

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

1 AÑO DE TRAYECTORIA

LA CITTA DELLE BICICLETTE

TU PRIMERA CARRERA TIPS PARA ENFRENTARLA

TODO SOBRE TUS LLANTAS

YOGA PARA CICLISTAS

LA CERVEZA Y EL CICLISMO

CONOCE A ERNESTO COLNAGO

KRBO DRT DISEÑADA PARA GANAR

SUSCRÍBETE



GRATIS

AVANT-GARDE

Cycling Tech



photo : Emmanuel_Bournot

KEO BLADE

CARBON CERAMIC Ti

Inventamos el pedal automático en 1984. Más de 30 años después, ofrecen una fiabilidad sin igual. El KEO BLADE CARBON CERAMIC Ti es el modelo estrella de nuestra gama de pedales para carretera. Un cuerpo de carbono con la tecnología de lámina de carbono, eje de titanio y rodamientos cerámicos. Ligereza incomparable y aerodinámica impresionante. Estos pedales están diseñados para ganar.

LOOK

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 5

DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa
direccion@totalbikemagazine.com

CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta José Ricardo Coello Arturo García Laura Batllori Poucell Samuel Espinosa Ortiz

FOTOGRAFÍA

Pedro Mena "Pirex"

CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

COLABORADORES

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

COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

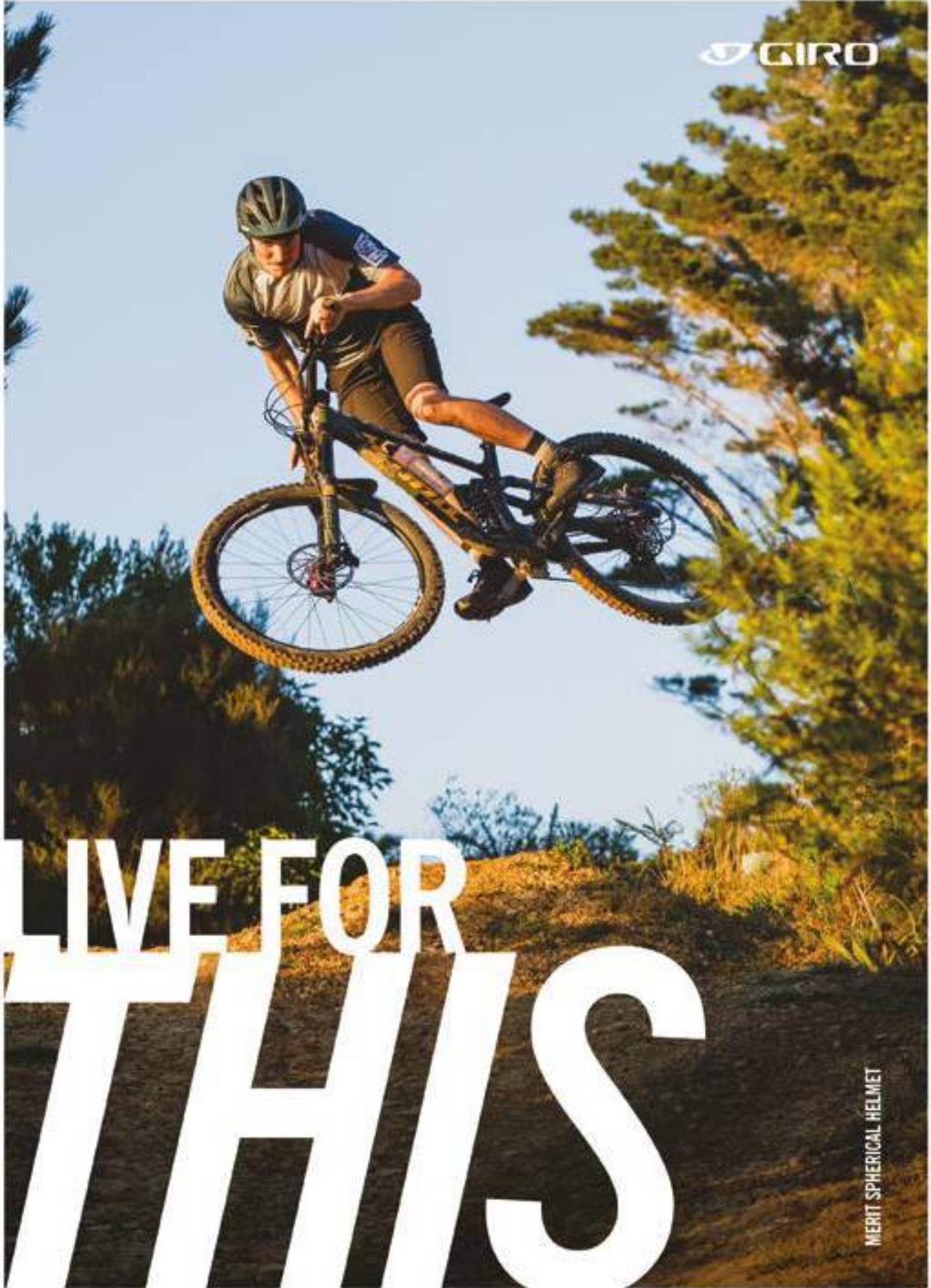
VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 2, No.5 Octubre - Diciembre 2022), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa, Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.impresora.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 10 de Octubre de 2022, 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.

