

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

¡VÍVELO! LE  
TOUR  
DE FRANCE

20 ALIMENTOS  
PARA  
CICLISTAS

NUEVA  
XRD  
KRBO

+50 RUTAS  
DONDE  
RODAR

NO TE  
CAIGAS  
PERO SI SÚBETE A LA BICICLETA

GRAVEL EN MÉXICO  
EMOCIONANTE

SUSCRÍBETE



GRATIS

ADRENALINA PURA CON "ALBRT" GÓMEZ

SÍGUENOS:



WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM



@TOTALBIKE\_MAGAZINE

# ZEFAL

ZEFAL



**HIDRATACIÓN PROFESIONAL**  
Artica pro 550 ML.

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 8

## DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa  
direccion@totalbikemagazine.com

## CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta

Arturo García

Javier Lara

## FOTOGRAFÍA

Pedro Mena "Pirex"

## CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

## DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

## COLABORADORES

Ana Karen Juárez Pérez  
Antonio Patlán  
Benjamín Plasencia  
Cecilia Gómez  
José Helú  
Juan Carlos Herrera García  
Mariana Esponda

## COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 2, No.8 julio - septiembre 2023), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 15 de julio de 2023, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.



CICLISMO PARA TODOS

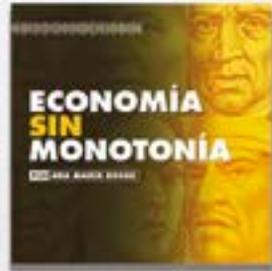
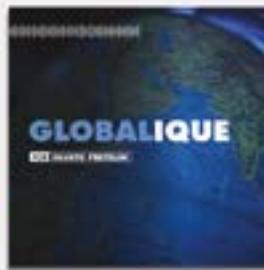
# Total Bike MÉXICO

## CONTENIDO

| INDUSTRIA  |    | MONTAÑA   |    | RUTA  |    |
|--|----|---|----|---|----|
| Movilidad sostenible   | 6  | Conoce la llanta de tu bicicleta                          | 14 | MAUNA, experiencias únicas en la Ciudad de México       | 29 |
| BMC<br>Vanguardia e innovación en la industria del ciclismo                                | 10 | No se cae quién no se sube                                | 16 | Conoce la nueva KRBO XRD<br>Enfoque en el performance   | 30 |
| Euro Bike<br>La plataforma central para el mundo de la bicicleta y la movilidad del futuro | 12 | Chaa' México<br>Promoviendo zonas rurales y ecoturísticas | 24 | ¡Vívelo ! Tour de France                                | 35 |
|  |    | El auge del gravel en México                              | 26 | Hidratación y rueda los efectos del agua en el ciclismo | 36 |
|  |    |   |    | Growing inclusión y deporte                             | 39 |
|  |    |   |    | Raúl Alcála Challenge                                   | 41 |
| URBANO   |    | MECÁNICA  |    | FITNESS   |    |
| Eslovenia:<br>Pedaleando entre bosques, ríos y castillos. Parte 1                          | 42 | La importancia de tener una bici a la medida              | 50 | Entrena con el modelo trifásico                         | 56 |
| Pedaleando hacia el futuro   | 48 |   |    | Dos caminos para tu bienestar emocional                 | 58 |
|  |    |   |    | Cuida tu piel, el poder del ozono                       | 59 |
| NUTRICIÓN  |    | TECNOLOGÍA  |    | PEDALEA CON   |    |
| Alimentos que podemos consumir sin afectar nuestra figura ni paz mental                    | 62 | Gadgets   | 66 | Conoce a Alberto "Albrt" Gómez<br>Downhill + Enduro     | 70 |
| Nutrición del deporte, estructura y planificación  | 64 | Payle performance y apparel                               | 67 |   |    |
|  |    | Lego club de lego lovers<br>"Que amamos el planeta"       | 68 |   |    |

NO TE PIERDAS

 **EL ECONOMISTA**  
podcasts



Donde los **expertos** hablan de los temas de **economía** más importantes de **México y el mundo**

ESCÚCHANOS EN



# TOUR

# EDITORIAL

## TOUR

Queridos aficionados al ciclismo.

¡El Tour de France 2023 está teniendo ya grandes emociones, que no paran hasta la llegada en París!

Este año, la carrera más prestigiosa del mundo se enfoca en dos aspectos clave: la sustentabilidad y la inteligencia artificial.



*Eduardo S. García Bilbatúa*

Hablemos de sustentabilidad. En respuesta a las preocupaciones ambientales, los organizadores del Tour están dando un gran paso hacia un enfoque más ecoamigable. Se están compensando las emisiones de carbono y se promueve el uso de transporte público y bicicletas en las ciudades anfitrionas. Además, los equipos están utilizando bicicletas más ligeras y ecológicas.

¡El futuro es verde! Ahora, hablemos de inteligencia artificial. ¡Los avances tecnológicos han llegado al mundo del ciclismo! Los equipos están utilizando algoritmos inteligentes para analizar datos masivos y mejorar su estrategia en cada etapa. Los corredores también están usando dispositivos inteligentes que recopilan datos en tiempo real. Esto les permite a los entrenadores y al equipo técnico hacer ajustes precisos y mejorar el rendimiento. ¡La IA está revolucionando el deporte!

El Tour de France 2023 es una muestra de que la sustentabilidad y la tecnología pueden ir de la mano en el ciclismo. A medida que avanzamos hacia el futuro, debemos seguir fomentando prácticas sostenibles y adoptar tecnologías inteligentes en todas las carreras. ¡Juntos podemos hacer del ciclismo un deporte aún más emocionante y responsable!

¡A disfrutar del Tour de France 2023 y pedalear hacia un futuro brillante!

**¡A Rodar!**

# MOVILIDAD SOSTENIBLE

En los últimos años, el uso de bicicletas eléctricas ha experimentado un aumento significativo en todo el mundo, y México no es la excepción. Estas bicicletas, equipadas con motores eléctricos que brindan asistencia al pedaleo, ofrecen una alternativa atractiva para el transporte urbano, promoviendo una movilidad más sostenible y reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero.

Sin embargo, como ocurre con cualquier medio de transporte, es esencial establecer regulaciones adecuadas para garantizar la seguridad vial tanto para los ciclistas como para los demás usuarios de la vía. En este sentido, las restricciones de velocidad son una de las principales preocupaciones y un aspecto crucial a considerar.

A nivel internacional, existen variaciones significativas en las regulaciones relacionadas con la velocidad de las bicicletas eléctricas. Algunos países, como los Países Bajos y Alemania, han implementado límites de velocidad relativamente altos para estos vehículos, permitiendo velocidades de hasta 45 km/h. Estas regulaciones se basan en la premisa de que las bicicletas eléctricas son lo suficientemente seguras a velocidades más altas y pueden mezclarse de manera segura con el tráfico motorizado.

Por otro lado, hay países que han adoptado una postura más cautelosa y han impuesto límites de velocidad más bajos. Por ejemplo, en algunas ciudades de Estados Unidos, las bicicletas eléctricas están limitadas a una velocidad máxima de 32 km/h. Estas restricciones se basan en la preocupación

de qué velocidades más altas podrían aumentar los riesgos para los ciclistas y los peatones. En el caso de México, las regulaciones sobre el uso de bicicletas eléctricas y las restricciones de velocidad son un tema que requiere atención y análisis exhaustivos. Es importante considerar el contexto mexicano, incluyendo las condiciones de las vías y la infraestructura existente, así como los patrones de comportamiento de los usuarios de las vías.

Una de las medidas que se han implementado en México para promover la seguridad de los ciclistas es la creación de carriles confinados exclusivos para bicicletas. Estos carriles segregados brindan a los ciclistas un espacio protegido, separado del tráfico motorizado, lo que reduce el riesgo de colisiones y fomenta una mayor confianza entre los usuarios de bicicletas eléctricas.

Sin embargo, es fundamental que estos carriles confinados se diseñen e implementen de manera adecuada y se mantengan correctamente para garantizar su eficacia y seguridad. Además, se requiere una inversión continua en la expansión de la red de carriles confinados para fomentar un mayor uso de la bicicleta eléctrica como una opción de transporte viable.

En última instancia, el establecimiento de regulaciones efectivas del uso de la bicicleta eléctrica en México requiere un enfoque integral que considere no solo las restricciones de velocidad, sino también la infraestructura vial, la educación vial y la conciencia de los usuarios.



**asociación nacional  
de fabricantes  
de bicicletas, a.c.**



**Jesús Fares Salvans**  
**Presidente ANAFABI**



**OCTUBRE**  
**13, 14 Y 15**  
**WTC CDMX**

**PLATAFORMA COMERCIAL**  
**EN AMÉRICA LATINA**



**WWW.BICIEXPO.COM.MX**



# LLÉVALO TODO CON NUESTROS PORTAEQUIPAJES

Con un **portaequipajes Thule** puedes aprovechar mejor tus viajes. El espacio adicional que te otorgan significa que puedes llevar todo lo que necesitas. Si te vas de vacaciones con tu familia o simplemente necesitas más espacio, un portaequipaje es una solución muy versátil.

*Transpórtalo todo con facilidad.*

15% de descuento  
**TOTALBIKE**  
presentando esta revista

Valido hasta el 31 de diciembre del 2023 y no acumulable con otras promociones



**Big Country Concept Store GDL**

Calle 3 No. 141B Col. Zona Industrial, Gdl, Jalisco, C.P. 44940  
(33) 39420239

**Big Country Concept Store CDMX**

Norte 45 #877 Industrial Vallejo, Azcapotzalco, CDMX, C.P. 02300  
(55) 55927264 / 4393

[www.bigcountry.com.mx](http://www.bigcountry.com.mx)

# BMC

## Vanguardia e innovación en la industria del ciclismo

La historia de BMC es más interesante de lo que mucha gente cree. Sus orígenes se remontan a la década de 1980, cuando manufacturaban la marca Raleigh para comercializarla en Suiza. Para 1994 sus fundadores deciden crear la marca BMC (Bicycle Manufacturing Company) fabricando bajo este nombre, innovadoras bicicletas de montaña en la década de 1990. Desde entonces BMC ha estado a la vanguardia de la innovación en la industria del ciclismo.

Por mucho tiempo, la marca Suiza ha sido reconocida por sus desarrollos e innovaciones en los modelos de ruta, sin embargo las primeras bicicletas que llevaron el logotipo BMC eran MTB. Estos primeros modelos fundaron las bases de lo que es hoy la compañía: diseños innovadores, tecnologías propias en suspensiones (como el reconocido amortiguador LOMAX) y las primeras versiones del sistema de suspensión APS que sigue presente en el modelo Fourstroke.

En el año 2000, el empresario y entusiasta del ciclismo, Andy Rihs, se hace con el control de la compañía y la lleva al más alto nivel de ingeniería Suiza. Crea el equipo



Andy Rihs con la primera Teammachine en 2002.

profesional de ruta BMC en el 2002, lo que genera el desarrollo del icónico modelo Teammachine. En el 2004 el equipo Phonak montó la bicicleta de contrarreloj más avanzada de la época, la Timemachine, con una horquilla de bisagra nunca antes vista. Este modelo se convirtió en la bicicleta de contra con más victorias en las siguientes temporadas, allanando el camino para las tecnologías aerodinámicas que vemos en la actualidad en la mayoría de las bicicletas de alta gama.

Además de estos avances en la ruta, BMC también estaba evolucionando sus diseños de MTB Full suspensión, presentando el eficiente sistema APS (Advanced Pivot System, por sus siglas en inglés). Para 2007 la Fourstroke tuvo su segunda evolución convirtiéndose en la primera bicicleta a nivel mundial full suspensión-full carbón.

Tal vez el punto más significativo de la historia de esta marca no sea el lanzamiento de una bicicleta, sino la creación del afamado IMPEC LAB. Situado en sus instalaciones de Grenchen, Suiza, al pie de las montañas de Jura, esta instalación de producción de carbono ideada por Andy Rihs, haría realidad su sueño de crear el "Porsche" de las bicicletas de ruta.



Philippe Gilbert, 2012 World Champion



Sus puertas se abrieron en el 2010 con el equipamiento y herramientas más avanzadas, así como un sólido grupo de ingenieros. Se convirtió en el motor para prueba y rápido desarrollo de nuevos productos que impulsaron a BMC a convertirse en una marca líder en todo el mundo. Para 2011 todo este esfuerzo cobró frutos cuando Cadel Evans ganó el Tour de France con el BMC Racing Team. Esto desencadenó una serie de triunfos tanto en ruta como en el MTB, como los campeonatos del mundo de ruta de Phillippe Gilbert, el oro olímpico de Greg Van Avermat y los campeonatos mundiales de XC de Julien Absalon y Jordan Sarrou.



Andy Rihs con Hincapie y Evans.

Desde su fallecimiento en 2018, la ausencia de Andy Rihs se ha sentido en la industria del ciclismo. No solo era copropietario de BMC y principal patrocinador del BMC Racing Team, sino también un amigo, un visionario ejemplar y un ávido aficionado del deporte. Su legado sigue vivo, la misión de BMC sigue siendo la misma: diseñar, desarrollar y crear las bicicletas tecnológicamente más avanzadas e icónicas del mundo.

Síguenos en:

 @BMCswitzerlandMexico

 @ride.bmc.mx



Este legado sigue dando vueltas en el mundo, y México no es la excepción. A partir de finales de 2022, Corporativo UNNE es el nuevo distribuidor de BMC para nuestro país. Localizado en Tula de Allende, Hidalgo, Corporativo UNNE tiene una historia de más de 50 años en el desarrollo de la región. Como parte de su filosofía de desarrollo de nuevos negocios, UNNE se enfocó en el crecimiento de unidades que llevarán salud, diversión y productos de calidad a los mexicanos.

BMC se encuentra bajo la comercializadora COPE, de Corporativo UNNE y ha comenzado a hacerse presente en el mercado mexicano desde el primer trimestre de 2023. Actualmente cuenta con distribuidores de la marca en CDMX, Guadalajara, Los Cabos, Aguascalientes, Puebla, Tula, San Luis Potosí y próximamente Monterrey, Saltillo, Morelia, Cancún y Pachuca.

Siendo México uno de los mercados con mayor crecimiento en el ramo del ciclismo, la estrategia de COPE se enfoca en la atención y cercanía con sus distribuidores. "Ellos son los que conocen mejor las necesidades y gustos del cliente final", menciona Jorge Maldonado, gerente comercial de COPE-BMC, "escuchando a nuestros distribuidores hemos logrado moldear las condiciones comerciales, dándoles mayor libertad de elección y esquemas de trabajo que los ayudan a promover la marca y lograr sus propias metas.

COPE se ha preocupado por tener disponibilidad en México de la mayoría de la línea de productos de BMC, así como las diferentes tallas que abarca el mercado mexicano. "Estamos trabajando para volver a posicionar BMC en México, y creo que con el equipo de trabajo que hemos conformado, lo lograremos", comentó Jorge.





Fotografía propiedad de: EUROBIKE Frankfurt

Es la plataforma central para el mundo de la bicicleta y la movilidad del futuro. Desempeña un papel importante en la transformación del sector de la energía y el transporte, impulsando el cambio social y estableciendo nuevos estándares en las áreas de Deporte, Ocio, Salud y Movilidad.

Euro Bike es una de las ferias más importantes y prestigiosas de la industria de la bicicleta en Europa. Cada año, reúne a fabricantes, distribuidores, minoristas y entusiastas de todo el mundo para mostrar y descubrir las últimas novedades y tendencias del sector. El Euro Bike promete un evento emocionante y lleno de oportunidades para todos los amantes de las bicicletas.

El Euro Bike 2024 se celebrará del 03 al 07 de julio de 2024 en Frankfurt, Alemania y está dirigido a una amplia variedad de profesionales y entusiastas del ciclismo. Fabricantes, distribuidores, minoristas, importadores, expertos en bicicletas, deportistas y apasionados del ciclismo acuden a este evento para conocer las últimas tendencias, establecer contactos y hacer negocios en la industria de la bicicleta.

