

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

60 AÑOS
GRUPO MERCURIO
UNA BICICLETA PARA CADA ETAPA

TU COMPAÑÍA
IDEAL



5 TIP'S

PARA SALIR A PEDALEAR
MÁS SALUDABLE

LA FERIA MÁS GRANDE
DEL MUNDO **TAIPE!**
CYCLE

SUSCRÍBETE



GRATIS

LOOK

FUERA DEL ASFALTO
LOOK 765 GRAVEL RS

¡A RODAR CON CARLOS PONCE!

SÍGUENOS:



WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM



@TOTALBIKE_MAGAZINE

SRAM.

DOMINA CUALQUIER TERRENO



www.sram.com

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 7

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.7 abril - junio 2023), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa, Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 9 de abril de 2023, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
Fabricación sostenible	7	Cámbiate a tubeless	17	Cannondale Fast, just got faster	26
Grupo Mercurio un gran valor para México	8	Conocen los frenos hidráulicos	22	Gran fondo un reto al alcance de todos	28
Taipei Cycle La feria de bicicletas más grande del mundo	12	Salir del asfalto con Look 765 Gravel RS	24	Rutero masoquista	34
				Raúl Alcála Challenge	38
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
Radio en dos ruedas	40	La importancia de profesionalizar el servicio mecánico de bicicletas	50	Control de temperatura	54
De Venecia a Eslovenia	42	Biomecánica, bike fitting	51	5 Tip's para pedalear más saludable	56
				La fuerza en yoga	59
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		PEDALEA CON	
El timing y nutrición del ciclista	60	Intercomunicadores	63	Tu compañía ideal	66
La cocina mediterránea y el ciclismo	61	Gadgets	64	¡A rodar con Carlos Ponce!	70
		Lego el mundo en tus manos	65		

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

A photograph of three cyclists in a race. The cyclist in the foreground is wearing a dark grey long-sleeved jersey and a grey helmet. Behind them, another cyclist wears a bright blue helmet, and a third is partially visible on the left. They are all on road bikes, riding on a paved road with trees in the background.

LIVE FOR
THIS

TIEMPO

TIEMPO

El ciclismo es un deporte con una gran historia, que ha evolucionado a lo largo de los años. Con la aparición de las primeras bicicletas en el siglo XIX, el ciclismo se convirtió en un deporte popular y en 1903 se fundó la "Unión Ciclista Internacional" (UCI) para establecer las reglas y estándares para las carreras. Con el tiempo, el ciclismo se convirtió en uno de los deportes más populares del mundo, con carreras como el Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta a España atrayendo a millones de espectadores.

En la actualidad, el ciclismo sigue siendo un deporte popular y también se ha convertido en una forma de vida para muchas personas como medio de transporte, actividad física y de ocio. Además, se ha convertido en una herramienta para fomentar un estilo de vida saludable y respetuoso con el medio ambiente.

Por otro lado, cuando llega la primavera es el momento perfecto para sacar nuestra bicicleta y disfrutar de los paseos al aire libre, sin olvidar que siempre es importante tener un buen casco y una sonrisa en el rostro.

Aunque también es importante recordar que antes de comenzar cualquier viaje en bicicleta, asegúrate de revisar la presión de los neumáticos, la cadena, los frenos y las luces. También es importante llevar herramientas de reparación.

Así qué...
¡A rodar!

Eduardo S. García Bilbatúa

EDITORIAL

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



REDA BELL

EL ECONOMISTA

SOMOS EL MEDIO DE
INFORMACIÓN ECONÓMICA

ECONOMÍA  HÁBITAT

Capital  Humano

 el empresario





eleconomista.mx



ANÚNCIATE 



FABRICACIÓN SUSTENTABLE

En mi último viaje a China y Taiwán, estando bajo un sol inclemente, el humo negro de la industria contaminaba el aire, la tierra y el agua. La humanidad se encontraba sumida en una espiral de destrucción, ignorando las consecuencias de sus acciones al no tener procesos productivos responsables. Pero en un rincón del mundo, algunos visionarios comenzaron a gestar una revolución silenciosa, una revolución que cambiaría el curso de la historia: *la fabricación de bicicletas sostenibles*.

En el pasado, la producción de bicicletas estaba marcada por la utilización de materiales no renovables, como el acero y el aluminio, y procesos de fabricación que generaban una huella ecológica enorme. Sin embargo, en la actualidad, ha surgido una nueva generación de fabricantes de bicicletas que apuestan por la sostenibilidad en todos los aspectos de su producción.

Además, la fabricación de bicicletas sostenibles no solo se trata de la elección de materiales, sino también de los procesos de producción. Los fabricantes utilizan métodos de producción ecológicos, como la energía solar y el agua de lluvia. También están comprometidos con prácticas comerciales justas y con la reducción de residuos y emisiones de carbono, no solo es una forma de reducir la huella ecológica, sino también una forma de conectarnos con la naturaleza. La elección de materiales sostenibles y los procesos de producción conscientes nos permiten disfrutar de la belleza y la libertad de la bicicleta sin dañar el medio ambiente.

En resumen, la fabricación de bicicletas sostenibles es una revolución silenciosa que nos muestra que podemos crear objetos hermosos y útiles sin comprometer el futuro de nuestro planeta. Los fabricantes de bicicletas sostenibles han demostrado que la sostenibilidad y la belleza pueden ir de la mano, y nos invitan a reflexionar sobre nuestras elecciones de consumo y su impacto en el mundo que nos rodea.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI

NUEVA PLANTA MERCURIO

En 2019, Grupo Mercurio se trasladó a sus nuevas instalaciones ubicadas dentro de la Zona Industrial de S.L.P. Contando con un almacenaje de casi 800,000 bicicletas y capacidad de producción de 3,000 por día.



60 AÑOS GRUPO MERCURIO

UNA BICICLETA PARA CADA ETAPA

En Total Bike, nos enorgullecemos por presentar empresas que contribuyen fuertemente a la movilidad de este país, que suman para México con su importante propuesta de valor y nos hace felices a todos los que rodamos. Agradecemos a Luis Fernando Larriva, Director General de Bicicletas Mercurio, por esta entrevista.

A 60 años de su creación, Bicicletas Mercurio sigue siendo uno de los principales fabricantes y distribuidores de bicicletas y accesorios en México.



Larriva, enfatiza que: **“El éxito de la empresa se debe, al compromiso y excelencia de cada uno de los colaboradores quienes entregan productos con la mejor calidad a través de su trabajo.”** Además, de las diferentes gamas que nos ayudan a llegar a cada uno de los nichos de mercado y canales de distribución, cubriendo todos los segmentos de mercado, recreación, performance, transporte, urbano e infantil.

TB: Con tanta competencia en la industria ¿Cuál es el diferenciador de su marca?

LL: Grupo Mercurio es una empresa comprometida con la sociedad mexicana, que busca satisfacer las necesidades de los diferentes segmentos del mercado. Presente en cada etapa de la vida de las familias y sus consumidores en general, teniendo muy en claro el DNA de cada marca:

Mercurio, es la marca paternal que busca estar contigo con modelos desde rodada 12" hasta 29". Destacándonos siempre por nuestros excelentes componentes, diseños y procesos de manufactura.

Alubike, cuenta con elementos de aluminio para quien empieza adentrarse al ciclismo como deporte, ya sea ruta, montaña o gravel.

KRBO, está enfocada en el performance, configurada con componentes de clase mundial y cuadros de fibra de carbono ultraligero. Fue la primera marca mexicana en los juegos olímpicos participando en (Beijing 2008 y Río 2016).

Cannondale, es una marca de reconocimiento global y enfoque inclusivo que lleva más de 50 años ofreciendo tecnología de punta, con presencia en carreras mundiales de diversas modalidades de ciclismo.

Además de nuestra producción de bicicletas, en Mercurio contamos con la comercialización de diferentes marcas de prestigio mundial, como lo son: *Continental, Kenda, KMC, Manitou, SR Suntour, Reynolds, SUN Ringlé, Saris, Rudy Project, FSA, Sigma, Weldtite*, entre otras.

Windsor Ciclismo, especializada en el desarrollo y comercialización de componentes, accesorios para bicicletas y accesorios para ciclista; ofreciendo exclusivamente el servicio a mayoristas y tiendas tipo boutique.

Windsor Motopartes, es la empresa especializada en el desarrollo y comercialización de componentes y accesorios para motocicletas de gran calidad. Cubriendo satisfactoriamente las necesidades del mercado.

TB: ¿Cuál es la estrategia para seguir compitiendo en el mercado?

LL: Mantener el enfoque en el consumidor final, invirtiendo en innovación, desarrollo, actualizándonos con las mejores tecnologías, los mejores componentes y hecho por el mejor equipo. Desde una perspectiva comercial y de mercadotecnia omnicanal, complementándolo con una eficiente distribución y venta en diferentes canales digitales.



LUIS LARRIVA

DIRECTOR GENERAL
Bicicletas Mercurio

TB: Después de la pandemia, ¿Qué tan sensible son los ciclos económicos de la bicicleta?

LL: Existe una fuerte afectación de sobre inventarios y de muchos productos de marcas emergentes, las cuales al no tener la rotación o la venta adecuada, están siendo rematadas afectando al comportamiento de la industria. Sin embargo, los tiempos de suministro y entrega de proveeduría, se empiezan a estabilizar, así como los costos logísticos. Se prevé que en un par de años más podamos tener una estacionalidad natural en la industria.

TB: ¿Qué debilidades de la industria se pueden transformar en oportunidades?

LL: Hay una fuerte dependencia en la cadena de proveeduría asiática y algo que tenemos que aprovechar, es la capacidad que tenemos en México para fabricar bicicletas no nada más para el mercado Nacional sino también para el mercado de exportación. Además de que necesitamos más apoyo a nivel gobierno para fomentar un mayor uso de la bicicleta como medio de transporte, mejorando la infraestructura vial, ciclovías, bike parks, entre otros.

TB: ¿Qué consejos comparte a los miembros de ANAFABI que la industria debe tomar en cuenta para este 2023?

LL: Como miembros de la ANAFABI, nos preocupamos por cuidar el valor de las marcas nacionales que representamos, somos un grupo fortalecido con muchos años de experiencia y nos preocupamos siempre por innovar y por ser competitivos ante las marcas

globales y proveedores extranjeros, hoy en día no pueden dar un nivel de servicio adecuado y la calidad de sus productos no es la óptima, sabemos que eso puede afectar un poco la industria, sin embargo, es cuestión de tiempo para que regresemos a la normalidad con el trabajo que desempeñamos antes de pandemia.

TB: ¿De qué manera usted y su empresa contribuyen a que el mundo sea mejor?

LL: Además de fabricar productos que contribuyen al cuidado de la salud y medio ambiente. Tenemos la contundente presencia de Fundación Mercurio que desde hace más de 12 años apoya a diversas asociaciones en San Luis Potosí. Alineados a la agenda 2030 del pacto mundial de la ONU, donde se trabajan estrategias de desarrollo sostenible, reducción de la desigualdad, educación y salud de calidad y acción por el clima. Comprometidos en desarrollar una sociedad más sana, mental y físicamente. Promoviendo los valores del grupo y apoyando a diferentes asociaciones civiles en San Luis Potosí.



Mercurio nace en 1964, dentro de la ciudad de **San Luis Potosí**.



Grupo Mercurio está conformado por: **Bicicletas Mercurio, Windsor Ciclismo, Windsor Motopartes, Intrepid y Fundación Mercurio.**



Líneas de negocio

- Bicicletas: Mercurio, Alubike, KRBO y Cannondale.
- Accesorios y Componentes: Continental, Kenda, KMC, Manitou, SR Suntour, Reynolds, SUN Ringlé, Saris, Rudy Project, FSA, Sigma, Weldtite, Cannondale, Vital, entre otras.



Distribución nacional e internacional

a Estados Unidos, Canadá y Centroamérica



Producto estrella

- Mercurio: Ranger Pro 29", Kaizer 29", Spyro 20" y Super Broncco 20"
- Alubike: XTA 3.0, XTA 2.0 y XTA 1.0

LLEVA TU EXPERIENCIA DE CAMPAMENTO AL SIGUIENTE NIVEL

Las **casas de campaña de techo** son fáciles y rápidas de armar y están diseñadas para resistir las inclemencias del tiempo. Gracias al colchón integrado, son más cómodas que las tiendas tradicionales. Nuestras tiendas de techo se encuentran disponibles en varios tamaños y configuraciones con una capacidad de hasta cuatro personas.

No importa dónde te lleve tu próxima aventura, haz que sea una experiencia memorable.

