

Tetratlón 2026 en El Nihuil: Mónica Rugoso revivió su paso por la competencia tras una victoria contundente

28/01/2026



La tradicional competencia combinada se disputó una vez más en el distrito con un alto nivel deportivo, un crecimiento en la participación femenina y una definición clara en la categoría damas, donde la ganadora logró una diferencia contundente en el segmento de moto y reafirmó su vigencia en una de las pruebas más exigentes del verano mendocino.

El Tetratlón de El Nihuil volvió a convertirse en una verdadera fiesta del deporte y ratificó, una vez más, su lugar de privilegio dentro del calendario estival de pruebas combinadas. La competencia, que desde hace décadas reúne a

atletas de distintos puntos de la provincia y del país, tuvo este año un condimento especial en la categoría damas individuales, donde se registró un aumento significativo en la cantidad de participantes y un nivel que elevó la exigencia desde el inicio hasta el final de la prueba.

En ese contexto, Mónica Rugoso se quedó con una victoria contundente, construida con inteligencia, planificación y un análisis fino de cada una de las disciplinas que componen el Tetra. La atleta sanrafaelina celebró no solo el triunfo, sino también el desarrollo general de la carrera y el clima que se vivió durante toda la jornada. **“La verdad que estoy muy contenta y muy feliz. El Tetra es una verdadera fiesta del deporte, de la que todos los veranos nos gusta participar, así que estoy muy satisfecha con el desarrollo de toda la prueba”**, expresó a **Diario San Rafael y FM Vos 94.5**.

Uno de los aspectos destacados de esta edición fue el crecimiento de la participación femenina en la modalidad individual, un dato que no pasó desapercibido para la ganadora. “Este año en particular se han incrementado las mujeres individuales, lo cual fue una gran alegría, especialmente para mí, porque eso también te da otra chispa y largás con otra cabeza, pensando estratégicamente la carrera”, explicó.

Rugoso sabía desde antes de la largada que no sería una competencia sencilla. El nivel de sus principales rivales la obligó a correr con atención cada tramo. **“Sabía que no era fácil, porque Amira Fortunato y Valentina Sánchez iban a andar muy bien en kayak y en bici. Durante el año uno va observando en distintas competencias el nivel y ellas están muy fuertes”**, señaló. En ese análisis previo, ya tenía claro que hasta la bicicleta el desarrollo sería parejo: “Yo sabía que hasta la bici iba a estar medianamente parejito e incluso que me podían sacar una pequeña diferencia”, reconoció.

Tal como lo había previsto, el kayak y la bicicleta marcaron

un escenario ajustado. **“En el kayak salimos muy juntas con Valentina y después en la bici ella me pasa y queda segunda”**, relató. Esa situación la obligó a buscar la carrera desde atrás en la etapa de moto, donde finalmente logró construir la diferencia decisiva. **“Salí a buscar en la moto desde un tercer puesto; encontré primero a Valentina y después a Amira. Ahí pude empezar a marcar una diferencia”**, contó.

La clave, según explicó, estuvo en encontrar el equilibrio justo entre atacar y cuidarse. “Uno cuando las alcanza empieza la carrera de cero otra vez, porque hacés un nuevo replanteo. Tenés que encontrar ese punto medio entre acelerar para hacer una diferencia mayor y cuidarte, porque un error en la moto se puede pagar caro”, advirtió. En ese sentido, fue clara al explicar los riesgos propios de la disciplina: “Una caída, volver a levantar la moto o patearla puede hacer que esa diferencia de 5 minutos que ganaste la pierdas en un segundo”, afirmó.

La sanrafaelina compite con una Honda CRF 250, una moto que exige un esfuerzo físico importante. **“Es una moto picante, es de cross, un bichito que hay que saber llevar. Tratamos de domarla”**, describió, y no descartó a futuro un cambio de categoría: “Quizás más adelante se pueda pensar en una moto de enduro, porque físicamente te desgasta de otra manera”, comentó, aunque aclaró que por ahora continuará con el mismo vehículo.



Mónica Rugoso se consagró ganadora en la categoría damas. Más allá del resultado deportivo, Rugoso remarcó el valor del equipo humano que la acompaña. **“Uno corre, pero es todo un equipo el que está atrás. Si no tenés familia y amigos que acompañen, no es tan fácil hacerlo posible. La satisfacción es para todos”**, sostuvo.

Con el Tetratlón ya en el bolsillo, la mirada ahora está puesta en el próximo gran desafío del calendario. “El Tetra era clave para ver cómo estábamos. Ahora por delante tenemos el Penta, así que empezamos a preparar y a apuntar más fuerte a la natación y a bajar el río”, explicó. En ese camino, su emprendimiento de natación sigue en marcha y también cumple un rol formativo: “En el Tetra participaron muchos chicos del equipo en categorías menores y juveniles, así que seguimos trabajando fuerte”, destacó.

El regreso al río será otro de los grandes desafíos. **“Es volver a encontrarse, porque uno entrena específicamente para esas pruebas. El río es muy lindo, es otra adrenalina. Cada disciplina tiene su color distinto y eso hace que el desafío**

sea aún mayor", describió. Para el Pentatlón, confirmó que competirá con la misma moto: "El cambio es a largo plazo; por ahora seguimos con la misma", aseguró.

El Tetratlón de El Nihuil volvió a demostrar que es mucho más que una carrera: es una tradición arraigada en San Rafael, una cita obligada del verano y una plataforma donde el esfuerzo, la planificación y la pasión por el deporte siguen escribiendo historias de alto nivel.