Es un evento dinámico e innovador que exhibe una amplia gama de productos relacionados con el ciclismo. La feria cuenta con la participación de más de 1,400 expositores de todo el mundo, que presentan desde bicicletas de montaña y carretera hasta bicicletas eléctricas, accesorios, componentes, indumentaria y tecnología punta.

Además, el Euro Bike se destaca por su enfoque en la sostenibilidad y la movilidad eléctrica. La feria ofrece un espacio dedicado a las bicicletas eléctricas y la movilidad urbana, donde se presentan las últimas innovaciones en tecnología de motores eléctricos, baterías y soluciones de movilidad sostenible.

# EURO BIKE



Fotografía propiedad de: EUROBIKE Frankfurt

Asistir a Euro Bike ofrece numerosas ventajas tanto para los profesionales del sector como para los entusiastas del ciclismo. Algunas de estas ventajas incluyen:

**Conocer las últimas tendencias:** El Euro Bike es una plataforma para descubrir las últimas tendencias y novedades en la industria de la bicicleta. Los asistentes tienen la oportunidad de ver de primera mano las últimas bicicletas, componentes, accesorios y tecnología relacionada con el ciclismo.

**Establecer contactos y hacer negocios:** El Euro Bike reúne a profesionales de la industria de todo el mundo, lo que brinda la oportunidad de establecer contactos comerciales, descubrir nuevas oportunidades y ampliar la red de contactos.

**Participar en demostraciones y eventos:** Durante la feria, se llevan a cabo demostraciones y eventos especiales donde los asistentes pueden probar las últimas bicicletas y tecnologías, así como participar en competiciones y actividades relacionadas con el ciclismo.

**Acceder a conocimientos especializados:** El Euro Bike ofrece un programa de conferencias y seminarios donde expertos de la industria comparten su conocimiento sobre temas relevantes, como la movilidad sostenible, la tecnología de las bicicletas y las tendencias del mercado.



Fotografía propiedad de: EUROBIKE Frankfurt

## Cómo hacer un viaje desde México para visitar el Euro Bike 2023

Si estás interesado en visitar el Euro Bike desde México, aquí tienes algunas recomendaciones para planificar tu viaje:

**Vuelos:** Busca vuelos desde México, hacia el aeropuerto de Frankfurt o hacia aeropuertos cercanos, como Mannheim o Stuttgart. Compara precios y horarios para encontrar la mejor opción.

**Alojamiento:** Reserva tu alojamiento con anticipación. Hay diversas opciones en Frankfurt. Considera la distancia al recinto ferial y las opciones de transporte disponibles.

**Transporte local:** Gracias a su ubicación central en el corazón de Europa y sus excelentes conexiones de transporte, se puede llegar a Messe Frankfurt rápida y fácilmente, independientemente de si viene desde el aeropuerto de Frankfurt, la estación central de Frankfurt, la autopista o el centro de la ciudad.

**Entradas:** Adquiere tus entradas para el Euro Bike con anticipación para evitar contratiempos. Puedes obtenerlas a través de la página web oficial del evento.

**Planifica tu agenda:** Revisa el programa del Euro Bike y planifica tu visita de acuerdo a tus intereses. Considera las conferencias, demostraciones y eventos especiales que te gustaría presenciar.

Recuerda verificar los requisitos legales de viaje, como visados, las restricciones y recomendaciones relacionadas antes de viajar.

**Euro Bike** es una oportunidad única para sumergirte en el mundo de la bicicleta y conocer las últimas tendencias de la industria. No te pierdas la oportunidad de experimentar esta emocionante feria y disfrutar de todo lo que ofrece a los amantes del ciclismo.



# CONOCE LA LLANTA DE TU BICICLETA

Uno de los ajustes más sencillos e importantes que podemos realizar a nuestra bicicleta, es la presión de las llantas, una presión adecuada nos ayudara a pisar en el terreno donde rodemos de forma correcta, tendremos una mayor tracción, un buen agarre y excelente frenado, esto se traduce en seguridad a la hora de enfrentar diferentes caminos, por lo que resulta importante saber leer las especificaciones de las llantas.

Las llantas o cubiertas de tu bicicleta tienen las especificaciones técnicas en la pared lateral y normalmente está solo en un lado de la llanta, con esto además de tener un mejor manejo, tus llantas tendrán mayor duración.

Esta información se refiere a:

- La marca
- El modelo
- Las dimensiones
- Presión del inflado

Las más importantes son las dos últimas.



**MEDIDA ETRTO**  
El diámetro ETRTO corresponde al diámetro interior del neumático, así como al diámetro exterior de la llanta en la que puede ser montado.

50-584 | 27.5 x 2.25 | **ADDEXECO** | 1.0-3.7 BAR | 25-54 PSI

**MEDIDA BRITÁNICA / USA**  
RODADA X ANCHO EN PULGADAS

MODELO

**PRESION EN "BAR"**  
BAR= kilopascales (kPa)

**PRESION EN "PSI"**  
PSI= libras por pulgada cuadrada

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

# A PLACE WHERE GREAT JOURNEYS START

—  
*Get there*

**SCHWALBE** 

[getthere.schwalbe.com](http://getthere.schwalbe.com)



# SOLO NO SE CAE QUIÉN NO SE SUBE

POR GABRIELA DE LA MORA

## “Solo no se cae quién no se sube”

Si bien este dicho tiene algo de cierto por el riesgo que conlleva el ciclismo por ser en todas sus variantes y porque las probabilidades aumentan directamente proporcional a los kilómetros recorridos, también es cierto que es nuestra responsabilidad y deber para nuestro cuidado y la tranquilidad de nuestras familias aminorar los peligros que sí se encuentren en nuestras manos.

Y no hay necesidad de cambiar de montaña a ruta, o de ruta a “gravel”, porque la realidad es que el peligro es inminente en cualquier variante. Aun cuando, cada ciclista quiera ponerse la venda y defender su disciplina, argumentando que es menos peligrosa versus la que no practica, y no puedo dejar de conceder el punto de que es más factible perder la vida por un atropellamiento que por una caída; yo misma he tenido el infortunio de perder amigos y conocidos tanto en la montaña como en la ruta. Incluso en carne propia he experimentado caídas importantes en ambas disciplinas y les puedo asegurar que aunque siempre es un accidente (porque evidentemente nadie nos queremos caer) existen algunos errores fundamentales que podemos prevenir.

- Primero que nada es sumamente importante darle mantenimiento periódicamente a tu bicicleta. Tener a tu mecánico de confianza para que cheque siempre que se encuentre en perfectas condiciones los frenos y el cuadro, sobre todo si tuviste una caída para que no esté fisurado.

- Checar siempre que salgas a rodar si los bloqueos se encuentran bien apretados.

- Revisar frenos y llantas antes de arrancar que estén en perfectas condiciones.

- No escatimar en equipamiento, un buen casco puede salvarte la vida. Y sobre todo un equipo adecuado si haces enduro: pechera, rodilleras, casco completo, etc.

- Dormir lo suficiente. Esto de irse a rodar casi en vivo para “sudar el alcohol” es una pésima idea, te recomiendo que si te fuiste de fiesta un día antes mejor descansas, ya rodaras al día siguiente.

- Hidratarte bien. Este punto y el anterior van de la mano, ya que estar deshidratado no solo disminuye tu rendimiento, sino que además está comprobado que puedes experimentar dolor de cabeza, mareos, desenfoque visual, espasmos musculares, etc. haciendo evidentemente más riesgosa tu salida.

- Estar consciente de tus capacidades y no excederte más allá de ellas. Esto tanto en ruta como en montaña es importantísimo, por un lado, en la montaña al bajar por un sendero más técnico de lo que estés capacitado puede ser mortal y por otro en la ruta ir más allá de tu entrenamiento puede hacer que estés tan fatigado que tus reflejos no respondan ante una eventualidad como un bache, una piedra o “enlantado” y no seas capaz de maniobrar asertivamente hasta quedar inevitablemente en el suelo.

En fin, podría seguir enlistando algunas otras, pero estas son las que considero más importantes y podríamos llevarnos una tarde entera en debatir si lo que nos pasa es cosa de nuestro destino, la voluntad de un Dios o forjado por nuestro inconsciente para nuestro aprendizaje, pero la realidad es que sí está en nuestras manos aminorar el peligro que conlleva este deporte aun cuando...

*“Cuando te toca, ni aunque te quites, y cuando no te toca, ni aunque te pongas”*

 @adiktosports

 Adikto

 adiktosports@gmail.com

 3338098621

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



[www.lizardskins.com](http://www.lizardskins.com)



# iGPSPORT

## GPS BIKE COMPUTER

# iGS630

## POWERFUL COLORFUL



Full GNSS



BLE5.0 & ANT+



E-Bike



2.8inch Screen



35 Hours Battery Life



Map Navigation



Electronic Shifting



Smart Trainer



iClimb



Strava

[igpsport.com](http://igpsport.com)

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

40 YEARS



WTB  
SINCE 1982

# PROTERRA WHEELS FOR ALL

Conoce más



Becky Gardner winner of EWS qualifier in Oaxaca.

microSHIFT



www.microSHIFT.com



## ADVENTX

Liviano y moderno de 10 velocidades



**Palanca de Mando**  
SL-M9605-R



**1x10 Cambio Trasero**  
RD-M6205GM



**11-48 Cassette**  
CS-H104 11-48

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

NEW



# HORNIT CLUG PRO

SECURED BY FIDLOCK.

El CLUG PRO integra el sistema mecánico magnético de FIDLOCK para convertir el momento de fijar la bicicleta en algo extraordinariamente satisfactorio.

- A prueba de pinchazos para un almacenamiento seguro a largo plazo
- Increíblemente fuerte - capaz de sostener hasta 30 kg
- 5 tamaños que se adaptan a neumáticos de 23-81 mm (1"-3,2")
- El cordón de 30 cm se puede adaptar a cualquier tamaño de llanta

hotlines-uk.com 

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

# CST<sup>®</sup>

## ACHIEVE MORE, TUBELESS

MORE GRIP, MORE CONTROL, LESS FRICTION, LESS FLATS.



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

[CSTtires.com](http://CSTtires.com)



LA LIBERTAD SOLO ESTÁ  
**A DOS RUEDAS DE DISTANCIA**



[www.bergamont.com](http://www.bergamont.com)

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

**JAGWIRE**

**JAGWIRE**

ROAD ROAD BIKE ULTRA SLIP LINK

**ROAD ELITE LINK BRAKE KIT**

[www.jagwire.com](http://www.jagwire.com)

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

SELLE ROYAL

Iconic design  
Visible comfort  
Flexite system

**Lookin 3D**



WATCH THE VIDEO

**LOOKIN 3D**

[www.selleroyal.com](http://www.selleroyal.com)



### ¿Quiénes somos?

Somos una empresa mexicana que surge como un proyecto enfocado a promover zonas rurales y ecoturísticas de México, siempre acompañados de la bicicleta. Contamos con el Registro Nacional de Turismo de Sectur.

\*Tenemos presencia en 10 Estados de la República Mexicana, más de 20 municipios y en más de 25 comunidades.

\*Junta a tu grupo familiar o de amigos, di en que fechas y a dónde quieren rodar y nosotros organizamos todo (mínimo 8 personas).

\*También tenemos viajes personalizados (1 a 5 personas).



### Objetivos

\*Mostrar al turismo nacional y extranjero actividades, experiencias, paisajes y recorridos en comunidades ecoturísticas de México.

\*Impulsar el crecimiento de las comunidades visitadas, mediante un desarrollo sustentable, en conjunto con ellas.

\*Posicionarnos como una de las mejores empresas con actividades de ciclismo en comunidades rurales y ecoturísticas del país.

\*Fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

\*Promover el respeto a la naturaleza, creando consciencia sobre la importancia de ésta.

\*Darles a nuestros clientes tranquilidad, diversión y aventura.

\*Nuestros servicios ecoturísticos se enfocan en dos áreas: turismo naturaleza-aventura y turismo etnocultural.

\*Nos enfocamos en cubrir todas las necesidades actuales de turismo, que buscan los viajeros: aventuras, emociones, experiencias y trascendencia de sus viajes.

### Destinos

\*Tenemos activos destinos en tres tipos de ecosistemas: playas, bosques y desierto.

\*Además, podemos organizar viajes en bicicleta a cualquier otro destino de interés para los viajeros, así como viajes de grupo.

\*Durante el año participamos en rodadas foráneas de otros organizadores amigos de bici de montaña.

### Playa

\*2 veces al año ofrecemos un viaje de 9 días y 8 noches a la costa oaxaqueña en julio y diciembre.



## Bosque

- \* Concepción Papalo, Oaxaca.
- \* Mineral del Chico, Hidalgo.
- \* Santuario de las Luciérnagas, Tlaxcala.
- \* San Sebastián de las Grutas, Oaxaca.
- \* Sierra Norte y Sur de Oaxaca.
- \* Nevado de Toluca
- \* Valle de Bravo
- \* Y más...



## Desierto

- \* Metzquitlán, Hidalgo.
- \* Concepción Papalo, Oaxaca.
- \* Sierra Gorda Queretana.
- \* Real de Catorce, SLP.
- \* Zimapán, Hidalgo.
- \* Y más...

### Ubicación:

Ciudad de México

### Presencia en:

- \*Aguascalientes
- \*Ciudad de México
- \*Estado de México
- \*Hidalgo
- \*Oaxaca
- \*Puebla
- Querétaro
- \*San Luis Potosí
- \*Tlaxcala
- \*Veracruz

 @chaa\_mexico

 @chaamexico

 5523203899



## Y EL EMOCIONANTE CALENDARIO DE EVENTOS PARA 2023

## EL AUGE DEL GRAVEL EN MÉXICO



El auge del Gravel en México y el emocionante calendario de eventos para 2023

El ciclismo de Gravel ha experimentado un notable crecimiento en México en los últimos años, convirtiéndose en una disciplina cada vez más popular entre los amantes de las dos ruedas. Con su combinación de aventura, desafíos y conexión con la naturaleza, el Gravel ha conquistado los corazones de los ciclistas mexicanos y ha generado un calendario de eventos emocionante para el año 2023.

**El 22 de abril**, dio inicio la temporada con el evento Gravel Centro en Querétaro. Los participantes se enfrentaron a un desafiante recorrido de 100 kilómetros a través de los impresionantes paisajes de Querétaro, con caminos de grava y terrenos irregulares que pusieron a prueba su resistencia y habilidades técnicas.

El siguiente evento destacado en el calendario fue **Le Tour de Frankie**, que se llevó a cabo del **28 de abril al 30 de abril**, desde la Ciudad de México hasta Puerto Escondido, en Oaxaca. Esta épica carrera de tres días llevó a los ciclistas a través de un recorrido de casi 800 kilómetros, atravesando montañas y paisajes asombrosos mientras desafían sus límites físicos y mentales.

**El 11 de junio**, llegará el Global Gravel Guanajuato, una oportunidad para explorar las rutas de Guanajuato en un evento que combina competición y aventura. Los participantes podrán disfrutar de un recorrido desafiante y panorámico, rodeados de la rica historia y cultura de la región.

**El Gravel México** tendrá lugar el **8 de julio en San Luis Potosí**. Esta carrera ofrecerá a los ciclistas un terreno variado y emocionante, con paisajes impresionantes y senderos desafiantes que pondrán a prueba sus habilidades en cada pedalada.

El **12 de agosto**, Guadalajara será el escenario del **Agave Gravel**, un evento que combina la pasión por el ciclismo con la rica tradición del tequila mexicano. Los participantes tendrán la oportunidad de disfrutar de un recorrido único, pasando por los hermosos campos de agave mientras se enfrentan a los desafiantes caminos de Gravel.

**El Barro Negro Gravel**, que se celebrará el **3 de septiembre** en Aguascalientes, ofrecerá a los ciclistas una experiencia única en una región conocida por su tradición alfarera. Los participantes se sumergirán en un recorrido desafiante y emocionante, que combina la pasión por el ciclismo con la riqueza cultural de la zona.