15% de descuento
TOTALBIKE
presentando esta revista

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



Big Country Concept Store GDL

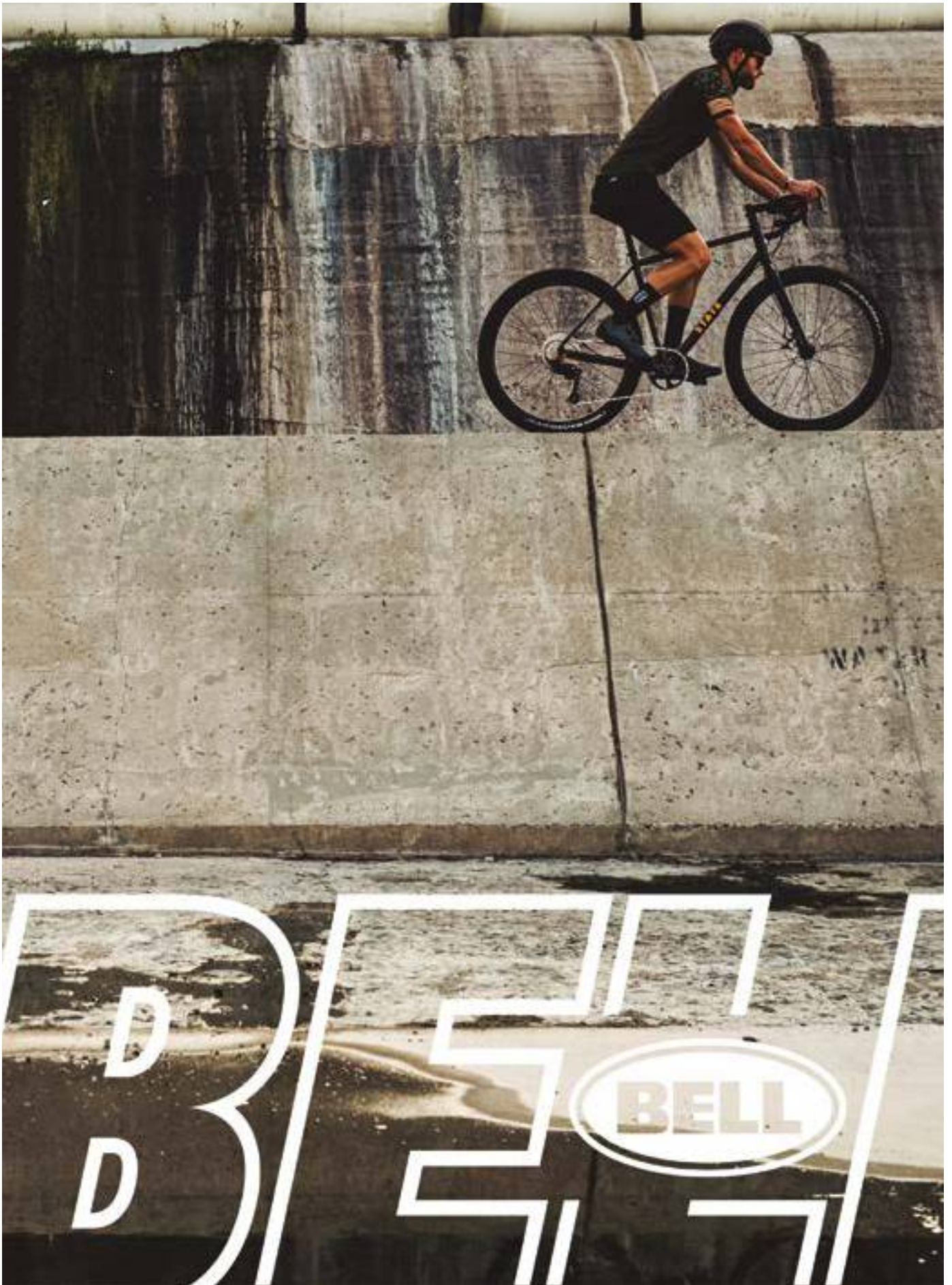
Calle 3 No. 1418 Col. Zona Industrial, Gdl, Jalisco, C.P. 44940
(33) 39420239

Big Country Concept Store CDMX

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

www.bigcountry.com.mx

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



TAIPEI CYCLE

LA FERIA DE BICICLETAS
MÁS GRANDE DEL MUNDO



El Taipei Cycle es una de las ferias más importantes del mundo en el sector de la bicicleta, donde se presentan las últimas tendencias y tecnologías en este ámbito. Este evento se lleva a cabo cada año en Taipei, la capital de Taiwán, y para el año 2023 se espera que sea una edición espectacular, con una gran cantidad de expositores y visitantes de todo el mundo.

El Taipei Cycle 2023 se llevó a cabo del 22 al 25 de marzo de 2023 en el Taipei Nangang Exhibition Center, un moderno centro de convenciones ubicado en el distrito de Nangang de Taipei. Esta ubicación es ideal para los visitantes, ya que se encuentra cerca de los principales medios de transporte de la ciudad, como el metro y el tren.

Este primer gran show del año está dirigido a todos los amantes de la bicicleta, desde profesionales y empresas hasta aficionados y usuarios finales. Durante la feria, se presentarán las últimas novedades en bicicletas, componentes, accesorios, ropa y tecnología relacionada con el ciclismo. Además, el Taipei Cycle es un evento ideal para establecer contactos y negociar acuerdos comerciales, ya que reúne a empresas y distribuidores de todo el mundo.

Además, "El Taipei Cycle" se caracteriza por ser una feria innovadora y diversa que ofrece a sus visitantes una amplia gama de productos y servicios relacionados con el ciclismo. La feria cuenta con diferentes áreas temáticas, como la zona de bicicletas eléctricas, la zona de bicicletas de montaña y la zona de accesorios y componentes. Además, durante el

Taipei Cycle se organizan numerosas actividades, como competencias, conferencias y exhibiciones, que permiten a los visitantes conocer más sobre las últimas tendencias y tecnologías del mundo de la bicicleta.

Una de las principales ventajas de asistir al Taipei Cycle 2023 es la posibilidad de conocer las últimas novedades en bicicletas y tecnología relacionada con el ciclismo. La feria también ofrece una excelente oportunidad para establecer contactos con empresas y distribuidores de todo el mundo, lo que puede resultar muy beneficioso para los negocios. Además, durante la feria se organizan actividades y exhibiciones interesantes que permiten a los visitantes disfrutar de una experiencia única.

Otro de los motivos que puedes tener también es que existe el CICLO DE TAIPEI premios D&I, que inspira y promueve el desarrollo futuro de la industria, este premio está organizado en asociación con iF DESIGN AWARD.





Para hacer un viaje desde México al Taipei Cycle 2023, es necesario tomar un vuelo desde la Ciudad de México hasta Taipei. Actualmente, hay varias aerolíneas que ofrecen vuelos directos entre ambas ciudades, como China Airlines, EVA Air y Aeroméxico.

Aquí te dejamos una guía paso a paso para hacer un viaje desde México para visitar el Taipei Cycle:

Lo primero que debes hacer es investigar las fechas del Taipei Cycle para poder planear tu viaje. La feria se llevará a cabo normalmente en marzo, por lo que debes asegurarte de que tienes disponibilidad en esas fechas.

Una vez que sepas las fechas de la feria, debes buscar vuelos desde la Ciudad de México hasta Taipei. Actualmente, hay varias aerolíneas que ofrecen vuelos directos entre ambas ciudades, como China Airlines, EVA Air y Aeroméxico. También puedes buscar vuelos con escalas en otras ciudades de Asia, como Hong Kong o Tokio.

Una vez que hayas encontrado el vuelo que más te conviene, es importante que reserves con anticipación para obtener mejores precios y asegurarte de que

tendrás disponibilidad. Además, asegúrate de que tu pasaporte esté vigente y de que tengas todos los documentos necesarios para ingresar a Taiwán.

Una vez que hayas llegado a Taiwán, debes tomar el metro o el tren para llegar al Taipei Nangang Exhibition Center, donde se llevará a cabo la feria. La estación más cercana al centro de convenciones es la estación de Nangang Exhibition Center, que se encuentra en la línea azul del metro.

Para alojarte en la ciudad, hay una gran cantidad de opciones de hospedaje, desde hoteles de lujo hasta hostales económicos. Es recomendable que reserves tu alojamiento con anticipación para asegurarte de que tendrás disponibilidad durante los días de la feria.

Durante tu estancia en Taiwán, puedes aprovechar para conocer los lugares turísticos más importantes de la ciudad, como el Taipei 101, el Templo Longshan y el Mercado Nocturno de Shilin.

Finalmente, recuerda llevar ropa cómoda y adecuada para la temporada en la que se llevará a cabo la feria, ya que Taiwán tiene un clima tropical y húmedo durante todo el año.



FOR EVERY RIDER THE RIGHT TIRE.
schwalbe.com

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



www.blackburndesign.com

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

40 YEARS

WTB
SINCE 1982

PROTERRA WHEELS FOR ALL

Conoce más

Becky Gardner winner of EWS qualifier in Oaxaca.

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

microSHIFT

99

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.



CÁMBIATE A TUBELESS

Si eres un ciclista de montaña, es probable que hayas oído hablar de las ruedas tubeless. Estas ruedas no tienen cámara de aire, lo que significa que la rueda se sella directamente al neumático. Esto tiene una serie de beneficios que pueden mejorar significativamente tu experiencia en la bicicleta de montaña. A continuación, te explicamos algunos de los principales beneficios de cambiar a ruedas tubeless:

Mejora el agarre y la tracción

Una de las mayores ventajas de las ruedas tubeless es que mejoran el agarre y la tracción. Al no tener una cámara de aire que pueda deformarse, el neumático puede asentarse mejor en el suelo, lo que aumenta la adherencia. Además, como puedes ajustar la presión de los neumáticos con más precisión, puedes encontrar la presión ideal para cada tipo de terreno. Esto significa que podrás rodar más rápido y con más confianza en los terrenos más difíciles.

Reduce el riesgo de pinchazos

Otra gran ventaja de las ruedas tubeless es que reducen significativamente el riesgo de pinchazos. Como no hay una cámara de aire que pueda pincharse, solo tendrás que preocuparte por los pinchazos en el neumático. Además, los neumáticos tubeless suelen estar recubiertos de un líquido sellador que puede sellar pequeños agujeros de forma automática, lo que significa que puedes continuar tu ruta sin tener que detenerte a reparar el pinchazo.

Aumenta la comodidad en la conducción

Las ruedas tubeless también pueden aumentar la comodidad en la conducción. Al no tener una cámara de aire que pueda deformarse, las ruedas tubeless absorben mejor las vibraciones del terreno. Esto significa que podrás rodar con más suavidad y reducir la fatiga muscular. Además, como puedes ajustar la presión de los neumáticos con más precisión, puedes encontrar la presión ideal para tu peso y estilo de conducción, lo que aumenta aún más la comodidad.

Menos mantenimiento

Finalmente, las ruedas tubeless también requieren menos mantenimiento que las ruedas con cámara. Como no hay una cámara de aire que tenga que ser cambiada o reparada, puedes ahorrar tiempo y dinero en mantenimiento. Además, los neumáticos tubeless suelen tener una vida útil más larga que los neumáticos con cámara, lo que significa que tendrás que cambiarlos con menos frecuencia.

En resumen, cambiar a ruedas tubeless puede mejorar significativamente tu experiencia en la bicicleta de montaña. Desde mejorar el agarre y la tracción hasta reducir el riesgo de pinchazos, aumentar la comodidad en la conducción y requerir menos mantenimiento, las ruedas tubeless son una gran inversión para cualquier ciclista de montaña. ¡Prueba las ruedas tubeless en tu bicicleta de montaña y disfruta de una conducción más suave y segura!



BERGAMONT



**YOUR TIME
BELONGS TO YOU.**

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



www.lizardskins.com



iGPSport

GPS BIKE COMPUTER

iGS630

POWERFUL COLORFUL



Full GNSS



BLE5.0 & ANT+



E-Bike



2.8inch Screen



35 Hours Battery Life



Map Navigation



Electronic Shifting



Smart Trainer



iClimb



Strava

igpsport.com

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

NEW



HORNIT CLUG PRO

SECURED BY FIDLOCK.

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

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

hotlines-uk.com 

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

CST®

ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

CSTtires.com

CONOCE LOS FRENOS HIDRÁULICOS DE TU BICICLETA



LÍNEA DE LÍQUIDO
DE FRENOS

CUERPO DE FRENO
"CALIPER"

ROTOR "DISCO"

ROTOR "DISCO"

PASTILLA DE FRENO
"BALATA"

PISTÓN

TORNILLO DE AJUSTE
PARA EL RECORRIDO

PALANCA DE FRENO

DEPÓSITO DE ACEITE MINERAL
"LÍQUIDO DE FRENOS"

LÍNEA DE LÍQUIDO
DE FRENOS

ABRAZADERA



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.



Iconic design
Visible comfort
Flexite system

Lookin 3D



WATCH THE VIDEO

SALIR DEL ASFALTO LOOK 765 GRAVEL RS



Por Ramón Arizmendi Casas - www.CycleCity.mx

Para la marca francesa Look, el Gravel y la fibra de carbono son algo serio. Tanto así, que desarrolló una bici muy cómoda, ligera y con muy buenas prestaciones para muchos tipos de superficie.

Se pensaba que el Gravel era un paso intermedio entre Ruta y Montaña, sin embargo, se ha hecho su propio camino dentro y fuera del asfalto, y hoy es una tendencia sólida que recorre los caminos que antes eran solo dominio de las MTB.

Una bici de Gravel combina una geometría basada en la de Ruta, con un manillar de gota y ruedas de un diámetro similar a las 700 cc, con unas llantas más anchas y una transmisión con relaciones más parecidas a las de

montaña, que hacen de este tipo de bicis las más aptas para diferentes tipos de camino; son decentemente rápidas en asfalto y muy capaces en off-road, que no saltos que requieran suspensión.



SHE'S GOT THE LOOK

El diseño de la Look 765 Gravel es por demás destacable, con un cuadro de fibra de carbono de una estructura muy particular, ya que cuenta con un tubo diagonal más ancho de lo usual que robustece el eje pedalier y ayuda a disipar las vibraciones.

Además, las vainas inferiores cuentan con diferentes; mientras la izquierda esconde la manguerilla del caliper de freno, la derecha cuenta con un doblez que baja todavía más el centro de gravedad.



SOBRE EL SILLÍN

Su geometría relajada con un manubrio elevado y una distancia con el sillín más corta permiten encontrar una posición cómoda para recorrer muchos kilómetros de subidas y bajadas, pues puedes encontrar una relación que te ayude a subir con velocidad o con potencia, u otra que te permita ir rápido en carretera.

