

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

SUSCRÍBETE



GRATIS



ÉPICO DESAFÍO

CROSS COUNTRY EN EL PARAÍSO OAXAQUEÑO

GUÍA DE COMPETENCIAS

CALENDARIO
UCI 2024

¡PIERNAS
FUERTES!

MÁS MENTE QUE PIERNAS



AZÚCAR AL DESNUDO

LA REALIDAD DETRÁS DE NUESTROS ENDULZANTES



PEDALEANDO
ENTRE
JOYAS Y
DESFILADEROS
CICLOTURISMO
POR EUROPA



NUEVOS RETOS TADEJ POGAČAR

SÍGUENOS:



WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM



@TOTALBIKE_MAGAZINE

ROCKSHOX



Únete a la familia RockShox



www.sram.com/en/rockshox

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

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 10

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.10 enero - marzo 2024), 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.impresora.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 09 de enero de 2024, 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.



BEST



CICLISMO PARA TODOS

Total Bike MÉXICO

CONTENIDO

INDUSTRIA	MONTAÑA	RUTA
Redefiniendo la experiencia ciclista ANAFABI 6	Explorando las emocionantes categorías del ciclismo de montaña 15	Team Pearl con Rudy Projet México 30
TREK México Amor por la innovación 10	Conoce la cadena de tu bicicleta 21	Entendiendo la geometría de las bicicletas 32
	Leatt la ciencia del "thrill" 23	Ruta México 2024 36
	Chaa' México Cross country y un paraíso escondido en Oaxaca 24	Calendario UCI 2024 38
		Tabla de ajustes para el bikefit 40
URBANO	MECÁNICA	FITNESS
Bicicleta usada vs bicicleta nueva 43	Alineación de la pata del desviador 48	Ciclismo: Más mente que piernas 52
De perlas, rubíes y cañones con Mario de Agüero 44		
NUTRICIÓN	TECNOLOGÍA	PEDALEA CON
Más allá del pedaleo 54	Gadgets 60	Tadej Pogačar 62
Hablemos de azúcar 56	El gesto de doble toque de Apple Watch 61	
Vitaminado 58		

The logo for the brand GIRO, featuring a stylized eye icon to the left of the word "GIRO" in a bold, sans-serif font.A close-up photograph of a cyclist wearing a blue helmet and sunglasses, looking forward with a focused expression. The cyclist is wearing a dark blue jersey. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

LIVE FOR
THIS

COMUNIDAD

EDITORIAL

EL CICLISMO, LA POLÍTICA Y EL AÑO ELECTORAL 2024

Rumbo a un futuro sostenible, en este año electoral crucial, el vínculo entre el ciclismo y la política cobra aún más importancia. Los candidatos y gobiernos que abogan por el ciclismo no solo promueven una opción de transporte sostenible, sino que también envían un mensaje claro sobre su compromiso con un futuro más saludable y ecológico.

Los votantes deben considerar cómo los candidatos planean apoyar el ciclismo a través de inversiones en infraestructura, incentivos económicos y programas de concientización. Las acciones gubernamentales orientadas al fomento del ciclismo no solo benefician el bienestar de los ciudadanos, sino que también contribuyen a un entorno más limpio y a la mitigación de problemas como la congestión del tráfico.

En este año electoral, el ciclismo se convierte en un tema clave que refleja la visión de los líderes sobre la sostenibilidad y la calidad de vida de la comunidad. Al elegir candidatos comprometidos con políticas pro-ciclismo, los votantes pueden influir en la construcción de un futuro más saludable, más ecológico y económicamente eficiente para todos. Pedaleemos.

Juntos hacia un cambio positivo en el 2024.

¡A rodar!



Eduardo S. García Bilbatúa



REDEFINIENDO LA EXPERIENCIA CICLISTA

En este primer número de 2024, quiero compartir algunas perspectivas emocionantes sobre el futuro del mercado de bicicletas en México.

La creciente conciencia ambiental y la búsqueda de modos de transporte más sostenibles han colocado a las bicicletas en el centro de atención. La sociedad mexicana está adoptando un enfoque más ecológico, y las bicicletas se están convirtiendo en la elección preferida para aquellos que buscan reducir su huella de carbono. Como fabricantes, debemos continuar liderando la innovación en materiales y procesos de fabricación sostenibles para cumplir con las expectativas cada vez mayores de nuestros consumidores.

El impulso de las autoridades locales para mejorar la infraestructura ciclista ha sido un factor clave en el aumento de la popularidad de las bicicletas. En 2024, esperamos ver un mayor compromiso por parte de los gobiernos en la construcción de carriles para bicicletas seguros y eficientes, fomentando así un entorno propicio para el uso de bicicletas en áreas urbanas y suburbanas.

La tecnología continuará desempeñando un papel fundamental en la evolución del mercado de bicicletas. La integración de sistemas electrónicos, como asistentes de pedal eléctrico y tecnologías de seguimiento, está atrayendo a un nuevo grupo demográfico de usuarios.

La cultura del ciclismo está experimentando un renacimiento en México. Las comunidades ciclistas están creciendo, y eventos como carreras y paseos en grupo se están volviendo más frecuentes.

En conclusión, el futuro del mercado de bicicletas en México es prometedor. Nuestra asociación tiene el poder y la responsabilidad de liderar el camino hacia un futuro más sostenible, saludable y conectado a través del ciclismo.

Al trabajar juntos, podemos asegurarnos de que las bicicletas sigan siendo una parte integral de la cultura mexicana y una elección preferida para las generaciones venideras. ¡Feliz 2024!



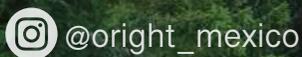
asociación nacional
de fabricantes
de bicicletas, a.c.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI



The World's Greenest Shampoo



ISO9001 ISO50001 ISO14001 ISO45001 ISO22716 ISO14064-1 ISO14067 ISO17025 ISO14046 ISO11930

Contacto: info@oright.com.mx

BHW Distributions S.A. de C.V.
Concept Store Altavista
Camino Desierto de los leones No.63
San Angel, Álvaro Obregón
C.P. 01000 CDMX

Concept Store Polanco
Homero 908 PB, Polanco
Miguel Hidalgo C.P. 11550 CDMX



 **EL ECONOMISTA**
podcasts



100 METROS VALLAS



Escúchanos en tu plataforma favorita

ANÚNCIATE

en nuestro podcast



SOLO ESCANEA


THULE
SWEDEN

› Deja que tu hijo vea el mundo desde tu bicicleta.

El asiento de bicicleta para niños Thule permite que tú y tu hijo disfruten del tiempo juntos en la libertad del campo abierto. Cada asiento está diseñado para un montaje y desmontaje rápidos y seguros; así, puedes entrar y salir del camino en un tiempo récord. Ten la tranquilidad de saber que tú y tu copiloto estarán cómodos y seguros en cada viaje.

15% de descuento
TOTALBIKE
presentando esta revista

*Válido hasta el 31 de Marzo del 2024 y
no es acumulable con otras promociones*

Big Country Concept Store GDL

Calle 3 No. 1418 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

TREK

AMOR POR LA INNOVACIÓN, HOSPITALIDAD Y TRANSFORMACIÓN DEL MUNDO DEL CICLISMO

En la esencia de la **historia de Trek Bikes** se encuentra un compromiso innegable: construir únicamente productos que aman, ofrecer una hospitalidad excepcional a sus clientes y llevar el ciclismo a más personas para cambiar el mundo. Desde sus inicios, Trek se ha dedicado a cultivar relaciones sólidas con sus distribuidores, convencidos de que al cuidar de ellos, se generaría una ola de transformación en el mundo del ciclismo.

El viaje de Trek Bikes no se limita a la fabricación de bicicletas innovadoras, sino a un compromiso más profundo: la misión de cambiar vidas al llevar el ciclismo a nuevos horizontes. Esta visión no solo se traduce en la calidad sobresaliente de sus productos, sino en el impacto positivo que generan en la comunidad ciclista y en el entorno que rodea a cada ciclista.

El auténtico cambio de juego en la industria se refleja en las bicicletas eléctricas de Trek. Estas no solo representan bicicletas convencionales; son la culminación de años de conocimiento y dedicación a la innovación. La experiencia excepcional proporcionada por las bicicletas eléctricas de Trek refleja el cuidado y la atención tanto a los clientes como a los distribuidores.

El compromiso con la excelencia no solo se encuentra en la calidad de los productos, sino en la pasión con la que se crean. Trek Bikes se enorgullece de ofrecer productos que aman, y esta dedicación se ve reflejada en cada bicicleta eléctrica, en cada componente y en cada innovación tecnológica que lanzan al mundo.

Total Bike se enorgullece de presentar la historia transformadora de Trek Bikes, una empresa que no solo ofrece bicicletas eléctricas excepcionales, sino que encarna el compromiso con la comunidad ciclista, el cuidado de sus distribuidores y una misión clara: cambiar vidas a través del ciclismo, combinando pasión, hospitalidad y amor por cada pedalada.

Trek Bikes tuvo sus humildes comienzos en la década de 1970, cuando Dick Burke y Bevil Hogg, dos entusiastas del ciclismo, unieron sus esfuerzos para transformar su pasión por las bicicletas en un negocio. Fundada en Waterloo, Wisconsin, en los Estados Unidos, la compañía inicialmente operaba bajo el nombre de **"Trek Bicycle Corporation"**.

La historia de Trek se teje con un espíritu de innovación y determinación. Comenzaron como una empresa pequeña, pero con una visión clara: producir bicicletas de alta calidad, fabricadas con precisión y destinadas a mejorar la experiencia de cada ciclista.



A lo largo de los años, Trek ha prosperado gracias a su enfoque en la calidad, la tecnología y la artesanía. Desde sus primeros días, se destacaron por adoptar nuevas tecnologías y materiales innovadores para construir bicicletas que desafiaron los estándares convencionales y elevaron el rendimiento y la comodidad del ciclismo.

El compromiso con la excelencia y la pasión por las bicicletas ha sido un denominador común en la historia de Trek. Su constante evolución y su búsqueda incansable de la perfección han llevado a la empresa a convertirse en un referente en la industria del ciclismo.

A medida que Trek creció, su enfoque en el cuidado de los distribuidores se mantuvo constante. Reconociendo la importancia crítica de estos socios en la cadena de suministro, Trek siempre ha priorizado su relación con los distribuidores, buscando garantizar su éxito mutuo.

A través de décadas de dedicación a la calidad, la innovación y el servicio al cliente, Trek Bikes se ha convertido en un líder mundial en la industria del ciclismo, manteniendo su compromiso original de ofrecer productos excepcionales que cambian vidas y comunidades, impulsados por la pasión por las bicicletas.

La trayectoria de Trek Bikes es un testimonio vivo de cómo una empresa comenzó con una visión y un compromiso, y a lo largo del tiempo, ha dejado una huella indeleble en el mundo del ciclismo, llevando su amor por las bicicletas a cada rincón del planeta.





Recorre el mundo en bici cómodamente.

selleroyal.com



WATCH THE VIDEO

www.selleroyal.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.

SunRace

sunrace.com



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



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

hollines-uk.com



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




Lizard Skins™

www.lizardskins.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.



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

EXPLORANDO LAS EMOCIONANTES CATEGORÍAS DEL CICLISMO DE MONTAÑA: UN MUNDO FUERA DE LA CARRETERA

Por: Pantani

El ciclismo de montaña no es solo un deporte, es una aventura que nos lleva más allá de los límites del asfalto, sumergiéndonos en terrenos desafiantes y paisajes espectaculares. Aquí te presentamos las principales categorías del ciclismo de montaña, sus características distintivas y las bicicletas adecuadas para cada una. ¡Prepárate para sumergirte en un mundo emocionante de tierra, rocas y senderos!



CROSS-COUNTRY (XC)

Descripción:

El XC es la categoría más popular y desafiante. Implica recorrer distancias largas a través de terrenos variados. Las rutas pueden incluir ascensos empinados, descensos técnicos y secciones planas.

Bicicleta Recomendada:

Bicicleta de Cross-Country (XC) con geometría eficiente y suspensión frontal. Ligera para subidas rápidas y capaz en descensos técnicos.

Cualidades del Ciclista:

Resistencia para largas distancias.
Habilidades técnicas en ascensos y descensos.
Estrategia para administrar la energía durante la carrera.

DESCENSO (DH)

Descripción:

El Descenso es pura adrenalina. Descensos empinados y técnicos, llenos de obstáculos y saltos desafiantes. La velocidad es clave, y la precisión técnica es fundamental.

Bicicleta Recomendada:

Bicicleta de Descenso (DH) con suspensión completa y geometría agresiva. Diseñada para manejar descensos extremos y absorber impactos.

Cualidades del Ciclista:

Valentía y habilidades técnicas avanzadas.
Dominio de la velocidad y control en terrenos difíciles.
Conocimiento de límites y capacidades de la bicicleta.





3

ENDURO

Descripción:

El Enduro combina elementos de XC y Descenso. Incluye secciones cronometradas de descenso técnico, intercaladas con tramos de subida no cronometrados. El ciclista debe encontrar el equilibrio entre velocidad y resistencia.

Bicicleta Recomendada:

Bicicleta de enduro con suspensión completa y geometría versátil. Capaz de subir eficientemente y descender con gran confianza.