 GIRO



MERIT SPHERICAL HELMET

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike MÉXICO

CONTENIDO

INDUSTRIA	MONTAÑA	RUTA
¿Por qué ANAFABI? 10	Del cielo al Mictlán 12	Tu primera carrera, tips que te ayudarán a enfrentarla 30
	Actualiza tu bicicleta de MTB 15	Tanque lleno con TriBottle 33
	KRBO DRT Diseñada para ganar 18	¿Por qué comprar una bicicleta usada? 36
	Hagamos más de eso que nos hace sentir tan bien 20	Conoce la rueda de tu bicicleta 38
	Los nuevos Ruedos Kovee te llevarán al podio 22	
	Conoce Belfort Kukulcan E-Bike 100% mexicana 24	
URBANO	MECÁNICA	FITNESS
La citta delle Biciclette 42	La importancia de tener tu bici a punto: "Conoce todo sobre tus llantas" 48	Respiración consciente 55
		Yoga para ciclistas 59
		Que nada te detenga haz que el ejercicio te cambie 61
NUTRICIÓN	TECNOLOGÍA	CONOCE A
La cerveza te ayudará a tu recuperación post-entrenamiento 62	Gadgets 64	Ernesto Colnago 70
Siete claves que van a mejorar tu rendimiento 63	Suarez prendas con pasión ciclista 69	<i>"La sua grande passione per il ciclismo"</i>

ROCKSHOX®



Amortiguador
ROCK SHOX MONARCH PLUS RC3 DB de Aire

EL ECONOMISTA

SOMOS EL MEDIO DE
INFORMACIÓN ECONÓMICA

ECONOMÍA  HÁBITAT

 Capital  Humano

 el empresario



eleconomista.mx



ANÚNCIATE 





Fotografia: Hannah Carr@hannahcarr-unsplash.com

PERSEVERANCI

PERSEVERANCIA

Esta es la palabra que mejor nos define a lo largo de este primer año, un año lleno de experiencias, de aprender muchas más cosas de un universo que no para su camino, que sigue desarrollando tanto bicicletas como líneas laterales para la movilidad.

La firmeza y constancia que hemos puesto en Total Bike Magazine, hoy nos deja más ganas de aprender para acercar a nuestros lectores un conjunto de letras que esperamos sea de mucha utilidad.

Gracias a todos los que con su pasión por las bicicletas se han sumado al esfuerzo de equipo y bienvenidos todos los que tengan algo que aportar, en Total Bike Magazine solo buscamos que sea genuino y que contribuya en el ciclista sea cual sea la categoría que practique.

Así qué...
¡A rodar!

Eduardo S. García Bilbatúa

EDITORIAL

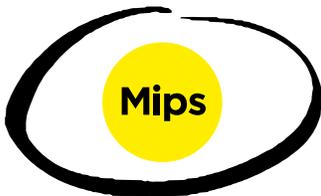


4FORTY AIR MIPS



Trail Life

The 4Forty Air MIPS is equipped with pro-level features yet designed with the privateer in mind. A sleek shell design, 3-position visor, and upgrades like eyewear ports and a Fidlock® magnetic buckle, make the 4Forty Air MIPS your go-to for daily trail riding life.



WARNING: Bicycling is a dangerous sport which may result in serious injury or even death. For proper use of your helmet, please refer to the owner's manual.



BELHELMETS.COM

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

THULE[®]
SWEDEN

CONSIGUE LOS PORTABICICLETAS PERFECTOS

La carretera, el camino, la montaña, el paisaje de tus sueños está por ahí en alguna parte. Es solo cuestión de llegar ahí con tu bicicleta. Contamos con portabicicletas de distintos tipos y capacidades, desde los que se montan en el techo, cajuela, tirón o en tu pick up. Elige el que prefieras y encuentra ese recorrido perfecto.

Estamos aquí para ayudarte a llegar a donde quieras con tu bicicleta. A ti, a tu familia y a tus amigos. Para vacaciones largas y escapadas rápidas, en busca de momentos para el recuerdo.

Inspírate.



15% de descuento
TOTALBIKE
presentando esta revista

Valido hasta el 31 de diciembre del 2022 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

¿POR QUÉ ANAFABI?



Muchos de los lectores de esta revista (a la cual agradecemos el espacio de comunicación), no conocen qué es o para qué esta formada la ANAFABI. Bueno, déjenme explicarles.

ANAFABI se formó hace más de 40 años con el propósito de acrecentar el uso de la bicicleta en México, contrarrestar las prácticas comerciales desleales, integrar con un solo objetivo la visión de la iniciativa privada, el gobierno e instituciones deportivas sobre el uso y desarrollo del ciclismo en México.

Cada bicicleta rodando en la ciudad, en la carretera, en la montaña e incluso la de un niño en el parque es una gran satisfacción, ya que disminuye la posibilidad de enfermedades causadas por el sobrepeso, estrés, diabetes y demás... ¡son muchos los beneficios de usar la bicicleta!

A pesar de ser un producto que lleva poco más de 200 años de su invención, es en la actualidad

donde comenzamos a ver mayores avances tecnológicos aplicados a la misma, materiales cada día más ligeros y resistentes a una velocidad abrumante. Los cambios electrónicos, computadoras para el análisis del pedaleo, GPS, iluminación inteligente, entre otros muchos, son avances que en lo personal, me apasionan y nos hacen darnos cuenta que estamos siendo parte en la revolución de la industria.