**Del 28 al 30 de octubre**, Oaxaca será el destino para el evento **Siete Almas Gravel**. Esta carrera de varios días llevará a los ciclistas a través de los impresionantes paisajes y la rica cultura de Oaxaca, brindando una experiencia inolvidable en el corazón de México.

El **29 de octubre**, Zacatlán será la sede de **Ruta México Gravel**, un evento que combina la pasión por el Gravel con la belleza natural de la región. Los ciclistas disfrutarán de un recorrido panorámico y desafiante mientras exploran los encantos de Zacatlán.

Para cerrar el año con broche de oro, el **26 de noviembre** se llevará a cabo el **Belgian Waffle Ride México**. Este evento de renombre internacional desafiará a los ciclistas en un recorrido épico que combina tramos de Gravel y asfalto, brindando una experiencia única y emocionante en tierras mexicanas en Querétaro.

Si estás interesado en seguir los eventos de Gravel en México a través de Instagram, aquí están las cuentas oficiales de los eventos mencionados:

The Crown Race: @thecrownrace  
Gravel Centro: @gravelcentro  
Le Tour de Frankie: @letourdefrankie  
Global Gravel Guanajuato: @global\_gravel\_guanajuato  
Gravel México: @gravelmexico  
Agave Gravel: @agave\_gravelrace  
Barro Negro Gravel: @barronegrogravel  
Siete Almas Gravel: @sietealmasgravel  
Ruta México Fondo: @rutamexicofondo  
Belgian Waffle Ride México: @belgianwaffleridemexico

Siguiendo estas cuentas, podrás mantenerte actualizado sobre las novedades, noticias y detalles de cada evento, así como disfrutar de fotos y contenido relacionado con el Gravel en México. ¡No dudes en seguirlos para no perderte ninguna emoción!

El calendario de eventos de Gravel en México para 2023 ofrece una amplia gama de desafíos y aventuras para los ciclistas, tanto locales como internacionales. Estos eventos no solo promueven la pasión por el ciclismo y la competencia, sino también la exploración de los hermosos paisajes y la riqueza cultural de México. Ya sea que seas un ciclista experimentado o estés comenzando en el mundo del Gravel, estos eventos son una oportunidad perfecta para disfrutar del ciclismo en su máxima expresión. ¡Prepárate para vivir la emoción del Gravel en México!

Además de su crecimiento en popularidad, el Gravel en México ha sido impulsado por la participación y el apoyo de destacados embajadores que han dejado una huella significativa en la comunidad ciclista. Estos embajadores han sido una fuente de inspiración para los ciclistas y han contribuido al desarrollo y promoción del Gravel en el país. Entre los embajadores más destacados del Gravel en México se encuentran:

**Luis Lemus (@luis\_lemus):** Reconocido ciclista mexicano que ha competido en el circuito profesional internacional. Lemus ha llevado su pasión por el ciclismo de ruta al Gravel en México y ha sido un embajador destacado, compartiendo su experiencia y promoviendo el deporte en el país.

**Larissa Rabago (@larissa.rabago):** Ciclista y Triatleta, Rabago se ha destacado por su participación y cobertura de eventos de Gravel en México. Su pasión por el ciclismo y su compromiso con el deporte la han convertido en una embajadora notable del Gravel.

**Lucy Castillejos (@lucycastillejos):** Conocida como "La Gravelera", Castillejos se ha convertido en un referente del Gravel en México. A través de sus redes sociales y su participación en eventos, ha inspirado a otros ciclistas y ha contribuido a difundir la emoción y la comunidad del Gravel en el país.

**Sebastián Molina (@sebaselquemmas):** Embajador del Gravel y entusiasta del ciclismo, Molina ha promovido el deporte a través de su participación en eventos y sus experiencias en el Gravel. Con su pasión y dedicación, ha inspirado a muchos ciclistas a aventurarse en este emocionante mundo.

**Fabiola Corona (@fabiolacoronag):** Reconocida atleta mexicana, Corona ha destacado tanto en el ciclismo de montaña, Triatlón, carreras de aventura y recientemente en el Gravel. Su participación en eventos de Gravel en México ha sido inspiradora para otros ciclistas y ha contribuido a la visibilidad y el crecimiento del deporte.

**Aaron Sánchez (@aaron Sanchezg):** Embajador y apasionado del Gravel, Sánchez ha compartido su amor por el deporte a través de sus experiencias y participación en eventos internacionales. Su dedicación y entusiasmo han sido un ejemplo para otros ciclistas que se adentran en el mundo del Gravel.

Estos embajadores, junto con muchos otros ciclistas apasionados, han sido fundamentales para el crecimiento y la difusión del Gravel en México. Sus logros, participación y dedicación han inspirado a otros a descubrir y disfrutar de los desafíos y las aventuras que ofrece el Gravel. Gracias a ellos, el Gravel continúa ganando terreno en el país y sigue siendo una opción emocionante para los amantes del ciclismo.

Por Siddharta Camil (@siddharta\_camil) - Director de Eventos Deportivos, innovador, idealista y promotor del Gravel en México.

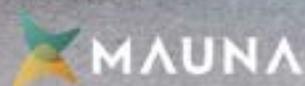




El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



## Descubre EXPERIENCIAS ÚNICAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO



### Rutas Café Ciclista CDMX: Un emocionante viaje desde La Condesa hasta Chapultepec

Embárcate en una emocionante experiencia en bicicleta desde La Condesa hasta Chapultepec. Partiendo de la cafetería Rutas Café Ciclista empezarás por probar café de especialidad, recorrerás las pintorescas calles de La Condesa, disfrutando de su encanto bohemio y su arquitectura única terminando en el Bosque de Chapultepec



### Descubre más Experiencias

En MAUNA, además del recorrido de Rutas Café Ciclista, descubrirás una amplia gama de experiencias para cualquier interés y momento. Ya sea que desees tomar una clase de cocina, explorar el centro histórico o disfrutar de un hike cerca de la ciudad, en Mauna encontrarás experiencias y eventos para cada ocasión.

### ¿Eres proveedor de experiencias o eventos?

Si eres un proveedor de experiencias de ciclismo u otras actividades, **MAUNA** es tu aliado perfecto! Nos encargamos de las preocupaciones administrativas para que puedas enfocarte en planear y ofrecer experiencias inolvidables. Al unirse a MAUNA como proveedor, disfrutarás de los siguientes beneficios:

- **Sistema de reservas:** Gestiona tus reservas, pagos y comunicación con los usuarios.
- **Acceso al marketplace:** Alcanza nuevos usuarios que están buscando experiencias emocionantes.
- **Mini tienda personalizable:** Muestra todas tus experiencias en un solo lugar con tu propia mini tienda personalizada.

Descubre MAUNA y reserva rápida y fácilmente tu próxima aventura.

 [mauna.mx](http://mauna.mx)

 [contacto@mauna.mx](mailto:contacto@mauna.mx)

 [@mauna.mex](https://www.instagram.com/mauna.mex)

 +52 55 1189 4087



# KRBO

Hace más de 15 años, conceptualizamos la marca KRBO con la responsabilidad de ofrecer un producto innovador. Nos enorgullece ser una marca mexicana que ha establecido alianzas mundiales para obtener los mejores materiales y cumplir con las normas internacionales. La innovación es fundamental para nosotros, brindando el producto más seguro para tus rodadas.

Este 2023 hemos construido una máquina verdaderamente aerodinámica al poner a prueba nuestros cuadros en los caminos más exigentes y en túneles de viento.

Nuestros procesos de manufactura y diseño, son liderados por ingenieros altamente

calificados en tecnologías de fibra de carbono para ciclismo. Orientando la fibra a lo largo del cuadro basándonos en estudios de integridad estructural, para obtener la mejor relación rigidez-peso de acuerdo a su uso.

Los cuadros KRBO son ligeros sin dejar de cumplir los estándares de calidad de la industria, ofreciendo una combinación perfecta de rigidez, peso y calidad en el manejo.

Gracias a los compuestos de carbono KHM, podemos lograr diseños innovadores de ingeniería, como el cuadro aero de la XRD.



## ENFOQUE EN EL PERFORMANCE

La nueva KRBO XRD, es la bicicleta aerodinámica que fusiona diseño y tecnología de vanguardia para ofrecer un rendimiento excepcional a los ciclistas competitivos que buscan agilidad y eficiencia. Con características tecnológicas avanzadas, esta bicicleta te brinda un desempeño sin precedentes en cada competencia:



Talla: 52 - 54 - 56  
Tijera: KRBO XRD Carbon TB00 700  
Asiento: KRBO Ruta

Frenos: Disco Hidráulicos Shimano 105 BR-R9070  
Potencia: (52, 54, 56) Krbo 90mm 7\*  
Llantas: CST C-1406 700x25C

XRBO



#### 1. KRBO HIGH MODULUS

La fibra de carbono KHM combina fuerza, ligereza y resistencia. Su rigidez maximiza la transferencia de energía de cada pedaleada, mientras que su ligereza brinda agilidad y velocidad.

#### 2. ISS - INTERNAL SMOOTH SURFACE

El ISS garantiza una superficie interna tan lisa como la exterior en los tubos del cuadro reduciendo la fricción; brindando rigidez y resistencia.

#### 3. COMFORT POST

El poste de asiento con forma curvada brinda comodidad y rendimiento óptimo, rompiendo los paradigmas de los postes convencionales.

#### 4. AEROFRAME CARBON TECHNOLOGY

El elegante diseño aerodinámico de la XRD reduce la resistencia al viento y aumenta la velocidad, ofreciendo un rendimiento extraordinario.

#### 5. ICR - INTERNAL CABLE ROUTING

El cableado interno ICR mejora la estética, reduce la resistencia al viento y brinda protección adicional a los cables evitando interferencias durante competencias y entrenamientos intensos.

#### 6. RSA - RIDE STIFF AXLES

Los ejes pasantes de 12 mm en ambas ruedas brindan rigidez y estabilidad para una pedaleada eficiente y respuesta ágil.

#### 7. RENDIMIENTO POTENCIADO POR SHIMANO

El rendimiento superior de la bicicleta se potencia con el grupo de transmisión y frenos Shimano 105 2x11 garantizando cambios precisos y suaves, con frenos hidráulicos confiables.

#### 8. OPTIMIZED HEAD TUBE

El tubo de dirección OHT con forma cónica aumenta la resistencia y rigidez, mejorando la respuesta en el manejo a altas velocidades.

Fabricamos productos para ciclistas comprometidos, te invitamos a conocer la nueva XRD en las distintas tiendas especializadas con las que colaboramos, así como nuestra tienda en línea. Nuestra prioridad es brindarte la mejor experiencia de compra y servicio postventa.

#TakeTheRoad

 alubike.com.mx

 KRBObike

 KRBObikes

# INSPIRA Y RECORRE

 RUTA  
MEXICO

LEÓN, GTO

06 / AGO / 23

GRAN FONDO

GRAN FONDO  
161 KM

MEDIO FONDO  
74 KM

ESCANEA



INSCRÍBETE AQUÍ



ESCANEA



INSCRÍBETE AQUÍ

 RUTA  
MEXICO  
CHALLENGE

CDMX

15 / OCT / 23

CHALLENGE



90 KM

\$400,000  
A REPARTIR EN ESPECIE

ESCANEA



INSCRÍBETE AQUÍ

 RUTA  
MEXICO  
GRAVEL

ZACATLÁN, PUE

29 / OCT / 23

GRAVEL

80 KM

AQUÍ NADIE SE RAJA !!



EVENTOS DE



INTERNACIONAL

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

 GIRO



LIVE FOR  
**THIS**



# L'ÉTAPE MÉXICO by TOUR DE FRANCE



PRESENTED BY CIBanco



SOMOS EL SERIAL DE EVENTOS DE CICLISMO AMATEUR,  
CON DISTANCIAS DESDE 60 KM HASTA 180 KM.

# VIVE LA EXPERIENCIA OFICIAL DEL TOUR DE FRANCE EN MÉXICO

## PRÓXIMOS EVENTOS

### L'ÉTAPE PUEBLA by TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY CIBanco

10 de sep

### L'ÉTAPE QUERÉTARO by TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY CIBanco

22 de oct

### L'ÉTAPE CIUDAD DE MÉXICO by TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY CIBanco

26 de nov

NO TE PIERDAS LA SERIE DE NETFLIX  
**TOUR DE FRANCE: EN EL CORAZÓN DEL PELOTÓN**



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

# VÍVELO! LE TOUR DE FRANCE

Este año el Tour de Francia arrancó el 1 de julio en Bilbao, una ciudad que tiene una gran pasión ciclista y que marca el inicio de esta gran fiesta, después de más de 3,400 km, concluye en París el día 23 del mismo mes.

Es conocido también simplemente como "LE TOUR", es la vuelta más importante para todos los ciclistas profesionales, quienes se preparan arduamente, y además una de las favoritas y un logro que grandes ciclistas como: Fausto Coppi, Jacques Anquetil, Eddy Merckx, Miguel Induráin, Alberto Contador, Chris Froome y en los últimos años Egan Bernal, Tadej Pogačar y Jonas Vingegaard tienen en sus palmares.

Para este año la también conocida como La 'Grande Boucle' se presenta como una de las más montañosas de la historia, se recorre a través de 21 etapas, donde una de las características son los altos puertos de montaña con inclinaciones de hasta el 10% y recorridos que van hasta + de 200 km.



TROFEO: Coupe Omnisports



MASCOTA: LEÓN

## ETAPAS: 21

- PUERTOS DE MONTAÑA: 14 (6 media montaña y 8 alta montaña)
- Kilometros Totales: 3.405,6 km
- Kilometros Promedio: 154 km
- Altitud: +1940 m
- Desnivel acumulado: 13,504 m
- Etapa corta: 22 km (contra reloj)
- Etapa más larga: 209 km
- Etapas contra reloj: 1
- Etapas de montaña: 14 (6 media montaña / 8 Alta montaña)
- Salida: Bilbao 182 km / media montaña
- Final: París Champs-élysées (circuitu 115 km)



### JONAS VINGEGAARD

Nacionalidad: DANÉS  
Nacimiento: 10/12/1996  
Estatura: 175 cm  
Equipo: Jumbo-Visma  
Bicicleta: Cervélo modelo R5



### TADEJ POGAČAR

Nacionalidad: SLOVENIA  
Nacimiento: 21/09/1998  
Estatura: 177 cm  
Equipo: UAE Emirates  
Bicicleta: Colnago V4Rs

## LOS FAVORITOS



Maillot Amarillo:  
Líder



Maillot Lunares:  
Montaña



Maillot Blanco:  
Joven mejor clasificado (-26 años)



Maillot Verde:  
Puntos

## LOS JERSEY'S





# HIDRATACIÓN Y RUEDA

En este artículo te contaré un poco sobre los efectos del agua en el deporte, la clasificación/tipos de bebidas, los beneficios de una correcta hidratación y las consecuencias de la sobrehidratación.

-Dado lo extenso y la cantidad de artículos de investigación que existen en torno a este tema, tomaremos como punto medular la hidratación en el ciclismo. La ciencia nos dice que el ser humano está compuesto principalmente por agua; la mayoría de las publicaciones e instituciones en el área de la salud convergen que entre un 60% y 75% de nuestro cuerpo es agua. ¿Cuál es la cantidad de líquidos que requiero tomar al día?

La realidad es que no existe una cantidad precisa sobre cuánto líquido requerimos ingerir a diario. De hecho el 20% de los líquidos que absorbe nuestro cuerpo provienen de alimentos sólidos.

Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los EE. UU sugiere que la ingesta mínima diaria sea de 2.7 litros para mujeres y 3.7 litros para hombres (Ambas cantidades son propuestas para adultos sanos, en clima templado y sin patologías). Existen muchos factores que pueden modificar esta métrica, algunos de ellos son: temperatura, estatura, género, actividad, estilo de vida, edad, patologías, alimentación, estrés y horas de sueño/descanso.