Cualidades del Ciclista:

Habilidades all-mountain (todoterreno).
Resistencia para secciones cronometradas y no cronometradas.
Estrategia para administrar la energía y la velocidad.

TRAIL

Descripción:

El Trail es versátil y perfecto para ciclistas que aman la exploración. Incluye una variedad de terrenos, desde senderos suaves hasta secciones más técnicas.

Bicicleta Recomendada:

Bicicleta de Trail con suspensión equilibrada y geometría versátil. Ideal para terrenos variados y aventuras.

Cualidades del Ciclista:

Habilidades para adaptarse a diferentes terrenos.
Amor por la exploración y la diversidad de senderos.
Habilidades técnicas intermedias.

4



GRAVEL

El ciclismo Gravel ha surgido como una emocionante tendencia que fusiona lo mejor de las bicicletas de carretera y montaña, llevando a los ciclistas fuera de las carreteras convencionales hacia un terreno más aventurero. Descubre en qué consiste este emocionante estilo de ciclismo, las bicicletas adecuadas y las cualidades destacables que definen a los apasionados del Gravel.

¿Qué es el Ciclismo Gravel?

Descripción:

El Gravel es una disciplina que desafía las categorías convencionales. Se trata de explorar caminos de tierra, gravilla y senderos, brindando una experiencia única que mezcla la velocidad de la carretera con la aventura del ciclismo de montaña.

Bicicletas de Gravel: La Herramienta Versátil

Características Clave: Neumáticos Anchos: Ideales para terrenos variados, proporcionan tracción y comodidad.

Cuadro Robusto: Construcción resistente para enfrentar terrenos accidentados.

Manillar Drop-Bar: Permite varias posiciones para mayor comodidad en largas travesías.

5



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



BERGAMONT



LA LIBERTAD SOLO ESTÁ
A DOS RUEDAS DE DISTANCIA



www.bergamont.com

CST[®]

ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

CSTfires.com

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



Espacio para Neumáticos: Suficiente holgura para neumáticos voluminosos que absorban los impactos.

Cualidades Destacables del Ciclista Gravel

Aventurero por Naturaleza:

Disfruta explorando nuevos caminos y descubriendo paisajes fuera de lo común, valora la libertad de alejarse de las rutas convencionales y abrazar lo desconocido.

Adaptabilidad y Versatilidad:

Capaz de enfrentar una variedad de terrenos, desde carreteras pavimentadas hasta senderos de tierra, se adapta a diferentes condiciones climáticas y desafíos en el camino.

Resistencia y Resistencia:

Construye la resistencia necesaria para largas distancias y terrenos desafiantes, afronta subidas empinadas y descensos técnicos con gran determinación.

Habilidades Técnicas Intermedias:

Desarrolla habilidades para maniobrar en terrenos irregulares y mantener el equilibrio en condiciones variables, perfecciona las técnicas de cambio de peso y control en descensos rápidos.

Mentalidad Exploradora:

Mantiene una mentalidad abierta para descubrir nuevas rutas y experiencias, encuentra la belleza en la simplicidad de la conexión entre la bicicleta, el ciclista y la naturaleza.

El ciclismo Gravel no es simplemente un estilo, es una filosofía que invita a los ciclistas a aventurarse más allá de los límites conocidos.

Con la bicicleta adecuada y las cualidades destacables, los apasionados del Gravel encuentran una conexión más profunda con el ciclismo y la naturaleza. Así que, prepara tu bicicleta Gravel, abraza la aventura y descubre la alegría de pedalear en terrenos inexplorados. ¡Que cada trayecto sea una nueva historia por contar!

Cada categoría en el ciclismo de montaña ofrece una experiencia única. Al elegir la categoría que mejor se adapte a tus habilidades y preferencias, te sumergirás en un mundo emocionante de desafíos y recompensas.

Recuerda, independientemente de la categoría que elijas, la clave es disfrutar del viaje y abrazar la conexión única que el ciclismo de montaña ofrece con la naturaleza y la aventura. ¡Pedalea fuerte y descubre tu terreno favorito!



40 YEARS



WTB
SINCE 1982

PROTERRA WHEELS FOR ALL

Conoce más



Berky Gardner winner of EWS qualifier in Oaxaca.

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

microSHIFT



www.microSHIFT.com



ADVENTX

Liviano y moderno de 10 velocidades



Palanca de Mando
SL-M9605-R



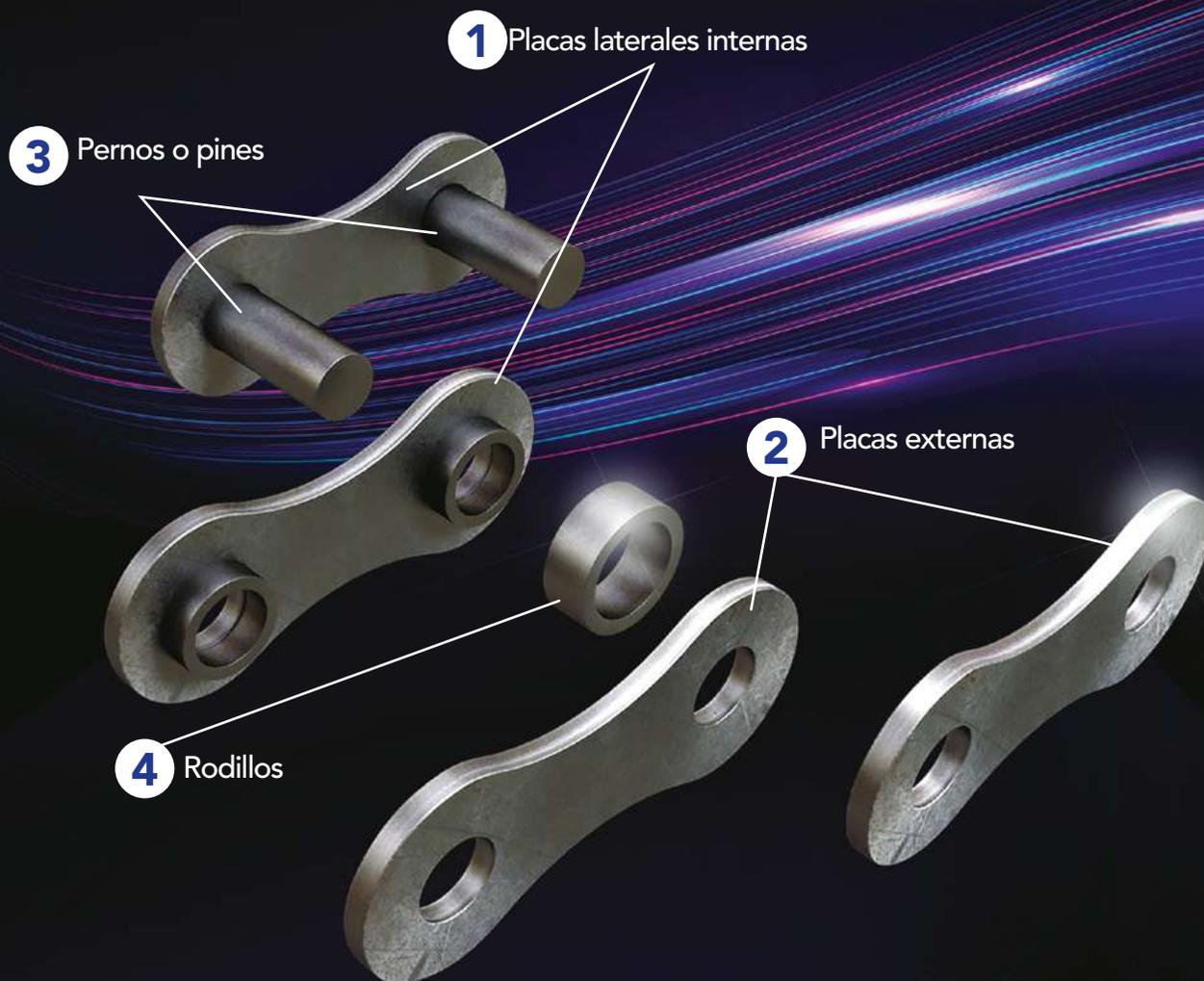
1x10 Cambio Trasero
RD-M6205GM



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.

CONOCE LA CADENA DE TU BICICLETA



Las placas laterales tienen forma de antifaz. Las internas mantienen en su lugar a los rodillos y las externas atraviesan esas dos piezas con el perno por los "ojos" pasantes. La cadena es completamente desarmable en sus partes elementales, aunque a fines prácticos solo basta empujar el perno lo suficiente para poder abrirla y/o agregarle la cantidad de eslabones necesarios. Este trabajo se realiza con una herramienta llamada cortacadena, que mediante un tornillo y una manivela empuja el perno a través de las placas hasta hacerlo salir por uno de los lados.

LEATT
THE SCIENCE OF THRILL



ÚNETE A LA FAMILIA LEATT

**GRUPO
MXBR**

WWW.MXBR.MX

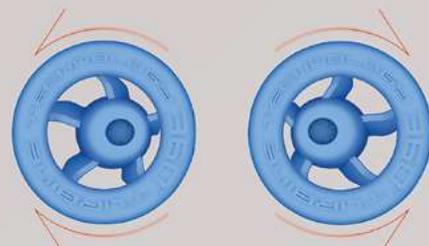
[f](#) [i](#) @leattmexicooficial
[f](#) [i](#) @GRUPOMXBR.oficial





REDUCCIÓN DE LA ENERGÍA ROTACIONAL

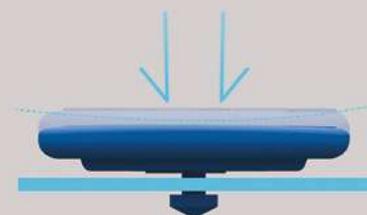
MOVIMIENTO



La tecnología de turbina de 360° reduce la aceleración de rotación cerebral máxima hasta en un 40%

MÁXIMA ACCELERACIÓN CEREBRAL

REDUCCIÓN DE LA ACCELERACIÓN CEREBRAL MÁXIMA



El movimiento de las turbinas reduce la aceleración rotacional máxima del cerebro

TECNOLOGÍA DE TURBINA DE 360°

Todos los cascos Leatt cuentan con tecnología de turbina de 360°. Este diseño patentado utiliza una red de pequeños discos. Construido con un material no newtoniano que absorbe energía. Debido a que estas turbinas pueden moverse 360° (omnidireccional), esta tecnología tiene dos ventajas exclusivas: el saber la reducción de la rotación, aceleración a la cabeza y el cerebro y la absorción de energía tras el impacto a nivel de conmoción cerebral.

La tecnología de turbina 360° se desarrolló y probó en el laboratorio de primer nivel de Leatt en Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Los cascos equipados con esta tecnología no sólo superan los estándares de prueba globales, sino que también superan nuestros propios estándares internos rigurosos definidos por el Dr. Chris Leatt en sus dos décadas de experiencia en la protección de atletas de deportes extremos. Como lo demuestran nuestros informes técnicos, la metodología de prueba de Leatt se basa en esta investigación y experiencia meticulosas.

ESPUMA SUAVE VENTILADA DE IMPACTO 3DF AIRFIT

Reduce las fuerzas durante el impacto.

ESPUMA DE IMPACTO ABSORBENTE DE ENERGÍA

Reduce las fuerzas durante el impacto.

UTILIZADO PARA PROTECCIÓN EN

Pecho | Espalda | Hombros | Codos
| Caderas | Rodillas

CE PRUEBA Y CERTIFICADA

Protección contra impactos



VENTILADA

Para garantizar que el flujo de aire se maximice

MULTI-IMPACTO

Puede ser impactado una y otra vez



BLANDA Y COMODA

Se adapta a tu cuerpo para mayor comodidad.

SUPER DELGADA Y LIGERA

Mantiene el volumen y el peso al mínimo.





CROSS COUNTRY Y UN PARAÍSO ESCONDIDO EN OAXACA



¡Amigos! Nos vamos ahora a rodar por el encantado bosque de Concepción Papalo, Oax., en la región Cañada, rodaremos entre bosque de pino-encino, bosque mesófilo de montaña. Date la oportunidad de convivir y disfrutar de las costumbres y tradiciones de la comunidad, mediante un recorrido en la población, donde además de degustar exquisitos platillos locales, conocer los usos y costumbres guiados a través del repique de las campanas y por qué no, aprender algunas palabras en su lengua materna que es el cuicateco.



Disfruta de la tranquilidad del bosque, ve el cielo nocturno y estrellado de Concepción Pápalo, recorreremos la Cueva Chevé, el área está cubierta por bosques y pinos. El sistema Chevé acarrea el agua desde las cumbres cerca de Pápalo hasta que las descarga en el cañón del Río Santo Domingo 19 kilómetros (12 millas) al norte. Durante ocho años el Proyecto Chevé ha estado explorado y haciendo mapas de partes de este Sistema de drenaje subterráneo. El más alto segmento del sistema Chevé consiste en Cueva Chevé, la principal caverna del Sistema, y una serie de cavernas más pequeñas (Osto de Puente Natural, Viento Frío, Cuates y Escondida) que se conectan a la caverna principal.



La Cueva Chevé contiene 26.1 kilómetros (16.2 millas) de pasajes explorados que terminan en un masivo pasaje bloqueado por rocas gigantescas al otro lado y tubos submarinos. Actualmente el Sistema Cheve ocupa el segundo lugar entre los sistemas de cavernas más profundas del país, y el noveno en el mundo. Se puede realizar espeleismo, rappel, fotografía, observación de fenómenos naturales y observación de flora y fauna.