Las muñecas agradecen la comodidad del cuadro, las llantas y la ergonomía destacable de las manetas, aunque es un poco raro solo contar una palanca de cambios. La 765 Gravel invita a afrontar con confianza caminos inesperados no solo al pedalear, sino que también frena muy bien, con solidez. Esto gracias al poderoso grupo SRAM Force 1x11 hidráulico que monta el ejemplar de pruebas.

A todo esto, se añade un rodado Mavic All Road 700 Disc con unas cubiertas Panaracer Gravel King EXT que generan alguna fricción en el asfalto, pero no tanta, y aportan un muy buen agarre en grava y entre piedras al subir o bajar.

¿EXISTE EL AMOR?

La Look 765 Gravel hace todo bien, es cómoda, ligera, capaz y bonita. Bien puede servir para competir en carreras, que salir con los amigos a la ruta, o lanzarse en un ciclovía. Si bien su precio no es el más accesible, bien vale la pena la confiabilidad de sus componentes, la garantía de por vida del cuadro y las incontables aventuras que se pueden vivir a bordo de esta bici.

Nos vemos por ahí, rodando.

Esta es una colaboración de Cycle City para Total Bike Magazine.

Encuétranos en:

 www.cyclecity.mx

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

 [@CycleCityMx](https://www.facebook.com/CycleCityMx)

 [@cyclecity](https://www.youtube.com/c/cyclecity)



cannondale

Fast, just got faster.

Mejorar el rendimiento cuando pedaleamos es algo que depende de múltiples factores, para esto tenemos que prestar atención a detalles que pueden parecer intrascendentes y que, si los juntamos acaban marcando la diferencia.

Parece una obviedad, pero una de las cosas básicas es adoptar una buena posición, seleccionar tu talla adecuada, ajustar la altura y la posición del asiento, etcétera.

Por lo que, si buscas obtener el máximo bienestar, rendimiento y confianza sobre tu bicicleta. Te recomendamos realizarte un estudio biomecánico o bike fitting. El cual te ayudará a optimizar tu experiencia, comodidad y confianza, así como una menor probabilidad de dolores, mejorando tu comodidad en la bici. Ya que el objetivo de este análisis es adaptar la bicicleta a tu cuerpo, obteniendo la máxima eficiencia.





SuperSix EVO Carbon Disc 105

Es la hermosa evolución en las bicicletas de ruta, construida para aportarte velocidad, agilidad y manejo al competir. La potencia que ahorra esta versión respecto a la anterior (rodando a 48.3 km/h) es de 30 watts, gracias a los tubos perfilados que reducen la resistencia del viento y el sistema de diseño integrado. Consiguiendo un manejo perfecto entre respuesta rápida y estabilidad.

Siendo una bicicleta que se siente receptiva cuando quieres correr, eficiente en las subidas y magníficamente segura en los descensos. Su sistema micro-suspensión y neumáticos más anchos otorgan a la SuperSix EVO una sorprendente suavidad. Todo esto unido a su agilidad te proporcionará sensación de conducción inigualables.

Especificaciones

CHASIS

Cuadro	SuperSix EVO Carbon, integrated cable routing w/ Switchplate, 12x142 Speed Release thru-axle, SAVE, PF30a, flat mount disc, integrated seat binder
Horquilla	SuperSix EVO Carbon, SAVE, integrated crown race
Dirección	Integrated, 1-W* - 1-W* (44-54cm), 1-W* - 1-W* (56-62cm)

TRANSMISIÓN

Cambio	Shimano 105 GS
Mandos de cambio	Shimano 105, brace-on
Shifters	Shimano 105, 11-speed
Cadena	Shimano HG601, 11-speed
Bielas	Cannondale 1, BB30a, 52/36
Casette	Shimano 105, 11-30, 11-speed
Eje	Cannondale Alloy PressFit30

FRENOS

Frenos	Shimano 105 hydraulic disc, 160/160mm RT64 rotors
Manetas de freno	Shimano 105

RUEDAS

Llantas	Cannondale RD 2.0 Disc, double wall w/eyelet 28h
Buje delantero	Formula-CL-712, 12x100 centerlock
Buje trasero	Formula-RXC-400, 12x142 centerlock
Radios	Stainless Steel, 14g
Cubiertas	
Medida de la cubierta	25
Medida de la rueda	700c
Cubierta delantera y trasera	Vittoria Zaffiro Pro Stick, 700x25c

COMPONENTES

Manillar	Cannondale 3, 6061 Alloy, Compact
Potencia	Cannondale 3, 6061 Alloy, 31.8, 7°
Puños	Cannondale Bar Tape, 3.5mm
Asiento	FizkAlante Delta, S-alloy rails
Poste de asiento	HollowGram 27 KNØT, Alloy, 2 bolt clamp, 330mm, 15mm offset



Adquiere esta y otros modelos de Cannondale en
<http://www.cannondale.com/es-mx/bikes/road/racer/supersix-evo>



“GRAN FONDO, UN RETO AL ALCANCE DE TODOS”



JAVIER HOMERO LARA RANGEL
EX CICLISTA PROFESIONAL COACH Y ATLETA

¿Así que has decidido realizar tu primer Gran Fondo?

-Felicidades y bienvenido al club. En este artículo hablaremos sobre los aspectos más relevantes que debes tener en cuenta antes de realizar esta nueva aventura. Comencemos por conocer ¿a qué nos vamos a enfrentar?

¿Qué es un Gran Fondo?

Múltiples organizaciones a nivel internacional denominan “Gran Fondo” a aquellas rutas que tengan una longitud de entre 75 hasta 180 kilómetros, y que cuenten con terrenos mixtos a lo largo del recorrido (planos, ascensos y descensos). Estos eventos tienen como propósito que los participantes tengan una experiencia mayormente orientada al cicloturismo.

Pero, si lo tuyo es la competencia, no te preocupes. En la actualidad podemos encontrar que varias organizaciones ofrecen premiación e inclusive clasificación a campeonatos del mundo en categorías por edad dentro de dichos eventos. Por otro lado, si eres de los que aún no se siente listo para una distancia tan grande, pero tienes ganas de participar en estos eventos, existe una alternativa para ti: El “Medio Fondo”.

El Medio Fondo consiste en recorrer una distancia menor que puede ir del 50% al 70% del recorrido del Gran Fondo (por lo general utilizan parte del mismo circuito/ruta). Algunas organizaciones suelen premiar esta distancia, pero no existen campeonatos del mundo de Medio Fondo (al día en el que se publica este artículo) . ¡Listo! Ya tenemos una idea más clara de lo que nos espera. A continuación te compartiré algunos puntos para llegar mejor preparado física y mentalmente a tu primer Gran Fondo.

Eligiendo el evento.

- 1. Busca un evento cercano a tu ubicación.**
- 2. Procura tener tiempo previo al evento.** Lo ideal es tener de 6 a 8 semanas para prepararte.
- 3. Revisa que la fecha no sea cercana a algún evento social o laboral.** De esta manera, minimizas el estrés que puede generar tener compromisos tan cercanos en el calendario.
- 4. Asesorate con profesionales.** Consultar con un entrenador, un nutriólogo, un médico, un fisioterapeuta y un mecánico puede ahorrarte plata a mediano plazo y muchos dolores de cabeza.

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



GFNY MEXICO 2023

GFNY
MONTERREY
MAR 5
2023

GFNY
ZAPOCAN
GUADALAJARA
OCT 1
2023

GFNY
COZUMEL
NOV 12
2023



¡REGÍSTRATE AHORA!



[MEXICO.GFNY.COM](https://mexico.gfny.com)

5. Adquiere el equipo adecuado y asegúrate de mantenerlo en óptimas condiciones.

a. Casco, lentes, guantes, licras (si, las que tienen el colchoncito), calzado (opcional) bicicleta en buen estado y luces o reflejantes.

Preparando el evento.

1. Revisa tu estado de salud.

a. Una buena alternativa es realizar una prueba física, esta puede ser guiada por tu entrenador o médico del deporte.

b. En caso de tener alguna condición especial, consulta a tu médico de cabecera.

2. Crea una estrategia con base en tus horarios.

i. Una de las razones más frecuentes por las cuales las personas dejan los objetivos deportivos inconclusos es por la falta de tiempo; esto se traduce en una mala estrategia, planeación u organización.

“A nivel amateur, el deporte requiere adaptarse a tu vida y no al revés.”

3. Acumula entrenamiento aeróbico.

a. Suele ser el menos agradable debido a que implica rodar muchas horas a un ritmo bajo.

b. Este entrenamiento “base” te permite preparar el cuerpo para estímulos de mayor duración o intensidad.

c. Los entrenamientos en Zona 1 y Zona 2 (zonas de frecuencia cardiaca baja) son más fáciles para la recuperación del atleta y, por lo tanto, podrás entrenar más días de forma consecutiva.

d. Al ser entrenamientos tan largos y en ocasiones solitarios, te permitirán trabajar la mente y fortalecer tu conversación interna.

Un porcentaje elevado de ciclistas recreativos, carecen de un sistema cardiovascular trabajado. Esto se traduce en una menor eficiencia, por ende la base aeróbica es primordial para un Gran Fondo.

4. Realiza entrenamiento de Fuerza.

a. Fundamental para minimizar el índice lesivo y prevenir alguna lesión grave derivado de un traumatismo.

b. Mediante el entrenamiento en sala de fuerza podemos imprimir un avance mayor en cada pedalada y combatir la fatiga muscular sobre la bici.

5. Rueda en grupeta.

a. Esto te permitirá adquirir confianza al rodar en pelotón.

b. Observar las señales más comunes del pelotón te ayudará a rodar con mayor seguridad para ti y los que te rodean.

6. Acostúmbrate a comer e hidratarte sobre la bici.

a. Frecuentemente los ciclistas que van iniciando dejan de lado la nutrición e hidratación sobre la bici. Una estrategia que te puede funcionar es comer cada 40-45 minutos, ya sea una barrita, un gel, o algún otro alimento que no implique detenerte para consumirlo, en cuanto a la hidratación procura consumir alguna bebida que contenga electrolitos.

“Come cuando no tengas hambre y bebe agua cuando no tengas sed.”

Mitos y realidades del entrenamiento para un Gran Fondo.

¿Mientras más kilómetros mejor resultado?

No, necesariamente. Recuerda que un trabajo de calidad supera a la cantidad.

¿Cuántos kilometro rodar por semana?

Para aquellas personas que toman la bicicleta de manera esporádica (una vez a la semana), se recomienda que durante las primeras 2 semanas de entrenamiento no excedan los 150 kilómetros. Estos kilómetros los dividiremos en 3 días.

Un día de fondo por dos de medio fondo. Ej.: Martes 40 km, jueves 50 km y domingo 60km (lo anterior como una generalidad y no necesariamente en ese orden). Si eres constante y disciplinado podrás lograr los 300 km antes de la 8ª. semana. En términos muy generales, aquellas personas que rueden +300 km semanales estarán adaptados para concluir un Gran Fondo (120 km).

¿Cual es la forma adecuada de aumentar la distancia en los días de fondo?

Esto va a depender de la adaptación de cada persona, de manera muy general, podríamos decir que semanalmente puedes incrementar hasta un 10% los días de mayor distancia. No obstante, recuerda que la calidad de los kilómetros será más importante que la cantidad.

También dependerá de la fase del entrenamiento en la que te encuentres, o dicho en otras palabras: Qué tan cercano estés al evento.

Ej.: No será el mismo estrés metabólico rodar 40 km de ascenso continuo que 40 km en plano.

-El tiempo que demanda cada ruta afectará directamente la cantidad de energía que vas a consumir y la cantidad de agua que vas a ingerir.

Así mismo, la velocidad y la resistencia que se emplea en cada ruta, son diferentes, esto generará adaptaciones completamente distintas. Es por esto que en ciclismo de ruta podemos encontrar especialistas en velocidad y especialistas en montaña.

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

 **RUTA MEXICO**

SEDE LEÓN, GTO
06 / AGO / 23

ESCÁNEA



INSCRÍBETE AQUI

**INSPIRA
Y RECORRE**

GRAN FONDO
161 KM,
MEDIO FONDO
74 KM,



**EL GRAN FONDO
QUE INSPIRA A UN PAÍS**

BENOTTO  SUAREZ

 **RUTA MEXICO**
GRAVEL

AQUÍ NADIE SE RAJA !!

**LA EXPERIENCIA CRECE...
PRONTO**

WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM

UN EVENTO DE



INTERNACIONAL

¿Cómo recuperarse mejor después de rodar?

Lo primero será a través de la alimentación y posterior a eso con un buen descanso. Es importante mencionar que el descanso no solo es posterior a las rodadas, mientras mejor sea tu sueño en el día a día, mejor será tu rendimiento. Otro aspecto fundamental serán las descargas con el fisioterapeuta y la correcta programación de las mismas.

¿Cómo prevenir/evitar los calambres?

Con una correcta hidratación. Procura consumir agua cada 15 - 20 minutos, consume bebidas isotónicas o pastillas con electrolitos. La falta de entrenamiento aunado a esfuerzos desmedidos suele ser una causal. El entrenamiento en sala de fuerza puede ser preventivo. Alimentarte de manera adecuada previo, durante y después de tus entrenamientos es vital.

¿Qué comer antes del evento?

Seguramente has escuchado o escucharás sobre las famosas cenas de carbohidratos. Estas ingestas de carbohidratos requieren hacerse mínimo 48 hrs previas al evento, no está mal que la realices la noche previa, pero si cargas demasiado el estómago no descansarás bien, esto debido a que tu cuerpo enviará más sangre al estómago para poder digerir el alimento y pondrá énfasis en la digestión en lugar de la recuperación a las piernas.