## ¿Por qué es importante estar bien hidratado?

Una correcta hidratación nos ayudará a:

- Eliminar sustancias y/o desechos.
- Regular la temperatura corporal.
- Transportar sustancias.
- Lubricar, amortiguar (articulaciones) y proteger tejidos.
- Evitar calambres (el potasio no es el único responsable).
- Basta un 2 % de deshidratación para que el rendimiento físico resulte afectado.

## ¿Existe la sobre hidratación?

Si, el exceso de hidratación tampoco es algo positivo en el deporte; esto se debe a que la sangre se diluye por la falta de sodio, generando uno o más efectos adversos como: Fatiga muscular, dolor de cabeza, vómito, náuseas y/o confusión. A esto se le conoce como "Hiponatremia" (baja considerable de sodio en la sangre). Ya que tenemos claro lo anterior hablemos sobre los tipos de bebidas en el deporte.

## Isotónica

Tiene una concentración similar de líquido, azúcares y sales que la sangre. Información divulgada en "American College of Sports Medicine (ACSM)" sugiere que las bebidas isotónicas contribuyen a reponer líquidos, electrolitos y energía en aquellas personas cuyos entrenamientos son superiores a una hora e inferiores a tres horas. Por lo regular se mezclan con

bajas concentraciones de sodio, minerales, vitaminas solubles en agua (C y B) y glucosa. No deben de exceder el 10%\* de glucosa en su composición, de lo contrario entorpecen la absorción de líquidos en la célula.

### Hipotónica

Tiene una menor concentración de líquido, azúcares y sales que la sangre.

Se recomiendan para deportistas principiantes, cuyas rutinas no sobrepasan una hora. Compensan más las pérdidas de agua que las pérdidas de electrolitos. Un estudio publicado en "Journal of Nutritional Science and Vitaminology" concluyó que estas bebidas consiguen atenuar algunas respuestas inflamatorias al ejercicio.

Las opciones pueden ser las siguientes:

-Agua mineral, agua de coco, infusiones frías, cerveza sin alcohol.

### Hipertónica

Tiene una mayor concentración de líquido, azúcares y sales que la sangre.

Por tal razón, son ideales para reponer las reservas de glucógeno que disminuyen con los entrenamientos intensos y de larga duración.

Una opción puede ser:

-Batido de hidratos de carbono, bebidas energéticas, jugos de frutas naturales sin diluir, cerveza de malta o refrescos. ¿Cómo puedo saber si estoy bebiendo lo suficiente? Dos formas\*\* muy simples para identificar si tu ingesta de líquidos es adecuada son:

-Que tu orina sea incolora o de color amarillo claro.  
-Si rara vez tienes sed.

\*\*Lo anterior no sustituye una prueba de laboratorio o el diagnóstico de un especialista.

### Conclusiones.

Identifica cuál es la duración e intensidad de la actividad que realizas.

Consume agua simple, bebidas hipotónicas, isotónicas o hipertónicas según la fase de entrenamiento o del día en la que te encuentres.

La hidratación requiere ser antes, durante y después de tus actividades deportivas. Es muy importante reponer los líquidos perdidos durante tu actividad, todo aquello que ingieras durante tus entrenamientos y/o competencias no entran en el requerimiento mínimo diario. Revisa la información proporcionada en la etiqueta de las bebidas antes de consumirlas.

Revisa el color de tu orina todos los días, especialmente el de la primera evacuación.

Consulta a tu nutriólogo o profesional en el área de la salud para determinar qué bebida es conveniente para ti y en qué cantidades. Si eres diagnosticado con alguna enfermedad como obesidad, diabetes e hipertensión, ten cuidado con la ingesta de estas bebidas ya que tienen un aporte de sales, minerales, vitaminas y calorías significativo (por esta razón en algunos casos es recomendable únicamente el consumo de agua).

*"El agua es la fuerza motriz de la naturaleza"*

Leonardo Da Vinci

**¡Nos vemos en ruta!**

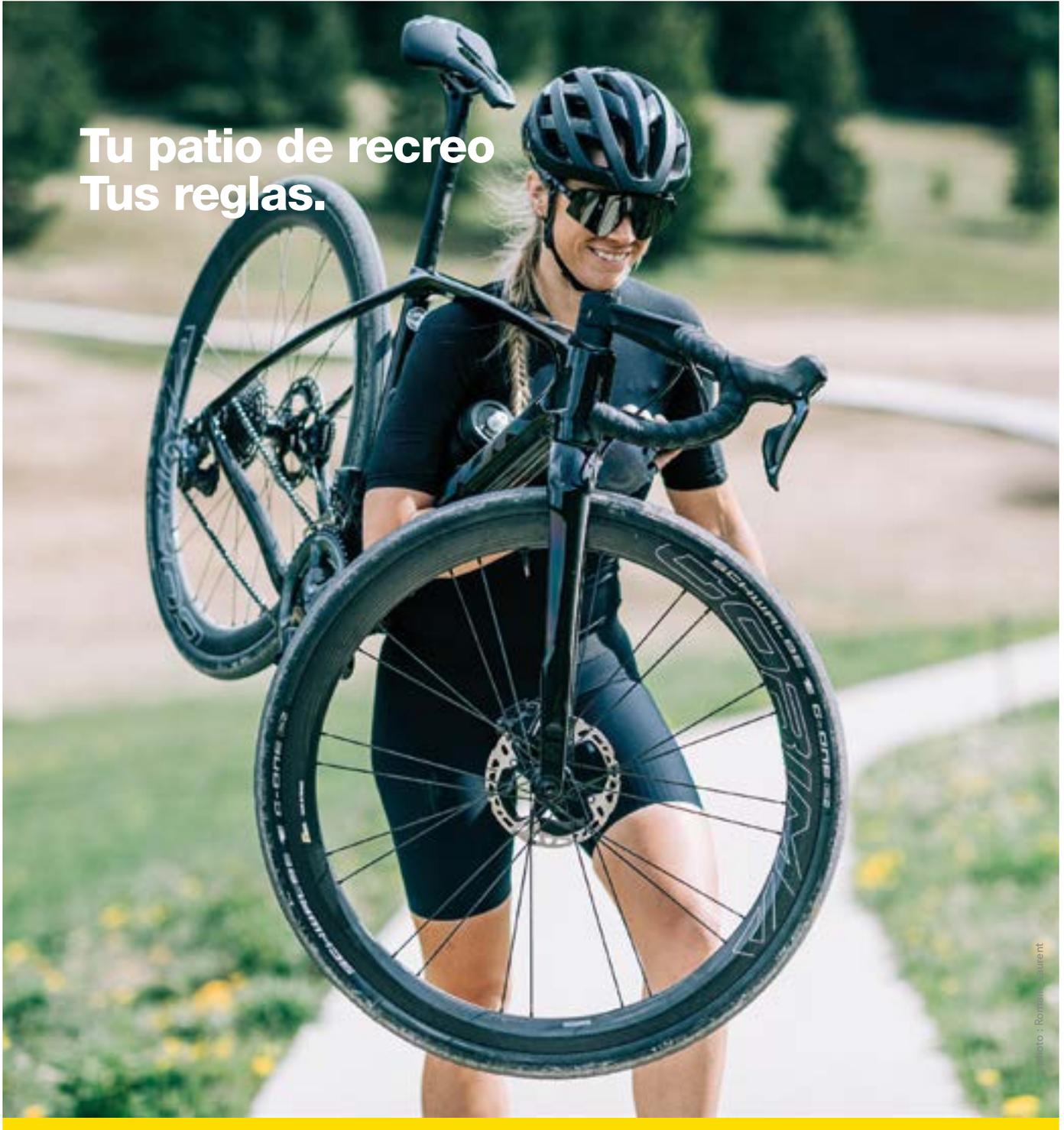
 @JavoLara

 Javo Lara Athlete & Coach.



**JAVIER HOMERO LARA RANGEL**  
EXCICLISTA PROFESIONAL, COACH Y ATLETA

Fotografías: Ismael Porras @\_callmeisma\_



**Tu patio de recreo  
Tus reglas.**

## **ESSENTIA 40** All-Road / Hookless

Rápida, ligera y fabricada en Francia. Essentia 40 te ofrece confort y rendimiento tanto en pavimento como en terreno destapado.

Essentia 40 es la rueda todo terreno. Destinada a eliminar las fronteras entre la ruta y el gravel. Está diseñada para los neumáticos tubeless hookless, para optimizar el confort gracias a la posibilidad de tener llantas de perfil más ancho y usar presiones más bajas.

**corima.com**

**CORIMA**

# Growing For Inclusion

# INCLUSIÓN Y DEPORTE

Growing For Inclusion es una fundación basada legalmente en Florida. Fundada en el 2021 por Aldara Islas (Neuropsicóloga) y Ricardo Paván (terapeuta de lenguaje y psicoterapeuta especializado en niños y adolescentes), ambos mexicanos. Ricardo desde Miami y Aldara desde la Ciudad de México, trabajan constantemente en encontrar mayores oportunidades que favorezcan las áreas de desarrollo más comprometidas en los niños, adolescentes y adultos con diversas condiciones neurológicas y/o genéticas a través de un modelo terapéutico propio.

También, realizamos campañas de concientización utilizando como medio el deporte, enseñando las características de cada uno de los trastornos o síndromes, para que así, la comunidad cuente con más herramientas para llevar un proceso de inclusión más asertivo, promoviendo en todo momento nuestros valores primordiales: empatía, igualdad y sensibilidad. De igual manera, creamos campañas de recaudación de fondos, que permitan apoyar a diferentes personas (con alguna problemática en particular) u organizaciones a seguir construyendo caminos dentro de la inclusión.

Uno de nuestros programas es el de rehabilitación cognitiva por medio del deporte. Donde creamos, dentro de un encuadre terapéutico, planes de entrenamiento dirigidos a niños, adolescentes y adultos con diversas condiciones y particularidades como son el Trastorno del Espectro Autista, Discapacidad Visual, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Síndrome de Down, otros padecimientos neurológicos y/o genéticos.

¿Cuál es una manera de aportar a la inclusión? Ricardo hace carreras de ciclismo de 24 horas o más, donde busca rodar la mayor cantidad de kilómetros, para así, poder poner los ojos de posibles donantes que ayuden a cumplir nuestros objetivos de cada campaña. En esta ocasión, con mucho orgullo y motivación, Ricardo estará compitiendo el 22 y 23 de julio en la mítica carrera «24 horas bici CDMX» en el Autódromo Hermanos Rodríguez, donde por 24 hrs. continuas buscará recorrer 800 km para recaudar fondos que ayuden a que chicos con autismo tengan recursos económicos y puedan seguir desarrollándose como deportistas.



 @growing4inclusion

Tour  
EDITION

**SUAREZ**

**BENOTTO**



**ESCAÑEA**  
Y CONOCE MÁS



[www.benotto.com](http://www.benotto.com)

@ [suarez.mexico](#)

f [suarez clothing méxico](#)

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



# ALCALA

## RAUL ALCALA CHALLENGE

Sabías que Raúl Alcalá Ganó el Jersey Blanco en 1987 y lo portó durante 10 días en 1988. También portó el Jersey de puntos rojos durante 14 días en el Tour de France de 1987.

### SIGNIFICADO DE LOS JERSEYS EN EL TOUR DE FRANCE:

#### Jersey Amarillo / *Mallot Jaune*

El Jersey amarillo es la que porta el líder en la clasificación por tiempos durante el Tour de Francia. Esto permite que sea identificado como el primero de la clasificación general en las etapas en las que lo porta y en la final.

#### El Jersey verde/ *Mallot vert*

Es la vestimenta que porta el líder de la clasificación por puntos. Los puntos se otorgan a los 15 primeros ciclistas en terminar cada etapa y a los 15 primeros que atraviesan la meta de un sprint intermedio de la etapa.

#### El Jersey Blanco y Puntos Rojos / *Mallot à pois*

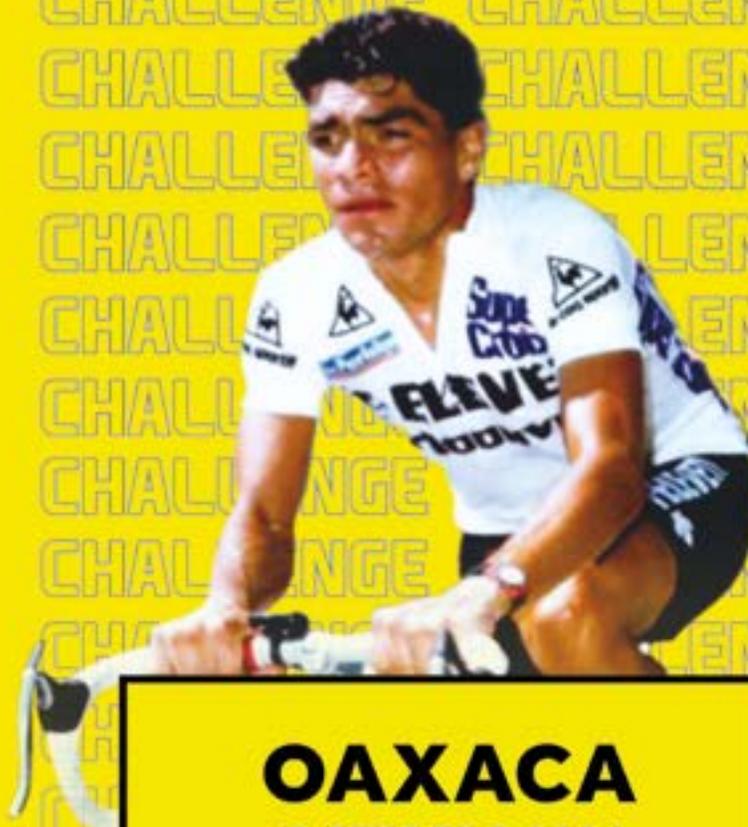
El jersey blanco con puntos rojos o lunares rojos se asigna al primer corredor clasificado en etapas de montaña. Al ganador se le conoce con el título del "rey de la montaña"

#### El Jersey Blanco / *Mallot blanc*

Se podría decir que este es el Jersey Amarillo de lo corredores jóvenes. Actualmente representa al ciclista mejor clasificado en la general por debajo de 25 años. En la época de Alcalá se le daba al mejor clasificado por debajo de los 21.



INSCRIPCIONES:  
[www.raulalcala.com](http://www.raulalcala.com)  
[www.emociondeportiva.com](http://www.emociondeportiva.com)



**OAXACA**  
 18 FEBRERO 2024

**MORELOS**  
 09 JUNIO 2024

**MONTERREY**  
 8 OCTUBRE 2023



# ESLOVENIA:

## Pedaleando entre bosques, ríos y castillos

Parte 1



Cada vez más gotas de sudor recorrían mi frente; en parte era por el calor que ese día hacía, pero también por la subida que cada vez se empinaba más. La intensidad de la pendiente solo era soportable por el paisaje boscoso que nos rodeaba y porque de vez en cuando podíamos observar el valle desde la montaña que estábamos subiendo. Los veinte y tantos kilogramos de carga que traía en las alforjas se sentían más como cien.

Cada vez que se acercaba una curva, fantaseaba con que al terminar de recorrerla se aplanara el camino, pero para mí desgracia, el ascendente serpenteo de asfalto solo seguía y seguía. Por sorpresa, pasando una de las curvas, descubrimos una pequeña construcción medieval en ruinas. Al parecer ese pequeño castillo que lleva el nombre de Trilek, fue construido durante el siglo 16 y durante alguna invasión del imperio otomano sirvió como torre defensiva. Daniel y yo decidimos entrar a explorarla y de paso descansar un poco; José Luis y Kei iban más adelantados. Solo había escombros y plantas silvestres que salían de las grietas de los antiguos muros. De una viga de madera tirada, tomé un clavo oxidado que por lo menos debía tener unos 300 años de antigüedad; un lindo recuerdo de Eslovenia que todavía conservo. Seguimos subiendo, hasta llegar a una zona en donde se deslumbraban unas cuantas casas. Encontramos una zona relativamente plana y uniforme con pasto; ideal para bajarnos de las bicis y descansar un rato. El hambre empezó a hacer presencia; ya era cerca de medio día y necesitábamos reponer calorías por el desgaste de la larga y empinada subida.