El primer día será para llegar a la comunidad, conocer y disfrutar del pueblo y sus cabañas.

El segundo día rodaremos 10 km de las cabañas a la Cueva Cheve en camino ancho de terracería en el bosque. La ruta son 20 km en total. Al llegar a la cueva, se hará un recorrido en ella de unos 250 metros, que es lo que está abierto al público en general. Una ruta que te puede parecer corta al leerla, pero que sin duda no lo es.

Debido a la belleza de la ruta y el tiempo que estaremos en la cueva, ya estaremos de regreso en la tarde en la comunidad para disfrutar de una rica comida local, descansar y disfrutar de la noche. Al tercer día realizaremos una recorrido en bicicleta,

de la comunidad de Concepción Papalo a Cuicatlán, pura bajada por camino de terracería y una parte en pavimento. Podrás ver que el segundo día el ecosistema cambia a desierto. Verás formaciones rocosas que te harán pensar que estas en el desierto de Arizona.



Date la oportunidad de convivir y disfrutar de sus costumbres y tradiciones mediante un recorrido en la población donde además de degustar exquisitos platillos locales, conocer los usos y costumbres guiados a través del repique de las campanas y porque no aprender algunas palabras en su lengua materna que es el cuicateco.

Contamos con el Registro Nacional de Turismo (RNT). RNT: 32090140003

Obligatorio: CASCO, FRENOS EN BUEN ESTADO, HERRAMIENTA, GUANTES, LENTES... ¡BICI EN BUEN ESTADO! Por favor.

El viaje es apto sólo para bicicletas de montaña y para principiantes (con buena condición física), intermedios y avanzados (será recreativo para ustedes).

Informes: 5523203899, 5560359579.

PUEDEN RESERVAR con el 50% y el resto se debe de liquidar cuatro días antes de la fecha del evento, mandar voucher al whatsapp.

Incluye: por persona

- Viaje ida y vuelta CDMX / Concepción Papalo / CDMX (para ti y tu bici)
- Hospedaje en cabañas (cama por persona)
- Seguro contra accidentes (aplica términos y condiciones de la póliza)
- Recorrido a la cueva Cheve
- Rodadas
- Guía
- Staff
- Snack

NO INCLUYE COMIDAS

En cancelaciones de viaje no hay devoluciones, sea por la causa que sea, accidente, operación, enfermedad, etc., ni transferencias a otros destinos. La reservación puede ser transferible a otra persona. Si el evento no se hace por parte de los organizadores, se devuelve el total del dinero que al momento haya pagado cada persona

Contacto:

 @chaa_mexico

 @chaamexico

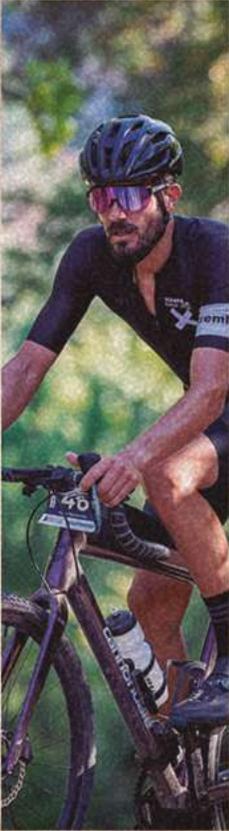
 5523203899
5560359579



BIKEFEST -MEXICO-



MÁS INFORMACIÓN



GRAVEL
GR24



CROSS COUNTRY
XC24



ENDURO
EN24



DOWN HILL
DH24



E-MTB
E24

MARZO 16-17
CIUDAD DE MÉXICO
AJUSCO

MAYO 18-19
SAN LUIS POTOSÍ
REAL DE CATORCE

JULIO 13-14
GUANAJUATO
GUANAJUATO

SEPTIEMBRE 14-15
JALISCO
MAZATI - TAPALPA

NOVIEMBRE 16-17
HIDALGO
MINERAL DEL CHICO



TODAS LAS DISCIPLINAS EN UN FIN DE SEMANA

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

iGPSport

GPS BIKE COMPUTER
iGS630
POWERFUL COLORFUL

- Full GNSS
- BLE5.0 & ANT+
- E-Bike
- 2.8
- 2.8inch Screen
- 35 Hours Battery Life
- Map Navigation
- Electronic Shifting
- Smart Trainer
- iClimb
- Strava

igpsport.com

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

MICHELIN

www.michelin.com.mx

Bianchi



Encuéntralas en:



www.bianchi.com

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

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.

GFNY

2024



¡REGÍSTRATE AHORA!



IN A COZUMEL

OCTUBRE 2024
ZAPOPAN.GFNY.COM

BE A PRO FOR A DAY

10 NOVIEMBRE
COZUMEL.GFNY.COM

 **RUDY**
PROJECT



TEAM

PEARL

SPECIAL EDITION

¡Prepárate para la mejor experiencia en casco y gafas de sol!

Rudy Project México, se enorgullece de anunciar su próxima adquisición. El exclusivo diseño nacarado del casco Bahrain-Victorious Egos Pearl, inspirado en la belleza y elegancia natural de las preciosas gemas con detalles en verde azulado que simbolizan las aguas del Golfo Árabe con sutiles toques dorados que representan el brillo resplandeciente de las perlas de la región. Las gafas doradas Kelion utilizadas para esta edición limitada, embellecen aún más el diseño, creando una apariencia única y distintiva, durante la edición 2023 del Tour de Francia.

La construcción aerodinámica del casco **Egos Pearl** está preparada para cortar el aire y deslizarlo hacia el interior, optimizando así todas sus características de ventilación y confort. La carcasa interior se distingue por la presencia de su principal característica, la tecnología

Dual Density, que proporciona al casco una doble función. Su forma permite una mayor ventilación en la parte superior de la cabeza, garantizando así una gran sensación de confort para el piloto. Su zona superior, por otra parte, se caracteriza por una densidad más suave, asegurando así una gran absorción de los impactos y reduciendo el peso del casco.

El Egos está equipado con el sistema antideslizante RSR 11 para un ajuste óptimo gracias a su estructura envolvente y a los ajustes micrométricos tanto en altura como en anchura. También incorpora el Aiframe Band, un alerón situado en la parte delantera del casco en contacto con la frente y occipito, para canalizar el flujo de aire en el interior del casco, facilitando así la ventilación y la refrigeración óptima de la cabeza. El cierre de la correa ha sido diseñado para ser más rápido y seguro gracias a un práctico y seguro sistema de



EGOS | **KELION**
HELMET | SUNGLASSES



TEAM
PEARL
SPECIAL EDITION

EGOS

-Peso aprox.: S/M 320g | L. 360g
-Dimensiones: S/M 55 - 58cm | L. 59 - 61cm
-Certificaciones: CE/EN 1078 - CPSC 12.03

KELION

-Peso aprox: 36g
-Dimensión: 144-125
-Altura: 62
-Base: 5.2

fijación magnética Fidlock. Así como el New Divider que permite ajustar la correa una vez y así mantener una posición constante durante toda la ruta.

Las gafas **Kelson**, representan la fusión perfecta entre estilo y tecnología: este modelo destaca por el elegante diseño de sus lentes cilíndricos, con una curvatura base de 5.2, que garantizan una cobertura superior y una vista panorámica ininterrumpida. Kelson adopta un nuevo sistema de cambio de lentes y una montura fabricada en **Rilsan Clear**, un material bioplástico derivado del 45% de aceite de ricino, cultivado por agricultores certificados en Gujarat, India.

"Estamos encantados de presentar las gafas de sol Kelson con motivo del Tour de Francia", afirmó Simone Barbazza, directora de marketing. Esta competición es mucho más que un evento deportivo: representa un campo de pruebas para la innovación y la evolución tecnológica,

un campo de batalla donde la investigación y el desarrollo se encuentran para definir el futuro del rendimiento deportivo. Es un contexto que potencia la pasión, la determinación y la ambición, valores que en Kelson compartimos plenamente. Nuestras gafas de sol Kelson encarnan estos principios, combinando un diseño sofisticado y tecnología de vanguardia para ayudar a los atletas a superar sus límites y lograr su máximo rendimiento. Meticulosamente diseñadas para brindar rendimiento, adaptabilidad y comodidad incomparables, el Kelson es perfecto para todos los atletas, particularmente para los entusiastas del ciclismo de carretera, gravel y de montaña que buscan lo mejor en protección ocular y estilo.

Adquiere este y otros modelos de Rudy Project con nuestros distribuidores o en:

rudyprojectmexico | www.alubike.com

ENTENDIENDO LA GEOMETRÍA DE LAS BICICLETAS:

Cómo Leer la Tabla de Medidas para Elegir la Bicicleta Perfecta

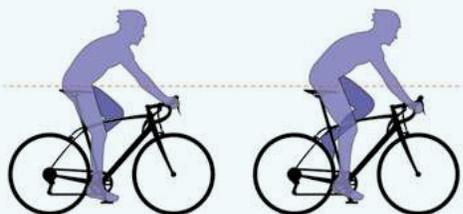
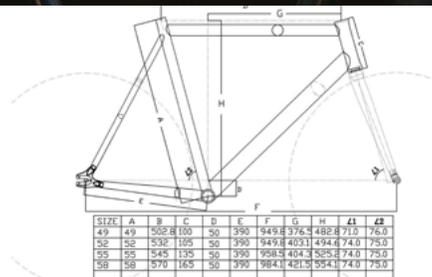
Por: Pantani

La elección de una bicicleta adecuada va más allá del simple estilo y color. La geometría de la bicicleta desempeña un papel crucial en la comodidad, el rendimiento y la eficiencia de cada paseo. Para los entusiastas del ciclismo, entender cómo leer la tabla de medidas es esencial para encontrar la bicicleta que se adapte a sus necesidades específicas.



1. Marco de la Bicicleta: El Comienzo de Todo

El primer punto clave en la tabla de medidas es el tamaño del marco. Este dato determina la altura de la bicicleta y es vital para garantizar una posición cómoda y eficiente al montar. Las medidas suelen expresarse en centímetros o pulgadas, y cada marca puede tener su propia forma de medir.

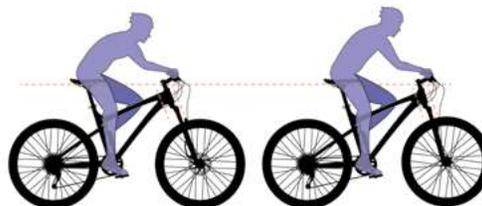


2. Tubo Superior: El Puente Entre el Manillar y el Asiento

El tubo superior conecta el tubo de dirección al tubo del asiento y afecta la distancia entre el manillar y el asiento. Esto influye en la posición del ciclista y en su alcance mientras pedalea.

3. Ángulo del Tubo de Dirección: Estabilidad y Agilidad

El ángulo del tubo de dirección influye en la estabilidad y agilidad de la bicicleta. Un ángulo más vertical proporciona estabilidad, mientras que un ángulo más inclinado brinda mayor agilidad.



4. Longitud de la Vaina: Control y Agilidad en las Curvas

La vaina trasera, la parte del cuadro entre el tubo del asiento y la rueda trasera, afecta el control y la agilidad al tomar curvas. Una vaina más corta puede hacer que la bicicleta sea más ágil, ideal para maniobras rápidas.

5. Altura del Eje de Pedalier: Eficiencia en la Pedaleada

La altura del eje de pedalier impacta la eficiencia de la pedalada y la estabilidad. Un eje más bajo proporciona estabilidad, pero uno más alto permite mayor espacio para superar obstáculos.

Conclusiones: El Arte de Elegir la Bicicleta Perfecta

Al comprender estos elementos clave de la geometría de las bicicletas, los ciclistas pueden tomar decisiones informadas al elegir su próxima compañera de aventuras. La tabla de medidas se convierte en una guía valiosa, y cada número cobra significado en la búsqueda de la bicicleta perfecta.