Comienza la ingesta de carbohidratos la semana previa al evento, un consumo estimado de entre 1.8 y hasta 2.1 gramos de carbohidratos por cada kilo de tu peso corporal serán suficientes para tener tus depósitos de glucógeno a buen nivel. La noche previa procura evitar probar alimentos nuevos y consume agua natural antes de irte a dormir. Recuerda que todo es un balance y cualquier exceso no necesariamente nos va a funcionar.

Calma...

Después del disparo de salida procura mantenerte en

un grupo para evitar rodar solo desde temprano. Rueda a los costados del pelotón y no bajas la mirada (3 metros delante), en la salida es donde más accidentes suelen ocurrir debido a la adrenalina y nerviosismo.

Si ves que varios te pasan, no te desesperes, apégate a tus sensaciones, mantén la calma y si es posible pegarse a ellos hazlo, de lo contrario sigue a tu ritmo y espera un momento de fortaleza en la ruta para cortar distancia. Un esfuerzo desmedido muy temprano puede ser contraproducente e inclusive generar que toda la experiencia sea un desastre. La competencia es contra ti y después contra los demás.

Descansa

La semana previa al evento es muy común que quieras ir más rápido en los entrenamientos o hacer un extra en la distancia. ¡EVITALO! Es preferible llegar descansado que sobre entrenado. Por lo tanto, apégate al plan y confía en el proceso, la última semana no necesariamente vas a tener ganancias significativas; pero ten por seguro que la fatiga si puede ser contraproducente.

De la moda lo que te acomoda.

Por último, recuerda hacer todas las pruebas necesarias de alimentos, ropa, accesorios y hasta posturas durante los entrenamientos. Lo peor que puedes hacer es probar algo nuevo el día del evento.


Ej.: La ropa y el calzado que usarás ese día asegúrate de haberla usado antes. Los alimentos y bebidas que vas a ingerir durante la ruta cerciorarte de haberlos probado antes.


Disfruta

El día del evento olvida el resultado y mantente presente con lo que estás haciendo. Las medallas se ganan en el entrenamiento y se cuelgan el día del evento. Si tienes alguna duda con gusto puedes contactarme en mis redes sociales.



¡Nos vemos en ruta!

 @JavoLara

 Javo Lara Athlete & Coach.

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.





Muchos ciclistas sospechamos que para ser ciclista de ruta amateur algún daño mental debes de tener, o quizá alguna propensión al masoquismo (Disfrute o placer que se experimenta con un pensamiento, situación o hecho desagradable o doloroso)

Y es que para comenzar hay que despertarse de madrugada, incluso antes del amanecer.

Suena la alarma y comienza el "martirio" con el primer pensamiento que muchos de nosotros tenemos: "¡¡Qué sueño!!", "¿Qué necesidad?", y "¿si les cancelo y me vuelvo a dormir?" (todos estos o alguno de los anteriores) pero aun así te pones de pie, como zombi te vistes y preparas tus cosas si es que no fuiste tan precavido y lo hiciste la noche anterior: pones aire, aceite, checas frenos y llantas y el tan famoso para mi "guantes, lentes, casco, zapatillas".

Te diriges al lugar de entreno, lo más seguro y en estas fechas que congelándote, con las manos tan entumidas que incluso se te dificulta hacer los cambios o frenar, la quijada trabada y las mucosas goteando. Arrancas... los primeros kilómetros son felicidad con todo y los entumecimientos e inclemencias del clima, vas tranquilo platicando aún de noche, y siempre con el peligro latente, pero inconsciente de morir: de que un automovilista se ponga furioso y te aviente el coche, un camionero se duerma o simplemente no te vea y te atropelle, o en el mejor de los casos algún compañero o

tu mismo se enllante y tumbe a todo el pelotón dejando a alguien con algún hueso roto... pero bueno, gajes del oficio, y así, con el peligro implícito continúa la rodada.

Después de los primeros kilómetros te das cuenta de que comienza el ritmo incómodo porque se hace el silencio, ya nadie habla, ni se ríe, todos concentrados en no "botar" y con el grupeto sólido siguen embalados hasta que se percibe a lo lejos la primera subida, si bien eres de aquellos que ruedas medianamente como el promedio del grupo con el que vas no te pondrás nervioso, pero si dejaste de entrenar, estás en mala forma o no te gustan las subidas comienza el martirio y sabes que viene el sufrimiento.

Unos bajan el disco, otros se paran en pedales, algunos ayudan empujando a algún compañero, pero todos absolutamente todos hacen su mejor esfuerzo para no quedarse, las piernas se empiezan a endurecer, enchilan los cuádriceps, el lactato hace de las suyas y las respiraciones comienzan a asemejarse a una película porno. Unos lo logran, otros se quedan rezagados en la colina, pero sin importar quién se queda, el grupeto, ahora más reducido, sigue mientras que los rezagados en la bajada se lamentan: Si hubiera puesto el plato, si me hubiera colocado mejor, si no hubiera dejado de entrenar, si no hubiera cenado esos tacos al pastor, etc. nadie dice nada en voz alta, pero sabes que todos esos pensamientos están flotando en

sus cabezas, pero aun así siguen rodando sin tregua, y ya sea que vayas en la punta o seas de los rezagados sabes que todos absolutamente todos, a su nivel, están sufriendo, continuando exhaustos sin descanso hasta terminar el entreno, "paseo" o la propia meta impuesta y justo es allí, con la sensación de logro que surge al completar un recorrido desafiante, donde viene la gran gratificación: el sutil placer que se experimenta en el dolor y el sufrimiento extremo de llevar tu cuerpo al límite de sus capacidades físicas, a veces incluso, unas que ni siquiera tú sabías que las tuvieras, pero que son necesarias para el logro de tus objetivos. Y es que la belleza de este deporte radica precisamente en que se requiere no solo de una excelente fuerza y resistencia física, sino también y sobre todo una gran fortaleza mental.

En fin, no sé a ciencia cierta si a los rutereros nos falta un tornillo, si somos masoquistas o si solo son las endorfinas liberadas por el esfuerzo físico, lo que hace que seamos capaces de llevar a nuestros cuerpos a límite, sentir dolor, sufrir y tolerar el extenuante cansancio con el peligro siempre

inminente de la muerte y que al final nos llenemos de bienestar, felicidad y ganas de que sea ya la siguiente rodada, aun sin cobrar nada.

Pero lo que si puedo asegurar es, que si bien nos gusta sufrir y sentir el dolor en las piernas, preferiremos siempre minimizarlo y para ello es indispensable realizarlo con la más alta calidad en indumentaria para ciclismo de ruta que te mantenga cómodo, en cualquier rodada larga y bajo cualquier tipo de clima. Y por eso te invito a que te acerques a Defiant-Adikto sportwear y conozcas más de nuestra tecnología para este desafiante deporte.

 @adiktosports

 Adikto

 adiktosports@gmail.com

 3338098621



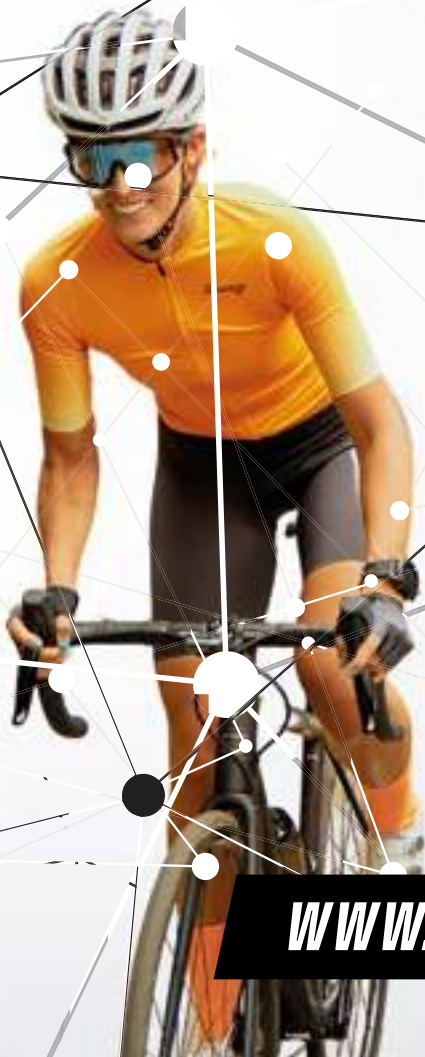


OCTUBRE

13, 14 Y 15

WTC CDMX

**PLATAFORMA COMERCIAL
EN AMÉRICA LA TINA**



WWW.BICIEXPO.COM.MX

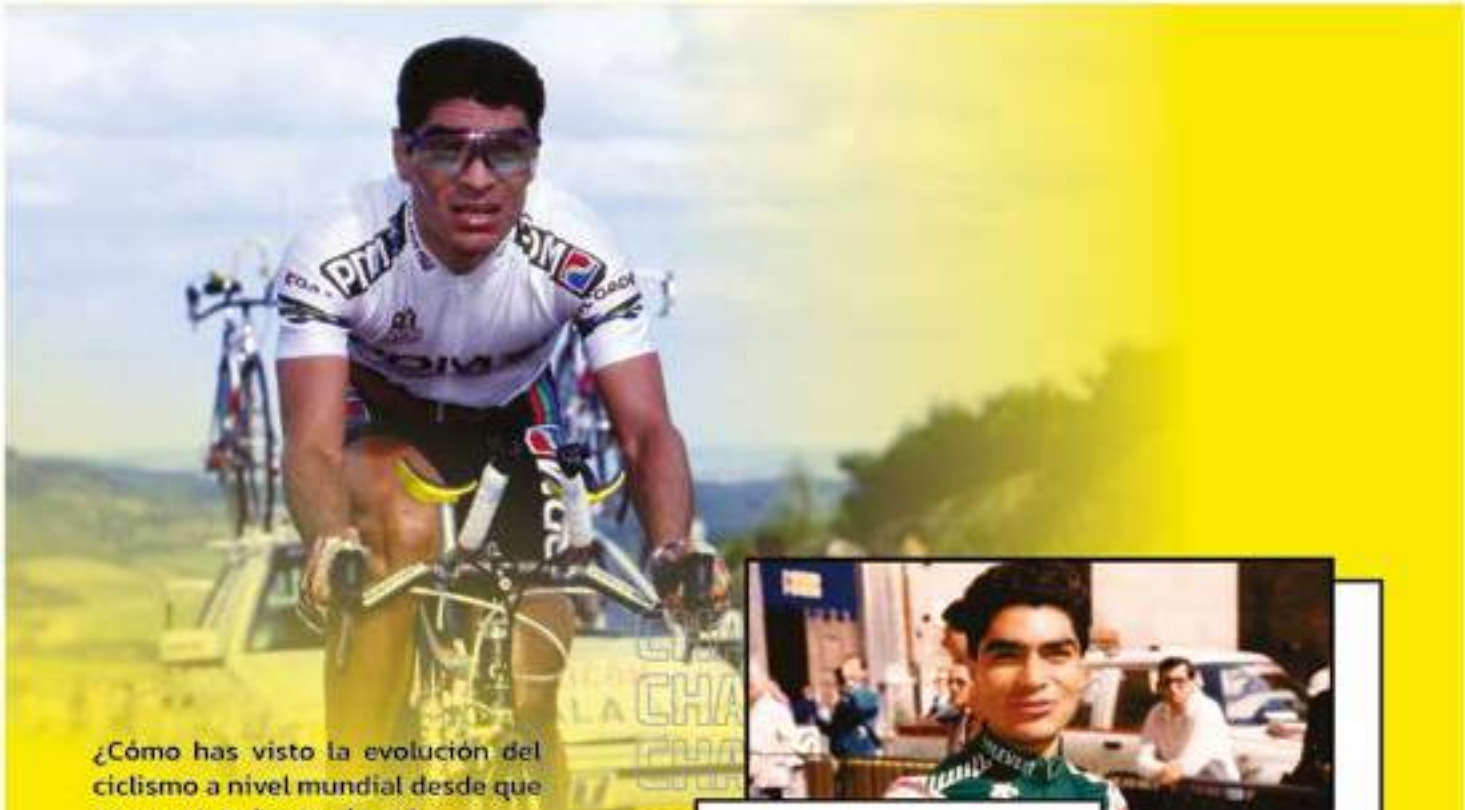
El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



MICHELIN
POWER CUP



4x120 TPI



¿Cómo has visto la evolución del ciclismo a nivel mundial desde que comenzaste hasta ahora?

En principio el uso de casco obligatorio que me tocó al final de mi carrera, esta decisión he salvado muchas vidas. Definitivamente la tecnología ha ayudado mucho al ciclista, hasta en la alimentación.

Las bicis pesan menos de la mitad de las que yo rodaba. Los radiotransmisores, que me tocaron hasta el último año antes de mi retiro, cambiaron radicalmente la forma de hacer la estrategia de las carreras; los medios de comunicación también han influido en los cambios, en principio la información llega al mundo entero y en el momento, esto he acercado más los eventos al público. Ahora las carreras son mucho más rápidas ya que han acortado las distancias debido a los tiempos de transmisión. Por ejemplo antes, los Tour de France eran de 5000km.



RAÚL ALCÁLA CHALLENGE 2023



OAXACA
19 FEBRERO

MORELOS
11 JUNIO

MONTERREY
8 OCTUBRE


ALCALA
RAUL ALCALA CHALLENGE

Ride with

Raúl Alcála

INSCRIPCIÓNES:
www.raulalcala.com
www.emociondepatria.com





Tu patio de recreo
Tus reglas.

