

Adriana Alos rumbo al Río Pinto: entrenamiento, experiencia y una vida atravesada por el mountain bike

19/04/2026



La ciclista sanrafaelina se prepara para una nueva edición del Río Pinto y repasó su presente deportivo, su evolución en el ciclismo y su rol en la organización de carreras. Destacó el valor del entrenamiento sostenido, la cadencia y la emoción de competir contra sí misma.

La **ciclista y profesora de Educación Física Adriana Alos** atraviesa semanas intensas de preparación de cara a una nueva edición del Río Pinto, una de las competencias de mountain

bike más convocantes del país. Presente en los estudios de **FM Vos 94.5**, repasó su actualidad deportiva, su experiencia en el alto rendimiento y también su rol en la organización de carreras en San Rafael.

“Acá entrenando para la competencia que se viene ahora, que lo amo con el alma al glorioso Río Pinto”, expresó al comenzar la entrevista, dejando en claro el vínculo emocional que mantiene con la tradicional competencia cordobesa.

La experiencia en la competencia más grande del país

Alos describió la magnitud del evento y la experiencia que viven miles de ciclistas cada año. “Es una competencia hermosa donde los organizadores tienen en cuenta todos los detalles”, afirmó, al tiempo que destacó la eficiencia del operativo: **“Cuando uno hace la cola para la entrega de kit, creo que está a lo sumo tres minutos, es tanta la organización que tienen y el trato es tan hermoso”**.

También se refirió al clima general de la carrera, donde la masividad no impide el disfrute individual: “Como largan tantas categorías, uno nunca está solo. Van, pasás, te pasan, pasás, te pasan, te ponés a rueda, se ponen a rueda, y eso es lo lindo”. En esa línea, resaltó el costado emocional de la competencia, donde conviven la élite y los corredores amateurs.

Sobre su rendimiento, recordó una edición exigente en condiciones climáticas adversas: “El año pasado iba re bien... Llovió, hubo barro, pero me sentí bien igual y subí el tiempo muchísimo, lo subí como 20 minutos”, explicó, reconociendo que el resultado no siempre depende únicamente del estado físico.



la deportista visitó los estudios de FM Vos **Entrenamiento, técnica y evolución**

Sin embargo, aseguró que llega a esta nueva edición con otra mentalidad: **“Este año voy con otra cabeza, con otro plato, me siento re bien, siento que la piso a la bici”**. En ese sentido, destacó que la preparación actual incluye más volumen de entrenamiento: **“El año pasado no hice tantos fondos antes, ahora sí; ahora llevo como cuatro fondos”**.

También valoró su evolución dentro de las categorías: **“Este año inauguro categoría, ya soy dama de 2”**, explicó, en referencia a la división etaria del evento. Sobre ese sistema, remarcó la importancia de la segmentación a partir de los 50 años.

En relación al entrenamiento, profundizó en conceptos técnicos que considera fundamentales: **“El fondo es fundamental y la continuidad te da seguridad”**. Y detalló su rutina semanal: **“El lunes salís a entrenar fondo y decís ‘estoy re cansada’. El martes salís y, cuando salís el miércoles, decís ‘estoy re bien’”**.

El trabajo físico incluye también el ciclismo de ruta como

complemento. “La rutera te da la cadencia y el plato que después mantenés en la mountain”, explicó. Además, detalló su trabajo con el entrenador Matías González y el apoyo de diversas instituciones como el grupo Lorenzo, la Municipalidad de San Rafael, la Dirección de Deportes y el gimnasio donde entrena. “Es un tabú pensar que si hacés ciclismo no podés trotar. Sí se puede trotar porque te da más oxígeno”, añadió.

Desafíos internacionales y el XCO

A los también profundizó en su experiencia en el cross country olímpico (XCO), disciplina que practica desde hace aproximadamente cuatro años. “Me encanta porque es más desafío”, afirmó. Recordó su participación en Chile, donde compitió con rivales de alto nivel de Noruega y Estados Unidos: **“La organización excelente, la cordialidad es para destacar”**.

A pesar de los momentos de dificultad, como problemas técnicos con las trabas de los pedales o caídas, destacó la solidaridad del pelotón: “Me confié, venía re bien y me lo tragué con el manubrio y me fui en seco al piso. Una chica española se paró, me levantó y me preguntó cómo estaba”.

El rol como organizadora y el legado local

En otro tramo de la entrevista, habló de su rol en la organización de carreras en San Rafael, especialmente en la doble mountain bike Cañón del Atuel. “Vamos hasta el Astronauta y volvemos por el mismo lugar. La gente de San Rafael apoyó mucho”, explicó. Asimismo, se refirió a la importancia de evitar superposiciones de eventos para no quitar corredores a las distintas propuestas.

A los recordó además figuras clave del deporte local como Tico Russo, a quien definió como “un visionario”. Sobre su método de trabajo, destacó: “Siempre escuchaba al competidor, eso lo tenía Tico Russo”.

Antes de cerrar, dejó una reflexión sobre su futuro: “Me encanta entrenar a la gente, eso me encanta”, dijo, abriendo la puerta a una posible etapa como formadora de deportistas. Con una vida atravesada por el deporte, Adriana Alos combina entrenamiento, competencia y organización, reafirmando al ciclismo como su forma de vida.