



Juventus a Lo Vásquez: Il Giro d'Juve

En el seno del Club Deportivo Juventus Aguilucho, nace de los participantes un proyecto de ciclismo en grupo con el objetivo de llegar a Lo Vásquez el viernes 8 de diciembre de 2023. Este proyecto se basa en la idea de fomentar la camaradería, la superación personal y la conexión grupal mientras nos preparamos para un recorrido en bicicleta. A lo largo de los próximos 3 meses, nos concentraremos en mejorar nuestros aspectos físicos, mecánicos, grupales y logísticos para lograr esta hazaña.

Tabla de Contenidos

1. [Introducción](#)
2. [Objetivos](#)
3. [Metodología](#)
 - [a\) Convocatoria](#)
 - [b\) Diagnóstico](#)
 - [c\) Teoría / Grupo humano](#)
 - [d\) Físico](#)
 - [e\) Mecánica](#)
 - [f\) Logística](#)
4. [Conclusiones](#)

1. Introducción

En medio de la emocionante fase de crecimiento que está viviendo la Juve, surge nuestro proyecto de ciclismo en grupo. Más allá de los logros deportivos, vemos esta actividad como un puente entre los distintos sectores de nuestra comunidad. Queremos que este proyecto sea un símbolo de unidad, un vínculo que conecte a los pioneros del club con los nuevos socios, a los que luchan en la cancha con aquellos que observan desde las gradas y que permita establecer conexiones entre los distintos talleres del club. La ruta hacia Lo Vásquez representa un recorrido que refleja nuestra historia: desde los inicios modestos hasta los destinos lejanos que aspiramos alcanzar.

En resumen, este proyecto no es solo un paseo en bicicleta, es un viaje hacia la consolidación de nuestro pasado, la celebración de nuestro presente y la construcción de nuestro futuro. A través del ciclismo, fortaleceremos los lazos y forjaremos una comunidad más fuerte y diversa que enfrentará nuevos horizontes con entusiasmo y determinación.

2. Objetivos

- **Fomentar un ambiente de trabajo en equipo y apoyo mutuo.**

Nuestra prioridad principal es construir un ambiente en el que todos participemos juntos, reconociendo que el viaje es tan significativo como el destino. Comprendemos que algunos podríamos no llegar a la meta física, y eso está bien. Lo que realmente importa es el espíritu colectivo de esfuerzo y apoyo mutuo. Valoramos la camaradería del grupo por encima de los resultados individuales. Esta experiencia reforzará nuestro sentido de comunidad y nos enseñará que la verdadera victoria radica en nuestra unidad y perseverancia conjuntas.

- **Prepararnos físicamente**

Entendemos que el recorrido hacia Lo Vásquez requerirá un nivel adecuado de condición física. Por lo tanto, nuestro objetivo es dedicar tiempo y esfuerzo a mejorar nuestra resistencia y fuerza. A través de un programa de entrenamiento bien estructurado, nos prepararemos para afrontar el desafío físico del recorrido, asegurándonos de que todos los participantes estén en las mejores condiciones posibles para completar el trayecto con éxito.

- **Reforzar habilidades mecánicas**

Nuestro objetivo es garantizar que cada participante tenga una bicicleta en óptimas condiciones para el recorrido. A lo largo de estos tres meses, dedicaremos especial atención a comprender y evaluar el estado de cada bicicleta. Nos centraremos en identificar cualquier necesidad de ajuste, reparación o mejora para asegurarnos de que estén en condiciones adecuadas. El enfoque aquí no es solo aprender a arreglar las bicicletas y ser capaces de reaccionar ante una eventualidad, sino más bien realizar un mantenimiento correcto que minimice las posibilidades de fallas.

- **Planificar y ejecutar un recorrido exitoso**

Nuestro objetivo central es trazar un recorrido que ofrezca la posibilidad de participar y disfrutar a todos los miembros, independientemente de su nivel de habilidad o condición física. Reconocemos que cada participante tiene diferentes capacidades y límites, y por lo tanto, la planificación del recorrido debe ser flexible y adaptable. Durante la planificación del trayecto y en función del diagnóstico de los participantes, se explorarán opciones para garantizar que cada miembro pueda elegir su nivel de participación. Esto podría incluir la posibilidad de utilizar una van de apoyo en momentos en que sea necesario. La idea es crear un entorno inclusivo en el que todos se sientan parte del proyecto, sin importar cuánto recorrido completen.

3. Metodología

A diferencia de los talleres de Juventus, donde normalmente hay un profesor a cargo, buscamos que esta actividad se desarrolle de manera horizontal entre los participantes, desarrollando el cronograma de actividades y definiendo los objetivos entre todos, aprovechando los conocimientos de cada uno.

a) Convocatoria

La convocatoria para este proyecto está diseñada para ser inclusiva y abierta, reflejando la esencia de nuestra comunidad. Este proyecto es una oportunidad para unirnos en una experiencia compartida que trascienda las fronteras de la membresía y abrace a nuestras familias y conocidos, por lo que cada miembro podrá invitar a sus familiares, amigos y conocidos a unirse a esta aventura.