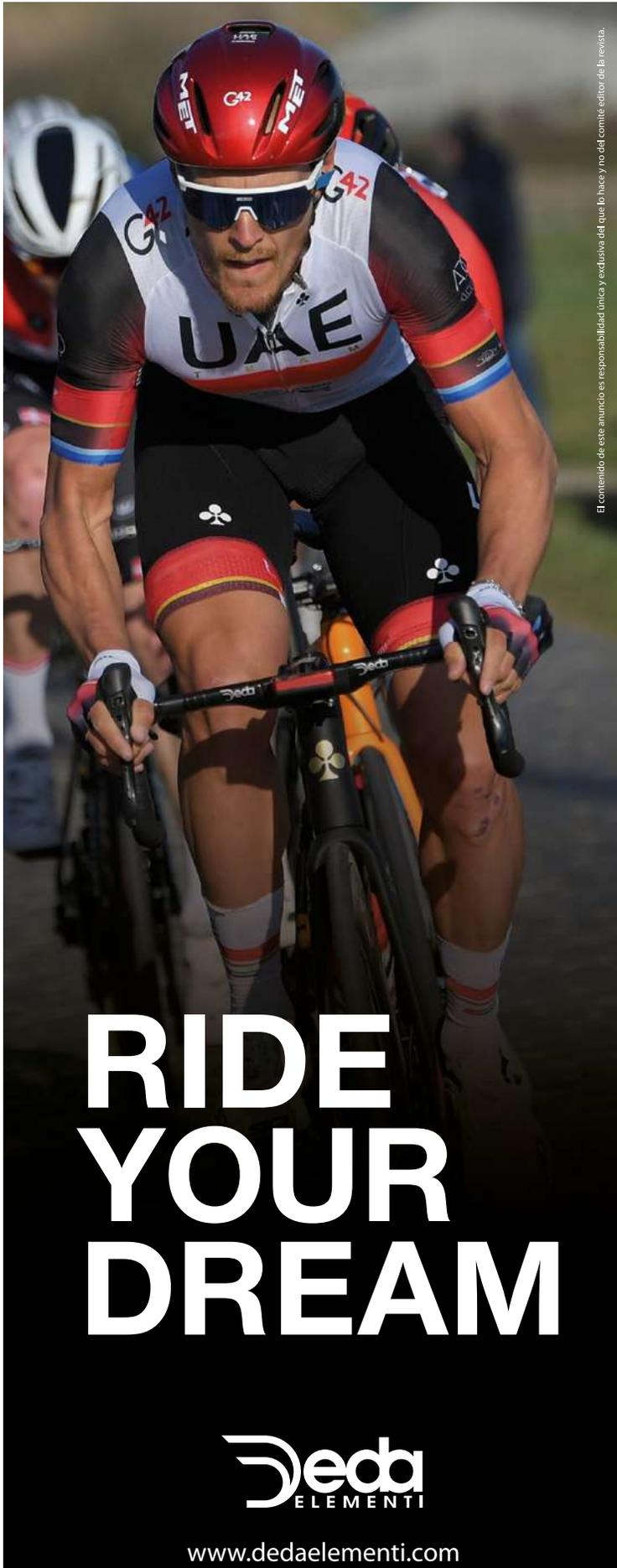


El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



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





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

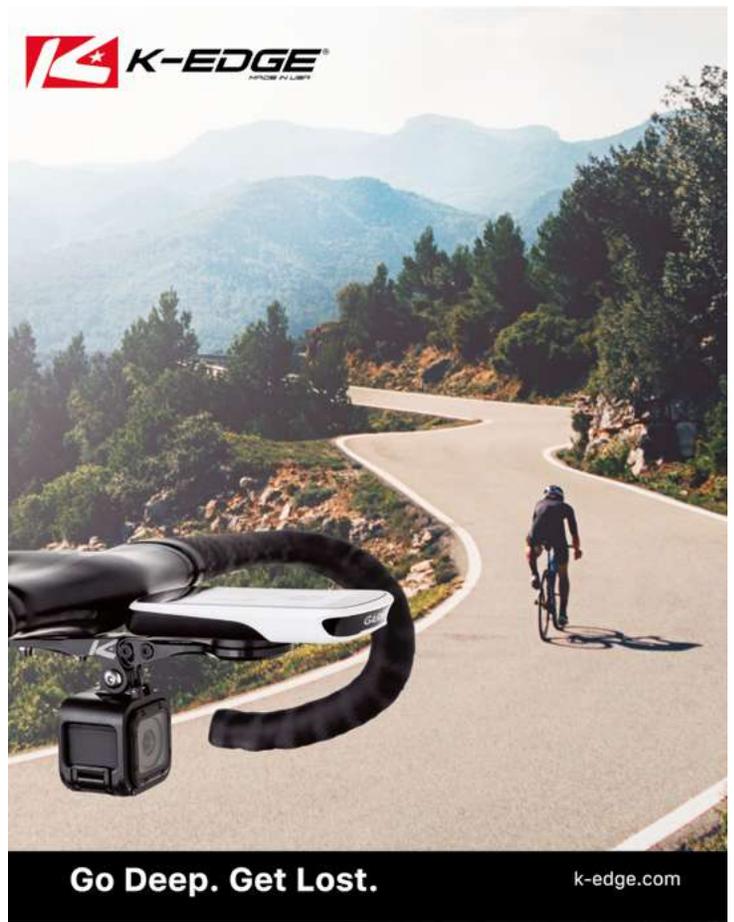


isophorm

Selle Bassano

Saddle with
MEMORY FOAM SYSTEM

sellebassano.com



K-EDGE
PERFORMANCE FOR LIGHT

Go Deep. Get Lost.

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.

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.



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





GRAN FONDO

El concepto GRAN FONDO nace en Italia y se hace con la finalidad de permitirle al ciclista recreativo y/o amateur, realizar recorridos que anteriormente estaban asignados exclusivamente a ciclistas profesionales. El ciclista que hace un GRAN FONDO no compite contra los demás, compite contra sí mismo, dentro de sus capacidades y sobre todo, disfrutando y admirando el recorrido de la ruta, viviendo la experiencia de un evento profesional.

MANIFIESTO

Los mexicanos sabemos mejor que nadie que el ciclismo es como la vida, hermosa, alegre, divertida, apasionante, pero muy retadora. Todos los días nos levantamos para luchar nuestro sueño, nuestro propósito, nos reinventamos, y salimos a rodar, porque en la vida y en la bici nunca paramos y no pararemos. Porque nos mueve el deseo de ser mejores, nos mueve el deseo de mostrarle al mundo con orgullo lo bueno de México.

& ENTREGA DE KIT DE BIENVENIDA GRAN PRESENCIA DE MARCA



Es la plataforma de exposición de productos relacionados al ciclismo más grande de América Latina. Es un evento especializado en ciclismo urbano y deportivo tanto a nivel nacional como internacional, se lleva a cabo desde hace más de 13 años con gran éxito y más de 300 mil visitantes.

LA REVISTA OFICIAL RUTA MEXICO

Cada participante, equipo, espectador y prensa forma parte de la REVISTA OFICIAL. En su contenido se encuentra el Programa Oficial con información importante de la carrera, haciendo de la revista un material altamente solicitado durante el evento. Como anunciante el alcance será entre campeones y aficionados al ciclismo.

- 5,000 Copias Impresas
- 120,000 Copias Digitales Enviadas A Usuarios Un Mes Antes Del Evento
- Una Copia Impresa Entregada A Cada Participante
- Copias Distribuidas En Hoteles Sede
- Copias Distribuidas En Puntos De Venta Especializados



JERSEY OFICIAL & NÚMEROS OBLIGATORIOS

El Jersey Oficial del evento es la prenda obligatoria para todos los participantes de la carrera y una oportunidad para exponer y dar presencia a su marca. Además es utilizado por los participantes después del evento. Los patrocinadores principales podrán tener su logo exhibido en el Jersey Oficial. Los números frontales tendrán el logo del patrocinador titular y tiene presencia en todas las fotografías de ruta tomadas el día del evento.



PROMOCIÓN DEL EVENTO

En la Ciudad y/o Estado Sede

242,500

Impactos orgánicos hablando activamente de la sede

Alcance: 340k ciclistas x 5 meses

25,840,000

Impresiones en pauta



TIPO DE CARRERA

CARRERA INTERNACIONAL DE CICLISMO

NÚMERO DE PARTICIPANTES

2000

80% NACIONALES

20% EXTRANJEROS

ACOMPAÑANTES POR PARTICIPANTE

3



PROMOCIÓN ACTIVA ONLINE



RUTA MEXICO

Ciclismo

Ciclismo

RUTAMEXICOFONDO.COM

NÚMERO DE FOLLOWERS

49,000

NÚMERO DE VISITANTES MENSUALES SITIO WEB

20,000

SERVICIOS Y ASISTENCIAS

ATENCIÓN MÉDICA

Reporte de caída con ubicación en tiempo real

SOPORTE MECÁNICO

Localización del soporte mecánico más cercano al atleta

SOLICITUD BARREDORA

Atención única y diferenciada para los atletas

EL CICLISMO EN MÉXICO CRECE

TOP 10 MUNDIAL

De los países con el mayor crecimiento en el mercado del ciclismo

340K CICLISTAS

Con intereses declarados en el ciclismo, marcas relacionadas a la industria o competencias de alto rendimiento



10K BÚSQUEDAS DIARIAS



OBJETIVO DEL PROYECTO

LA CARRERA TIENE UNA DOBLE FINALIDAD

- 1 Es un reto para principiantes y/o amateurs
- 2 Es un maratón para ciclistas que formará parte de la Serie de Maratones de Ciclismo RUTA MÉXICO.

BENEFICIOS

- Incremento de turismo deportivo nacional e internacional
- Incremento de la demanda de vuelos directos nacionales e internacionales
- Incrementar la derrama económica en hoteles y restaurantes
- Promoción directa del destino y el turismo deportivo en BICI EXPO
- Tiendas reconocidas de ciclismo en el mundo
- Comunicación en medios de diversas ciudades en México y Sudamérica



INFORMES:

www.rutamexico.com



CALENDARIO UCI 2024



El 2024 nos dará mucho ciclismo competitivo, pero, antes de agendar fechas, hablemos un poco sobre el sistema de competencia impuesto por el órgano regulador de este deporte a nivel global, la UCI (Unión Ciclista Internacional).

Existen 3 categorías en el ciclismo profesional.

1- UCI World Tour - Máxima categoría a nivel mundial.

Para la temporada 2024 tendremos 18 equipos en la rama varonil y 15 equipos en la rama femenil (UCI Women's World Tour). Todos aquellos equipos que tengan esta licencia están obligados a asistir a los eventos World Tour.

2- UCI Pro Tour / UCI Pro Series - Segunda categoría.

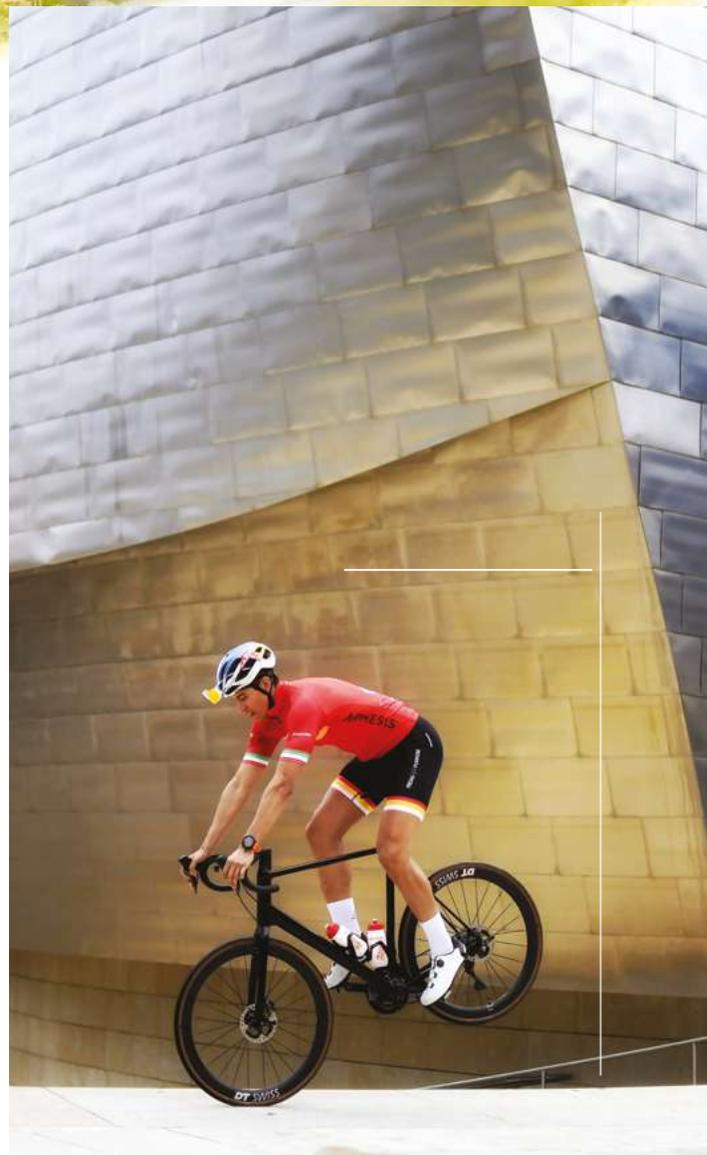
Para la temporada 2024 hay 17 equipos confirmados en la rama varonil. En esta categoría el mejor rankeado en la temporada anterior obtiene pase directo a las grandes vueltas y podrá aceptar o declinar dicha invitación. Aquellos que estén en esta división podrán ser candidatos a ocupar una plaza en eventos World Tour como invitados, sin embargo eso será decidido por el comité organizador de cada evento.

3- UCI Continental - Última categoría.

En esta categoría se encuentran más de 100 equipos inscritos y solo podrán acudir a eventos Pro Tour solo por invitación. Al igual que en otros deportes los eventos otorgan puntos según su categoría, de este modo los equipos podrán solicitar promoción a una categoría superior.

UCI World Ranking

Cada prueba del calendario UCI otorga puntos; estos puntos varían según su jerarquía. Algo a destacar es que en las carreras que cuenten con etapas se otorgarán puntos por etapa y por clasificación general final. Aunque los puntos se consiguen de manera individual, tienen impacto en lo colectivo. De este modo, se establecen tres tipos de clasificaciones: Individual, por equipos y por nación; al final de la temporada la sumatoria les permitirá acceder o mantenerse en el top.



Ahora que el panorama es más claro respecto a las categorías y al ranking ha llegado el momento de mencionar algunos eventos más relevantes de ruta para esta temporada.