ESSENTIA 40

All-Road / Hookless

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

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

corima.com

CORIMA



LA RADIO EN DOS RUEDAS



Por: Josera Zavala

Amigos lectores:

La radio, uno de los medios de comunicación masiva para antiguos del mundo, por extraño que parezca, está hoy más vigente que nunca en México, ni los pódcast, ni las aplicaciones de música, ni los teléfonos móviles, han logrado desplazar la fuerza de la radio en nuestro país, todos los días millones de mexicanos escuchan los programas de su preferencia en vivo y la razón es que los que estamos tras del micrófono nos convertimos en una compañía natural y agradable para quien está en casa, en la oficina, en su coche o rodando en una bicicleta.

“Autos y Más”, es el programa de radio líder en México, tradicionalmente en materia de automóviles, sin embargo, hoy las circunstancias y los cambios que vive el mundo nos han obligado a transformar nuestros contenidos rumbo a la movilidad en generar y a la movilidad sustentable, por ello, hoy abriremos un espacio al mundo del ciclismo.

Y es que, la industria de la movilidad sufrirá más cambios del 2024 al 2030 que los que ha vivido en los últimos 100 años, veremos vehículos autónomos e inteligentes que permitirán una mejor convivencia en movilidad real.

Uno de los objetivos de este espacio será el fomentar una sana convivencia entre los diferentes medios de transporte, autos, motocicletas y bicicletas en las grandes ciudades, debemos convivir en un ambiente de respeto y orden, tenemos que entender y respetar los derechos de todos para transitar libremente y con seguridad en las vialidades de las grandes ciudades.

Además, desde la óptica de los gustos e intereses, es innegable que quien goza de una buena rodada, también le ilusiona manejar un auto deportivo en una carretera o de salir con la familia de vacaciones y tener los elementos para transportar de manera segura sus bicicletas.

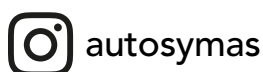
Por ello, los invitamos a seguir nuestras redes sociales en todas las plataformas como @autosymas que estaremos generando contenidos en conjunto.

Mi reto personal es realmente vivir una experiencia adentrándome en el mundo del ciclismo del cual no formo parte, pero me encantaría, ya que sé que es una forma extraordinaria de ser sano y ver las cosas desde una bicicleta debe ser, sin duda, una maravillosa forma de ver la vida desde otro ángulo.

Así pues, les pido que me den la bienvenida a este mundo, mi cuenta de Instagram @soycocheramon está siempre abierta a sus comentarios y consejos para poder ser parte de este movimiento en dos ruedas.



Escuchanos
Sábado 10:00 AM
102.5 FM



SUAREZ

NUEVA

COLECCIÓN

2023 – V1

BELONG

ES SER PARTE DE ALGO
MÁS GRANDE QUE TÚ.

Es volver a salir y reencontrarte
con la montaña y con la ruta.
Es comprender que nunca
volverás a estar solo. Es regresar
a encontrarte con todo eso
que amas.

ESTO ES BELONG.



DE VENECIA A ESLOVENIA



Gritó algo en inglés y se aventó de un puente. Escuchamos el clavado y poco después salió del agua. Minutos más tarde se empezó a quejar, estaba descalzo, borracho y en algún momento de su gran hazaña, se cortó el pie. Era un turista que consideró que era buena idea usar uno de los puentes como plataforma de clavados. Nosotros miramos un rato el espectáculo y seguimos caminando.

Ese mismo día, llegamos a Venecia cruzando nuestras bicis de la isla de Lido a la de Venecia por medio de un transbordador. Desembarcamos en un puerto situado al oeste de la isla, cerca del puente que conecta Venecia con tierra firme, el puente de "La Libertad". Como se podrán imaginar, Venecia no es el lugar más cómodo para moverse en bicicleta, así que ni siquiera intentamos buscar algún hostel al interior de la ciudad. No sé cómo averiguamos, probablemente porque venía indicado en el mapa de Italia que traíamos, pero ubicamos una zona de campamento en las afueras de Mestre, la ciudad más cercana a Venecia. Creo que es importante mencionar que cuando hicimos este viaje, aunque ya había smartphones, todavía no se usaban tanto como hoy y usar Google Maps en estos dispositivos no era tan fácil. Todo el viaje lo hicimos utilizando mapas físicos y preguntando por indicaciones con la gente local.

La distancia del puerto de Venecia a la zona de campamento era de unos 8 kilómetros. Un poco retirado, pero era nuestra mejor opción dado que teníamos las bicis. El recorrido hacia esa ciudad no fue muy agradable, tuvimos que ir pedaleando entre un espacio pequeño entre unas vías férreas

Por: Mario de Agüero

y una carretera que recorren el largo puente (aproximadamente 4 km) que une Venecia con el resto de Italia. Luego, ya en tierra firme, tuvimos que tomar otros 4 km de carretera hacia el noreste para llegar al camping con un paisaje que contrastaba mucho con la belleza de Venecia. Estar ahí, en las afueras de Mestre, recordaba más a las afueras de Toluca (sin ofender a los oriundos de Toluca), que a lo que mi romántica mente imaginaba sobre las ciudades Italianas.

Logramos llegar al camping, conseguimos un buen pedazo de jardín con arboles e instalamos nuestras tiendas de campaña. Ese mismo día era cumpleaños de José Luis así que decidimos regresar a Venecia para festejarlo. Descansamos un poco y tomamos un camión nocturno para no tener que cruzar el horrible puente en bici.

Al llegar a Venecia, lo primero que hicimos fue buscar un restaurante para celebrar al cumpleaños. Encontramos un lugar que probablemente fue el más lujoso al que asistimos en todo el trayecto desde Francia a Republica Checa. Como era el cumpleaños de José Luis accedimos a darnos ese lujo sin embargo no nos pareció nada extraordinaria la comida. Creo que en México habíamos probado mejor comida italiana que en ese restaurante veneciano.

Al terminar la cena salimos a dar una vuelta. Empezamos a recorrer los callejones. Se respiraba un aire de tranquilidad. La isla estaba prácticamente vacía. Había un ambiente muy místico. Quisimos

buscar un bar para continuar la celebración, pero todos tenían una atmosfera muy bulliciosa y nosotros estábamos cansados por la pedaleada y todo el sol que nos había tocado en las islas de Lido y Pellestrina. Creo que estábamos más cómodos con la tranquilidad de los canales y callejones.

Recorriendo los silenciosos callejones íbamos descubriendo más canales, puentes y pequeñas plazas. Solo unos cuantos borrachos zigzagueaban por ahí y unas cuantas parejitas se dejaban conquistar por el encanto de los puentes y la antigua arquitectura. Seguimos caminando y disfrutando de la ciudad hasta encontrarnos con el clavadista. Poco después decidimos tomar el camión de regreso a nuestro camping. Al día siguiente, después de desayunar, regresamos a Venecia. Pasear durante la noche me pareció mucho más encantador que de día. De día la excesiva cantidad de turistas le restaba encanto a esta icónica ciudad. Paradójico que diga esto porque nosotros éramos parte de la exorbitante cantidad de turistas.

Estuvimos caminando entre los tumultos, luego comimos algo y acabamos el día comprando unas botellas de vino que bebimos hasta las últimas gotas frente al canal de la Giudecca, mientras una banda callejera hacía interpretaciones de los Dire Straits. De regreso, en el autobús nocturno, cantamos "bésame mucho" a capella (que pena) con una señora italiana que cargaba el mandado. A pesar de nuestra poca sobriedad creo que le caímos bien. Cantaba con la misma emoción que nosotros.

Al amanecer, levantamos nuestro campamento y nos dirigimos con nuestras bicis a la estación de trenes. Poco a poco, mientras nos trasladaba la locomotora, el paisaje costero se transformó en bosques y montañas. El tren nos dejó en la ciudad fronteriza de Gorizia. Bajamos las bicis del ferrocarril y nos montamos rápidamente en ellas. Batallamos un poco para encontrar la carretera que cruza la frontera. Una vez en esa carretera fue muy fácil atravesar de país pues no había nadie que nos recibiera algún documento o que nos preguntará por qué estábamos entrando a su país.

De repente, los letreros en la calle se encontraban en una lengua extraña, estábamos entrando a Eslovenia. No mucho tiempo después paramos en un bar para comer algo y aprovechar para pedir indicaciones. Ahí un señor, nos mostró en nuestro mapa la mejor ruta, para llegar a Liubliana, capital de Eslovenia. Eslovenia, hoy en día, es un país relativamente pequeño con poco más de 2 millones de habitantes y se independizó de la antigua República Federativa Socialista de Yugoslavia en 1991, resultado de un conflicto armado llamado "Guerra de los diez días" que como su nombre lo indica no fue muy largo. De hecho, fue el primer país en independizarse de Yugoslavia, de otras 5 republicas que la constituían: Bosnia y Herzegovina, Croacia, Macedonia, Montenegro y Serbia. La disolución de Yugoslavia es un evento bastante complejo del cual no soy experto pero la historia (a grandes rasgos) es que esta nación de corte socialista se formó después de la segunda guerra mundial por las 6 antiguas repúblicas que mencioné anteriormente y se mantuvo bajo una



postura "neutral" ante el conflicto de la Guerra Fría entre Estados Unidos y la extinta Unión Soviética. En 1980, tras la muerte de Josip Broz, mejor conocido como "Tito", jefe de estado Yugoslavo, se fueron acumulando distintas tensiones de carácter étnico, religioso, económico y político, dado que Yugoslavia se integraba por diferentes culturas de Serbios, Bosnios, Croatas y Albaneses que dejaron de compartir visiones (ej. En Bosnia la mayoría de población es musulmana y en Serbia es cristiana). Eslovenia fue la primera nación en independizarse y desde ese momento y durante 10 años después persistieron una serie de eventos bélicos entre estas naciones. El resultado fue la completa disolución de la Republica Yugoslava. Hoy, de acuerdo con Índice de paz global, Eslovenia es considerado como uno de los países más pacíficos del mundo.

Salimos del bar y tomamos la carretera que nos indicó el señor. Por un tiempo la carretera se mantuvo muy plana, con una vista muy linda del paisaje montañoso. Luego empezamos a descender hasta llegar a un hermoso valle llamado Vipava. El paisaje luego se adornó por un planeador blanco que parecía seguirnos y a lo lejos se veían, como pequeñas moscas coloridas, un grupo de parapentistas sobrevolando el valle.

El ambiente era muy campirano. La carretera estaba adornada por viñedos y casitas decoradas con flores y huertos. La carretera empezó a volverse un sube y baja, pero con el vuelo provocado por las bajadas y motivados con el bello paisaje que teníamos, las subidas no eran realmente un problema. Paramos para descansar rápidamente en uno de los viñedos y aprovechamos para comprarnos unas cuentas

botellas. Un poco antes del anochecer llegamos al pueblo de Ajdovšina, ahí nos detuvimos en una pizzería para cenar e investigar en donde podríamos instalar nuestro campamento.

Antes de iniciar este gran viaje por Europa yo había leído que la pizza eslovena era mejor que la italiana, y vaya que sí lo era; estaba mejor que cualquiera que habíamos consumido en Italia (si algún italiano lee esta columna espero no se ofenda). Según nosotros solo consumiríamos una para los cuatro, pero estaba tan rica que acabamos pidiendo tres más.

La mesera que nos atendió, hablaba un poco de inglés por lo que logramos comunicarnos más o menos bien y creo que no le caímos mal porque terminamos intercambiando unos tragos de un mezcal oaxaqueño que traía Daniel por unos tragos de un destilado de esa zona llamado "travarica". Esta bebida está hecha a base de hierbas y pertenece a un grupo más amplio de bebidas alcohólicas llamado "rakia", muy popular en Europa central y oriental. Todos los diferentes tipos de rakia contienen entre 40% y 50% de alcohol, por lo que el trueque con el mezcal fue justo.

Al acabarnos las pizzas le preguntamos a la mesera si conocía un lugar en donde podíamos acampar. Nos pasó a la cocina de la pizzería, donde tenían un mapa del pueblo que el repartidor utilizaba para hacer las entregas. Ahí nos señaló un buen lugar para instalarnos. Les dimos las gracias y nos fuimos al lugar indicado para poner el campamento. Cuando llegamos ya era de noche y no podíamos apreciar muy bien el entorno, sin embargo, al estar rodeados de arboles nos dio un sentimiento de seguridad y calma. Era un buen entrono para descansar ya que al día siguiente tendríamos que atravesar por un sistema montañoso bastante retador.

Mario de Agüero Villacorta
mario_dav@hotmail.com
Instagram: @banjone; @banjupulo





GEO CITY

GRIP VISION

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

LOOK



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

KRYPTONITE®



4 COSAS QUE NO SABÍAS DE CANDADOS KRYPTONITE®

Cuentan con garantía de por vida

El color indica el tiempo de seguridad
estimada en la calle

Creadores de los candados de U

Si pierdes combinación la podrás
recuperar en su página

Disponibles en sucursales autorizadas



VIANSI®
CYCLING GROUP

Síguenos en: @viansimx @kryptonitelockmexico

UNA EMPRESA CON GENTE SANA

BICICLETAS DESDE \$2,250



 **Alberto Moreno**
55 8534 1914

ESTE 2023 REGALA SALUD

CRECE TUS VENTAS



SALUD 

INCENTIVOS LABORALES 

LANZAMIENTO DE MARCA/PRODUCTO 

PUBLICIDAD EN MOVIMIENTO 

AUMENTA TUS VENTAS 

ESTRATEGIA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL 

REGALO CORPORATIVO 

PRODUCTO PROMOCIONAL 

ENGAGEMENT LABORAL 

ACTIVACIONES 

ALTO VALOR DE TU MARCA VS COSTO 

 **Alberto Moreno**
55 8534 1914

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



MONK
BICICLETAS

BICICLETAS MONK

TUTTOBIKE

WWW.TUTTOBIKE.COM



MONK
BICICLETAS

SEEB R27.5

~~DE \$6,290~~
A \$4,490



~~DE \$5,490~~
A \$3,890 **MESSER R29**

INXSS R26

~~DE \$5,890~~
A \$3,690



LOVING R24

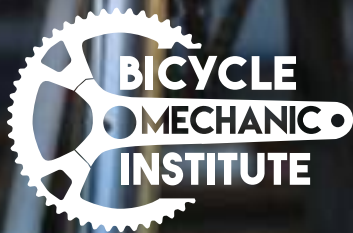
~~DE \$7,490~~
A \$5,390

 Fernando Moreno
55 4884 1451

 Verónica Basurto
55 2967 2899

 Oliver Martinez
55 6621 0118

LA **IMPORTANCIA** PROFESIONALIZAR EL SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS



POR: BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

El actual crecimiento de la industria de la bicicleta en el mundo, del que afortunadamente la industria en México no escapa, marca algunas tendencias de mercado que obligan a boutiques, tiendas y talleres en donde se ofrece un servicio de mecánica de bicicletas a tener en su nómina mecánicos profesionales que generen una diferenciación y una ventaja competitiva.

