercicio y consumen más ácidos grasos. Pero esa hora en ayunas sobre el rodillo no es la clave de ese supuesto "afinamiento". De momento, los primeros veinte o treinta minu-

tos

En estudio publicado en el American Journal of Physiology se comprobó que si aumentan los aminoácidos ramificados (BCAA) en sangre al finalizar este tipo de entrenamiento, el crecimiento muscular aún es mayor



son anaeróbicos debido a que el sistema cardiovascular todavía no se ha posicionado a nivel de tronco inferior y porque para completar la hora de rodillo, queda glucosa suficiente para alimentar ciertos órganos y ciclos orgánicos. Es a partir de la 3ª hora cuando realmente comienza a ser de gran efectividad un entrenamiento en ayunas. Y no olvidemos que entrenar en ayunas tiene la principal función de acostumar al músculo a la metabolización de las grasas como fuente de energía. Haciendo un pequeño símil, se podría decir que aquel músculo que realice un periodo de acondicionamiento general a intensidades adecuadas, recibirá la titulación como licenciado en metabolizar ácidos grasos. Y aquel que además haya incluido el entrenamiento en ayunas durante algunas sesiones, finalizará con un master de alto rendimiento en la metabolización de ácidos grasos.

En enero de este año, en el *Journal of Applied Physiology* se presentó un estudio realizado durante seis semanas con dos grupos. Un entrenamiento de resistencia de una hora y media de bicicleta al 70% del $Vo_{2m\acute{a}x}$. La frecuencia fue de cuatro días a la semana. Uno de los grupos entrenaba en ayunas mientras que al otro se le dio a ingerir 160g de carbohidratos antes de entrenar y además durante el entrenamiento consumían carbohidratos.

El grupo que entrenó en ayunas obtuvo una mayor utilización de lípidos intramusculares en las fibras tipo I (lentas) y tipo II (rápidas). La oxidación de ácidos grasos en los que habían entrenado en ayunas fue mucho mayor que en el grupo que había consumido carbohidratos. También se observó en los que habían entrenado en ayunas, un aumento de las enzimas que intervienen en la proliferación de mitocondrias.



¿Y no se pierde masa muscular con este tipo de entrenamiento?

No es el primero ni el último que se hace la pregunta y si es saludable entrenar en ayunas al existir catabolismo o destrucción muscular con el objeto de conseguir glucosa. Y de todos es sabido que la utilización de proteína extraída de la masa muscular no es recomendable ni como alimento para rendir sobre una bicicleta ni como alimento para el organismo debido a los desechos que se generan y el trabajo extra para hígado y riñón.

Es cierto que durante el entrenamiento en ayunas existe catabolismo muscular, pero si al finalizar el entrenamiento se aporta una bebida con carbohidratos de alto índice glucémico, proteínas y aminoácidos, se produce una regeneración y un aumento de masa muscular, mayor que en entrenamientos realizados después de haber realizado un desayuno. Dicha conclusión es a la que se llegó después de haber realizado una comparativa entre dos grupos y posterior biopsia en los cuádriceps de los participantes en el estudio. Es más, en otro estudio publicado en el *American Journal of Physiology* se comprobó que si aumentan los aminoácidos ramificados (BCAA) en sangre al finalizar este tipo de entrenamiento, el crecimiento muscular aún es mayor