Las tres grandes vueltas.

Son carreras de 21 etapas, consideradas las más duras del circuito. Por lo regular los ciclistas que ganan al menos una de estas tres suelen pasar a la historia del ciclismo.

Tour de Francia (mayor relevancia en el calendario y mayor número de puntos), Giro de Italia, Vuelta a España.

Carreras de una semana

Se les denomina de una semana, pero pueden durar de 5 a 10 días (pueden ser World Tour o Pro Tour).

Algunas de las más importantes son:

Volta a Catalunya, Vuelta al País Vasco, Tour de Polonia, París-Niza, Tirreno Adriático, Critérium del Dauphiné, Tour de Suiza.

Cinco monumentos

Son las clásicas más prestigiosas y antiguas del mundo. Son carreras de un día que empezaron antes de la Primera Guerra Mundial y se corren en el siguiente orden:

Milán-San Remo (tercer sábado de marzo), Tour de Flandes (primer domingo de abril), París-Roubaix (segundo domingo de abril), Lieja-Bastoña-Lieja (cuarto domingo de abril), Giro de Lombardía (primer domingo de octubre).

Otras clásicas importantes

Por debajo de los monumentos existen otras carreras de un día, que son importantes y de gran espectáculo.

Algunas de las más destacadas son:

Amstel Gold Race, Flecha Valona, Strade Bianche, Clásica de San Sebastián y Milán-Turín entre otras.

Mundial de ruta

Cada año se disputan los "Campeonatos del Mundo" (pruebas de un día) en una sede aleatoria que es fijada por la UCI. El ganador y la ganadora tienen derecho de correr con la camiseta arcoíris que identifica a los campeones vigentes durante todo el año hasta el siguiente Campeonato del Mundo.

La Belga Lotte Kopecky y el Neerlandés Mathieu van der Poel son los actuales campeones elite de ruta al coronarse en el circuito de Glasgow, Reino Unido en 2023. Este año el Campeonato del Mundo se disputará en Suiza.

Juegos Olímpicos

Cada cuatro años, las y los mejores ciclistas del mundo se dan cita en la ciudad que hospeda los JJ.OO. para participar en las distintas modalidades del ciclismo que forman parte del calendario olímpico. París 2024 contará con: Ciclismo BMX (Carrera), Ciclismo BMX (Estilo libre), Ciclismo de Montaña, Ciclismo de Pista, Ciclismo de Ruta.

Como te darás cuenta tendremos un año lleno de emociones y muchos kilómetros en el pelotón internacional. Si tienes dudas o preguntas puedes contactarme en mis redes sociales.



COMPETENCIA	PAÍS	FECHA	UWT
Tour Down Under	AUS	16-21 Ene	2.UWT
UAE Tour	UAE	19-25 Feb	2.UWT
Strade Bianche	ITA	02-mar	1.UWT
París-Niza	FRA	3-10 Mar	2.UWT
Milán-Sanremo	ITA	16-mar	1.UWT
Volta Catalunya	ESP	18-24 Mar	2.UWT
Gante-Wevelgem	BEL	24-mar	1.UWT
Vuelta Flandes	BEL	31-mar	1.UWT
Vuelta País Vasco	ESP	1-6 Abr	2.UWT
París-Roubaix	FRA	07-abr	1.UWT
La Flecha Valona	BEL	17-abr	1.UWT
Lieja-Bastoña-Lieja	BEL	21-abr	1.UWT
Tour Romandía	SUI	23-28 Abr	2.UWT
Eschborn-Frankfurt	ALE	01-may	1.UWT
Giro Italia	ITA	4-26 May	2.UWT
Critérium Dauphiné	FRA	2-9 Jun	2.UWT
Tour Suiza	SUI	9-16 Jun	2.UWT
Tour Francia	FRA	29 Jun-21 Jul	2.UWT
Clásica San Sebastián	ESP	10-ago	1.UWT
Tour Polonia	POL	12-18 ago	2.UWT
Vuelta España	ESP	17 Ago-8 Sep	2.UWT
Tour Benelux	BEL	28 Ago-1 Sep	2.UWT
Clásica BEMER	ALE	08-sep	1.UWT
GP Montreal	CAN	15-sep	1.UWT
Lombardía	ITA	12-oct	1.UWT
Tour de Guanajuato	CHI	15-20 Oct	1.UWT



¡Nos vemos en ruta!

@JavoLara
www.javolara.com
hola@javolara.com

TABLA PARA EL AJUSTE DE LA BICICLETA

Por: Pantani

Datos Importantes para un Fit Personalizado

Nombre:

Tipo de sangre:

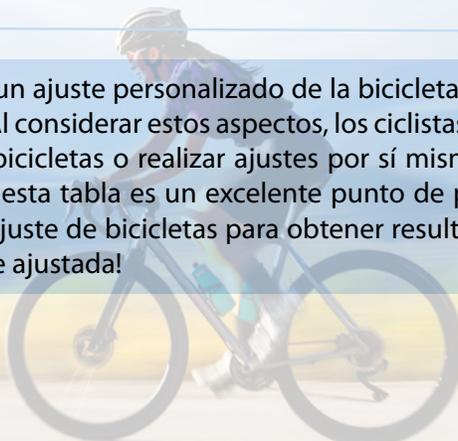
Edad:

Contacto emergencias:

Peso:

DATOS A REGISTRAR	MEDIDA	DESCRIPCIÓN
1. Altura del Ciclista	<input type="text"/>	Indica la estatura del ciclista, fundamental para determinar el tamaño del marco adecuado.
2. Longitud de Piernas	<input type="text"/>	La medición desde la entepierna hasta el suelo, ayuda a ajustar la altura del sillín.
3. Longitud de Brazos	<input type="text"/>	Determina la longitud y alcance óptimos del tubo superior y el manillar.
4. Flexibilidad	<input type="text"/>	Evalúa la flexibilidad del ciclista, influyendo en la inclinación y posición del cuerpo.
5. Anchura de Hombros	<input type="text"/>	Afecta la elección del manillar, asegurando una posición cómoda y aerodinámica.
6. Tipo de Ciclismo	<input type="text"/>	Indica el propósito del uso de la bicicleta (ciclismo de carretera, montaña, urbano, etc.).
7. Estilo de Conducción	<input type="text"/>	Describe la preferencia del ciclista por una posición más relajada o aerodinámica.
8. Problemas de Salud	<input type="text"/>	Señala cualquier condición médica que pueda afectar la postura o comodidad al montar.
9. Distancia Entre Hombros	<input type="text"/>	Importante para seleccionar un manillar que se adapte a la anatomía del ciclista.
10. Flexión del Codo	<input type="text"/>	Define el ángulo adecuado del codo al apoyarse en el manillar.

Estos datos proporcionan un punto de partida para un ajuste personalizado de la bicicleta, garantizando una experiencia de conducción más cómoda y eficiente. Al considerar estos aspectos, los ciclistas pueden colaborar de manera efectiva con profesionales de ajuste de bicicletas o realizar ajustes por sí mismos para optimizar su conexión con la bicicleta. Recuerda que, aunque esta tabla es un excelente punto de partida, siempre es recomendable buscar la asesoría de un experto en ajuste de bicicletas para obtener resultados más precisos. ¡Disfruta de cada paseo en tu bicicleta perfectamente ajustada!



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



CONQUER YOUR ROAD

fujibikes.com



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



tubolito

LIGHT WEIGHT TUBES

LIGHT - STRONG - COMPACT



TUBOLITO.COM

PRECIO MAYOREO



EN TODA LA TIENDA

HASTA 31 DE ENERO 2024



**MONK
BICICLETAS**

Puebla	2222427909
Toluca 2	5579188890
Toluca 1	5533024604
Merida 2	9997240480
Merida 1	9992853970
Monk Centro	5517570856
Monk Plaza	5579752116
Monk Xtreme	5554321428
BiciKron	5537486530
Interbici	5517699091
Seven7	5514000583
Bikesdepot	5537486515
Bikes Cycles	5514411984
Shimano	5517570835
Chalco 1	5586260257
Chalco 2	5511152462
Tlahuac	5518091674
Gerente	5543579785
Asistente	9532428585



Fernando Moreno
55 4884 1451



Verónica Basurto
55 2967 2899



Por: Pantani

Tomando Decisiones:

BICICLETA USADA VS. BICICLETA NUEVA

La elección entre comprar una bicicleta nueva o usada es un dilema común para los entusiastas del ciclismo. Cada opción tiene sus propias ventajas y desventajas, y comprenderlas puede marcar la diferencia en la satisfacción a largo plazo. A continuación, presentamos una tabla que resume las 20 principales ventajas y desventajas de cada elección:

VENTAJAS DE LA BICICLETA NUEVA	DESVENTAJAS DE LA BICICLETA NUEVA
Garantía del fabricante.	Costo inicial más elevado.
Última tecnología y diseño.	Mayor depreciación inicial.
Componentes de alta calidad.	Menos opciones de negociación.
Personalización de especificaciones.	Posible ansiedad por el uso inicial.
Condiciones mecánicas impecables.	Riesgo de robo o vandalismo.
Disponibilidad de financiamiento.	Menos flexibilidad en el presupuesto.
Últimos avances en materiales.	Puede haber esperas en modelos populares.
Mejoras en la seguridad.	Menos espacio para la negociación del precio.
Ajuste y tamaño perfectos.	Posible sobrevaloración de la marca.
Servicio posventa confiable.	Mayor temor a daños o accidentes.

VENTAJAS DE LA BICICLETA USADA	DESVENTAJAS DE LA BICICLETA USADA
Menor costo inicial.	Historial de mantenimiento incierto.
Mayor flexibilidad de presupuesto.	Posible necesidad de reparaciones.
Depreciación inicial reducida.	Limitación en las opciones de modelos.
Historial de mantenimiento conocido.	Posible falta de garantía.
Menos preocupación por daños leves.	Estilo y diseño pueden estar desactualizados.
Menor riesgo de robo.	Posible dificultad en encontrar el tamaño adecuado.
Mayor margen para la negociación.	Componentes pueden estar desgastados.
Disponibilidad inmediata.	Puede requerir mejoras personalizadas.
Menor temor a daños o accidentes.	Menos avances tecnológicos.
Variedad de modelos y marcas.	Mayor riesgo de compra impulsiva.

La elección entre una bicicleta nueva y una usada dependerá de factores individuales como el presupuesto, preferencias personales y la disposición a asumir ciertos riesgos. Al considerar cuidadosamente estas ventajas y desventajas, los ciclistas podrán tomar una decisión informada que se adapte a sus necesidades y expectativas. ¡Felices pedaleos, ya sea en una bicicleta nueva o usada!

DE PERLAS, RUBÍES Y CAÑONES

Por: Mario de Agüero

“¡Dime que me amas imbécil, dime que me amas Alejandro!”
“¡No tienes vergüenza Rubí!”

Gritaban así, un grupo de croatas borrachos cuando nos invitaron a su mesa. Se dieron cuenta que hablábamos como los personajes de su telenovela favorita: “Rubí”. Inmediatamente pidieron una ronda de shots para todos. Estaban muy emocionados de conocer mexicanos. Eran tan aficionados al programa de televisión que se habían aprendido de memoria, como pericos, infinidad de diálogos y expresiones de la famosísima telenovela.

Nos tomamos de fondo los dudosos tragos de color azul, e inmediatamente pidieron una ronda más. Kei, que ya tenía bastantes años viviendo en Europa, me dijo por “usos y costumbres” que si aceptábamos la invitación tendríamos que quedarnos hasta el final e invitarles a ellos también bebidas. En mi ingenua mente, no lo percibía como problemático.

Nos tomamos la segunda ronda. Luego invitamos la tercera, y una cuarta. Luego perdimos la cuenta de quien invitaba qué y cuánto. Sin embargo, todos seguíamos de pie y no parecía que los shots nos afectaran ni al grupo de croatas. O al menos eso creíamos, hasta que uno de ellos me empezó a decir que yo tenía manos de niña. No sé si pretendía insultarme, o insinuarse, pero lo tomé como un halago y luego me retó a un duelo de fuercitas. Perdí, pero no tenía interés ni posibilidades de ganar, además supongo que por beneficio propio era mejor dejarlo ganar para evitar cualquier posible conflicto.

No recuerdo, como pagamos ni como le hicimos para escapar. Pero en algún momento de la noche nos fuimos a nuestro hostel. Era el primer hostel en el que nos hospedábamos desde que habíamos iniciado el viaje en bici desde Toulouse, Francia; hacía ya como tres semanas atrás. Al día siguiente, a las 12 del día, mientras lidiábamos con la cruda, se escuchó un estruendo por toda la ciudad de Zagreb. Habían disparado un cañón, un cañón del siglo XIX que se sitúa en una antigua torre. La llamada leyenda del “Cañón de Gric” cuenta que en el siglo XVI, durante una invasión del imperio otomano a Croacia, el cañón disparó el proyectil que viajó lejos, cerca

del río Sava, en donde los turcos tenían su campamento de asedio. El proyectil dio justo en la bandeja de comida de donde almorzaría el general de guerra turco. El comandante, asustado por la fina puntería de los croatas decidió no atacar la ciudad y retirar a sus tropas. Para conmemorar ese hito bélico, desde 1877, todos los días a las 12 del día, la ciudad retumba y los pájaros se asustan por el estrepitoso sonido del disparo del cañón de Gric.