El ciclista o biciusuario actual, es muy diferente a los de otras épocas, lo mismo que las bicicletas, éstas, aunque estructuralmente podríamos decir que son lo mismo, un cuadro, un sistema de frenado, un sistema de dirección y un sistema de transmisión, tecnológicamente las bicicletas han evolucionado, así como ampliado su especialización acorde al tipo de uso y/o práctica, las hay de ruta, urbanas, ciclo-cross, mountain bike, pasajeros, turismo y un sinfín más. A la par de esta Bici - Diversidad, se desarrolló también la necesidad de mecánicos de bicicletas profesionalizados. Ya son historia los mecánicos que aprendieron a base de acierto – error, tiempo de práctica, la vieja escuela de maestro – aprendiz a lo largo de años. Si bien sigue siendo válido este sistema de aprendizaje, es ya en la actualidad obsoleto por su lentitud y alto costo de formación.

Hoy, la capacitación juega un papel primordial para el logro de los objetivos de la empresa, la capacitación es el proceso mediante el cual se adquieren los conocimientos técnicos que les permitan conocer los procedimientos y especificaciones de los componentes, el uso adecuado de sistemas de medición y uso de herramientas, las pinzas de presión, el perico, la llave "Stilson", los ciclistas las vemos como herramientas medievales, así como para torturar los componentes de nuestra bicicleta, las vemos y huimos de ese taller. Peor aún, si al recibir la bici, encontramos que sigue con la falla, o que se dañaron los componentes o tengamos un accidente por una negligencia, torques inadecuado, etc. Jamás vamos a volver a ese taller, esto representa la pérdida de un cliente.

Un mecánico profesional, no solo brinda un servicio confiable, es quien puede lograr con su atención la fidelización y fortalecimiento de la comunidad, puede generar uno de los elementos de mayor peso en la diferenciación y en la creación de una ventaja competitiva. La bicicleta se puede comprar en cualquier punto de venta, pero la confianza y seguridad de un servicio mecánico es mucho más selectiva.

La realidad en boutiques, tiendas y talleres, dista mucho de lo que los clientes tienen como expectativa en cuanto al servicio mecánico y de mantenimiento por falta de personal capacitado, certificado como técnico – profesional. Algunos de los beneficios que se obtienen al profesionalizar la actividad son que la calidad ofrecida mejora, se reducen tiempos de entrega y supervisión, disminuyen las quejas y reclamos, elimina los temores a la incompetencia o la ignorancia individual. ¿Cuántas veces hemos presenciado que se rechazan trabajos por falta



de conocimiento y/o por falta de las herramientas adecuadas para realizarlos?

Un punto importante es que la capacitación y profesionalización del servicio mecánico de bicicletas, se ve como un gasto y no como una inversión, se le da la vuelta al tema, porque al tener un técnico profesional, se le debe remunerar como tal, entonces el paradigma a romper es; *“Sí capacito a mi mecánico debo pagarle más... mejor que se quede*

así”, “Sí lo capacito se irá con la competencia...”, *“Él hace como que sabe y cumple y yo hago como que le pago y hay no la vamos llevando...”* Detrás de este pensamiento se deja de ver la otra cara de la moneda, sí capacitamos y buscamos un esquema de compensación, ganar/ganar el impacto que tiene la formación de mecánicos profesionales, incrementa la productividad y calidad del trabajo, optimiza su contribución marginal del negocio.



BIOMECAÁNICA BIKE FITTING

El Bike Fitting, es un estudio que tiene como objetivo ajustar todas las posibles medidas de la bicicleta acordes a las medidas del cuerpo del ciclista para lograr un funcionamiento óptimo.

El proceso y metodología funciona para aplicarlo en cualquier ciclista, desde el que va iniciando y requiere de una posición relajada y eficiente, hasta el ciclista que necesita mejorar sus tiempos y requiere un ajuste totalmente enfocado en mejorar el rendimiento.

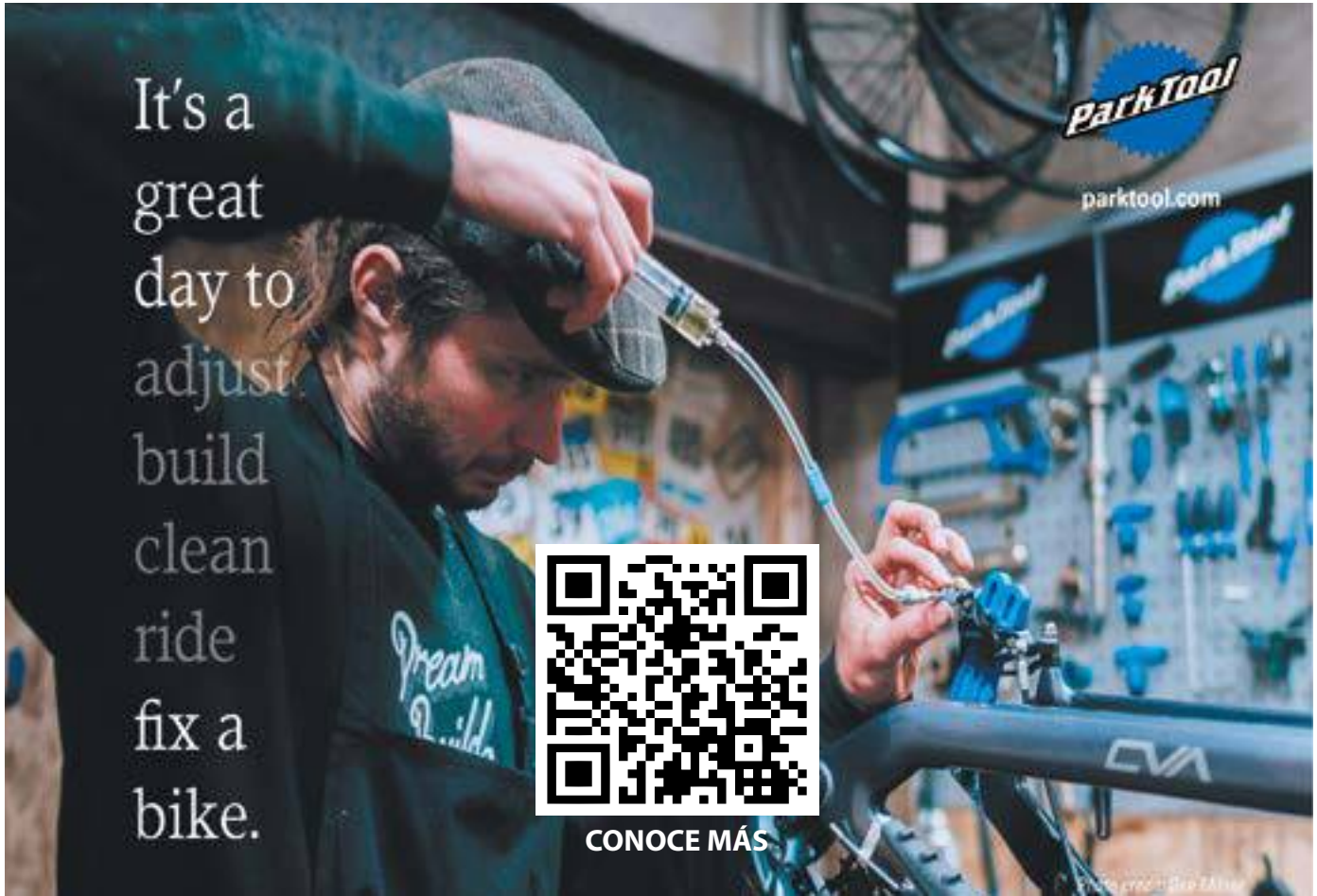
Este curso es impartido por el fitter certificado Guillermo Femat, "BIKE FIT MX" tiene una duración de 24 horas, impartidas en tres días en un horario de 09:00 a 18.00 horas.

Informes en:
www.bmi-institute.com


Tel: (+52) 55 5131 4203



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



Park Tool
parktool.com



CONOCE MÁS

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



50 YEARS
SunRace
EST-1972

12 speed series

The Solution

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



CAPACÍTATE EN LÍNEA Y MEJORA TU TÉCNICA EN REPARACIÓN DE BICICLETAS



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

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

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

Información en:



@bmimexico

Tel: 55 5131 4203

www.bmi-institute.com

CONTROL DE LA TEMPERATURA



Heat ramp tests can help you understand your limits and zones



Por: **Dr. Jesús Rivera**
www.aquilesmid.com
 @drpichu



Dr. Jesús Rivera

Con el afán de mejorar el rendimiento deportivo vamos cada día buscando otras opciones para poder lograr llevar al cuerpo al límite sin que fracasemos en el intento. Un parámetro que es fundamental evaluar es la temperatura corporal durante el entrenamiento o competencia esto muy poca gente le dábamos la importancia hasta que nos fuimos adentrando en la preparación de Gerardo Ulloa previo a juegos olímpicos de Tokio donde se enfrentaría una competencia donde el calor podía ser determinante comprendiendo algunos puntos

una competencia, hay factores que deben alinearse, pero uno de ellos sin duda es lograr que tu temperatura corporal llegue al punto clave donde el rendimiento se va a dar.

Como te puedes dar cuenta, la temperatura siempre ha jugado un papel muy importante en el rendimiento deportivo y recientemente tenemos unos "Juguetes" nuevos que nos permiten por un costo muy alcanzable tener nuestra temperatura corporal en tiempo real enviada a nuestro ciclo computador o reloj de entrenamiento, así es un dispositivo que puedes colocar en la banda de tu pulsómetro en el pecho en la parte lateral y registrara la temperatura en tiempo real de tu cuerpo y dependiendo del patrón de tu comportamiento de temperatura podemos lograr dos grandes objetivos:

1- Realizar acciones para lograr que tu temperatura no entre a cierto valor alto donde ya aunque tú te sientas aún fuerte tu rendimiento deportivo ya está bajo es común encontrar que cuando un atleta se moja o toma hielo o realiza alguna acción ya su temperatura está por arriba de donde su rendimiento deportivo bajo y eso es perder camino contra tus contrincantes.

2.- Desarrollar un monitoreo de entrada en calor previo a competencia mezclado con una intensidad correcta para estar a punto a la hora del arranque.

Hay muchas formas de disipar el calor, entre ellas la ropa correcta, mojarte, pero sin duda el beber líquidos fríos o con hielo molido está comprobado que mejora mucho el descenso de la temperatura y sobre todo es más sostenible por un periodo de tiempo antes de que vuelva a subir. Posterior a juegos olímpicos de Tokio salieron artículos donde hay mucho sobre el rendimiento y calor y algunas ayudas ergogénicas para lograr reducir el calor a un parámetro donde no solo se quite el riesgo de calor, sino que el atleta esté en estado óptimo del rendimiento.

Espero te guste este contenido y si quieres que platiquemos de algún otro tema en la revista te invito a que me envíes temas de tu interés por mis redes sociales de Instagram @drpichu y con gusto estaré platicándoles un poco al respecto.



que nos indica lo siguiente: el estrés térmico generado por el ejercicio incrementa por ende la temperatura corporal, pero si anexamos calor exterior, ropa no adecuada, falta de transpiración correcta incrementa de manera sustancial la temperatura corporal y debemos entender que el cuerpo con valores de temperatura altos su rendimiento viene abajo.

Debemos ser conscientes de algo que hasta ahora no mencioné y es que también el tener temperatura más baja de lo normal puede generar una mala carrera y el protocolo de calentamiento para no ser excesivo, pero tampoco corto condiciona un problema porque es el que tanto debo calentar para estar a punto en el arranque de



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

Go Deep. Get Lost.

k-edge.com



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

MY COMFORTABLE WAY

www.sellebassano.com



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



www.dedaelementi.com

5 TIPS PARA SALIR A PEDALEAR MÁS SALUDABLE



Susana García

¡Hola amigo ciclista! Hoy quiero hablarte de Ayurveda, un tema muy interesante que puede ayudar a mejorar tu calidad de vida, tu salud y a disfrutar aún más tus rodadas ¿Has oído hablar del tema? Te explico brevemente de qué se trata.

Ayurveda quiere decir "La sabiduría de la vida y de la longevidad" Surge en la India hace más de 5,000 años. Es la madre de todas las medicinas y aborda la salud y el bienestar de la persona en su totalidad. A diferencia de la medicina occidental, que se enfoca en tratar la enfermedad, Ayurveda se enfoca en la persona. Antes de mandarte un tratamiento, el médico o terapeuta ayurveda va a preguntarte acerca de varios aspectos de tu vida, como tu alimentación, tus horarios, tu digestión, tu sueño y otros temas importantes para llegar a la raíz de los malestares o síntomas que puedas estar experimentando.

