

Mónica Ruguso y su triunfo en el Tetratlón: “Siempre me llevo todo lo positivo y lo que queda por mejorar”

24/01/2023



El domingo se desarrolló la 27° edición en Postas y 23° en Individual del Tetratlón de San Rafael que como es habitual se desarrolla en El Nihuil. Con las disciplinas kayak-MTB, enduro y pedestrisimo en escena, y en individuales se impusieron Facundo Clemente en caballeros y Mónica Rugoso en damas.

Con la pechera N° 05 Mónica repitió el triunfo obtenido en el 2022 y completó el tramo en 3 horas y 10 segundos, para

imponerse nuevamente en una prueba combinada.

Diario San Rafael dialogó con la deportista local que de la carrera expresó: “La verdad que se dio todo re lindo, fue una hermosa carrera que es el puntapié para el Pentatuel así que estoy encaminada. Es clave correr el Tetratlón para uno saber cómo está para luego preparar Pentatuel, seguramente competiré algún triatlón de lo que es el campeonato mendocino”.

Con respecto a lo que significa haber ganado este evento por segunda edición consecutiva, recalcó: “Año tras año me pongo metas personales como mejorar el tiempo, pulir detalles en las transiciones, mejorar técnica de cada disciplina más allá del resultado que se logre, siempre en busca de la mejora constante. Entrenar pruebas combinadas implica mucha dedicación y esfuerzo por eso cada meta la vivo con mucha satisfacción y disfrute porque sé lo que cuesta cruzar cada arco. Siempre me llevo todo lo positivo y lo que queda por mejorar. Este año mejore el tiempo en cada disciplina y eso hizo que mejorará mi tiempo final de carrera con respecto al año anterior. Estoy muy contenta”.



Consultándole de conocer el recorrido del evento y lo beneficioso que es en este tipo de carreras, sumando su preparación, definió: “Conocer los recorridos previamente es muy favorable porque uno ya sabe cómo es cada trayecto que tan difíciles y técnicos pueden ser o no. En cuanto a la preparación todos los días se hacen dos disciplinas, por lo

general combino los lunes, miércoles y viernes con bici y natación, martes y jueves realizo trote y kayak, en tanto que los fines de semana tria o tetra donde se suma la moto”.

La profesora de Educación Física, también habló del esfuerzo que conlleva para cada atleta porque como profesional también los entrena, destacando que “vivirlo como profe y corredora tiene doble satisfacción. Verlos lograr sus metas y compartirlos conmigo vale oro. Por momentos se complica estar en los dos roles, voy priorizando según la época del año y las carreras estar como profe y acompañar sus objetivos porque me apasiona mucho mi profesión. Es difícil, lleva su tiempo de dedicación pero no imposible, siempre buscamos estar presente de ambas maneras”.





Terminando la nota, acentuó: “Agradezco a mi profesor Esteban «Tebi» Scalise quien me guía cada entrenamiento, mención especial para él porque cada logro es gracias a su gran preparación. Se hace mucho esfuerzo que no se ve el detrás, también es muy importante toda mi familia que son mi sostén y apoyo en cada desafío que me propongo como así también amigos y alumnos que me siguen siempre”.