Croacia, como muchos países europeos y ex-yugoslavos, tiene una historia bélica reciente; ha sido campo de batalla de diversos movimientos imperialistas a lo largo de su historia. Croacia como la conocemos hoy en día, se constituyó en 1998 después de una serie de conflictos de guerra con los serbios, causados por motivos étnicos y políticos que tienen que ver con la creación y disolución de Yugoslavia. Se puede decir que Croacia desde 1918, con la primera guerra mundial hasta 1995, con el fin de la guerra independencista, ha estado constantemente en conflictos bélicos y en realidad me estoy limitando, porque como la leyenda del cañón del Gric lo menciona, desde el siglo XVI tenía conflictos de guerra con el imperio otomano.

Las cicatrices de estas guerras se ven reflejadas en las tradiciones y vida cotidiana. Kei, husmeando entre los basureros de Zagreb, encontró un kit militar antiguo, seguramente de los 90s; era una máscara de gas, cantimplora y no recuerdo que otros artefactos más. Aunque la máscara era interesante, y probablemente un artículo de colección no teníamos mucho espacio para transportar en las bicis así que solo conservé la cantimplora, algo útil para el viaje que estábamos haciendo.

Ese mismo día, con la bici recorrí gran parte de la ciudad. La bici es una extraordinaria manera para conocer ciudades cuando tienes poco tiempo. Además, Zagreb no es tan grande por lo que la bici es muy eficiente para ver los principales atractivos de la ciudad. No hicimos mucho más que recorrer las antiguas calles e iglesias de la ciudad y aprovechar los atractivos precios de la cerveza. La catedral de Zagreb es el edificio más alto de la ciudad y con su estilo gótico la hace muy imponente. La iglesia de San Marcos

también es peculiar por su colorido tejado. En la tarde, en la plaza principal había un escenario y pudimos disfrutar de toda una serie de eventos artísticos de danza y conciertos.

En la noche partiríamos de la ciudad, habíamos comprado boletos de tren con partida a las 3 de la mañana. No reservamos una noche más en el hostel y nos quedamos con nuestras bicis rondando por la ciudad. En algún momento encontramos un parque en donde nos sentamos en unas bancas a simplemente dejar pasar el tiempo. Probablemente ya eran como las 12 de la mañana, José Luis decidió levantarse de la banca e irse a acostar a un claro con pasto. Se quedó dormido.

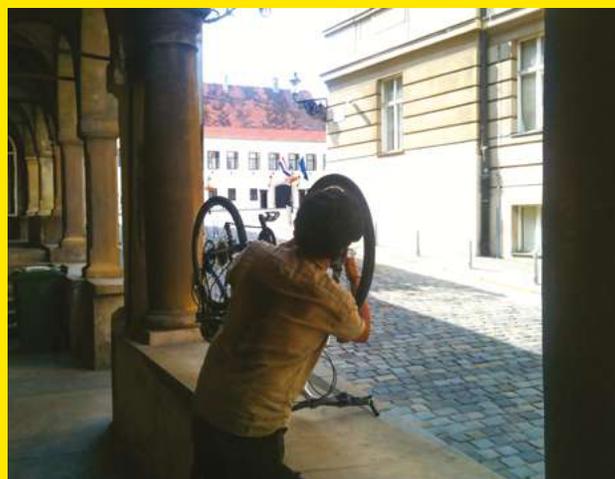
Despertó rodeado de policías, uno de ellos movió el hombro de José Luis con su bota. Despertó exaltado y asustado frente a los imponentes vigilantes mientras nosotros, a lo lejos, veíamos la escena atacados de risa hasta que también estuvimos rodeados de policías. El parque estaba lleno de policías interrogando a cualquier que estuviera ahí, parecía una especie de redada. Nos costó explicarles que estábamos haciendo ahí porque no hablaban mucho inglés, pero después de un rato nos dejaron tranquilos y nos fuimos de ahí.

Todavía teníamos un par de horas que esperar, así que nos fuimos a la plaza que estaba justo enfrente de la estación de tren. Compartimos el espacio con los vagabundos de Zagreb hasta unos 15 minutos antes de las 3:00 am. Llegamos a la estación de tren y todavía esperamos un momento en el andén a que llegara nuestro tren. Cuando arribó, inmediatamente montamos las bicis pero nos dimos cuenta que este no tenía vagón especial para bicicletas, tuvimos que ideárnoslas para amarrarlas y meterlas en el mejor espacio posible. El tren iba abarrotado y los gabinetes en los que normalmente caben como unas 6 u 8 personas estaban acaparados solo por dos personas que iban cómodamente acostados y dormidos.

Además, la puerta divisoria entre nuestro vagón y el siguiente, estaba bloqueada, no sé si era a propósito. Curiosamente, Daniel traía un desarmador que embonada a la perfección con la peculiar forma del tornillo que servía para bloquear la puerta. Daniel desbloqueó la puerta y así gran parte del tumulto que se había concentrado en nuestro vagón salió corriendo hacia el siguiente vagón. Considerando que era injusto acaparar gabinetes, nos metimos a uno, despertamos de sus dulces sueños a los bellos durmientes y les pedimos que nos hicieran campo porque no había más lugares disponibles en el resto del tren.

Nos quedamos dormidos junto a esos desconocidos. Muchas horas después, ya de día llegamos a nuestra nueva destinación, habíamos llegado a una majestuosa ciudad. Junto con Viena, Budapest fue capital del imperio Astro-húngaro, una imponente ciudad por sus gigantes monumentos y edificios y dividida por las aguas del Danubio. Al presenciar todo esto entendí por qué la llaman la "Perla del Danubio".

Mario de Agüero Villacorta
mario_dav@hotmail.com



SIEMPRE AL DÍA DEL MUNDO DEL DEPORTE



Todos los días, el mundo del deporte genera noticias importantes, sorpresas, temas a debatir, y ante la gran cantidad de fuentes de información, no hay nada como acudir a una que concentre lo más relevante en el momento preciso.

Esa es la labor de afizzionados, el canal especializado en fútbol y eventos deportivos que además de llevarte información actualizada, exclusiva, variada, entretenida y de calidad, premia tu afición.

La pasión deportiva en un solo lugar

El canal afizzionados no solo informa y da cobertura a destacados eventos deportivos, también produce sus propios programas. No querrás perderte sus producciones de análisis y debate deportivo, tales como Vamos América, Súper Estadio y Acceso Atlas, Tigres y Rayados, que brindan perspectivas y opiniones de expertos en el mundo del deporte.

Contenido exclusivo

Si eres afizzionado de los mejores equipos europeos, como Barcelona, Real Madrid, Liverpool, Manchester City, Inter de Milán, Bayern Múnich y Borussia Dortmund, este es tu canal, que además ofrece en exclusiva 34 partidos de la Liga MX, los juegos de local de Tigres Femenil y 18 encuentros de la NFL en temporada regular.

afizzionados

OFFICIAL REGIONAL PARTNER



afizzionados está disponible en las plataformas de televisión de paga izzi (503/891), Sky (545/1545) y VIX + y puedes contratarlo sin necesidad de tener un servicio de TV de paga, en afizzionados.tv/home

Ventajas inigualables

Algo muy destacable es que puedes llevar la televisión a donde vayas en tu celular, en vivo y alta definición a través de la app izzi go, ¿qué más se puede pedir?

Pero no termina ahí, si ingresas a afizzionadospremia.mx conocerás al único canal que premia tu afición a través de grandes sorpresas, como viajes a Europa, camisetas y artículos oficiales de los grandes equipos europeos, acceso a palcos privados de los clubes, boletos para disfrutar partidos en vivo y watch parties para vivir la experiencia de encuentros imperdibles.



ACCESO ATLAS

ACCESO RAYADOS

ACCESO TIGRES

¿Te encanta la idea? Sigue al canal afizzionados en sus redes sociales y no pierdas detalle.

- 📷 afizzionadosmx
- 🐦 afizzionadosmx
- 📺 afizzionados
- 📍 afizz10nados



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.



ALINEACIÓN DE LA PATA DEL DESVIADOR TRASERO



POR: BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

Es importante tener cuidado en donde recargamos nuestra bicicleta, ya que es frecuente que esta se pueda caer, y si cae del lado derecho, esto puede hacer que el desviador trasero golpee el suelo, incluso en ocasiones un simple toque es suficiente para doblar la pata (figura. 1) del desviador hacia adentro o en forma lateral. Un mal ajuste de los límites A y/o B (Low y/o High) pueden romper la pata y el desviador trasero.



Figura 1: Pata, ña y/o hanger

Ejemplo: si la bicicleta cae del lado derecho y la pata se dobla hacia adentro o en forma lateral, será imposible ajustar el sistema del desviador trasero correctamente, generando ruidos, desgastes y fallos al realizar los cambios de piñón. Alinear la pata o hanger, se debe realizar antes de que el desviador esté instalado y ajustado. Hay dos condiciones que deben cumplirse antes

de que se pueda realizar la instalación y/o el ajuste:

- Las puntas del cuadro deben ser paralelas entre sí; y,
- La pata del desviador debe estar paralela a los piñones del cassette. (figura. 2)

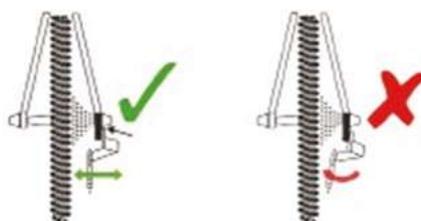


Figura 2. Puntas del cuadro y la pata del desviador alineadas.



Para alinear la pata del desviador, retire el desviador trasero (figura.3)

Luego instale el calibrador en las rosca de la pata (figura 4). Una vez instalado, el calibrador se extiende hacia afuera desde la pata hacia el borde del rin. Está diseñado de tal manera que el

calibrador rota libremente para que funcione paralelo a la rin. El calibrador de alineación de la pata del desviador actúa como una herramienta de referencia, así como de herramienta de enderezamiento.



Figura 4. Alineación de la pata (hanger).

Si la pata está correctamente alineada, el indicador permanecerá a la misma distancia del borde del rin a lo largo de la rotación. Si la pata está doblada, el indicador estará más cerca de la llanta en algunas secciones y más alejada de la orilla opuesta. Cuando utilice el calibrador de alineación, se recomienda girar la rueda con el calibrador, tomando como referencia, el pivote de la válvula. Esto le asegurará que no tenga una lectura incorrecta debido a que la rueda este desnivelada. Si la pata del desviador necesita enderezarse, utilice el calibrador para hacer correcciones. Doblar un metal a menudo se conoce como "ajuste frío". Importante: esto sólo se debe intentar en un cuadro de acero, o un cuadro con una pata de aluminio reemplazable. En este último caso, el ajuste frío sólo debe producirse

una vez. Cualquier ajuste de frío adicional corre el riesgo de que el material falle. También es importante tener en cuenta el material de construcción del cuadro antes de hacer cualquier intento de hacer un ajuste en frío de la pata del desviador. Si el cuadro es de acero, el ajuste en frío puede ser posible. Los cuadros de titanio no responden al ajuste en frío porque el material es muy difícil de doblar. Los cuadros de fibra de carbono y de aluminio nunca deben ser ajustados en frío, si la pata es parte del cuadro, jamás intentar enderezarla.



Si una pata está muy doblada, puede producirse una distorsión en el orificio de soporte del desviador, causando daños a las roscas. Si la pata es reemplazable, la mejor opción es instalar una pata nueva.

Si no se dispone de una pata nueva reemplazable o la pata no es reemplazable, el primer paso es hacer pasar un machuelo a través de las cuerdas del orificio (este es un machuelo de 10mm x 1mm) hay que realizarlo del interior de la pata hacia afuera. Si las cuerdas están demasiado dañadas y no se pueden reparar hay kits de reparación de cuerdas disponibles que utilizan un inserto de cuerdas. Otra opción sería ampliar el agujero e instalar una "tuerca T" en la pata del desviador. Estas últimas reparaciones fueron mucho antes de la llegada de las patas reemplazables, y como con el ajuste frío sería mucho más exitoso en los cuadros de acero.

También es importante tener en cuenta el material de construcción del cuadro antes de hacer cualquier intento de hacer un ajuste en frío de la pata del desviador. Si el cuadro es de acero, el ajuste en frío puede ser posible. Los cuadros de titanio no responden al ajuste en frío porque el material es muy difícil de doblar. Los cuadros de fibra de carbono y de aluminio nunca deben ser ajustados en frío, si la pata es parte del cuadro, jamás intentar enderezarla.



Si una pata está muy doblada, puede producirse una distorsión en el orificio de soporte del desviador, causando daños a las roscas. Si la pata es reemplazable, la mejor opción es instalar una pata nueva. Si no se dispone de una pata nueva reemplazable o la pata no es reemplazable, el primer paso es hacer pasar un machuelo a través de las cuerdas del orificio (este es un machuelo de 10mm x 1mm) hay que realizarlo del interior de la pata hacia afuera.

Si las cuerdas están demasiado dañadas y no se pueden reparar hay kits de reparación de cuerdas disponibles que utilizan un inserto de cuerdas. Otra opción sería ampliar el agujero e instalar una "tuerca T" en la pata del desviador. Estas últimas reparaciones fueron mucho antes de la llegada de las patas reemplazables, y como con el ajuste frío sería mucho más exitoso en los cuadros de acero.