Para ponerte un ejemplo de lo anterior, si vas con un médico alópata porque estás sintiendo un dolor al andar en bicicleta, es muy probable que te recete medicamentos que alivien el dolor y la inflamación. Esto hará que te sientas mejor, pues el dolor puede mejorar o desaparecer un tiempo. Sin embargo, aparte de que los medicamentos tienen efectos secundarios como dañar tu estómago, hígado y riñones, no se está abordando al problema subyacente, solo está aliviando los síntomas. En cambio, la medicina Ayurveda busca llegar a la raíz de lo que pueda estar provocando ese dolor e inflamación. Después de sugerirte cambios y hábitos en tu estilo de vida, te ofrece un tratamiento natural y holístico.

Puede incluir masajes, aceites corporales, aromaterapia, alimentos, hierbas, especias y suplementos que ayuden a desinflamar y a nutrir tus tejidos para estar mejor. Ayurveda aborda al paciente como una entidad integral que incluye cuerpo, mente y espíritu. Cada persona es única y tiene necesidades diferentes, cada tratamiento es personalizado de acuerdo a tu biotipo,

tu desequilibrio, tu edad y tu estado de salud actual. En conclusión, así como cuidas tu bicicleta para que te brinde un viaje cómodo y seguro, también es muy importante cuidar tu cuerpo y mente para que puedas seguir disfrutando tus rodadas durante muchos años.

Ayurveda te ayuda a estar en condiciones óptimas con un diseño personalizado de rutinas, horarios, alimentación y actividad física que sean lo mejor para ti. Recuerda que tu cuerpo es el vehículo con el que viajas por la vida, así que ¡cuidalo si quieres seguir pedaleando! Aquí te comparto 5 reglas de oro de Ayurveda o tips que puedes aplicar en tu vida diaria y así tener mejor salud y mayor bienestar:

1.- ESCUCHA A TU CUERPO

Cada día te puedes sentir diferente. El cuerpo se puede sentir ligero o pesado, cansado o con energía, tenso o relajado. Primero conecta con él y percibe qué necesita. Si no se siente bien te está mandando el mensaje de que hay que cambiar ciertos hábitos, hazle caso y responde adecuadamente.



2.- ORDEN ES SALUD

El orden en tus horarios para despertar y para dormir, para realizar tus alimentos a la misma hora, al preparar tus comidas desde que compras los ingredientes. El orden, también en tus actividades diarias, te harán establecer rutinas que dan estabilidad al cuerpo y a la mente. Respeta esos horarios y te sentirás con mucha más energía y mejor salud.



3.- SOMOS LO QUE COMEMOS

Alimentos con energía vital, como las frutas, verduras, semillas, leguminosas y todo lo que da la tierra y recibe luz del sol nos aporta nutrientes, son el combustible necesario para andar el camino. Evita alimentos procesados, enlatados y congelados. Come variado y de acuerdo a tu naturaleza. Incluye en tus comidas especias y hierbas que ayudan a la digestión absorbiendo nutrientes y eliminando toxinas. Recuerda mantenerte bien hidratado.



4.- COME CUANDO HAY LUZ DEL SOL

La luz del sol y nuestro fuego digestivo están sincronizados. Cuando hay luz nuestro cuerpo está listo para recibir comida, nuestra digestión se podrá llevar a cabo eficazmente, se absorberán los nutrientes, se nutrirán tejidos y los alimentos serán nuestra energía vital porque los órganos están trabajando.

Si comemos cuando no hay luz del sol, nuestro cuerpo ya no puede digerirlo adecuadamente y ese alimento no digerido, se convierte en toxina, la semilla de la enfermedad, según Ayurveda.



5.- DUERME BIEN

Es vital dormir suficiente y en las horas adecuadas. Nuestro metabolismo está sincronizado con el ciclo circadiano, de día hay que hacer todas nuestras actividades y de noche hay que dormir. Esto te ayudará a mantenerte saludable y con energía.

Si te cuesta trabajo, conciliar el sueño, has un ritual donde te desconectes de todos los dispositivos al menos una hora antes de irte a la cama, te puedes dar un baño con agua tibia y puedes meditar un momento para calmar la mente y tener mejor calidad de sueño.



Estos tips son una pequeña muestra de todo lo que Ayurveda te puede ofrecer para mejorar tu salud y vivir mejor.

Para mayor información y si puedo ayudarte en algo, ¡escríbeme!

Susana García Piña

✉ susanagh@hotmail.com

📞 WhatsApp 55 14 51 89 22

📷 [@susana_power_yoga](https://www.instagram.com/susana_power_yoga)

LA **Q** DEL BIENESTAR
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

CURQSEN[®]

Coamorfo

Curcumina - Arginina - Vitamina D3

Complementa tu alimentación.



Visítanos <http://www.otcsenosiain.mx/>

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

REG. NO. 213300CO360586 SSA

Senosiain[®]

LA FUERZA EN YOGA

Es bien sabido que es muy importante desarrollar la fuerza en el cuerpo para todo tipo de atletas. Existe la idea errónea de que el yoga es únicamente para estirar el cuerpo y que puede ser muy aburrido. Para quienes, como yo, hemos hecho del yoga un modo de vida, sabemos que generar fuerza a partir de la práctica de yoga es muy beneficioso.


Al trabajar con las posturas de fuerza, que son muchas, permanecemos por lo menos 5 respiraciones en esa postura. Al respirar como lo hacemos en yoga y mantenernos ahí, vamos trabajando el músculo de adentro hacia afuera. Esto genera que nuestro músculo tenga más fuerza, ya que vamos del interior al exterior.

Al trabajar las partes más profundas del músculo estamos también mandándole sangre a nuestros huesos y de esa manera prevenimos la osteoporosis porque indirectamente el hueso se está irrigando. De esta manera, los atletas sienten mucha más fuerza y energía al realizar la actividad a la que se dedican.

Posturas como los guerreros, nos dan mucha fuerza a las piernas, la postura del cuervo, o Vashistassana, nos genera fuerza en los brazos, la postura del bote al abdomen, las planchas a la espalda, abdomen y brazos, la silla a los cuádriceps y glúteos.

Te invito a que pruebes una clase de Power Yoga y conozcas los beneficios que traerá a tu cuerpo.

Por: **Nelly Hartasanchez Madrazo**

 [nelly_mujeshala](https://www.instagram.com/nelly_mujeshala)





EL TIMING EN LA NUTRICIÓN DEL CICLISTA

GOLDEN MEDICAL H.C.

Cuando hablamos sobre la nutrición enfocada al ciclismo sabemos que hay diversos aspectos que tienen que ser individualizados a las necesidades de cada persona, como características físicas, entrenamientos, tipo de competición, entre otras. Uno de los aspectos que no debe ser olvidado es el "timing" o bien, la programación adecuada a los tiempos y a las formas en que el competidor adapta su dinámica laboral, social, familiar y de actividad física; aspectos que pueden variar de una persona a otra, por lo que sería valioso tener consideraciones generales para su desarrollo.

1. Fase de entrenamiento.

Los horarios de comida y entrenamiento deberían considerar un tiempo aproximado de 3 horas entre comida y actividad física intensa, así como una hora entre la finalización del entrenamiento y una ingesta importante de comida para la recuperación, con el fin de evitar algún malestar orgánico causado por la interacción de procesos digestivos y la actividad física a ejecutar.

2. Previo a la competición.

Tomando en cuenta, tanto los días antes a la competición, como las horas previas a la misma, la manipulación de la alimentación en dichos periodos de tiempo debería considerar la necesidad energética para el tipo de actividad. Por ejemplo, la realización de recarga de carbohidratos días previos a la actividad, así como el consumo de algún alimento pre-entreno que permita un adecuado arranque del ejercicio.

2.1 Para llevar a cabo esta manipulación se utilizan dietas ricas en carbohidratos 3 días previos a la competición; las dietas hiperglucídicas son las que posibilitan un mayor aumento de reservas de glucógeno, mejorando así el rendimiento al tolerar mayores tiempos de ejercicio en una misma intensidad.

3. Durante la competición.

La posibilidad de ingerir alimentos durante la competición viene condicionada con la tolerancia digestiva del individuo y así evitar merma en el desempeño. Se recomienda una ingesta de agua azucarada del 2.5-5% ante actividades de larga duración en ejecución continua; esto permitirá mantener niveles adecuados de glucemia sanguínea. El uso de bebidas energéticas debería contemplarse siempre y cuando el competidor haya experimentado previamente su tolerancia y beneficio ya que una hiperconcentración en estas bebidas puede generar un retraso en la rehidratación.

4. Recuperación posterior a la competición.

La manipulación dietética en éste apartado debe considerarse en dos momentos; una vez terminada la prueba (inmediatamente) y durante las 24-48 horas posteriores a la misma. Ya sea posterior a una competencia o entrenamiento, esta fase resulta muy importante ya que permite la mejora progresiva en la siguiente versión de competencia / entrenamiento.

Dejando un poco de lado los aspectos específicos de cada fase o los micro y macronutrientes necesarios, este es un recordatorio sobre los aspectos generales que debemos tomar en cuenta antes, durante y después del ciclismo. Si deseas una recomendación personalizada, en **Golden Medical Health Center** contamos con **nutriólogos capacitados** para prepararte en ésta y otras disciplinas en las que desees desarrollarte.

LIC. EN NUTRICIÓN

BRANDON FLORES ZERTUCHE

LICENCIADO EN NUTRICIÓN EN GOLDEN MEDICAL



GOLDEN MEDICAL

WWW.GOLDENMEDICAL.COM.MX

La cocina mediterránea y el ciclismo...

La comida mediterránea se ha convertido en una de las dietas más populares del mundo. Con sus ingredientes frescos y sabores vibrantes, no es difícil entender por qué. Pero, ¿sabías que la comida mediterránea también puede ser una gran opción para los ciclistas?

En primer lugar, la dieta mediterránea se basa en alimentos integrales y frescos. Esto significa que la mayoría de las comidas están compuestas de frutas, verduras, granos enteros, frutos secos, semillas y pescado. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes que son importantes para mantener un cuerpo sano y fuerte.

Para un ciclista, esto es especialmente importante. Cuando estás pedaleando durante horas, tu cuerpo necesita una amplia variedad de nutrientes para mantenerse fuerte y energizado. La dieta mediterránea puede proporcionar estos nutrientes de manera natural y efectiva, lo que significa que los ciclistas pueden sentirse más fuertes y energéticos durante sus entrenamientos y carreras.



Alesia



Otro beneficio de la dieta mediterránea es que es rica en grasas saludables. Estas grasas, que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos, son importantes para mantener un corazón saludable y un sistema cardiovascular fuerte. Para un ciclista, un corazón y un sistema cardiovascular saludables son cruciales para el rendimiento y la resistencia.

Además, la dieta mediterránea es conocida por ser baja en grasas saturadas y procesadas, lo que puede ser una gran ventaja para los ciclistas que quieren mantener un peso saludable. A medida que pierdes peso, tu cuerpo tiene que trabajar menos para moverse y, por lo tanto, se vuelve más eficiente en la bicicleta. Esto puede traducirse en un mejor rendimiento en carreras y entrenamientos.

Por último, la dieta mediterránea también es rica en carbohidratos complejos, que son importantes para mantener los niveles de energía durante todo el día. Los carbohidratos complejos se encuentran en alimentos como el pan integral, los granos enteros y las legumbres. Estos alimentos liberan energía de manera constante y sostenible, lo que significa que los ciclistas pueden sentirse más energéticos durante períodos prolongados de tiempo.

En conclusión, la dieta mediterránea puede ser una gran opción para los ciclistas. Con sus ingredientes frescos y sabores vibrantes, es una dieta saludable y deliciosa que puede proporcionar a los ciclistas los nutrientes y la energía que necesitan para rendir al máximo. ¡Así que la próxima vez que estés buscando una comida saludable para antes o después de un entrenamiento o carrera, no dudes venir a Alesia y probar un plato mediterráneo.



ESCANEA EL CÓDIGO QR
Y HAZ TU RESERVACIÓN



INTERCOMUNICADORES

Tribu en conexión



www.foxcommtech.com



Síguenos: foxcomm.mx

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.

Intercomunicadores para Bici

¿Porqué usarlos?

Un intercomunicador es un dispositivo que sirve no solo para recibir llamadas y estar en contacto con seres queridos, sino también para conectarse con otros Ciclistas.

Consiste principalmente en un dispositivo de comunicación con micrófono y auricular que permite replicar casi todas las funciones de un móvil. Se porta en un brazo y ejecuta sus funciones en forma automática.



Su forma, volumen y peso son el resultado de estudios exhaustivos y están homologados mediante estrictas pruebas para garantizar el uso del mismo.

Son dispositivos de comunicación bidireccional, con tecnología full duplex y multigrupo.

1 Comunicate mientras pedaleas

La primera e innegable ventaja de viajar con un intercomunicador es poder hablar con la otra persona mientras pedaleas.

Con el intercomunicador podrás comunicarte con tus compañeros de rodada (si también llevan intercomunicadores, claro)

La información que se puede intercambiar durante una rodada en Bici es más de la que puedas imaginar.

2 Responder a las llamadas

Mientras estás pedaleando, las llamadas telefónicas deben limitarse a casos de emergencia, pero es posible que recibas algunas llamadas importantes.

Gracias al intercomunicador, puedes responder sin tener que parar ya que el ingreso de las llamadas son de forma automática.

3 Sigue al navegador

Algo que se tiene poco en cuenta cuando se habla de los intercomunicadores es la posibilidad de escuchar las instrucciones del navegador.