Tenemos frente a nosotros el futuro de la movilidad urbana y del deporte.

En julio se llevó a cabo la "Eurobike", la exposición más importante de avances sobre la bicicleta en Frankfurt, Alemania. ¡Quédate para saber cómo se vivió!



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



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI

DEL CIELO AL MICTLÁN

POR: JOSE HELÚ



Para llegar al Cerro de la Estrella, tomaremos la calle "Camino Cerro de la Estrella" sobre la calzada Ermita Iztapalapa - antes de llegar a la avenida Rojo Gómez-, que nos llevará en una subida de moderada a pronunciada, la cual nos puede tomar entre 20 y 40 minutos; llegaremos a la pirámide de la punta de este cerro, que es una zona arqueológica abierta al público y de entrada libre. Durante la subida es importante prestar atención a los lados del camino, pues ahí encontraremos la entrada de la mayoría de los trails que visitaremos.

Al llegar a la pirámide hay unos escalones que marcan la entrada de un sendero un tanto técnico que nos llevará durante aproximadamente un kilómetro hasta pasar por la parte trasera del panteón. Al igual que en la mayoría de los caminos, aquí encontraremos secciones de roca seguidas de tierra suelta o lodo, de acuerdo a la temporada en la que visitemos el lugar.

Arriba encontramos una estación meteorológica donde comenzaremos a bajar, recibidos por una pequeña rampa. Unos metros adelante volvemos a

encontrar el camino principal el cual bajaremos por fuera del pavimento del lado izquierdo; volvemos a subir un poco hasta donde encontramos una "Y", y tomando por la izquierda veremos la entrada del trail - que según me comentaron se llama "La Cañada"-. Comienza con terracería tranquila para convertirse unos metros adelante en un pequeño jardín de rocas (rock garden) que termina en una explanada que se divide en dos. Tomaremos hacia la izquierda, un camino que nos lleva por un single track rodeado de bosque hacia unos drops cortos que siguen el sendero hacia abajo. Aquí tenemos la parte más rápida de nuestra bajada, un single track con curvas interesantes ya que son completamente naturales.

Seguimos hacia abajo y encontramos una sección conocida como "La Tequilera", que es otro jardín de rocas un poco técnico, así que se recomienda tomarlo con un poco de precaución si no lo conoces. Continuamos sobre el mismo single track hasta llegar a una terracería bastante ancha que acaba de frente en unas casas; aquí solo queda seguir una pista de corredores para regresar al camino principal y volver a subir para bajar otro sendero.

El Cerro de la Estrella es un gran lugar al que puede ir quien lo desee, te vas a divertir mucho sin importar tu nivel de habilidad. Como siempre, se recomienda llevar casco, equipo de protección completo, un poco de agua y algo ligero para comer pues no hay muchos sitios dónde comprar.

En general, este lugar brinda una grata experiencia que te pedirá que sigas regresando a conocerlo más y mejor.





FOR EVERY RIDER THE RIGHT TIRE.
schwalbe.com

ACTUALIZA TU BICICLETA MTB

Será una verdadera diferencia

Siempre deseamos tener una mejor bicicleta, pero ¿por dónde empezar? ¡No te preocupes! Aquí te compartiremos cuales son las piezas clave que te ayudarán a mejorar tu bicicleta y que te darán beneficios inmediatos.

Llantas

Son de las piezas más importantes, te ayudarán a conseguir un mejor agarre, durabilidad, resistencia y, muchas veces, hasta reducción de peso.

Los fabricantes, en su mayoría, montan llantas o cubiertas para pisos mixtos, compuestos normalmente suaves y de baja resistencia con paredes de naylon.

Si eliges cambiar las llantas de tu bicicleta, selecciona unas llantas que estén acorde a tu ruta y tipo de ciclismo, si te es posible ten algunas de repuesto para cada temporada.

Recuerda que las de compuestos suave normalmente tienen un buen agarre y su pisada te ofrece mayor contacto con la superficie, solo que su durabilidad es menor; por otro lado, los neumáticos fabricados de compuestos duros



son más resistentes y tienen mayor durabilidad, aunque con ellos tendrás menor agarre.

No existe la llanta perfecta, pero si deseas cambiarlas, hazlo por las que te ofrezcan mayor seguridad con tu estilo de manejo.



Pedales de contacto o con pins

Uno de los puntos de contacto que tenemos en la bicicleta, además del sillín y los puños, son los pedales. Existen ciclistas que les gusta estar anclados a la bicicleta y otros que prefieren la libertad, por lo que optan por pedales con pins. Cualquiera de los dos son una buena opción.

Si has decidido reemplazar los pedales, ten especial atención en el peso, en el tipo de rodamientos y en los materiales con que los construyen. Existen compuestos de alta resistencia como el aluminio o incluso carbono. Recuerda prestar atención a la zona de apoyo es muy importante, así como la geometría.

Puños

Cambiar los puños tiene una mejora importante, ligada directamente con el agarre que va a tener tu mano con la bicicleta. Es el apoyo principal para la dirección, el frenado y los mandos de la transmisión. En todos debes buscar, además de un buen agarre, el confort y ergonomía que te permitirá estar más tiempo en la bicicleta.