Afortunadamente, Kei traía un paquete de polenta, y teníamos los utensilios para cocinar. También teníamos agua, pero preferíamos reservarla para combatir la posible deshidratación que el intenso calor quería provocarnos. Así que fuimos a tocar puertas de las casas para ver si un buen bondadoso esloveno pudiera llenar nuestra olla. Con un poco de vergüenza y señas, logramos que llenaran nuestra olla.

Por: Mario de Agüero

Prendimos una pequeña fogata y cocinamos la polenta. Quedó como un engrudo poco apetitoso, pero el alto contenido de carbohidratos del platillo fue perfecto para recargar de energía despachada en la intensa subida. Estuvimos un tiempo acostados en el pasto, hasta que llegó otro ciclista; también exhausto se tumbó no muy lejos de nosotros. Le intentamos hacer plática, pero nos ignoró. Supongo que no le gustaba socializar con extranjeros. Minutos más tarde aparecieron dos jóvenes caminando por la carretera. Portaban un atuendo similar al de un boyscout. Parecían bien equipados y proyectaban seguridad; daba la impresión de que sabían lo que hacían. Nos acercamos a preguntarles indicaciones del camino. Nos dijeron que la subida pronto acabaría y que una larga bajada nos estaría esperando. Les dimos las gracias y ellos siguieron su camino.

Guardamos nuestros utensilios de cocina y retomamos el camino. Tal como nuestros amigos scouts lo mencionaron, no pasó mucho tiempo para que la pendiente se empezara a aplanar. Unos metros después empezamos a descender. Kei y José Luis se habían perdido a altas velocidades entre el zigzagueante camino y Daniel se había quedado atrás. Con lágrimas, por el viento que acariciaba mis ojos, recorrí el descendente y serpenteante camino de asfalto. La carretera era como incisión en la densidad vegetal del bosque que permitía admirar toda la verde belleza. Los árboles se alzaban imponentes, formando una bóveda natural que filtraba los rayos del sol, creando un juego de luces y sombras danzantes sobre el camino. El viento susurraba en mis oídos mientras atravesaba un túnel verde de árboles que parecen saludarme con sus ramas extendidas.

Mi corazón latía con fuerza y mariposas en mi estómago revoloteaban con una emoción desbordante. Cada curva pronunciada, era una invitación a desafiar mis límites. La emoción del descenso me hacía sentir vivo, vibrante, en perfecta armonía con la naturaleza que me envolvía. La carretera, como una serpiente de asfalto, se desplegaba ante mí, invitándome a perderme en la inercia del momento. El aire fresco me envolvía, enfriando el sudor de mi frente. La bicicleta parecía fundirse con mi cuerpo, convirtiéndose en una extensión de mis deseos de velocidad y emoción.

Terminó la kilométrica y vertiginosa bajada pero la emoción en mí seguía viva. Kei y José Luis estaban esperando debajo de un letrero que señalizaba la dirección hacia Liubliana, capital de Eslovenia. Me rejunteme con ellos todavía con el corazón palpitante y sacamos el mapa para revisar la ruta hacia esa ciudad en lo que esperábamos a Daniel. Íbamos por la ruta correcta. Una vez que nos alcanzó Daniel emprendimos de nuevo el camino. Todavía recorrimos unos 50 kilómetros más entre hermosos y campestres paisajes hasta llegar a la capital eslovena.

Una vez ahí, nos dirigimos hacia el centro de la ciudad para buscar algo de comer. Estábamos bastante hambrientos. Ese día José Luis traía puesta la playera de la selección mexicana, por lo que sirvió para atraer a un dramaturgo mexicano de mediana edad. Empezó a hacernos platica, le contamos de nuestra expedición; que veníamos rodando desde hace varios días desde Francia. Él nos explicó que le fascinaba la cultura yugoslava y que por eso había decidido mudarse a Eslovenia y probar suerte en las artes escénicas de ese boscoso país. El único detalle es que no sabía hablar esloveno.

Nuestra hambre provocó que desviáramos el tema de conversación hacia la comida y le pedimos que nos recomendara algún restaurante de comida local o tradicional. Nos daba curiosidad probar algún platillo típico esloveno. Nos dijo que no había mucho de eso por aquí y que los eslovenos no solían comer mucho en restaurantes, pero nos ofreció llevarnos a un lugar de kebabs. No fue comida típica, pero sirvió para apaciguar nuestro feroz apetito.

Hallamos una zona de camping en las afueras de la ciudad, perfecta



para poner nuestras tiendas de campaña. Al llegar al lugar, la camiseta de la selección mexicana atrajo a otros mexicanos que también se hospedaban en ese camping. Era un grupo de mariachis que estaba de gira para promocionar el estilo musical mariachi en Eslovenia. Nos comentaron que habían tenido algo de problemas hospedándose ahí por ruidosos. Cuando terminamos de instalar el campamento ya era de noche por lo que solo nos bebimos un par de cervezas en el bar del camping y después nos fuimos a dormir.

Al día siguiente aprovechamos el día para visitar el centro de Liubliana. Fue un día soleado en el que pudimos subir a loma en donde se encuentra el castillo que cuida a la antigua ciudad, pasear por los jardines del extenso parque Tivoli y caminar por el puente de los dragones que cruza el río Ljubljanica. Fue un día agradable y tranquilo, ideal para reposar de la intensa subida del día anterior.

La historia de Liubliana es extensa y conflictiva. Se remonta a hace miles de años, a mediados del siglo I a.C. En ese momento se estableció como un campamento militar romano de la legión llamada Legio XV Apollinaris. Años más tarde se consolidó como una ciudad romana llamada Emona. Después de sucesivas invasiones militares y destrucciones de la ciudad, fue reconstruida y en el siglo XI fue gobernada por los francos para más tarde, en 1278 ser conquistada por los Habsburgo. En el siglo XIX perteneció al imperio francés como capital de las Provincias Ilirias y luego como capital del Reino Ilirio como parte del imperio austriaco.

Tras la Primera Guerra Mundial se incorporó al Reino del Serbios, croatas y eslovenos y después de la Segunda Guerra Mundial formó parte de Yugoslavia. Al inicio de la década de los 90's se estableció como la capital de Eslovenia solo después de haberse independizado de Yugoslavia. Poco después de medio día decidimos dejar la ciudad

para ahora tomar el camino hacia Zagreb, la capital de Croacia. Viendo la distancia en el mapa dedujimos que probablemente nos tomaría llegar unos dos días. Daniel, decidió separarse del grupo, quería llegar antes a Zagreb para vender artesanías mexicanas que venía cargando durante todo el viaje. Quedamos de encontrarnos en la capital croata dentro de dos días. Él entonces se fue hacia la estación de tren y José Luis, Kei y yo tomamos el rumbo hacia el sureste en nuestras bicis.

Primero, entre verdes lomas campestres, nos dirigimos hacia el pueblo de Grosuplje. De ahí, por un camino de terracería cruzamos por un denso y encantador bosque. A pesar del soleado y luminoso día, las copas de los arboles bloqueaban casi toda la luz. No me hubiera sorprendido ver salir algún duende o gnomo de algunas de las musgosas rocas que yacían regadas por todo el bosque y que sobresalían de la húmeda hojarasca del suelo.

El camino nos dejó en el diminuto pueblo de Krka, el cual toma su nombre del río que lo cruza. No muy lejos de ese pueblo, cerca del bosque por el que acabábamos de andar se encontraba el manantial que alimenta a este tranquilo río. Paramos en el primer restaurante que vimos. Era una pequeña cabaña, ordenamos unas pizzas y volvimos a confirmar que eran mejores que las italianas. Terminamos de digerirlas con unas frías cervezas y le preguntamos al joven que nos atendía si conocía algún lugar en el pudiéramos a acampar. Cruzó unas incompresibles palabras con un colega suyo y nos dijo que podía guiarnos hacia un lugar que conocía.

Antes de partir, gentilmente rellenó nuestros recipientes de agua. Se subió a su automóvil y nos pidió que lo siguiéramos. Recorrimos unos 2 km para llegar al sitio recomendado. Era una pequeña planicie de pasto, una especie de jardín, por el cual, por un costado fluían las aguas del río Krka. Era bastante acogedor. El joven nos dijo que seguramente ahí no molestaríamos a nadie y tampoco nadie nos molestaría. Le agradecemos y se marchó. Esa noche dormimos tranquilamente bajo el arrullador sonido del agua del río.

**Mario de Agüero Villacorta**  
**mario\_dav@hotmail.com**  
**Instagram: @banjone; @banjupulo**



# tubolito

LIGHT WEIGHT TUBES



**LIGERA** • **RESISTENTE** • **COMPACTA**

[www.tubolito.com](http://www.tubolito.com)

# MORE LIGHT WHERE YOU NEED IT



[www.cateye.com](http://www.cateye.com)



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



# FUROR JEANS

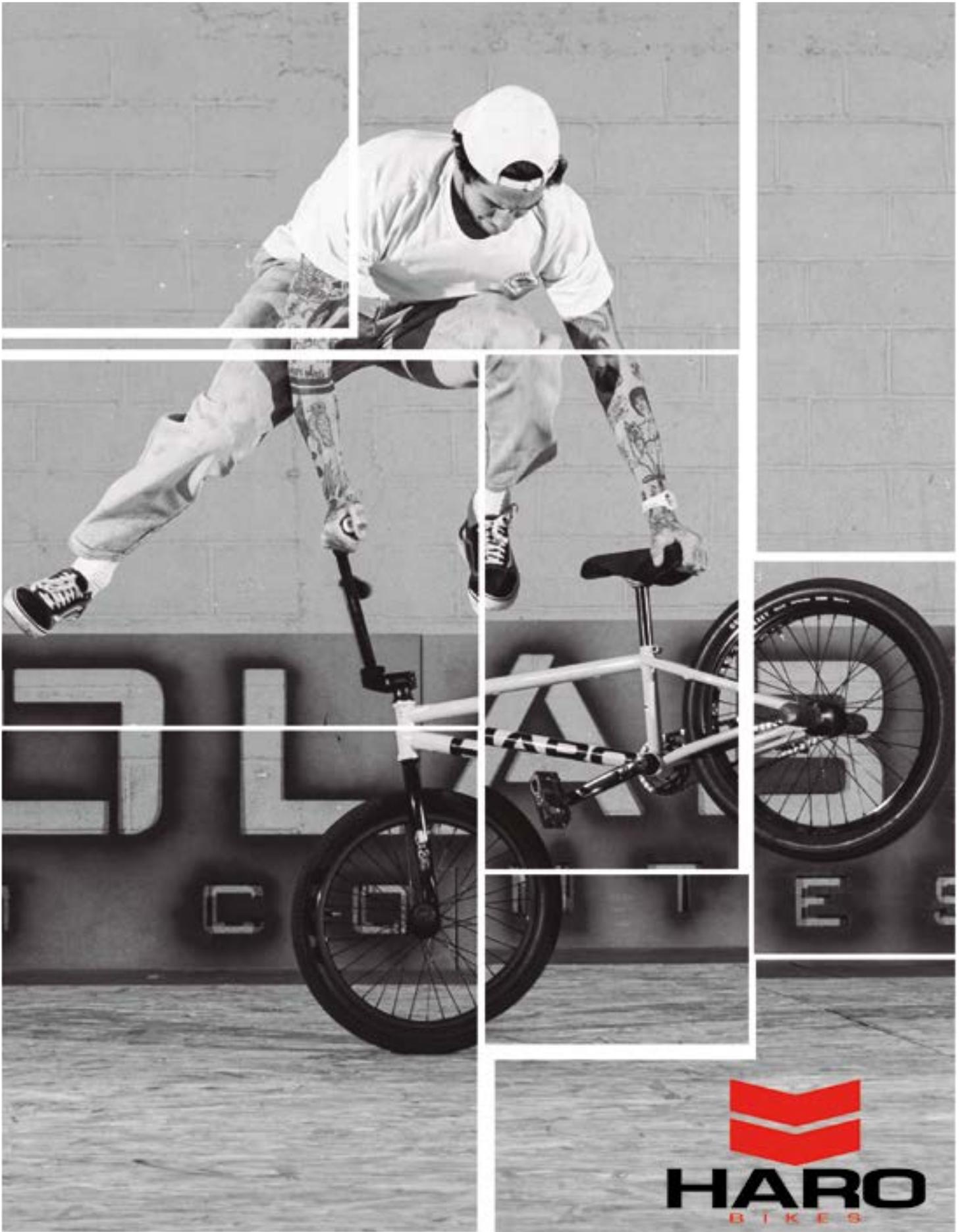
f d t furor.com.mx @ furor\_products



*¡ Hazlo como quieras, pero Siempre con **Furor!***

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



# Pedaleando hacia el futuro

## El auge de las bicicletas en la Ciudad de México.



Por: José Ramon Zavala

### Introducción:

En los últimos años, la Ciudad de México ha experimentado un notable aumento en el uso de bicicletas como medio de transporte. Lo que solía ser una ciudad dominada por el tráfico vehicular y la contaminación del aire, se ha convertido en un escenario vibrante y dinámico donde las bicicletas se abren paso. Este cambio de mentalidad ha traído consigo una serie de beneficios tanto para los ciclistas como para la ciudad en general.

**Movilidad sostenible y reducción de la contaminación:**  
La creciente popularidad de las bicicletas en la Ciudad de México está en línea con el impulso hacia la movilidad sostenible. Los ciclistas disfrutan de una alternativa rápida, eficiente y ecológica al transporte motorizado, contribuyendo así a la reducción de la congestión del tráfico y a la disminución de la contaminación del aire. Las autoridades han respondido a esta tendencia fomentando la construcción de ciclovías y estableciendo programas de préstamo de bicicletas en toda la ciudad.

### Infraestructura ciclista:

La Ciudad de México ha invertido considerablemente en la expansión de su infraestructura ciclista. Se han creado más de 200 kilómetros de ciclovías en toda la ciudad, conectando barrios, parques y principales centros de actividad. Estas ciclovías ofrecen a los ciclistas un ambiente seguro y protegido para desplazarse, fomentando así su uso y aumentando la confianza de los usuarios.

### Cultura ciclista y comunidad:

Además de la infraestructura, la Ciudad de México ha desarrollado una cultura ciclista vibrante. Se han formado grupos y colectivos que organizan paseos en bicicleta, eventos y festivales para promover el uso de las

bicicletas como una forma de vida. Estas iniciativas han generado una comunidad unida y comprometida con la movilidad sostenible, compartiendo consejos, rutas y experiencias entre sí.

### Beneficios para la salud y bienestar:

Pedalear en bicicleta no solo beneficia al medio ambiente y la movilidad, sino que también tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de los ciclistas. La práctica regular de la bicicleta ayuda a mejorar la condición física, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Muchas personas han descubierto que utilizar la bicicleta como medio de transporte diario les permite combinar el ejercicio con sus rutinas diarias, mejorando así su calidad de vida.

### Desafíos y perspectivas futuras:

A pesar de los avances logrados, aún existen desafíos para la consolidación de la bicicleta como un medio de transporte masivo en la Ciudad de México. La seguridad vial, la convivencia entre ciclistas y conductores, y la falta de conciencia sobre el respeto a los ciclistas siguen siendo temas importantes a abordar. Sin embargo, con una mayor inversión en infraestructura, educación vial y promoción de la cultura ciclista, la Ciudad de México puede convertirse en un referente mundial en cuanto a movilidad sostenible.

### Conclusión:

El auge de las bicicletas en la CDMX es una tendencia positiva que a lo largo reflejará un impacto positivo en cuanto a sustentabilidad y movilidad en el país, lo que podrá ser un impulso para el implemento en mejoras de ciclovías y áreas verdes.