Para inscribirse, deben completar [este formulario](#)

b) Diagnóstico

El primer paso es llevar a cabo un diagnóstico de cada participante. Este proceso de evaluación nos proporcionará una comprensión detallada de tres aspectos cruciales, que serán fundamentales para personalizar nuestro enfoque de entrenamiento y garantizar el éxito colectivo:

1. Evaluación Física: Realizaremos evaluaciones de condición física, midiendo resistencia, fuerza y flexibilidad para diseñar programas personalizados para mejorar el estado físico de todos los participantes de manera progresiva y segura.
2. Evaluación Mecánica de Bicicletas: Revisaremos del estado mecánico de cada bicicleta. Identificaremos posibles problemas o necesidades de mantenimiento, y brindaremos recomendaciones para asegurar que cada máquina esté en su mejor estado.
3. Evaluación de Aporte al Grupo: Reconociendo que cada miembro contribuirá de manera única a la dinámica grupal, también evaluaremos cómo cada individuo puede aportar al éxito del equipo. Esto considerando habilidades, conocimientos o recursos que puedan ser beneficiosos para el conjunto. Esta información nos ayudará a aprovechar los puntos fuertes individuales y fortalecer nuestra cohesión grupal.

La información recopilada a partir de estas evaluaciones será la base para definir objetivos realistas. A medida que avanzamos juntos, adaptaremos nuestros objetivos y enfoques a los resultados del diagnóstico, asegurando que cada miembro contribuya al éxito del grupo y alcance su máximo potencial.

c) Teoría / Grupo humano

El tercer componente crucial de nuestra metodología se enfoca en dos aspectos interconectados: la teoría y el fortalecimiento del grupo humano. Reconocemos que para lograr un recorrido exitoso hacia Lo Vásquez y regreso, es esencial un enfoque colectivo bien fundamentado y una armonía grupal sólida.

Teoría - Comprender el Viaje:

Antes de embarcarnos en el recorrido es importante que conozcamos los riesgos asociados, considerando que en años pasados algunos participantes incluso han fallecido, nos sumergiremos en la teoría detrás del ciclismo en grupo y la ruta que tomaremos. Conoceremos los diferentes tramos de la ruta, las consideraciones logísticas, los desafíos potenciales. Esta comprensión nos ayudará a anticipar escenarios y a prepararnos adecuadamente para enfrentar cualquier situación que surja en el camino.

Grupo Humano - Fortaleciendo los Lazos:

Nuestro recorrido no es solo físico, sino también social y emocional. Durante este proceso, buscaremos fortalecer los lazos entre los participantes, cultivando un ambiente de apoyo,

confianza y respeto mutuo. Mediante actividades de construcción de equipos, dinámicas de grupo y momentos de reflexión, trabajaremos en la cohesión y la capacidad del grupo para enfrentar desafíos juntos. Celebraremos la diversidad de experiencias y perspectivas en nuestra comunidad, creando un espacio en el que todos se sientan valorados y contribuyan al éxito colectivo.

d) Físico

La preparación física se desarrollara en dos modalidades, por un lado, ejercicios estáticos, que eventualmente se podrían realizar en la cancha del club y, por otro lado, mediante salidas conjuntas y paseos recreativos. Durante los próximos tres meses, definiremos un calendario de salidas conjuntas que se ajuste a nuestras agendas realizando recorridos que incrementen gradualmente la distancia y la intensidad. Las salidas conjuntas serán oportunidades para medir nuestros avances y trabajar en equipo y serán definidas en función de las necesidades del grupo deducidas del diagnóstico. Intuimos que serán principalmente recorridos de ciclorrecreovías de domingos (pueden ser recorridas varias veces como meta).

e) Mecánica

Organizaremos talleres periódicos de mantenimiento de bicicletas, según la disponibilidad de los interesados, en los que aprenderemos las bases del ajuste y la reparación básica. Este conocimiento será aportado por los mismos participantes que tengan más experiencia al respecto. Abordaremos aspectos como la revisión de las ruedas, los frenos, la cadena y el sistema de cambios. Estos talleres no solo nos empoderarán para mantener nuestras bicicletas en óptimas condiciones, sino que también fomentarán la confianza en nuestras habilidades y trabajo en equipo y en ellos aprenderemos a identificar y solucionar problemas mecánicos comunes que podrían surgir durante el recorrido. La periodicidad y cantidad de dichos talleres será definido por el diagnóstico realizado.

f) Logística

Durante estos tres meses, nos enfocaremos en planificar todos los aspectos logísticos para garantizar que el recorrido sea fluido y libre de preocupaciones. Definiremos estrategias para la alimentación durante el recorrido. Aseguraremos que tengamos la nutrición adecuada para mantener nuestros niveles de energía durante todo el viaje. Consideraremos la posibilidad de tener un vehículo de respaldo disponible en caso de necesidad. Esto podría ser especialmente útil para transportar equipos, bicicletas o para brindar asistencia en caso de fatiga o dificultades técnicas. Estableceremos sistemas de comunicación y coordinación efectivos entre los participantes y con los responsables de la logística. Esto garantizará que estemos informados y en sintonía en cada etapa del viaje. La planificación logística es esencial para un recorrido sin complicaciones. A medida que avancemos, nos aseguraremos de que cada detalle esté cuidadosamente abordado, permitiendo centrarnos en el disfrute del viaje.

4. Conclusiones

En resumen, este proyecto no solo se trata de un viaje en bicicleta hacia Lo Vásquez, sino de un viaje de crecimiento personal y colectivo. Cada paso que hemos dado juntos nos ha acercado a la línea de partida, y cada desafío que enfrentemos en el recorrido será una oportunidad para demostrar nuestra fortaleza como equipo unido.

En última instancia, el éxito de este proyecto no se mide solo en llegar a la meta, sino en el viaje que emprendemos juntos. La determinación, el apoyo mutuo y la voluntad de superación que cultivaremos son los verdaderos logros de este proceso.

Atentamente,

Sebastián Andrés Farías Brnaud, Miembro activo del club deportivo Juventus Aguilucho
[whatsapp](#)

Inscripción

[Formulario de inscripcion](#)

Instagram

- [@cdjuventusaguilucho](#)
- [@barrioaguilucho_social](#)