De este modo, las indicaciones llegan en forma de orden sonora directamente, sin tener que apartar nunca los ojos del camino, lo que beneficia a la concentración y, por tanto, a la seguridad.

4 Escucha las noticias

Otra ventaja de utilizar el intercomunicador es que puedes escuchar la radio con información en tiempo real sobre el tráfico y las condiciones meteorológicas.

Acuérdate siempre de mantener un volumen razonable para que puedas escuchar claramente todos los ruidos procedentes de la calle.

Del mismo modo, se puede escuchar música, aunque es una práctica que no recomendamos porque tiende a aislarnos de lo que ocurre a nuestro alrededor y a quitarnos la concentración de la conducción.



GADGETS

SRAM

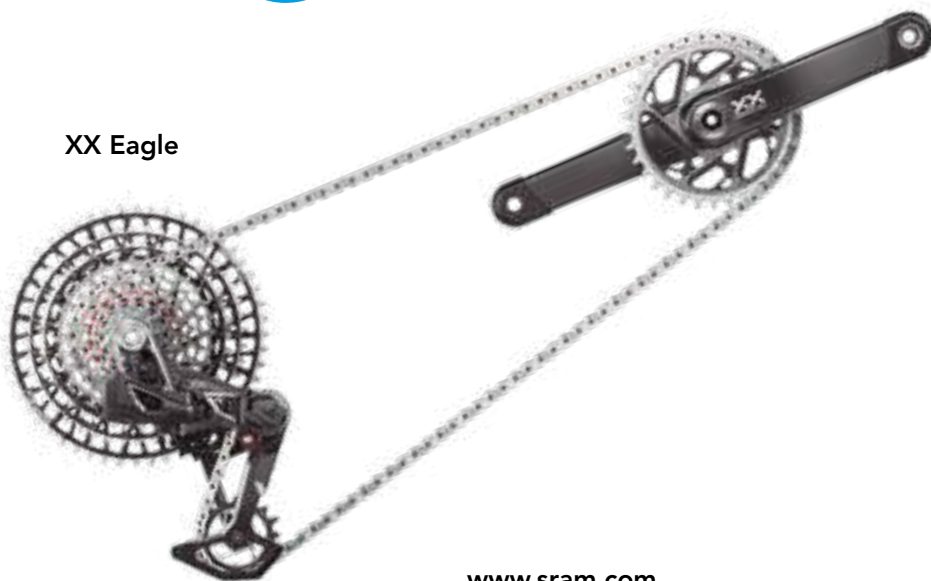
XX Eagle Transmission.

Es donde se encuentran la imaginación, la innovación y un rendimiento sin precedentes.

El tren motriz de los sueños, XX Eagle Transmission, ha sido diseñado y desarrollado en tecnología real para los más exigentes del mundo.

Construido alrededor de la constante universal del propio eje de la rueda, Eagle Transmission es una transmisión inalámbrica radicalmente robusta, totalmente integrada e interdependiente que literalmente cambia la forma en que conducimos.

XX Eagle



www.sram.com

LOOK

Look EXAKY



www.lookcycle.com

EXAKT DUAL BUNDLE.

Pedales de contacto con potenciómetro doble, La versión "DUAL BUNDLE" del pedal de carbono EXAKT dispone de una gran superficie de contacto de acero inoxidable de 400 mm².

¿POR QUÉ TE ENCANTARÁ?

La mejor relación potencia/peso del mercado actual, una característica destacada de los pedales LOOK

Potente, ligero y fiable: una nueva generación de componentes electrónicos minimalistas integrados en el eje del pedal. Analice y comparta datos conectando el medidor de potencia EXAKT a su teléfono móvil, ciclocomputador mediante tecnología Bluetooth Low Energy o ANT+

GRAVAA

GRAVAA R-40|44

Permite controlar la presión de los neumáticos sobre la marcha.

La posibilidad de inflar y desinflar debe ser infinita, el sistema debe ser accionado por energía humana: ¡sin motor eléctrico a bordo!
Ligereza El peso adicional en comparación con las ruedas estándar de gama alta debe ser muy pequeño: ¡menos de 250 gramos por rueda!

<https://www.gravaa.com/>



GRAVAA R-40|44





¡El mundo en tus manos!

Soñar con un nuevo destino todos los días es un placer que la mayoría de las personas disfrutamos.

Un viaje siempre nos hace salir de nuestra zona de confort, conocer el mundo pedaleando sería sin duda algo que quisiéramos experimentar la mayoría, acompañados de nuestra compañera de viaje y una mochila en la espalda, siempre con la ilusión de experimentar cosas nuevas, ver paisajes de todo tipo y experimentar aventuras y desventras que se graben en nuestra memoria, algo que rompa lo trillado de la rutina.

Los destinos sin duda los podrás elegir tú, elegir si disfrutarás de la selva, mercados locales, o fascinantes playas, estar desconectado del mundo y conectar con tu creatividad interior, disfrutando y viviendo de tus elecciones y aciertos, seguramente en algún sitio te sentirás exhausto pero el viaje siempre valdrá la pena.

Hagamos nuestros objetivos alcanzables, y cambiemos siempre la actitud para disfrutar del camino, también recuerda que puedes recorrer el mundo sin salir de casa.



21332 Globo Terráqueo.



www.LEGO.juguetron.mx

LEGO
StoresMX

[legostoresmx](https://www.instagram.com/legostoresmx)

[LEGO Stores México](https://www.facebook.com/LEGOStoresMexico)



Si eres un amante de la bicicleta y quieres compartir tus aventuras con tu mejor amigo peludo, no te preocupes, hay muchas opciones para hacerlo. A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes hacer en bicicleta con tu perro para que disfrutes de un buen paseo en compañía de tu fiel amigo.

Paseos en bicicleta con correa

Esta es una de las opciones más comunes y sencillas para pasear en bicicleta con tu perro. Es importante que tu perro esté acostumbrado a caminar con una correa, ya que esto facilitará el proceso. Puedes utilizar una correa especial para bicicleta, que se conecta al cuadro de la bicicleta y al collar de tu perro. De esta manera, tu perro estará seguro y podrás controlar sus movimientos.



Remolque de bicicleta

Si tu perro es demasiado pequeño para correr junto a ti o tiene alguna limitación física, un remolque para bicicleta puede ser una buena opción. Este remolque se conecta a la bicicleta y permite que tu perro se sienta y disfrute del paseo mientras tú te encargas del pedaleo.



Canicross

El canicross es un deporte en el que el perro y el dueño corren juntos, unidos por una línea de tiro. En este caso, en lugar de correr a pie, puedes hacerlo en bicicleta. Este deporte es muy divertido y beneficioso para la salud de ambos.



bikemax®



ENCUENTRA LAS MEJORES MARCAS DE CICILISMO

LOOK

BERGAMONT

HARO

Fuji.

IGPSPORT

ZEFAL

SRAM

ROCK
SHOX

ZIPP

Avid

CORIMA

TRUZZI

3M

catEYE

BELL

GIRO

SCHWALBE

WTB

tubolito

GARMIN

FINISH LINE

CST

Deda

K-EDGE

Lizard Skins

TRUVATIV

Blackburn

HORNET
CLUG

SUAREZ

Michelin

SUNRACE

C-PREME

BETO

JOGWIRE

ASSANO

STURMEY
ARCHER

microSHIFT

SHIMANO

FORZA

SAMUI
AIR-ZOOND

LUMA

KLICKEN

SR
SCALIC SOFFL

ELITE

Ciclismo de montaña

Si eres un amante de la bicicleta de montaña, no tienes por qué dejar a tu perro en casa. Muchas personas llevan a sus perros en bicicleta de montaña, siempre y cuando el perro esté entrenado para correr en terrenos difíciles y la bicicleta tenga el equipo adecuado para proteger al perro.



Paseos en bicicleta con trineo

Si vives en un lugar donde nieva, el paseo en bicicleta con trineo puede ser una excelente opción. En lugar de pedalear, puedes conectar un trineo a tu bicicleta y hacer que tu perro lo jale mientras tú te encargas de la dirección. Asegúrate de utilizar un arnés especial para trineo para tu perro, que lo proteja y sea cómodo.



En conclusión, hay muchas opciones para hacer paseos en bicicleta con tu perro. Siempre es importante asegurarse de que tu perro esté cómodo y seguro, y de que ambos estén en buena forma física para hacer la actividad que hayas elegido. Además, no olvides llevar agua y snacks para ambos, y disfruta de una aventura divertida y emocionante con tu mejor amigo peludo.





En la 105.3 FM LA NUEVA RADIO, creemos en el talento, la capacidad y la calidad de los atletas de alto rendimiento, consideramos importante también el deporte recreativo, creemos en el impacto que tiene, una sociedad que practica algún tipo de actividad deportiva es una sociedad sana.

Hablemos en este momento de nuestro deporte estrella EL CICLISMO, que nos ayuda entre otras cosas a fortalecer los glúteos, cadera y por lo mismo se beneficia la espalda, tener piernas fuertes y así contrarrestar el tiempo que pasamos sentados por cuestiones de trabajo y principalmente en la modalidad de "Home office" muy de moda últimamente, salir a pasear en bicicleta es grandioso.

En la 105.3 FM LA NUEVA RADIO nos damos a la tarea de promover el ciclismo como una forma de vida saludable y sostenible, alentando a las personas a subirse a una bicicleta y a disfrutar de la belleza de la CDMX mientras se mantienen activos y saludables. Entre nuestros planes está la organización de eventos como paseos en bicicleta y carreras para promover el ciclismo y fomentar una comunidad activa y unida.

En resumen, en la 105.3 FM LA NUEVA RADIO, en la CDMX somos promotores del ciclismo, promoviendo el deporte a través de sus programas y eventos, apoyando a los ciclistas locales y promover las visitas de los externos. Si eres amante del ciclismo, 105.3 FM LA NUEVA RADIO, somos tu estación, la de la Ciudad de México y te acompañamos siempre.



¡A RODAR CON CARLOS PONCE!

Más allá de su éxito en la industria del entretenimiento, Carlos Ponce ha demostrado ser un verdadero ejemplo de compromiso y dedicación hacia un estilo de vida saludable, y su pasión por el ciclismo es algo que ha inspirado a muchos. Gracias Carlos por sumarte a Total Bike Magazine "Ciclismo para todos" y por compartir tu experiencia en bici.

¿Cuál fue tu primera experiencia memorable en una bicicleta?

Cuando era chico encontré una bici en la basura. No tenía pedales ni cadena, pero rodaba bien. Recuerdo que subíamos una colina bastante profunda y nos lanzábamos. Si hubo unas cuantas caídas, pero valieron la pena.

¿Tienes una bicicleta favorita que hayas poseído en el pasado o que tengas actualmente?

Tenía una Mongoose BMX 1980. Esa la recuerdo porque fue mi primera bici NUEVA.

¿Has participado en alguna carrera de ciclismo o evento similar? ¿Cuál fue tu experiencia?

He participado en varios maratones locales, pero no en carrera profesional. La experiencia es increíble. Me encantaría hacer un tour. Definitivamente, está en mi lista "To-Do".

¿Qué beneficios crees que tiene el ciclismo en términos de salud y bienestar?

Los beneficios del ciclismo son para todas las edades. Ayuda con la postura, coordinación, aumenta la aptitud cardiovascular, reduce el nivel de estrés, disminuye el nivel de grasa corporal.



¿Qué consejos le darías a alguien que quiere comenzar a andar en bicicleta, pero no sabe por dónde empezar?

Que no es una carrera o competencia. Que tenga paciencia, que no tiene que tener el equipo más caro para disfrutar de un paseo y de la convivencia y que los beneficios para la salud son innumerables.

¿Cuál es tu ruta o sendero favorito para pasear en bicicleta? ¿Tienes algún ritual o rutina antes de salir a andar en bicicleta?

A mi edad es indispensable hacer una buena rutina de estiramiento antes de montar. Hay dos rutas en Miami que me encantan. Una por "Old Cutler Road", ya que hay tantos robles que puedes disfrutar una larga travesía. Pero cuando se me antoja rodar bajo el sol, "Key Biscayne" es bueno para el taco de ojo.

¿Has tenido alguna experiencia peligrosa en una bicicleta? ¿Cómo la manejaste?

La única vez en mi vida que he sentido miedo fue cuando corrió electricidad por toda mi piel. Un rayo cayó muy cerca de nosotros y recuerdo que nos lanzamos al suelo en plena carretera y soltamos las bicicletas para apartarlas de nosotros.

¿Qué planes tienes en el futuro en términos de ciclismo o deportes al aire libre en general?

Yo constantemente viajo a diferentes países. Cuando existe la posibilidad alquilamos bicicletas. Es la forma más bonita de conocer las pequeñas ciudades. ¡Imagínatelo! La Toscana, Phuket, Verona, Santiago de Compostela.... Ese es mi plan.



BENOTTO®

Te da más

REGÍSTRATE

Disfruta de sus beneficios*

Ahora BENOTTO TE DA

BIKE COIN®

Compra en línea o en cualquiera de nuestras tiendas Benotto y genera puntos*.



Programa de lealtad

BIKE COIN®



- 1 Llena el formulario
- 2 Recibe confirmación por correo y SMS
- 3 Ingresa como cliente registrado
- 4 Compra y genera **BIKE COIN**.
- 5 Paga tus compras con **BIKE COIN**.

¡Regístrate gratis!



SINCE 1981

BIKE COIN. Es el sistema de puntos que tiene Benotto para ti. *Aplica restricciones.

ZEFAL



VISITA



www.zefal.com

HIDRATACIÓN PROFESIONAL

Artica pro 500 ML.

ROCKSHOX



Únete a la familia RockShox



www.sram.com/en/rockshox