Asiento

Gran parte de los fabricantes de bicicletas de gama media y alta montan asientos neutros y amplios, por lo que deberás cambiar tu asiento por uno que se adapte mejor a tu cuerpo. Existen diferentes formas de saber cual es tu asiento adecuado y esto tiene que ver con la biomecánica, sistemas como "WTB Fit System" te ayudarán a conocer las dimensiones básicas de tu sistema óseo. Ya que tienes esta medida, puedes elegir entre diferentes geometrías y niveles de suavidad. Existen asientos con rieles de aluminio, carbono y titanio los cuales contribuyen en la ergonomía y en el peso de tu bicicleta.

Foto WTB



Tijera de suspensión

Uno de los cambios con mayor impacto en la bicicleta es mejorar la suspensión, el comportamiento dinámico de tu bicicleta cambiará por completo. Debes estar consciente que es un cambio que también significa un gasto importante, para este cambio debes revisar que la nueva suspensión sea compatible con tu cuadro, que su sistema de compresión aporte mayor suavidad y velocidad al movimiento. Además, debes revisar que sea compatible con tu sistema de frenos y con el eje de tus ruedas.

Las suspensiones de alta gama tiene funciones de bloqueo, ya sea directo o remoto y ajuste de rebote. Existen materiales diversos que reducen el peso de tu suspensión, algunos de los más utilizados son aluminio, magnesio y fibra de carbono.



Todos los cambios que realices en tu bicicleta lo mejor es que te apoyes de un mecánico especializado para que estes 100% seguro de la compatibilidad de las piezas. Para asegurarte de la calidad, busca marcas reconocidas en el mercado que te puedan ofrecer un mantenimiento adecuado y soporte de cambios.



BERGAMONT

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



**NATURAL BORN
HILLERS.**

STRAIGHT FROM ST. PAULI

bergamont.com



Si tienes tiempo preparándote, cuentas con grandes niveles de fuerza y técnica que te ayudarán a superar obstáculos, subidas y bajadas en el bosque, valle o montaña en el menor tiempo posible, entonces estás listo para pasar al siguiente nivel, ¡aquí te contamos como lograrlo!

¿Sabes qué es el cross country XC?

El cross country es una disciplina que pone a prueba tus habilidades y tu condición física como ciclista, retándote y evaluando tu capacidad técnica en las subidas y bajadas. Estas carreras son relativamente cortas, pero llenas de adrenalina, single tracks, rockgardens, raíces, desniveles y saltos.

En la actualidad existen diversas disciplinas dentro de la categoría XC, lo que la vuelve mucho más especializada.

¿Qué necesitas para ganar?

Uno, prepara y cuida tu alimentación e hidratación. Dos, trabaja en tus habilidades y fortalezas, ya sea en un gimnasio o en terreno a cuesta, te ayudarán a mejorar tu fuerza, resistencia y ser un verdadero corredor de XC. Tres, si o si requieres de una bicicleta con atributos específicos que te ayuden a vencer, por ejemplo, un cuadro ligero y resistente que te ayude a acelerar repentinamente, una suspensión que se adecue al terreno con facilidad, un grupo de transmisión eficiente y un par de frenos que te detengan en todo momento, todo eso lo encontrarás en la nueva DRT.

KRBO DRT te permitirá trazar la mejor línea con su ligero y rígido cuadro de carbono T800 y tecnología Boost en ambas ruedas, equipada con frenos de discos hidráulicos Shimano MT200, que aportan potencia al frenado y confianza para controlar la bicicleta en cualquier condición climática.

Reacciona a las variaciones del terreno, no te detengas, su suspensión Manitou Markhor con recorrido de 100mm es ideal para XC, con un bloqueo remoto que te permitirá enfocarte en la carrera y ganar esos valiosos segundos gracias a los componentes pensados especialmente para atacar los circuitos más desafiantes.

Dirigete hacia la cima del pódium, pedalea lo más rápido posible, con la velocidad que te aportan los cambios Shimano Deore 1x12, multiplicación de 34T, llantas Maxxis Ikon de 29x2.20" y pasa a cuantos corredores se encuentren delante de ti.

¿Estás listo para ganar con tu KRBO DRT?



DRT 

LA ÚNICA CROSS COUNTRY DISEÑADA PARA GANAR



HAGAMOS MÁS DE ESO QUE NOS HACE TAN BIEN

En los últimos años hemos visto como el enfrascarnos en la rutina, el estrés y la monotonía nos genera un gran número de enfermedades, tanto físicas como psicológicas. Teniendo esto en mente en ADIKTO Sports queremos que hagas más de lo que nos hace tan bien: el deporte outdoor.

Te proponemos hacerlo con estilo, ofreciéndote la mejor calidad en jerseys, camisolas, bandanas y un sin fin de indumentaria y accesorios de ciclismo, tanto para enduro como montaña y ruta; ya sea de línea o con su propuesta "Gangs Rule custom made": un jersey o camisola con diseño único y personalizado para cada grupo de amigos, ya sea que simplemente se reúnan a rodar o que tengan en puerta algún viaje de ciclismo de aventura por las pistas nacionales o internacionales. Además de ser identificados, a su vez les quede el recuerdo conmemorativo de esa rodada épica y memorable en una prenda que seguirán usando para siempre.

Cabe resaltar que **ADIKTO Sports es una marca innovadora 100% mexicana** que, aunque maneja textiles de importación, se maquila totalmente nacional.