EST. **FINISH LINE** 1988

LA ELECCIÓN DE LOS EQUIPOS GANADORES

APOYANDO CON ORGULLO



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.

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.

capacitarte en línea al curso de Mecánica General de Bicicletas.

Inscríbete al curso en línea de Mecánica General de Bicicletas.

Información en:



@bmimexico

Tel: +52 55 51314203

www.bmi-institute.com

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



CICLISMO: MÁS MENTE QUE PIERNAS

Andrés Mendoza.
Psicólogo Deportivo y Coach Deportivo

Sin saber, los ciclistas perdemos las mejores oportunidades de mejorar nuestro rendimiento, disfrutar, superar los retos y alcanzar nuestro máximo potencial; todo, porque no entrenamos el activo más importante que tenemos, nuestra mente.



Los ciclistas élite y recreativos generalmente no entrenan su mente por varias razones, a continuación algunas de las más comunes:

- No conocen los beneficios de la psicología deportiva para mejorar su rendimiento y su bienestar.
- No saben o no están dispuestos a buscar información confiable sobre psicología deportiva.
- No saben cómo aplicar las técnicas psicológicas adecuadas a su deporte y a sus objetivos.
- No disponen de tiempo, recursos económicos o profesionales que les orienten y les ayuden en su entrenamiento mental.
- Tienen prejuicios o miedos sobre la psicología deportiva, como pensar que es solo para los débiles, los que tienen problemas o los que quieren hacer trampas.
- Se centran demasiado en el aspecto físico y descuidan el aspecto mental, que es igual o más importante.

Entrenar la mente de un ciclista con un profesional en psicología deportiva puede tener beneficios significativos, lo que puede llevar al ciclista a mejorar su rendimiento. Aquí te presento algunos de ellos:

1. Fortaleza mental: El ciclismo puede ser uno de los deportes más exigentes del mundo, por lo que la fortaleza mental es crucial. Un buen ciclista no solo necesita habilidades técnicas, sino también la capacidad de enfrentar el sufrimiento y superar los desafíos mentales durante las carreras o entrenamientos y el psicólogo deportivo puede ayudar a desarrollar dicha fortaleza mental.

2. Autoestima y autoconfianza: Los ciclistas deben reconocer sus habilidades y creer en sí mismos para afrontar las adversidades con mayor convicción. La autoestima positiva y la confianza en su capacidad para superar dichos obstáculos son fundamentales para el rendimiento del ciclista.

3. Manejo de la frustración: Todos los ciclistas tienen días difíciles, pero no por eso quiere decir que no tengan un buen nivel, y el psicólogo deportivo ayuda a lidiar con los fracasos y a encontrar formas constructivas de revertir situaciones adversas.

4. Perseverancia: Los ciclistas son conocidos por su dedicación y entrenamiento constante. Sin embargo, la clave está en perseverar con inteligencia, disciplina y motivación, no solo en trabajar más duro. La psicología deportiva puede guiar a los ciclistas en cómo hacerlo de manera eficiente.

5. Diversión y motivación: Mantener una actitud positiva y disfrutar del ciclismo es esencial para el bienestar mental. La fortaleza mental debe ir acompañada de diversión y pasión por el deporte para que la motivación sea sostenible a lo largo del tiempo.

6. Gestión de emociones: La psicología deportiva ayuda a reconocer y gestionar emociones como la ira, el miedo y el estrés, permitiendo que los ciclistas se mantengan fuertes mentalmente en situaciones adversas.

7. Control Cognitivo: El ciclismo no solamente conlleva una fatiga física importante, sino también cognitiva. Debido a esto, los ciclistas deben aprender a controlar los pensamientos para favorecer su rendimiento, y así utilizar su mente a su favor y no en su contra.

Entendiendo las razones por las que los ciclistas no entrenan su mente y basado en los beneficios que puede aportar la psicología deportiva a los ciclistas, Andrés Mendoza (Psicólogo Deportivo y Coach Deportivo), está construyendo la primera Academia Digital de Entrenamiento Mental para Ciclistas de habla Hispana. Hasta el momento ya cuenta con un curso especializado en el control de la respiración para mejorar el rendimiento en el ciclismo llamado "La Respiración Óptima, El Secreto para Maximizar tu Rendimiento sobre la Bicicleta" que también va complementado con un ebook, y tiene escrito otro llamado "Ciclismo Mental: Desbloqueando el Potencial Interior para el Rendimiento Óptimo".

Siendo así, uno de los primeros psicólogos deportivos especializados en ciclismo, aportando y ayudando no solo desde la teoría, sino también desde la práctica, ya que es ciclista.



Más allá del pedaleo: la importancia de la suplementación para ciclistas de alto rendimiento

En el emocionante mundo del ciclismo de alto rendimiento, donde los atletas son llevados a sus límites físicos, la recuperación efectiva se convierte en un factor clave para mantener el rendimiento y la salud en general. En este artículo, explicaremos el impacto de los suplementos nutricionales en el ciclismo de élite, basándonos en estudios científicos, con el objetivo de mejorar el rendimiento, reducir el daño muscular y modular, las respuestas hormonales. Esto nos ayudará a tener una referencia de que suplementos pueden ayudar a quién entrena ciclismo.

Recuperación Crucial para el Alto Rendimiento

Los ciclistas de élite se someten a campamentos de entrenamiento intensivos, con aumentos significativos en el volumen e intensidad del ejercicio, generando estrés fisiológico. Una recuperación inadecuada puede conducir al sobreentrenamiento, afectando la salud y el rendimiento. Por lo tanto, optimizar la recuperación se vuelve crucial para mantener el entrenamiento y mejorar los resultados en etapa de competencia. Las bebidas deportivas con electrolitos ayudan a recuperar lo que se ha perdido mediante el sudor, el suero de leche o whey protein como parte del aporte de proteína para el atleta, seguramente benefician a los ciclistas que entrenan de manera rutinaria.

Importancia del Momento del Consumo de Suplementos

Con múltiples sesiones de entrenamiento diarias y un tiempo limitado de recuperación, la ingesta óptima de carbohidratos y proteínas en las primeras cuatro horas post ejercicio es esencial. Además de bebidas deportivas, geles de carbohidratos y proteínas en polvo, otros suplementos como aminoácidos de cadena ramificada (BCAA's), monohidrato de creatina, citrulina, glutamina, beta alanina y cafeína han demostrado beneficios para los ciclistas.

Estudio Científico Revelador

Un estudio examinó el impacto de la suplementación nutricional durante un campamento de entrenamiento de diez semanas para ciclistas de élite. Los resultados destacaron que los suplementos, administrados antes o después del entrenamiento, influyeron significativamente en el rendimiento del ejercicio, las respuestas hormonales y la recuperación muscular. Los beneficios del consumo fueron atenuar el daño muscular, estimular la respuesta hormonal anabólica y modular, la respuesta hormonal catabólica, contribuyendo a la construcción de masa muscular.

EVOLUTION 
REAL NUTRITION. REAL PEOPLE.

Encuentra tus
suplementos
favoritos
escaneando
este código:



¡Síguenos en redes sociales!

 evolutionrealmx

Contribución Única de la Investigación

Este estudio es pionero al describir los efectos de la suplementación asociada con carbohidratos y proteína de suero de leche en ciclistas de élite, destacando su impacto en el comportamiento muscular, la respuesta hormonal y el rendimiento deportivo.

Implicaciones Prácticas para los Ciclistas

El consumo de Whey protein y carbohidratos sumando los otros suplementos durante fases intensas de entrenamiento puede ser una estrategia práctica, para mejor la recuperación muscular y elevar el rendimiento atlético. Cuál es el indicado y el correcto, depende de las características personales del atleta, la intensidad y la duración, así como la planeación y etapa de los entrenamientos. Esto es con ayuda de un profesional de la salud especializado en nutrición deportiva. Por ejemplo, la beta alanina se ha estudiado mucho en el ciclismo y se han visto grandes beneficios. El monohidrato de creatina en los entrenamientos de fuerza, que si algún atleta va al gimnasio para entrenamientos anaeróbico como parte de su plan de entrenamiento, quizás también podría beneficiarse de una suplementación con el mismo. En conclusión, la suplementación nutricional inteligente se presenta como un aliado fundamental para los ciclistas que buscan alcanzar y superar sus límites físicos. Pedalea con inteligencia, recupérate con eficacia y alcanza nuevas alturas en tu rendimiento ciclistico.

Bibliografía:

- Fernández-Lázaro D, Mielgo-Ayuso J, Del Valle Soto M, Adams DP, Gutiérrez-Abejón E, Seco-Calvo J. Impact of Optimal Timing of Intake of Multi-Ingredient Performance Supplements on Sports Performance, Muscular Damage, and Hormonal Behavior across a Ten-Week Training Camp in Elite Cyclists: A Randomized Clinical Trial. *Nutrients*. 2021 Oct 23;13(11):3746. doi: 10.3390/nu13113746. PMID: 34836002; PMCID: PMC8618378.
- DiLugos AC, Luden ND, Faller JM, Akers JD, McKenzie AI, Saunders MJ. Supplemental Protein during Heavy Cycling Training and Recovery Impacts Skeletal Muscle and Heart Rate Responses but Not Performance. *Nutrients*. 2016 Sep 7;8(9):550. doi:10.3390/nu8090550. PMID: 27618091; PMCID: PMC5037535.



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

VISITANDOS <http://www.otcsenoiain.mx/>



LA DEL Q BIENESTAR



COMPLEMENTA TU ALIMENTACIÓN

Senosiain®

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y QUIEN LO USA.

CONSULTE A SU MÉDICO. REG. NO. 21330020360596 SSA



HABLEMOS DEL AZÚCAR

Lic. En Nutrición Maricela Ávila Jasso

@Maricela_Nutri

Maricela_Nutri

Fotografía: @antagnico.mx



Hablar del azúcar es un tema muy interesante, en la actualidad hay diversidad de productos en los supermercados y no sabemos cuáles son los más saludables o adecuados y no afecten nuestra salud. El caso del azúcar intrínseco, está presentes en frutas, verduras y leche natural por lo que su consumo es recomendado. En cambio, los azúcares libres los encontramos en zumos, refresco, salsas, golosinas y postres, estos deben ser consumidos en menor cantidad debido a su relación con el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, diabetes y caries.

La glucosa es un compuesto de fácil absorción para el organismo siendo una fuente rápida de energía para el cerebro, músculos y sistema nervioso. ¿Por qué dicen que es malo el azúcar? su consumo excesivo es el causante de desarrollar enfermedades, por esta razón es importante saber encontrar el equilibrio en el consumo de azúcar.

Tipos de azúcar y edulcorantes:

Azúcar blanco: no posee un perfil nutricional muy recomendable, este nos proporciona 4 calorías por gramo, consiste principalmente en sacarosa, lo que se podría describir como "calorías vacías" pero también nos aportan energía necesaria para el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Azúcar moreno: se ha promocionado como el azúcar mas sano, al no pasar por el proceso de refinado contiene mayor cantidad de minerales, la cantidad máxima diaria recomendada por la OMS 25 gramos. Si lo que buscas es obtener vitaminas y minerales óptima por consumo de frutas y verduras.

Azúcar glas: este tipo de azúcar es una variación de presentación del azúcar blanco en forma de perlititas que sirve para decoración de postres.

Edulcorantes: (esplenda, sweet one, sweet and low, equal) debido al discurso masivo del peligro del azúcar en la salud, los edulcorantes han ido ganando terreno al azúcar dentro de nuestra alimentación y la industria. Los edulcorantes son aditivos alimentarios que le adjudica efectos adversos para la salud, hay estudios que este producto no altera el ADN y tampoco es cancerígeno.

Endulzantes naturales: stevia, azúcar de coco, azúcar del monje, sirope de agave, la alulosa y el eritritol. Ninguno eleva los niveles de azúcar en sangre. La miel se dice que tiene un alto valor nutritivo,

sin embargo, la realidad el 82% de la miel es azúcar y el resto es agua y nutrientes.

¿Qué enfermedades y daños ocasiona el exceso de azúcar en nuestra salud?

Se asocian posibles vínculos con el incremento de los niveles de estrés, ansiedad e incluso depresión, problemas hepáticos, afectación en nuestras capacidades cognitivas.

Demencia senil: es la progresiva pérdida de la memoria, inteligencia, o perdida de las habilidades, cabe destacar que no es normal del envejecimiento.

Diabetes: surge por la combinación de la predisposición genética y factores ambientales. Es una enfermedad que afecta al organismo a través de un alto consumo de glucosa, dieta hipercalórica, además de llevar una vida sedentaria.

Caries: el consumo de bocadillos, bebidas azucaradas, golosinas y dulces son las principales culpables de provocar caries en niños y adultos.

Insomnio: el consumo de azúcar por la noche reduce los niveles de serotonina y por ende induce al mal dormir con despertares nocturnos. Por lo que les recomiendo no consumir azúcar después de las siete de la noche y así tener un sueño profundo y reparador.

Envejecimiento de la piel: un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo puede causar glicación, es una reacción química natural que se da cuando los niveles de azúcar rebasan lo que nuestra insulina puede procesar. La glicación perjudica los elementos de la piel que la mantienen elástica "colágeno y elastina".

