

# **Valentina Santomartino: “Espero que pronto pase todo esto, así ya podemos volver a competir”**

13/04/2020

Esta temporada arrancó positiva para la ciclista sanrafaelina Valentina Santomartino, que en enero obtuvo un segundo lugar en Villa La Angostura, provincia de Neuquén, en lo que fue la 1ª fecha del Campeonato Abierto Argentino de mountain bike en la modalidad XCO.

Quien en la temporada pasada en Damas Sub 23 pudo lograr el título de campeona panamericana, dialogó con Diario San Rafael y brindó detalles de lo que vive como deportista a causa de esta cuarentena obligatoria por el Covid-2019.

“La cuarentena la estoy llevando bien. Obviamente extraño salir a entrenar a la ruta y al campo, pero esto de estar encerrados en casa es por el bien de todos. Mis entrenamientos los estoy realizando muy bien y de forma completa: los trabajos de bici los hago en el rodillo y además hago trabajos de mantenimiento en un pequeño gimnasio que me armé en mi casa con algunas pesas y demás objetos que tenía para poder seguir la rutina que hago todas las semanas”, contó la biker local.

De su día a día añadió: “Todos los días entreno doble turno, a veces hago bici en la mañana y bici en la tarde, o hago bici en la mañana y trabajos de mantenimiento y core en la tarde”.

De cómo seguirán sus competencias, explicó: “Sobre este tema, sé que algunas se han pasado para octubre y noviembre, como el Desafío al Río Pinto y el Panamericano de Marathon. Pero hay otras como el Campeonato Argentino y demás que no sé bien en

qué fechas se van a hacer. Si sé que el Panamericano de XCO, que se iba a hacer en San Juan, al final se hace en México, pero no saben cuándo”.

“Por ahora sigo entrenando normalmente con todas las pilas y espero que pronto pase todo esto, así ya podemos volver a competir”, resaltó nuestra deportista, que mañana cumple 20 años.



Nuestra representante tiene varios desafíos en esta temporada

Respecto a cómo influirá este parate en los deportistas, puntualizó: “Creo que puede afectar un poco, ya que la mayoría de los deportistas hizo una pretemporada muy fuerte en el verano para poder llegar firmes a las competencias de abril, mayo, junio. Y ahora que no hay carreras, hay que bajar un poco el nivel de entrenamiento para no llegar tan cansados cuando haya carreras, que realmente no sabemos cuándo va a ser, pero sí creo que hay que seguir entrenando como se pueda en las casas, no parar, ya que ahí sí va a afectar”.

“En nuestro caso influye, debido a que los entrenamientos en la ruta o en el campo son muy distintos a los entrenamientos en rodillo. Ahí tenés subidas, bajadas, viento en contra, etc. En cambio en el rodillo no tenés nada de eso. Pero eso no significa que no se pueda entrenar bien, hay algunos trabajos específicos que se realizan mejor en rodillo que en la ruta. Solo hay que ponerle ganas y no dejar de entrenar para no perder el ritmo”, añadió Valentina.

Finalmente hizo referencia a sus metas para la temporada: “Este año tenía como objetivos el Panamericano de XCO, el Panamericano de Marathon y el Campeonato Argentino. Ahora solo sé la fecha del Panamericano de Marathon, las demás todavía no. Así que cuando sepa bien las fechas de los otros objetivos, veremos cómo planificar bien los entrenamientos con mi entrenador para así llegar a tope para esas carreras”.