Los textiles utilizados cuentan con la más alta tecnología:

- Factor de protección solar +50FPS
- Textiles Light Dry especializados para evitar la impregnación de sudor y el transporte de humedad, haciéndolos de rápido secado y logrando más frescura y ligereza.
- Con o sin bolsillo y cierre oculto
- Sublimación personalizada digital fullprint a todo color

Por otro lado, actualmente **ADIKTO Sports** buscando mejorar constantemente y pretendiendo estar a la vanguardia, congruente con los objetivos y el amor por la naturaleza, nos encontramos en un proyecto a corto plazo donde pretendemos lograr ser la primera marca sustentable mediante la utilización de textiles reciclados.

Por todo esto y más te invitamos a conocer lo que es y lo que hace **ADIKTO Sports**, síguenos en nuestras redes o comunícate con los managers para mayor información o cotizaciones para grupos sin ningún costo o compromiso.

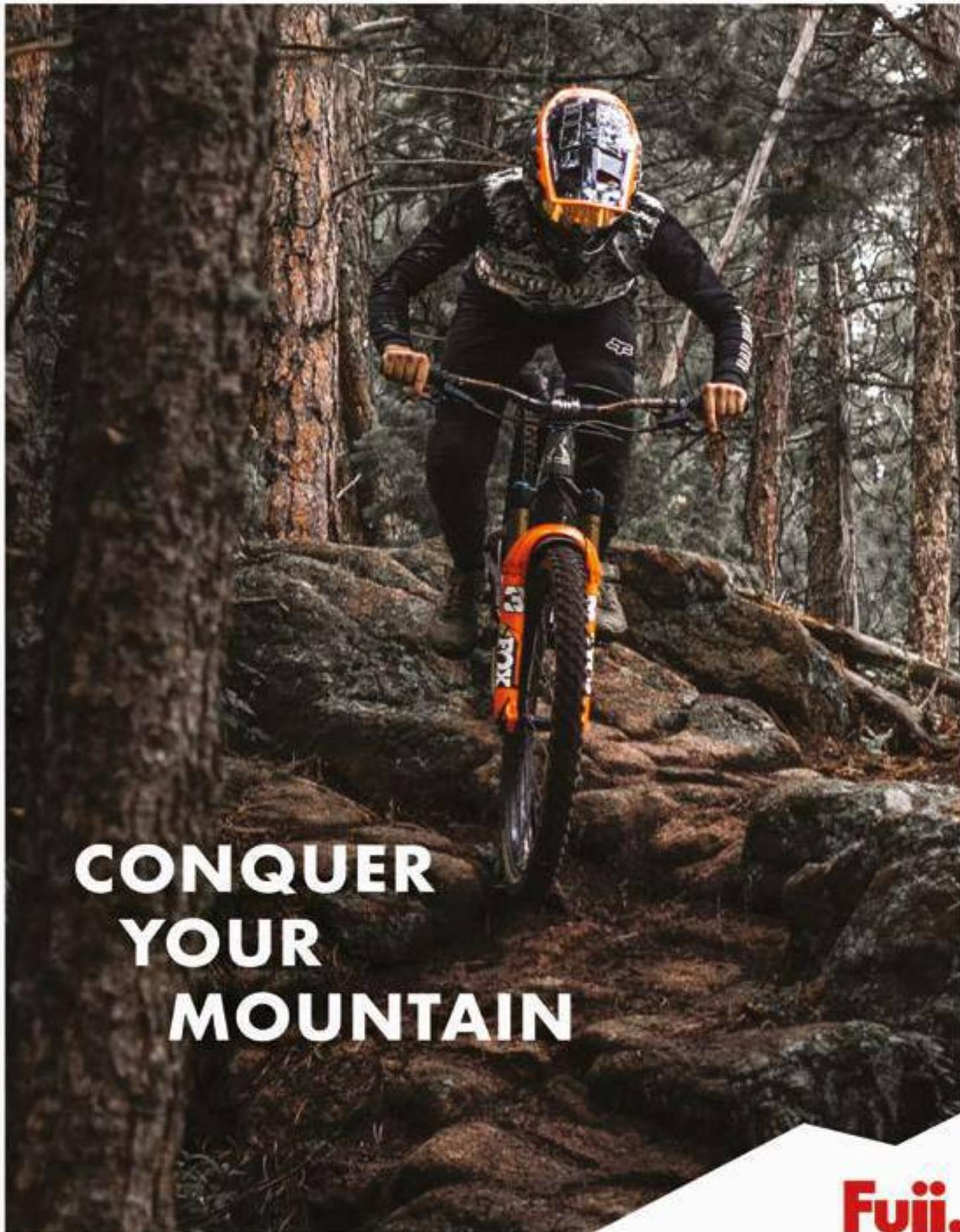
 @adiktosports

 Adikto

 adiktosports@gmail.com

 3338098621

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



CONQUER YOUR MOUNTAIN

Fuji.

LOS NUEVOS RUEDOS KOVEE

SERÁN LOS QUE TE HAGAN LLEGAR AL PODIO



No importa lo desafiante que sea el terreno por el que decidas rodar, los ruedos Kovee te tienen cubierto. Solo relájate y prepárate para una aventura inolvidable.

Estos ruedos han sido uno de nuestros logros del año, siguiendo los consejos de nuestras campeonas Trek, Jolanda Neff y Evie Richards, nos pusimos manos a la obra y cumplimos el reto. ¿El resultado? Ruedos más ligeros y resistentes a las ponchaduras.