Escuchanos: Sábado 10:00 a.m. 102.5 FM



 autosymas  autosymasradio

 soycocheramon



## GEO CITY

GRIP VISION

Con LOOK Activ Grip by Vibram y LOOK Vision In Lights, los GEO CITY VISION GRIP son los pedales más avanzados en movilidad urbana, e-Bikes y demás. La seguridad LED 24/7 y la reconocida adherencia y resistencia de una bota de montaña, combinada con una eficiencia y capacidad de personalización sin precedentes, no hay mejor lugar para colocar tus pies para pedalear por la ciudad o el campo.

**LOOK**

# LA **IMPORTANCIA** DE TENER UNA BICI A LA MEDIDA.



POR: BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

Hace ya algunos miles de años, en la antigua Grecia, en las principales escuelas filosóficas de Atenas los pensadores propusieron una paradoja ¿Cuál es la causa y cuál el efecto?, en terminos más populares esta pregunta se traduce en una metáfora como ¿Qué vino primero, el huevo o la gallina? En ciclismo esta paradoja se convierte en ¿Que es primero las medidas de la bicicleta o las medidas del ciclista?

La practica comercial es y ha sido; primero me compro la bici y mucho despues (cuando se entiende que una bici se debe adquirir a la medida del usuario) trato de "ajustarla". Este articulo tiene dos perspectivas: Una desde el ciclista que requiere de una bici a la medida y otra desde la tienda o boutique que vende bicicletas, sin importarle las medidas de su cliente y el uso que le dará a la bicicleta. Lo ideal es que quien vende pueda asesorar al cliente.

## ¿Cómo y qué medir para la elección de una bicicleta?

Adquirir una bicicleta implica entender el impacto de las variables de los puntos de contacto (causa y efecto) de una bicicleta para con su posible usuario en términos de biomecánica. Estos puntos de contacto son tres:

- Los pies en los pedales
- La pelvis (Isquiones) en el asiento
- Las manos en el manubrio

La minima modificación en uno de estos puntos de contacto invariablemente afectara a los otros dos, con ello se modificará la posición, la comodidad, el rendimiento, la aerodinámica. Los pies, la pelvis, las manos son las partes de nuestro cuerpo, la bici debe adaptarse a la anatomía del ciclista.

• Necesitamos saber las necesidades de cada persona, en términos del uso que le dará a la bici, (movilidad, recreativa, deportiva, competitiva, etc). Las distancias, tipo de suelo, montaña, ruta, gravel, enduro, urbana, etc. Fortalezas y debilidades. Entendimiento de lesiones, cirugías, molestias generales si es que ya rueda.

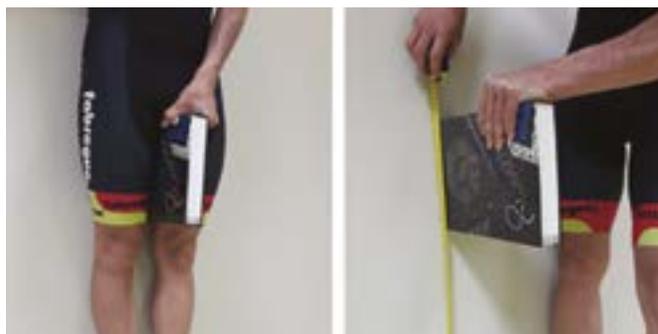
• Ayuda saber el presupuesto y expectativas en nivel de componentes y es importante saber que trae en la mente

el cliente. Debemos partir de que la mayoría de los clientes No siempre saben lo que realmente quieren o necesitan.

• Ya que tenemos idea de que buscan, podemos presentar propuestas de geometrías, componentes y presupuestos.

## Paso 1 Altura y alcance:

El primer acercamiento al proceso de tallaje se puede hacer en función de la altura del cliente. Las diferentes marcas de bicicletas ofrecen una guía del tamaño acorde a la geometría y altura del usuario. La segunda medida se puede medir la altura de la entretierna con una escuadra o libro y aplicar por .88 el resultado nos dará la altura inicial del sillín, desde el eje de centro a la base del asiento, cómo se muestra en la foto.



## Paso 2 Evaluación del ciclista:

- Giro pélvico y elasticidad.
- Medición de isquiones.
- Fuerza de abdomen.

Se presentan resultados y con eso se puede subir a ciclista a la bici. Con los ejercicios aplicados sabremos cómo está físicamente en general la persona, si es que puede ir a con una postura agresiva, o si necesita confort, otro tipo de asiento, cambio de largo o no de la potencia, así como la altura de la misma.



Ilustración 3 Ángulo de la pisada, elasticidad, medida de piso pélvico.

## Paso 3 Medición en la bici:

Asegurarse que el sillín está a 0°. A esta altura ya sabemos si el sillín le funciona por ancho y elasticidad.

Las 3 medidas que vamos a realizar son las siguientes:

**A** Extensión de pierna, inserción de fémur, media de rodilla y tobillo. (Esto debe de estar de 145 a 155 grados).

**B** Con el pie del lado de la medición a 90°. Se usa plomada o láser para validar retroceso de sillín en base al eje del pedal y media entre 1° y 5° metatarso.

**C** Rango de extensión de torso. Mínimo 75°, máximo 90°. Para Elites o Pros, podemos exceder estas medidas, buscando mas performance pero en contra de confort

**D** Con el levantamiento de las mediciones "a" y "b" ya sabremos si tenemos que adelantar, retroceder, subir

o bajar el sillín. Esto nos dejará claro si en su respectivo ajuste del sillín, si esto tendrá un impacto en el reach de la bici, es decir el alcance del ciclista a los mandos.

**E** Se procede a medir "c", que va de cadera, (Inserción de fémur a cadera), hombro (Parte media y articulación de mano para saber extensión de torso, con esto ya tenemos el escenario general de la posición.



El tallaje de una bicicleta es un proceso integral en la primer fase es estático, se realizan las medidas y su aplicación. La segunda fase es dinámica, se analizan los movimientos y sensaciones del ciclista, es en esta parte del proceso es en donde el conocimiento de las asimetrías anatómicas, la técnica de pedaleo, el acomodo natural del ciclista sobre la bici, le brindarán la información total para que con la experiencia de un profesional del Bike Fitting, una bicicleta quede a la medida del ciclista y esta sea esta una extensión de su cuerpo.

## Guillermo Femat Zarazúa

Es un profesional del Bike Fitting en México, inicio su carrera en mundo del ciclismo el 2011, para el año 2015 se capacita para realizar Sizings y ajustes biomecánicos, tanto estáticos como dinámicos. En 2017 asiste en Connecticut USA, al Head Office de Dorel Group en donde se certifica como Bike Fitter con el sistema Gurú. Funa en 2019 BikeFitMex, desde entonces ha realizado más de 1200 ajustes. En plena pandemia desde el 2022 es instructor de Biomecánica y Bike Fitting en Bicycle Mechanic.



**LA ELECCIÓN DE LOS EQUIPOS GANADORES**  
APOYANDO CON ORGULLO

EST. **FINISH LINE** 1988

BAHRAIN VICTORIOUS **LIQ** **te** **GIANT**

**1 DESENGRASANTE** **2 LIMPIEZA**

**3 LUBRICANTE** **4 PROTECCIÓN**

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



# CAPACÍTATE EN LÍNEA Y MEJORA TU TÉCNICA EN REPARACIÓN DE BICICLETAS



Bicycle Mechanic Institute en colaboración con la Universidad La Salle, crean el primer curso de capacitación como técnico - profesional en mecánica de bicicletas.

Inscríbete el próximo 22 de mayo para capacitarte en línea al curso de Mecánica General de Bicicletas.

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| Duración: | 40 horas.           |
| Inicia:   | 1 de junio de 2023  |
| Concluye: | 31 de julio de 2023 |

Información en:

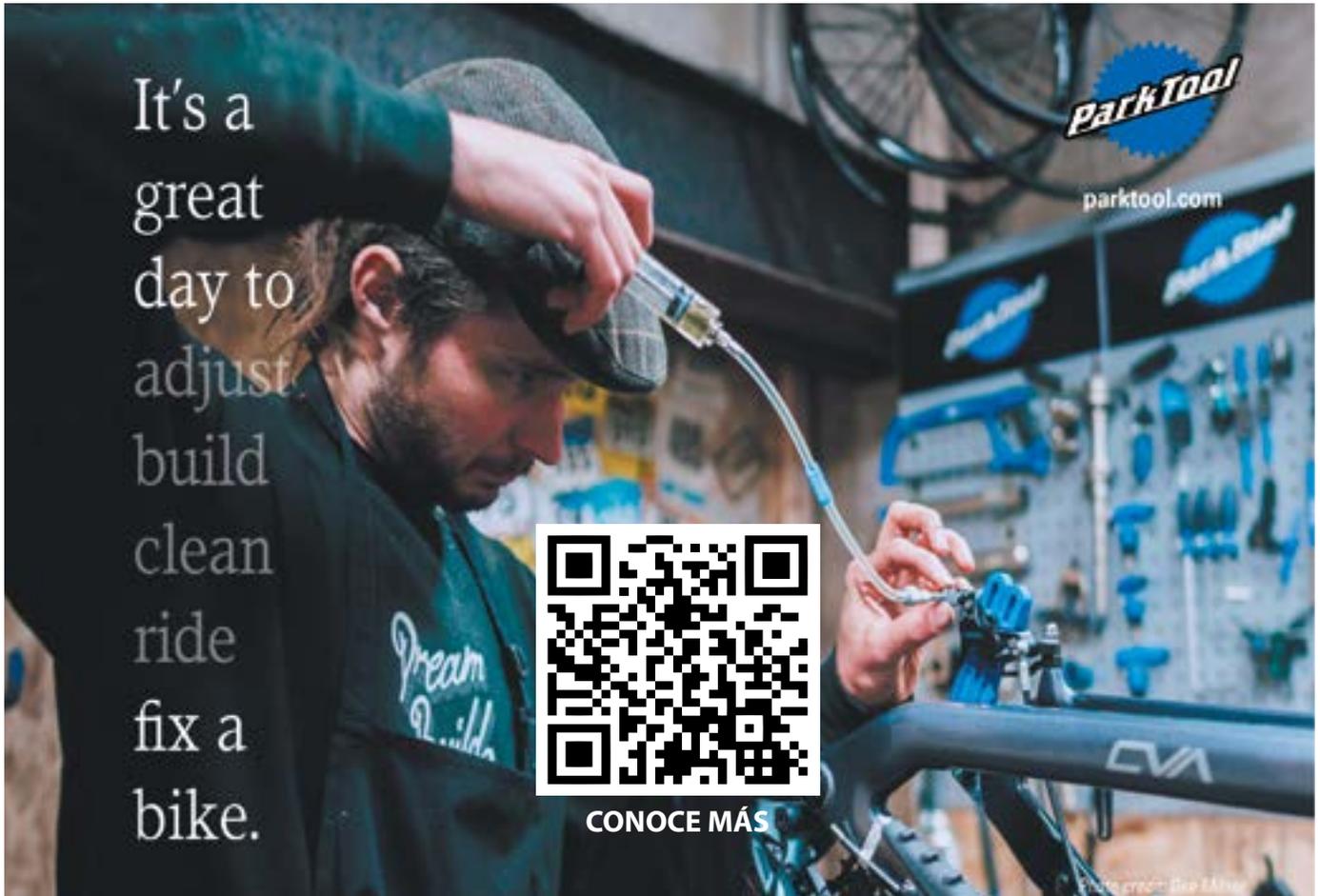


@bmimexico

Tel: 55 5131 4203

[www.bmi-institute.com](http://www.bmi-institute.com)

It's a great day to adjust, build, clean, ride, fix a bike.



**Park Tool**  
parktool.com



CONOCE MÁS

Photo credit: Dan Mahay

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



**50** YEARS  
**SunRace**  
EST. 1972

**12 speed series**

The Solution

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

**K-EDGE**



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del Comité editor de la revista.

**Go Deep. Get Lost.**

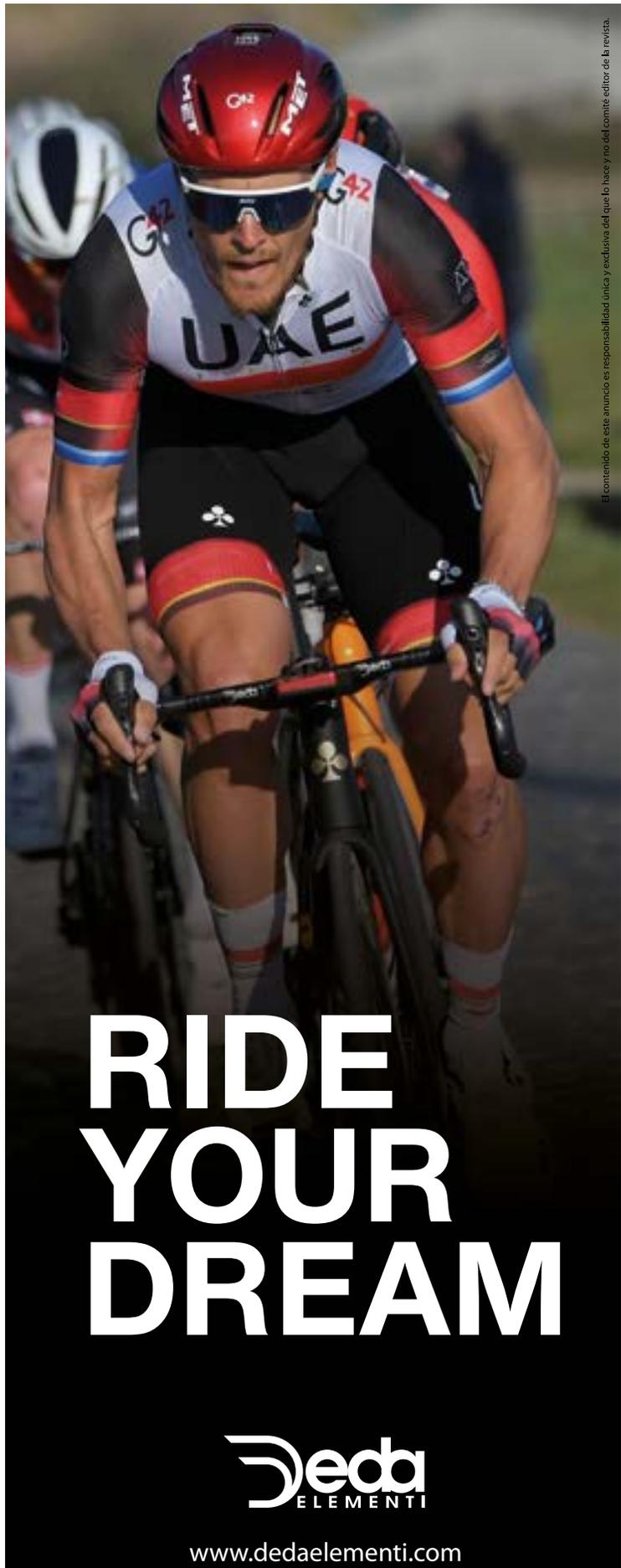
[k-edge.com](http://k-edge.com)



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del Comité editor de la revista.

MY COMFORTABLE WAY

[www.sellebassano.com](http://www.sellebassano.com)



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del Comité editor de la revista.

# RIDE YOUR DREAM

**Deda**  
ELEMENTI

[www.dedaelementi.com](http://www.dedaelementi.com)



**Jesus Rivera**  
[www.aquilesmd.com](http://www.aquilesmd.com)  
 @drpichu

# EL MODELO TRIFÁSICO

El modelo trifásico del ejercicio, propuesto por Skinner y McLellan en los años 80, ofrece una estructura útil para comprender las respuestas fisiológicas durante el entrenamiento. Este enfoque divide el ejercicio en tres fases metabólicas distintas, que nos permiten ordenar las respuestas y adaptaciones asociadas. A continuación te platico en detalle cómo se determinan estas fases metabólicas y los beneficios de entrenar siguiendo este modelo.