Cáncer: comer azúcar con moderación como parte de una dieta saludable no provoca cáncer. Sin embargo, consumir azúcar con exceso su cuerpo produce mas insulina, el aumento en el riesgo de padecer cáncer esta relacionado con el incremento en los niveles de insulina favoreciendo el crecimiento de las células cancerosas.

En realidad, el consumo de azúcar no es malo, lo que nos puede perjudicar al paso del tiempo es las cantidades que consumimos en todos nuestros alimentos, el saber que elegir en nuestra dieta diaria, por eso es muy importante llevar una alimentación balanceada y personalizada de acuerdo a nuestras actividades de rutina. Cada deporte y cada persona tenemos diferente desgaste calórico.

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

¡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. 475M89 SSA VI CLAVE: 19330020180819

www.otcsenosiain.mx

Senosiain®

VITAMINADO

Por Gabriela De la mora

Pancho, (por ponerle un nombre y no echar de cabeza a nadie) llegó con una sonrisa encubierta, silbando una empalagosa melodía. Nos miramos extrañados, pero sin decir nada nos dispusimos a arrancar. La rodada transcurría sin novedades, cuando de regreso, en el puerto de montaña con más inclinación se escucha de repente un "clack clack clack". –Cambio de piñón al más chico.

Pensé que sería José, el más fuerte de nosotros. Era Pancho, atacando por la izquierda parado en pedales y sonriendo, como si no lleváramos ya tres horas sufriendo "placerosamente" y estuviéramos solo, esperando terminar tranquilos los últimos 10 kilómetros. Por cierto los más duros. Para mi desgracia todos respondieron. Se pararon en pedales, bailando cuáles bailarinas del lago de los cisnes. Yo, sinceramente, parecía más una avestruz del pantano. Creo que habrán sido 8 pedaladas, cuando la explosión del lactato en mis piernas me puso en mi lugar. Botada, seguí viendo como se desgranaba el grupetillo. Solo quedaban ya, Pancho, Ramón y José.



A punto de hacer cumbre, Pancho se vuelve a parar en pedales. José lo sigue sin problema. Ramón levanta el codo en señal de frenética derrota, meneando la cabeza de lado a lado, mientras jadeaba y exhalando un grito sordo y pelado, escuchamos: "Andas vitaminadooooo mijoooo". Todos los segregados nos echamos a reír. Pero ¿cómo es que de un día a otro Pancho había mejorado tanto? Pancho, no había tenido un gran desempeño desde hace mucho tiempo. Últimamente, se levantaba a entrenar, cuando lo lograba, en modo zombie, arrastrando lentamente los pies y con cara de plato, solo para evitar más terapias de las que ya estaba harto

y a las cuales asistía desde que se divorció de su esposa. La respuesta: "Estaba enamorado".

Aunque no hay estudios científicos que comprueben que el desempeño deportivo aumenta por estar enamorado, si hay los que demuestran que al estar enamorados segregamos ciertas hormonas (dopamina, adrenalina y noradrenalina) las cuales conllevan a un mejor rendimiento.

La adrenalina y noradrenalina por ejemplo, aumentan la frecuencia cardíaca. Logran que los bronquios se dilaten, para aprovechar mejor el oxígeno, y provocan que llegue más del mismo a los músculos, permitiéndonos realizar grandes esfuerzos. Además, pueden aumentar el metabolismo de hidratos de carbono, y por ende la utilización de glucosa almacenada en los músculos, haciéndonos más resistentes y posibilitando que reaccionemos rápidamente y con mucho más potencia e intensidad.

La dopamina por su parte, se encarga de los procesos de satisfacción por lo que acelera la motivación para entrenar. Genera sensación de alegría y euforia, y aumenta tu sensación de seguridad y autoestima, lo que por ende da pie a que te sientas capaz de realizar acciones que en otro estado no lo intentarías: como Pancho atacando en plena subida.

Si bien todo esto está completamente comprobado, también es cierto que a ciertos atletas el "andar vitaminado" lejos de ayudarles les perjudica. Pierden la concentración y el cortisol (que también se genera en el enamoramiento) les da estrés, angustia y surge la preocupación por perder a sus parejas.

Así que, si estás buscando mejorar tu rendimiento deportivo, no podríamos solamente decir: ¡enamórate!, pues cada ser humano es tan complejo y único, que no existe una clave generalizada que lleve al éxito. Lo que sí te puedo asegurar, es que cuando el enamoramiento falta; la disciplina, buena alimentación y constancia lo sustituye efectivamente. Sin embargo, no está de más... ¡cálale!

 @akt_by_defiantsports
 @defiant_sportwear
 defiantsporwear@gmail.com
 3338098621



Descubre lo mejor del ciclismo con nosotros, somos
"Distribuidores Exclusivos en México de las Mejores Marcas".

¡ELEVA TU EXPERIENCIA EN DOS RUEDAS!

LOOK

BERGAMONT

HARO
BIKES

Fuji.

ZEFAL

GARMIN.

SRAM

**ROCK
SHOX**

WTB

BELL

GIRO

MICHELIN

3M

Deda
ELEMENTI

SCHWALBE

PANARAI

Avid

CORIMA

CST

SUNRACE

K-EDGE

Lizard Skins

Blackburn

TRUVATIV

SHIMANO

**HORNIT
CLUG**

C-PREME

BETO

JAGWIRE

Assano

FINISH LINE

POLISPORT

SUAREZ

**STURMEY
ARCHER**
EST. 1992

STINGRAY

SR
SELLE ROYAL

KLICKEN

SAMUI

LUMA

CAT EYE

ZIPP

microSHIFT

iGPSPORT

tubolito
LIGHT WEIGHT TUBES

Síguenos en:  bikemax_mx
 BikemaxMex

bikemax®



GADGETS

SPEEDMACHINE 01 BMC

BMC diseñó Speedmachine 01 LTD para brindar velocidad "Al centrarnos en el ciclista, la bicicleta y el entorno como un solo sistema, hemos creado la bicicleta más rápida que jamás hayamos probado, en todas las condiciones. Gracias a los elementos aerodinámicos diseñados con precisión, la innovadora geometría de dirección y la infinita adaptabilidad de posicionamiento"

La Speedmachine 01 LTD está construida con ZIPP 858 NSW equipada con neumáticos Pirelli P-Zero Race de 28 mm y el grupo SRAM RED eTap AXS combinado con medidor de potencia.



<https://www.bmc-switzerland.com>

CERAMICSPEED OSPW X for SRAM Eagle AXS Transmission



Con la tecnología FURTHER DRIVE, que consta de dos nuevas características tecnológicas que tienen como objetivo hacer que el OSPW X aumente la capacidad del grupo de transmisión para funcionar de manera eficiente con el tiempo. Función de eliminación activa de desechos (ADR): un nuevo y exclusivo diseño de cubierta antipolvo que se fija de forma segura en un hueco de la rueda de la polea, cubriendo así completamente el rodamiento. Esto se combina con una estructura de ranura con cuchillas que rodea la cubierta antipolvo y extrae dinámicamente los residuos de la polea mientras gira.

www.ceramicspeed.com

KICKR MOVE UNA REALIDAD QUE PUEDES SENTIR

El rodillo de entrenamiento inteligente KICKR MOVE presenta una nueva dimensión en cuanto a sensación de pedaleo. Con un movimiento de doble eje integrado y la legendaria tecnología de volante de inercia de KICKR, el rodillo KICKR MOVE permite que tu bicicleta se desplace libremente en tus recorridos y entrenamientos en interiores.



<https://es-eu.wahoofitness.com/>

HAMMERHEAD KAROO 2

Karoo 2 está diseñado para dar prioridad a tu experiencia ciclista. Las potentes funciones de esta computadora para bicicleta con GPS facilitan a los ciclistas realizar entrenamientos estructurados, seguir rutas, conectarse a Strava y aprovechar al máximo cada recorrido.



<https://www.hammerhead.io>

El gesto de doble toque del Apple Watch

Ahora disponible con watchOS 10.1



El nuevo gesto de doble toque para Apple Watch Series 9 y Apple Watch Ultra 2 está disponible hoy con watchOS 10.1, brindando una nueva forma rápida y conveniente de interactuar con Apple Watch. Con el nuevo gesto de doble toque, los usuarios pueden controlar fácilmente Apple Watch Series 9 y Apple Watch Ultra 2 con una sola mano y sin tocar la pantalla. Los usuarios pueden tocar dos veces el dedo índice y el pulgar de la manecilla de su reloj para realizar rápidamente muchas de las acciones más comunes. Esta nueva característica complementa gestos existentes como tocar, deslizar, levantar para despertar y cubrir para silenciar que hacen que Apple Watch sea simple e intuitivo de usar.

Una experiencia cómoda y encantadora

El gesto de doble toque es útil en situaciones comunes en las que la otra mano del usuario está ocupada, como cuando paseas al perro, cocinas o sostienes una taza de café. El doble toque permite a los usuarios seleccionar la acción principal en una amplia variedad de aplicaciones y notificaciones de watchOS, que incluyen:

- Abrir Smart Stack desde cualquier esfera de reloj y desplazarse por los widgets de la pila.
- Contestar y finalizar llamadas telefónicas.
- Ver un mensaje desde una notificación, desplazarse por notificaciones más largas con un doble toque adicional, responder mediante dictado y enviar un mensaje.
- Pausar, reanudar y finalizar un temporizador parar y reanudar un cronómetro.
- Posponer una alarma.
- Reproducir y pausar música, podcasts y audiolibros
- Cambiando a la nueva vista de Elevación en la aplicación Compass
- Tomar una foto del iPhone con el control remoto de la cámara en la aplicación Cámara.
- Iniciar o detener recordatorios automáticos de entrenamiento.
- Realizar la acción principal de las notificaciones, como responder a un mensaje entrante desde una aplicación de mensajería y posponer recordatorios, incluso de terceros.



TADEJ POGAČAR

En el vertiginoso mundo del ciclismo profesional, hay nombres que resuenan con una fuerza extraordinaria. Entre ellos destaca el esloveno Tadej Pogacar, una figura que ha capturado la atención de los amantes del deporte y ha dejado su marca indeleble en el prestigioso Tour de Francia.

Su talento innato y su dedicación lo llevaron a destacarse en competiciones juveniles, preparándolo para un ascenso meteórico en el escenario profesional.

Pogacar dio su primer gran golpe en el Tour de Francia en 2020, donde desafió todas las expectativas. En una actuación épica en la penúltima etapa, una contrarreloj individual en La Planche des Belles Filles, superó a sus rivales y reclamó la camiseta amarilla. A sus 21 años, se convirtió en el ganador más joven desde 1904.

Manteniendo el impulso de su triunfo anterior, Pogacar volvió a deslumbrar en el Tour de Francia de 2021. Su destreza en las etapas de montaña y su capacidad para enfrentar contratiempos lo consolidaron como un ciclista excepcional. Ganó su segundo título consecutivo, consolidando su lugar en la historia del ciclismo.

Lo que distingue a Pogacar no es solo su juventud y velocidad, sino también su asucia táctica. Su estilo agresivo en las etapas cruciales y su habilidad para enfrentar desafíos tácticos demuestran una madurez excepcional en un deportista de su edad.

En entrevista para "EFE": "Ahora soy un poco mayor y puedo afrontar dos grandes vueltas. Es un nuevo desafío. Yo también necesitaba eso. Es importante no hacer todos los años lo mismo, para el cuerpo y la mente", señaló. Dentro de su planificación, reconoció, "nunca estuvo presente la idea" de saltarse el Tour de Francia por la importancia de la carrera para el propio corredor y el equipo.

"Mi objetivo es ganar todas las grandes vueltas una vez, pero ganar dos en el mismo año es muy difícil. Primero veremos cómo van las cosas en el Giro y luego miraré el Tour. Mi programa para el Giro no está tan ocupado, así que creo que mi cuerpo podrá soportar el doblete", dijo. Respecto a los Juegos de París, Pogacar comentó que son más una apuesta que un objetivo.

NOMBRE:

TADEJ POGAČAR

ESTATURA:

176 CM

PESO:

66 KG

NACIMIENTO:

SEPTIEMBRE 21 de 1998

NACIONALIDAD:

ESLOVENO

EQUIPO:

UAE TEAM EMIRATES

PAREJA:

URSKA ZIGART

VICTORIAS EN EL TOUR:

2020 Y 2021

CUALIDAD:

ESCALADOR

BICICLETA:

COLNAGO V4Rs / TT1 (2023)

Fuente: <https://sports.caracoltv.com>

MASAJE DE ALTA DEFINICIÓN

- Relaja los músculos
- Elimina la retención de líquidos post entrenamiento
- Activa la motilidad intestinal
- Elimina la sensación de pesadez e hinchazón
- Mejora el descanso
- Aumenta la inmunidad

*Recomendado para personas sanas en general *Embarazadas a partir del cuarto mes

📍 Polanco Pedregal San Ángel

📷 madbykarina 📷 karibelloli

📞 52 55 7915 9320



SINCE 1931

BENOTTO



www.benotto.com

ZEFAL

© 2015 ZEFAL S.p.A. - Via S. Maria della Pace, 10 - 00187 Roma - Tel. +39 06 47811111 - www.zefal.com



VISITA



www.zefal.com

HIDRATACIÓN PROFESIONAL

Artica pro 500 ML.

SRAM®



DOMINA CUALQUIER TERRENO



www.sram.com

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva de los fabricantes y no del comité editorial de la revista