Los nuevos Kovee pesan menos de 1200g, poseen rines más planos que ayudan a absorber los impactos fuertes y aros de ganchos más gruesos para que el ruedo sea más resistente a los golpes. Así fue como Jolanda e Evie compitieron toda la temporada 2021 con ruedos Kovee y llegaron siempre al podio.

¡La mejor prueba de que estos ruedos están preparados para cualquier desafío está en el oro de las medallas ganadas!

Pero espera, no importa el tipo de bici que uses o qué tipo de ciclismo practiques, tenemos los ruedos perfectos para ti y los podrás encontrar en la familia Kovee XC.

Kovee RSL – Los principales ruedos elegidos por las mayores estrellas de XC del equipo Trek Factory Racing. Ruedos XC MTB más ligeros y rápidos, con los que podrás rodar a la victoria.



Kovee Pro 30 – Serán tu punto medio entre valor y rendimiento, con la misma forma de rin y el diseño de una RSL. Todo el potencial que necesitas en cada rodada y un poquito más.

Kovee Elite 30 – Con ellos podrás disfrutar del mismo diseño y excelente tecnología que tienen las otras opciones Kovee, una construcción un poco más modesta que se adapta a cualquier presupuesto. La misma calidad y rendimiento sin salirte del presupuesto.

Con ADN de carreras comprobado y múltiples puntos de precio, los ruedos Kovee son la mejor manera de llevar cada viaje a otro nivel. Rueda por cualquier camino y toma el impulso que necesitas con los Kovee en tu bici, no te defraudarán.

Y tú inversión está respaldada de por vida. Todos los ruedos de carbono Bontrager cuentan con la garantía Trek Carbon Care, así que si dañas tus ruedos Kovee mientras paseas, ¡las reemplazaremos! Olvídate de las preocupaciones, rueda sin miedo por cualquier pista y descubre nuevas aventuras. Es así de fácil. Así que solo queda preguntar...

¿Te atreves a ganar con los Kovee?

@trekbikesmexico
trekbikes.com/kovee-mtb-wheels





VELOCI
Motors & Bikes

Somos una empresa 100% mexicana.

Somos una marca 100% mexicana, nos mueve la pasión por crear lo que más nos gusta, “la movilidad sustentable” mediante bicicletas y motocicletas. Más de 50 años de experiencia nos respaldan, logrando el mejor resultado en cada modelo durante todos estos años.

Ubicados en el estado de Jalisco en Tlajomulco de Zúñiga. Nos conforman **5 marcas:**



Grupo Veloci

Veloci Bikes: Desarrolla bicicletas para toda la familia con colores vibrantes y diseños que inspiran a vivir momentos increíbles.

Ghost Bikes: Una marca juvenil dedicada a desarrollar bicicletas urbanas y de montaña. Creando diseños únicos en cada modelo.

V-Industries: Dedicada a desarrollar bicicletas Cross Country con componentes de máxima calidad a un precio accesible.

Belfort Bikes: Marca de bicicletas de montaña de alta gama inspirada en la cultura mexicana, que ofrece la mejor calidad y tecnología con componentes del más alto nivel.

Veloci Motors: Es una marca que ensambla motocicletas en México, con el objetivo de brindar más y mejor movilidad a cada usuario.

Condor: Marca dedicada a crear componentes para bicicletas con el objetivo de brindar excelente relación en el precio y calidad.





ESCANEA EL QR, Y REGÍSTRATE.

¿Quieres ser **Distribuidor?**

Distribuye Bicicletas Veloci, nosotros te apoyamos con precio especial más envío gratis.

*Consulta términos y condiciones.





Sigues siendo tú,
con el **doble de energía.**



E-BIKE

Conoce Kukulcan la primera E-Bike 100% mexicana, una bicicleta asistida con la que sentirás la adrenalina a tope, ¡vas a pedalear más lejos y llegarás más rápido!

La esencia sigue ahí, misma fuerza con mayor impulso; gracias a su motor Shimano EP8. Un motor potente y capaz de alcanzar 85 Nm. Es ligero gracias a su carcasa de magnesio, un material que además contribuye a mejorar la refrigeración para un uso más intenso sin pérdida de rendimiento.

Conquista cada camino de una forma más intensa y divertida. Conéctate con tu E-Bike, equipada con un display pequeño, claro e intuitivo; con conectividad ANT+ y Bluetooth. Cuenta con tres modos de funcionamiento: Boost, Trail y Eco; se pueden personalizar en 10 niveles diferentes.

Sé uno mismo con Kukulcan y serás imparable. Su batería de 630 Wh te brinda hasta 100 km de autonomía y en tan solo 2.5 horas se carga hasta un 80%, soporta 1,000 ciclos de carga completa antes de que su capacidad se reduzca al 60%.

***Es hora de tomar el control de tu aventura
y desafiar tus límites.***

CST®

ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



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

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



40 YEARS



WTB
SINCE 1982

PROTERRA WHEELS FOR ALL



Wesley 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.



Blackburn



microSHIFT



ADVENTX
 Liviano y moderno de 10 Velocidad



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.



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

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

GRAN FONDO NAIRO

MET

COC

21 AL 23 DE OCTUBRE SAN LUIS POTOSÍ

140K GRAN FONDO

82K MEDIO FONDO

25K RETADOR

+52 55 4089 5844

MX.GRANFONDONAIROQUINTANA.COM



TURISMO GOBIERNO DE LA CAPITAL

DEPORTE GOBIERNO DE LA CAPITAL

sanluis.gob.mx @elmunicipio



fi'zi:k



GARMIN.