## Determinación de las fases metabólicas:

### La fase I

También conocida como "Fase aeróbica", abarca desde el reposo hasta la intensidad asociada al umbral láctico, umbral ventilatorio 1 o umbral aeróbico. Durante esta fase, la producción de energía para la contracción muscular se basa principalmente en el metabolismo oxidativo. La determinación de esta fase puede realizarse mediante mediciones de lactato en sangre, observando cuando los niveles de lactato comienzan a aumentar de manera significativa.

### La fase II

Denominada "Fase aeróbica-anaeróbica" o "isocapnic buffering", se extiende desde el umbral láctico hasta el máximo estado estable del lactato, umbral ventilatorio 2 o umbral anaeróbico. En esta etapa, tanto el metabolismo oxidativo como la glucólisis anaeróbica contribuyen a la producción de ATP. Para determinar esta fase, se pueden utilizar pruebas de esfuerzo que midan la concentración de lactato y el consumo de oxígeno, observando los puntos de inflexión en estos parámetros.



### La fase III

"Fase de inestabilidad metabólica", abarca desde el máximo estado estable del lactato hasta el agotamiento. Durante esta fase, se produce una compensación respiratoria de la acidosis metabólica. Es importante destacar que llamar a esta fase "anaeróbica" es incorrecto fisiológicamente, ya que se alcanza el consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max). No hay una activación significativa de la glucólisis anaeróbica en esta fase. Para identificar esta etapa, se pueden realizar pruebas de esfuerzo que evalúen la concentración de lactato y el consumo de oxígeno hasta el punto de agotamiento.



Beneficios del entrenamiento según las fases metabólicas: Entrenar siguiendo el modelo trifásico del ejercicio puede proporcionar una serie de beneficios significativos para los deportistas. A continuación, se describen los beneficios asociados a cada fase metabólica:



#### Fase I - Aeróbica:

- Mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.
- Mayor eficiencia en la utilización de los sustratos energéticos.
- Incremento de la resistencia muscular.
- Estimulación del sistema de transporte de oxígeno y de la capacidad aeróbica.

#### Fase II - Aeróbica-anaeróbica:

- Desarrollo de la capacidad de tolerancia al lactato y aumento del umbral anaeróbico.

- Mejora de la capacidad de resistencia en esfuerzos intensos y prolongados.

- Mayor producción de energía mediante la glucólisis anaeróbica.

- Adaptaciones neuromusculares para mejorar la capacidad de trabajo a alta intensidad.

#### Fase III - Inestabilidad metabólica:

- Aumento del VO<sub>2</sub>max y mejora de la capacidad aeróbica máxima.

- Incremento de la capacidad anaeróbica aláctica.

- Desarrollo de la capacidad de recuperación después de esfuerzos de alta intensidad.

- Estimulación del crecimiento muscular y de la fuerza máxima.

#### Conclusión:

El modelo trifásico del ejercicio ofrece una estructura clara y organizada para entender las respuestas metabólicas durante el entrenamiento. La determinación precisa de las fases metabólicas permite diseñar programas de entrenamiento más específicos y efectivos, maximizando los beneficios para los deportistas. Entrenar en cada fase con enfoques adecuados permite mejorar la capacidad aeróbica, anaeróbica y la resistencia muscular, obteniendo así un rendimiento óptimo en diversas disciplinas deportivas.

Si te interesa hacer una prueba y calcular tus tres fases metabólicas y llevar a otro nivel tu entrenamiento, mándame un mensaje en mis redes sociales @drpichu.



# DOS CAMINOS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

La vida nos enfrenta a diferentes situaciones que nos hacen sentir vulnerables. Ante la adversidad, debemos ser capaces de elegir el camino que queremos; si somos negativos o queremos ser positivos, escoger nuestra individualidad y celebrar las cosas que nos hacen diferentes, así como afirmar nuestro valor como persona.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es un estado de relajación en el que somos conscientes de nuestras propias capacidades y por ello, podemos afrontar las tensiones normales y vivir de manera productiva y fructífera. Esto incluye, claro, nuestro bienestar psicológico, físico y social. *Mente sana en cuerpo sano.*

Hay dos temas importantes en el desarrollo de nuestro propio bienestar; el primero, es el tema de las constelaciones familiares y el segundo, la práctica del ciclismo. En cuanto a las constelaciones familiares, esta es una terapia breve, desarrollada por Bert Hellinger, donde se busca observar aquellas dinámicas ocultas en nuestra familia y persona. Creemos dentro de ambientes familiares que forjan nuestra propia historia y raíces y es a partir de la historia de nuestros padres y abuelos que pueden derivarse diferentes y complicadas situaciones.

Una constelación familiar es, entonces, una terapia con la cual se revelan todas esas historias de origen, así como las lealtades que hemos continuado. A partir de este ejercicio, te liberas y sanas a cada uno de los integrantes de la familia, es decir, tienes la oportunidad de hacer una práctica de introspección en torno al tema familiar.

El segundo tema, vital para nuestro desarrollo personal y bienestar, es el ciclismo. Sí, un deporte que promueve tanto el contacto con nuestra familia y amigos, como ese espacio en el que podemos estar con nosotros mismos, reconocernos, ser capaces de aceptar lo que vivimos y valorar nuestros esfuerzos.

El ciclismo como práctica común es una actividad que nos ayuda a fomentar un sentido profundo de comunidad, pero sobre todo nos lleva a observar aspectos internos y externos de nuestra propia vida.

Pedalear exige conectar con nuestra respiración, mantener un movimiento rítmico; es parte de un ejercicio solitario y especulativo en el que podemos internarnos fácilmente con nosotros mismos, pero al mismo tiempo miramos al mundo con una actitud diferente y nos reconciamos.

Después de rodar, puedes sentirte diferente, liberado y con una sensación similar a la que experimentas cuando realizas una terapia breve de constelación familiar, es decir, la sensación de haberte liberado de algunas cargas familiares, emociones y sentimientos que se quedaron estancados y se acumularon por un largo periodo.

Así que, si lo que buscas es sentirte mejor, ordenar tu mundo interno y experimentar el autoanálisis, a fin de despejarte, te recomiendo que busques la oportunidad de aclarar tu mente con cualquiera de estas actividades... o con las dos. Estoy segura de que notarás un profundo cambio.

\*Recuerda que la constelación familiar debe ser realizada por una persona experta y certificada.



Luisa Díez Gutiérrez  
Consteladora Familiar y Terapeuta.

 [Luisa.escritor@gmail.com](mailto:Luisa.escritor@gmail.com)

 [www.luisadiezterapia.com](http://www.luisadiezterapia.com)

 @Luisa

 Luisadiezterapia



Nature Life Pharma

**RENOSKIN**

El poder del ozono para liberarte del acné

Escanéame



*Elimina bacterias, es antioxidante y regenera tejidos*

## Innovación y Naturaleza Unidas Para el Cuidado de la Piel y la Lucha Contra el Acné

En nuestro mundo actual, la primera impresión y la confianza son cruciales, tener una piel radiante y saludable se ha convertido en una prioridad. Sin embargo, el acné puede interferir con esta ideal, causando angustia y baja autoestima. Pero, gracias a los avances científicos y la innovación, productos como Renoskin están cambiando el juego, proporcionando soluciones efectivas y promoviendo la belleza natural.

### El Acné: Un Adversario Formidable:

El acné es una de las afecciones cutáneas más prevalentes a nivel mundial. Aunque a menudo se asocia con la adolescencia, pero puede afectar a personas de todas las edades. Las cicatrices físicas y emocionales que deja el acné afectan nuestra autoestima, interacción social y salud mental en general. Esta es la razón por la cual el cuidado de la piel y la lucha contra el acné son aspectos tan cruciales para nuestra calidad de vida.

### Renoskin: La Revolución del Cuidado de la Piel:

Entre las múltiples soluciones para combatir el acné, Renoskin se destaca por su enfoque innovador. Este producto revolucionario utiliza tecnología de encapsulación de ozono única para ofrecer una solución potente y natural contra el acné. El ozono, un elemento natural, actúa como poderoso desinfectante y antioxidante, eliminando las bacterias que causan el acné y regenerando los tejidos. Al encapsular el ozono, Renoskin permite que el ozono penetre más profundamente en la piel, maximizando sus beneficios y proporcionando resultados más efectivos.

### El Rol de la Piel Sana en Nuestra Vida Cotidiana:

Tener una piel sana y hermosa no es solo un tema de estética. Cuando nuestra piel se ve y se siente bien, nosotros nos sentimos bien. Este sentimiento se traduce en una mayor confianza y un mejor desempeño en nuestras actividades diarias. En este sentido, el cuidado de la piel es bienestar y salud.



En nuestra búsqueda por la belleza y la salud, encontrar productos que realmente proporcionen resultados puede ser desafiante. Sin embargo, gracias a la ciencia y a la innovación, productos como Renoskin están allanando el camino hacia un futuro más brillante en el cuidado de la piel. Al invertir en nuestra piel, estamos mejorando nuestra apariencia tomando un paso activo hacia un estilo de vida más saludable y pleno. Renoskin representa la unión de la naturaleza y la ciencia para la belleza y el bienestar.

## ¿Cómo funciona el ozono?

El ozono (O<sub>3</sub>) es una molécula compuesta por tres átomos de

Se caracteriza por tener un gran poder oxidante

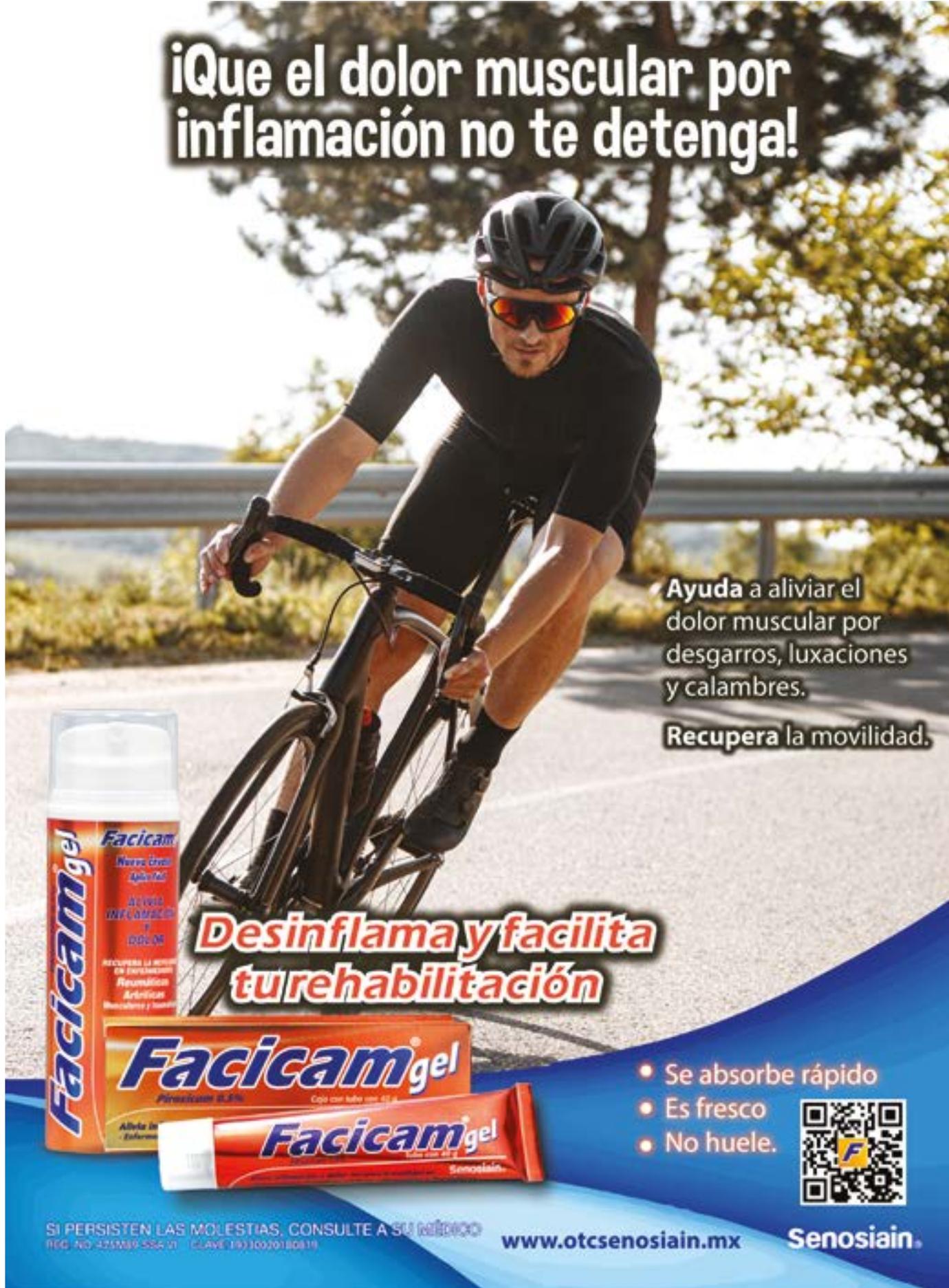
Elimina patógenos mediante la oxidación de las membranas de las bacterias y hongos.

Se ha utilizado durante décadas en hospitales y en la industria



renoskinmexico

# ¡Que el dolor muscular por inflamación no te detenga!



**Ayuda** a aliviar el dolor muscular por desgarros, luxaciones y calambres.

**Recupera** la movilidad.

## Desinflama y facilita tu rehabilitación



- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO  
REG. NO. 325589-554-VI (CLAVE) 19330070180819

[www.otcsenosiain.mx](http://www.otcsenosiain.mx)

**Senosiain.**

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

# BICITON

HASTA AGOTAR EXISTENCIAS



MONK

LLEVA A RODAR TUS SUEÑOS  
APROVECHA LAS OFERTAS IRRESISTIBLES  
NUNCA ANTES VISTAS



de ~~\$4,491~~  
**a \$3,990**  
**BICITON**  
MESSER 27.5



de ~~\$5,390~~  
**a \$4,890**  
**BICITON**  
LOVING R24



de ~~\$3,591~~  
**a \$3,290**  
**BICITON**  
INXSS R26



de ~~\$3,991~~  
**a \$3,490**  
**BICITON**  
MESSER R29

 Fernando Moreno  
55 4884 1451

 Verónica Basurto  
55 2967 2899

 Oliver Martínez  
55 6621 0118

**VISÍTANOS EN TIENDAS Y LIBERA TUS EMOCIONES**  
[www.bicicletasmonk.com](http://www.bicicletasmonk.com)

# Alimentos que podemos consumir

sin afectar nuestra figura ni paz mental.

Regularmente, las mujeres siempre nos preocupamos por comer alimentos bajos en carbohidratos y no subir de peso, pero también debemos saber que los carbohidratos son necesarios para sentirnos bien en entrenamientos y tener un mejor desempeño en competencias como en nuestras labores cotidianas.

La nutrición funge un papel muy importante en el ciclismo al igual que en otros deportes, cada atleta debe llevar un plan de alimentación personalizado esto se debe a la edad, estatura, peso, horas de actividad al día, sexo, descanso, ya que el descanso es un factor que influye mucho en el rendimiento físico, Aquí te voy a mencionar algunos alimentos de los cuales tenemos miedo como mujeres en consumirlos por perder la figura o incluso aumentar de peso, sin embargo, son deliciosamente nutritivos, altos en energía y puedes comer sin remordimientos a perder la figura fit que tanto cuidamos o nos preocupamos.

Un punto importante en nuestra alimentación debemos incluir macronutrientes en las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y micronutrientes. Los macronutrientes nos van a proporcionar energía para el funcionamiento de nuestro organismo que ayudarán a reparar y construir nuestras células. Las personas veganas o vegetarianas sustituyen la proteína animal con vegetal.

Los micronutrientes son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales que necesita nuestro cuerpo para la función celular. Cuando no consumimos la cantidad adecuada en nuestros alimentos hay deficiencias que van a afectar el rendimiento, las más comunes son vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, magnesio, yodo y zinc.

