

Mónica Rugoso contó qué sintió al ganar el Tetratlón 2023

27/01/2023



El domingo 22 de enero tuvo lugar en El Nihuil el ya tradicional Tetratlón, la prueba deportiva combinada que puede tener lugar de manera individual como en postas. La ganadora fue Mónica Rugoso en Femenino-Individuales y dialogó al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

La que se desarrolló el domingo, fue la 27ª edición del Tetratlón en postas y la 23ª en individuales, prueba combinada no convencional en las especialidades, kayak, mountain bike, enduro y pedestrisimo. En la categoría Individual los competidores tuvieron que recorrer 7 km de Kayak en el lago del lugar, 18 km de Mountain Bike, 35 km de Enduro y 9 km de

Cross Country. Mónica Rugoso, la ganadora en su categoría, expresó que “fue una carrera muy linda, que se disfrutó desde el principio hasta el final, como siempre, buscando en cada disciplina hacer de menos a más, la verdad es que me sentí muy cómoda en las cuatro disciplinas, por ahí hubo detalles a pulir para crecer, por ahí la parte que más me cuesta es la de la moto, que es la que hemos ido buscando año a año con respecto a la parte técnica para ir mejorándola así que bueno, estoy conforme”. Agregó que “mejoraron los tiempos con respecto al año pasado, se pudo mantener una carrera muy prolija porque de eso también se trata, son clave también las transiciones de una disciplina a la otra, así que bueno, es ir encontrándose en ese ritmo y no desesperarse también para no cometer errores, a veces de una carrera en bici o una caída en moto cuesta recuperarse, así que la verdad es que pasamos de esos detalles y fue una linda carrera”. En la edición anterior, a Mónica le llevó 3 horas y 10 minutos cumplir todo el recorrido, mientras que en este caso le llevó 3 horas.

Teniendo en cuenta que viene haciendo una buena preparación con respecto al año pasado, pensaba que podía llegar a alcanzar este resultado. Si bien entrena todos los meses, desde noviembre le venía dedicando un poco más. “Traíamos un buen año de preparación, así que eso me ayudó fundamentalmente para llegar un poco más estable a los meses en lo que uno puede empezar a apretar un poco más, así que la verdad es que esperábamos tener un mejor rendimiento y por suerte el cuerpito también respondió”, destacó.

Para afrontar esta clase de desafíos, los deportistas como Mónica generalmente llevan a cabo chequeos médicos y nutricionales. Es algo que hizo, incluyendo análisis de sangre, electrocardiogramas y demás, a fin de tener tranquilidad frente a las exigencias. Por supuesto, eso es algo que superó con soltura.

Cabe decir que la deportista no tiene más sponsors que el gimnasio, por lo que siempre se está a la espera de que su mediana fama ayude a la llegada de aquellos a los que les guste apoyar el deporte desde ese lugar.

En cuanto a lo que será la continuidad del año, expresó que tiene como objetivo su participación en Pentatuel, como así también el Campeonato Mendocino de Triatlón.