Tacx





TU PRIMERA CARRERA

TIPS QUE TE AYUDARÁN A ENFRENTARLA

Por: Alejandro Ibarra

Los nervios antes de una carrera

Muchas son las sensaciones que tenemos antes de una competencia, pareciera que no desaparecen nunca y en tu primera carrera es muy importante que estés consciente de ellas, por eso comparto contigo algunos tips que te ayudarán a estar preparado para el momento de arrancar.

Prepara tu bicicleta

Uno de los primeros aspectos es siempre tener en óptimas condiciones tus llantas, estas son el apoyo directo con el terreno que vas a enfrentar, por lo que deberás revisar tanto la zona de rodadura, el llamado "piso", al igual que las paredes laterales que no presenten "chipotes" o algún desgarre, mide la presión y asegura que las válvulas no tengan fugas.

También revisa que todos los aprietes de tuercas y tornillos sean firmes y con el torque adecuado, pon especial atención a los frenos y de ser necesario apóyate con un mecánico especializado.

Este punto lo debes hacer con el tiempo adecuado, para prever si requieres algún repuesto. Saber que tu bicicleta está en perfectas condiciones sumará confianza y tranquilidad.

Lleva herramienta y repuestos adecuados.

Debes cuidar muy bien de llevar lo necesario, no te debes de exceder ya que esto significaría cargar un peso extra, pero tampoco te puede faltar nada porque no contarías con el recurso y te quedarías tirado en el camino.

Una de las cosas que debes de observar y ser muy analítico es en el tipo de competencia que vas a enfrentar, la distancia, el terreno, las elevaciones, en fin, con esto puedes tener una idea de qué debes de cargar para la carrera.

Básicamente las cosas que yo recomiendo son:

- Multiherramientas con troncha cadena
- Cámara de repuesto o mechas para parchar según sea el caso
- Desmontador de llantas
- Cartuchos de aire comprimido o bomba
- Eslabón rápido
- Patilla de cambio



Hidratación y alimento siempre listo

Lleva siempre alimentos y bebidas que estés familiarizado con ellas, no experimentes durante una carrera porque no sabes qué reacción tendrás al momento de ingerir una bebida de un tipo diferente o un alimento que no conoces, esto podría arruinar tu experiencia y dejarte debajo de la bicicleta.

Haz un cálculo según el recorrido que vas a tener, es diferente la preparación del alimento y las bebidas si vas a correr un gran fondo o si es una carrera de "Short Track", incluso puedes programar su consumo por tiempo o distancia.

Ford
**KING
OF THE
WIND**

Ford
**GFNY
COZUMEL**
9TH EDITION



NOV 13, 2022

BE A PRO FOR A DAY



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



deda
ELEMENTI

Distribuido en México por Distribuidora de bicicletas Benotto S.A. de C.V.

dedaelementi.com

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

¿Qué cenar la noche anterior a la carrera?

En el caso del alimento que vayas a consumir durante la noche tiene que ser algo que consumas con regularidad, en mi caso generalmente ceno un plato de arroz y una pechuga de pollo o puedo variar un plato de arroz con dos huevos. En cuanto a la bebida un electrolito por la noche.

Recuerda llevar tu equipo de protección

Este punto es muy importante ya que sin el equipo adecuado de protección no te dejarán correr, en todas las carreras debes de llevar al menos tu casco, yo trato de tener siempre mis guantes y lentes.

El desayuno es muy importante

Mi recomendación es desayunar dos horas antes. Suelo comer algo de fruta, papaya, plátano, manzana y tres huevos con frijoles, un pan con crema de cacahuete y un café.



Si quieres conocer más detalles o tener un plan de entrenamiento puedes seguirme en:
Instagram @alex_ibarra

Asegura tu registro

En la mayoría de las competencias el registro se hace previo, y un día antes te entregan un kit que incluye lo básico como tu número y el chip. Instala tu número en el jersey y en tu bicicleta el día previo al evento, si la carrera está regulada por un chip revisa cómo instalarlo de forma adecuada.

Llega a tiempo

Prepara tu hora de salida, mide el tiempo que te tomará llegar a la competencia. Considera tu preparación previa, revisa tu registro y realízate algunas fotos para tus redes sociales.

Además, llegar con tiempo te permite reaccionar en caso de cualquier imprevisto. Los nervios son muy comunes para nosotros los ciclistas, sentirlos en tu primera carrera o si ya sumas algunas son parte de la emoción y es lo que mantiene ese ímpetu competitivo, al menos en mi caso. Espera que den la señal de salida y se liberaran por completo. Ahora solo te queda disfrutar de la competencia.



TANQUE LLENO CON TRI BOTTLE CAGE SET DE ZÉFAL

El Porta ánfora doble para sillín ha sido diseñado para triatletas exigentes, este sistema de hidratación trasero permite colocar dos ánforas detrás del sillín o una ánfora más una ánfora portaherramientas; es completo, robusto e ideal para triatlones y entrenamientos de larga distancia. Una de las cosas que más nos gustó es su facilidad para instalarlo, es muy completo y multi graduable. Nos da una capacidad de carga para portar dos ánforas extras en la parte posterior del sillín de tu bicicleta.