Aquí mis recomendaciones de algunos alimentos que quitamos sin saber los beneficios que podemos obtener, por ejemplo, la familia de los tubérculos, uno de mis favoritos, el cual recomiendo por lo que nos aporta a nuestro organismo es el camote, podrías pensar o imaginar que si lo consumes vas a subir de peso, pero no, quítate esa idea, este es un carbohidrato que no contiene almidón, nos aporta antioxidantes ayudándonos a combatir el estrés oxidativo que obtenemos en entrenamientos de larga duración ayudando también a las reservas de glucógeno muscular.

También nos aporta vitaminas y minerales en pequeñas cantidades, nos ayuda a mantener un equilibrio hormonal y el aumento de progesterona de manera natural. Es un aliado para regular el ácido úrico, controlar glucosa en sangre, ayuda a desinflamar el hígado, el cual es superimportante este órgano en nuestros procesos metabólicos y nuestras funciones vitales.

La sandía es una de las frutas de excelencia para todo atleta, los beneficios son muchos, al igual que el camote también nos proporciona antioxidantes, reduce la presión arterial y riesgos cardiovasculares, en el ciclismo exponemos demasiado a nuestro corazón llevándolo a diferentes ritmos cardiacos. La sandía contiene un aminoácido llamado L-citrulina y nuestro cuerpo se encarga de convertir en L-Arginina, es uno de los aminoácidos esenciales que ayudan a la vasodilatación mejorando la circulación de la sangre. Entre otros beneficios, esta fruta, aparte de ser deliciosa y refrescante, contiene vitamina A, B y C, minerales como potasio y magnesio.



Otro alimento que casi no lo incluimos en nuestra dieta son las leguminosas como lentejas, garbanzo, frijol, alubias, habas, chícharo, estas nos aportan un alto contenido en fibra y bajo en grasa. Por lo regular nuestro metabolismo es mucho más lento al de los varones, por esta razón recomiendo su consumo para una mejor salud digestiva. Las legumbres son ricas en minerales calcio, magnesio, zinc, hierro y potasio. También en vitaminas del grupo B.

La canela es una especia que nos encanta agregar en nuestros postres y si no la has incluido, te invito a que sea una de tus especias favoritas por su aporte de antioxidantes que nos favorece a fortalecer nuestro sistema inmunológico, minerales como calcio, hierro, zinc, selenio, potasio, magnesio, vitamina B6, B8 C, A.

Además de tener propiedades antiinflamatorias, después de tener una competencia o un largo y exhaustivo entrenamiento bebe un té de canela con limón, te ayudará a relajarte y bajar la fatiga por esos kilómetros y horas que estuviste en la bici. 20 alimentos que puedes disfrutar acompañados de tu plan de alimentación y no hará que engordes:

- 1.- Lechuga
- 2.- Espinaca
- 3.- Brócoli
- 4.- Col rizada
- 5.- Apio
- 6.- Nopales
- 7.- Champiñones
- 8.- Coliflor
- 9.- Zanahoria
- 10.- Sandía
- 11.- Toronja
- 12.- Fresas
- 13.- Arándanos azules
- 14.- Moras
- 15.- Frambuesas
- 16.- Kiwi
- 17.- Manzana
- 18.- Aguacate
- 19.- Avena
- 20.- Semillas

Estos alimentos básicos tienen ventajas, lo que las hace tan increíbles y sustanciosas para reducir el peso. Además, contienen mucha fibra ayudando a mantener la estabilidad del nivel de azúcar en sangre, esto ayudará a que evites tener antojos de comida chatarra.

Si consumes estos alimentos en un plan de alimentación diseñado solo para ti, no tendrás ningún problema en preocuparte por subir de peso, acércate con personal de la salud, certificados te ayudarán a llevarte de una manera adecuada.

Lic. en Nutrición Maricela Ávila Jasso

 Maricela\_Nutri

 Maricela\_Nutri





## ENTRENAMIENTO EN ALTITUD

# NUTRICIÓN DEL DEPORTE

@GOLDENMEDICAL\_HH



Cuando hablamos de **nutrición y ciclismo** hablamos de **estructura y planificación**. Al someter el cuerpo a un entrenamiento de altitud o "hipoxia" se inducen consecuencias en el metabolismo creando todo un desafío para el atleta. Primeramente, el oxígeno en sangre comienza a disminuir impulsando el cuerpo a producir esa energía que necesita a partir de nuevos sustratos. Es necesario un proceso de adaptación de mínimo 3 semanas sometido a ese nivel bajo de oxígeno para evitar dolores de cabeza, náuseas, mareos y cambios en el apetito.

Algunas modificaciones que puede ocurrir en el cuerpo son la pérdida de masa corporal y las reservas de proteínas, sobre todo cuando se encuentra a una altura mayor a los 5.000 m, combinar estrategias nutricionales y de hidratación ayuda a mejorar el rendimiento físico en un entorno complicado.

La ingesta de líquidos en forma de agua, bebidas isotónicas con carbohidratos electrolíticos y jugos debe aumentarse a 7 litros por día para garantizar una hidratación adecuada.



WWW.GOLDENMEDICAL.COM.MX

Cabe señalar que existen bebidas consideradas diuréticas que de ellas se obtiene el efecto contrario tales como el café y el té que contienen cafeína, pero ayudan a aumentar la intensidad del ejercicio y reducir la fatiga por otro lado; por lo tanto, tienen que reponerse en caso de su ingesta.

La ingesta de carbohidratos y proteínas es esencial durante la actividad física a gran altura para mantener el peso corporal, reponer las reservas de glucógeno y proporcionar proteínas adecuadas para reparar tejidos sobre todo cuando se come a intervalos con frecuencia. Destaca también la importancia de consumir ácidos grasos esenciales en el mantenimiento de la energía y homeostasis del cuerpo.

Existe evidencia que los siguientes micro nutrimentos pueden ayudar al rendimiento físico:

### ➔ ANTIOXIDANTES

Atletas que entrenan en hipoxia o que participan en competencias de resistencia tienen un desequilibrio antioxidante. Las frutas y las verduras constituyen la mejor fuente natural de antioxidantes en la dieta. La cantidad de estrés oxidativo provocado por el entrenamiento de alta intensidad y alto volumen puede reducirse con una dieta balanceada rica en antioxidantes naturales. En altura, las frutas liofilizadas son una excelente opción como, por ejemplo, kiwi, fresa, frambuesa, papaya, naranja, arándano, todas ricas en vitamina C, A y resveratrol.

### ➔ VITAMINA D

Atletas que entrenan en hipoxia o que participan en competencias de resistencia tienen un desequilibrio antioxidante. Las frutas y las verduras constituyen la mejor fuente natural de antioxidantes en la dieta. La cantidad de estrés oxidativo provocado por el entrenamiento de alta intensidad y alto volumen puede reducirse con una dieta balanceada rica en antioxidantes naturales. En altura, las frutas liofilizadas son una excelente opción como, por ejemplo, kiwi, fresa, frambuesa, papaya, naranja, arándano, todas ricas en vitamina C, A y resveratrol.

### ➔ HIERRO

Los niveles inferiores de ferritina y hierro en sangre influyen en el aumento de la concentración de hemoglobina en atletas expuestos a un ambiente hipóxico. Las mejores fuentes de hierro son las carnes rojas como la ternera, las vísceras y los mariscos. Otras opciones son soya, legumbres y vegetales verdes como el perejil, el brócoli y el repollo.

De ser necesario, la suplementación de este siempre debe ir acompañado de la supervisión de un médico.

**LIC. EN NUTRICIÓN**  
**ANA LAURA MATA GÓMEZ**

LICENCIADA EN NUTRICIÓN EN  
GOLDEN MEDICAL HEALTH CENTER



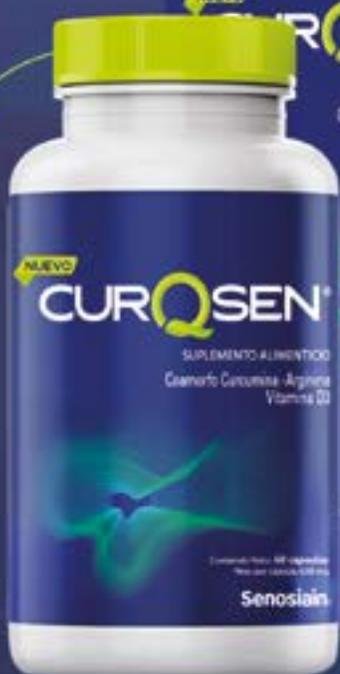
El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

# CURQSEN® Curcumina - Arginina Vitamina D3

Coamorfo Q®

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

VIGILANCIAS <http://www.otcsehosiaimn/>



## LA Q DEL BIENESTAR



### COMPLEMENTA TU ALIMENTACIÓN

Senosiain.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO  
NO RESPONDE A LAS LEYES DE REGISTRO Y CONTROL DE DROGAS.

CONSULTA A SU MEDICO  
R.S. Nº 23.000.000.000.000.000

# GADGETS

Cepillos cerdas naturales

## PARKTOOL

### CEPILLOS PROFESIONALES PARA BICICLETAS DE "FIBRA NATURALES"

Este set de calidad profesional especialmente diseñados para eliminar la suciedad y la mugre, con mangos largos y ergonómicos para mayor palanca y comodidad, tienen cerdas de tampico, una fibra natural derivada de la planta del agave.

El tampico es extremadamente duradero, resistente a los productos químicos y retiene bien la humedad, por lo que es un material ideal para los cepillos de limpieza.



[www.parktool.com](http://www.parktool.com)

## BRENTA ITALY



[www.brentabrakes.com](http://www.brentabrakes.com)

### BALATAS DE FRENO ORGÁNICAS

Inmejorable rendimiento y confort para las pastillas de freno organicas semimetalico Brenta SERIES, sonorganicos ofrecen buenas prestaciones además de ser silenciosos.

Su empleo es indicado para MTB y Bicicletas de carrera con cualquier freno de disco.

Su gran escalabilidad y estabilidad bajo esfuerzo hacen que este producto sea apto para múltiples rangos de empleo.

## SCHWALBE

### EL NEUMÁTICO DE DESCENSO MÁS RÁPIDO DEL MUNDO

Desarrollado durante dos años en las carreras de la Copa del Mundo, incluso con el ganador absoluto de la Copa del Mundo de DH Amaury Pierron

- Optimizada 100% para la precisión
- Tacos de hombro un 10% más estables en comparación con la Magic Mary para un paso por curva aún más agresivo
- Bordes de frenada largos que permiten un punto de frenada más tardío
- La zona abierta del hombro proporciona una respuesta directa y mejora la autolimpieza
- Rampas en los tacos centrales para unas características de rodadura óptimas
- De media, un 8% más ligero que el Magic Mary
- Fabricado con caucho de comercio justo

# SCHWALBE

TACKY CHAN



[www.schwalbetires.com](http://www.schwalbetires.com)

ANDROMEDA BKG



ORION WHB



PHOENIX BKR



# PAYLE

## PERFORMANCE APPAREL

PAYLE nace en Monterrey, Nuevo León como una marca creada por deportistas para deportistas. Con nuestras raíces en el ciclismo y extendiéndonos a todos los deportes y actividades al aire libre, en PAYLE ofrecemos alto rendimiento a precios competitivos. Contamos con productos de alta tecnología y elaborados con los mejores materiales. Nuestro objetivo es acompañar a atletas y deportistas de todos los niveles y ofrecerles la mejor protección y rendimiento.

Queremos ser parte de tu historia. Elige tu actividad. PAYLE te acompaña.

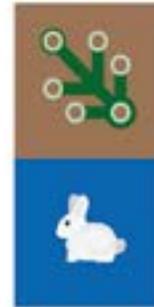




lego.juguetron.mx



# ÚNETE AL CLUB DE LEGO® LOVERS QUE AMAMOS EL PLANETA



1. Haz una acción que ayude a salvar nuestro planeta
2. Sube un video usando la herramienta de "Tu turno"
3. Construye el mundo que soñamos



#LEGOStoresMX



@LEGOStoresMx



@legostoresmx

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

**MICHELIN**

*¡Las mejores llantas para tu nueva ruta!*

[www.michelin.com.mx](http://www.michelin.com.mx)

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

**Blackburn**

[www.blackburndesign.com](http://www.blackburndesign.com)

# CONOCE A "ALBRT" GÓMEZ

Seleccionado Nacional de Ciclismo de Montaña. Mi nombre es Alberto Gómez, conocido en el mundo del ciclismo de montaña como "Albrt" tengo 40 años, soy mexicano, mi pasión y deporte favorito es el ciclismo de montaña en la especialidad, "Downhill" y ciclismo "Enduro".

Este año fui seleccionado para representar a México en el Mundial de "Masters" en la pista reconocida Mundialmente como "Circuito Kamikaze Expertos" en Argentina, mi preparación tomo un año e incluye entrenamiento base aeróbica y anaeróbica, también parte de mi preparación es estar compitiendo constantemente para estar a punto con la técnica modo de carrera activado que desarrollamos sobre la bicicleta en competencias.

En este mundial, la pista requería de un alto nivel técnico, mucho "drops", curvas, peraltes, raíces y además nos tocó lluvia durante la semana previa, por lo que tuvimos que enfrentar la competencia con lluvia, con este reto pude darme cuenta del gran nivel en el que estoy, poder medirme con riders de todo el mundo como: Argentina, Estados Unidos, España, Canadá, Reino Unido, Chile, Ecuador.

Lamentablemente en esta ocasión, debido a una caída que tuve cerca de la meta, no me dejo estar en el "top ten"; sin embargo, en la clasificación general estuve con tiempos muy competitivos.

## Mundial Cairns Australia 2024

Ahora estoy mentalizado y con el objetivo de estar en el top ten en el "Mundial 2024 en Cairns Australia", ya estoy en la preparación, además de apoyar a otros riders para que se clasifiquen a estos eventos, nuestro campeonato lo estamos trabajando en "La Fragua Bike Park", donde enfrentamos pistas con más nivel de manejo técnico y físico.

Estamos organizando una carrera para integrar a más "Riders" de todos los niveles, desde entusiastas, semi-pro y profesionales, esta carrera se llevará a cabo el 21 y 22 de octubre de 2023 en "La Fragua Bike Park" en Guanajuato, Guanajuato; serán varios trazados totalmente nuevos, divertidos y con líneas seguras, con este evento buscamos acercar a la comunidad ciclista de toda la República Mexicana, puedes obtener más información en:

[www.endhurorace.mx](http://www.endhurorace.mx)

 @endhurorace

 @albrtgmz

**SRAM**

  
**SCOTT**

  
**GIRO**

  
**FOX**  
RACING SHOES

  
**Lizard Skins**

**SCHWALBE**

  
**MetRup Bike**  
COMPONENTS

# bikemax®



## ENCUENTRA LAS MEJORES MARCAS DE CICILISMO

LOOK

DERGAMONT

HARO

Fuji.

IGPSPORT

ZEFAL

SRAM

ROCK  
SHOX

ZIPP

Avid

CORIMA

GRIPPER

3M

CATEYE

BELL

GIRO

SCHWALBE

WTB

tubolito

GARMIN

FINISH LINE

CST

Deda

K-EDGE

Lizard Skins

TRUMATIV

Blackburn

HORNET  
CLUG

SUAREZ

MICHELIN

SUNRACE

C-PREME

BCTO

JAGWIRE

Absard

STURNEY  
ARCHER

microSHIFT

SHIMANO

FORZA

SAMUI  
AIR-ZOUND

LUMA

KLICKEN

SR  
SELLE SODAL

ELITE

# BENOTTO



► SÍGUÉNNOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

📱 @bicicletas\_benotto

📘 bicicletas benotto méxico

[www.benotto.com](http://www.benotto.com)

# ROCKSHOX



## Únete a la familia RockShox



[www.sram.com/en/rockshox](http://www.sram.com/en/rockshox)

# **SRAM**



## **DOMINA CUALQUIER TERRENO**



[www.sram.com](http://www.sram.com)