Lo que podemos destacar

- Además de una amplia carga de hidratación nos da la posibilidad de llevar también el inflador y la botella para reparar un pinchazo rápidamente, todo esto sin improvisar ya que todo ha sido diseñado para este fin.
- Permite introducir lateralmente las ánforas, lo que facilita su acceso y manipulación durante el pedaleo, tanto para triatletas diestros como zurdos.



¿Cómo instalarlo?

Solo necesitas unas llaves Allen, y en 10 minutos queda instalado el set en el que además de las ánforas, podrás llevar una pequeña bomba, los desmontables y/o un par de botellas de CO2.

El Kit contiene un anclaje universal que se adapta a todo tipo de rieles de sillines de carretera y triatlón, y dos porta ánforas, el Z2 y el Z2i de Zéfal. Estos sistemas de la marca francesa especializada en accesorios para bicicletas permiten introducir lateralmente el botellín en el soporte. Además, el set incluye una cinta de velcro siliconada en la cual puedes portar una bomba para inflar y un orificio extra en el que puedes introducir una botella de CO2.

- El sistema de sujeción para las ánforas es muy bueno, lo que asegura que en zonas bacheadas no salgan volando.
- La múltiple regulación en inclinación y en altura de los portabotellines de forma individualizada, permite adaptarse a las necesidades particulares del triatleta, en pro de una mejor manipulación y aerodinámica.
- Solidez de los materiales.
- Ligereza 180 g.

Si eres triatleta o ciclista de grandes fondos ¿qué estás esperando? La mejor opción en accesorios para ciclistas novatos y profesionales los encuentras en Zéfal. Vive el ciclismo al máximo nivel.

iGPSport

GPS BIKE COMPUTER

iGS630

POWERFUL COLORFUL



Full GNSS



BLE5.0 & ANT+

2.8

2.8inch Screen



35 Hours Battery Life



Map Navigation



E-Bike



Strava



Electronic Shifting



Smart Trainer



iClimb

igpsport.com

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

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



**6 DE AGOSTO 2023
LEÓN, GUANAJUATO**



WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM



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

**LA PLATAFORMA COMERCIAL
EN AMÉRICA LATINA
13va EDICIÓN**

WWW.BICIEXPO.COM.MX

¿Por qué comprar una bicicleta usada?

Cuatro puntos a tomar en cuenta antes de comprar una bicicleta usada/seminueva.



Precio



Por el mismo precio podrás comprar una mejor bici y por menos dinero vas a conseguir algo similar a un modelo nuevo.



Segunda Vida

Vivimos en un mundo consumista en donde cada día tenemos que tener más conciencia sobre el mundo en el que vivimos.

Revisión



Primero que nada es su estado visible. Llévala a tu tienda de más confianza para que el mecánico revise su funcionamiento.

Seguridad

Este punto es el más importante. Ya que hablamos de tu **seguridad**. Al comprar una bicicleta usada en México debes conocer su procedencia. Te recomendamos que el encuentro con el dueño sea en una tienda de bicicletas y cuente con los papeles de compra.

Actualmente existen empresas serias dedicadas a la compra y venta de bicicletas y así tu compra puede ser acompañada de una garantía, facilidad de pagos y un lugar físico para darte la atención que necesitas.

velominata

velominata

COMPRA Y VENTA DE BICICLETAS SEMINUEVAS EN MÉXICO

Comprar

- Garantía y Política de Devolución
- Envíos a toda la República Mexicana.
- Bicicletas Certificadas.

Vender/ Intercambiar ¿Cómo funciona?

- Cotiza tu bicicleta en nuestra página
- ¡Conoce nuestras diferentes opciones de venta!



@velominatamx

www.velominata.mx

ventas@velominata.mx

10% en Tienda en Línea

Código de Descuento: **TOTALBIKE**
VIGENCIA : 1 de octubre al 31 diciembre del 2022

CONOCE LA RUEDA DE TU BICICLETA



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



MICHELIN



MICHELIN
POWER ROAD

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.

¡NUEVO!



EL PRIMER SHAMPOO PARA BARBA que desvanece gradualmente las canas



Escanéame!



mx.justformen.com



SALUD ES BELLEZA AVISO DE PUBLICIDAD: 16330020200217

La città delle biciclette



Por: Mario de Agüero Villacorta

Diego mencionó que al día siguiente se retiraría del viaje. La pelea que tuvo con Daniel le causó un gran enojo, además de su dolor en la rodilla, el cual se intensificaba cada vez más. Me tomé los últimos tragos de mi cerveza. José Luis dejó un billete de 50 pesos mexicanos como souvenir en el techo del bar al lado de una colección de billetes de diferentes partes del mundo y, junto con Diego, nos regresamos al campamento. Curiosa colección ya que no parecía ser un bar que fuera muy concurrido por foráneos, de hecho, éramos los únicos extranjeros del lugar. Los otros bebedores estaban sorprendidos de que unos turistas estuvieran visitando aquel bar, y nos preguntaban que por qué no estábamos visitando ciudades más turísticas como Roma o Venecia. Les explicamos que veníamos viajando en bici y que estábamos acampando a unos cuantos metros de ahí, que habíamos llegado a ese bar por recomendación de unos policías que, unas horas antes, nos habían interrogado sobre el por qué estábamos montando un campamento en esa zona.

Al día siguiente, a eso de las 9 a. m., regresamos al bar para recargar de agua nuestros recipientes. Cuando llegamos estaba lleno de señores tomando, probablemente, su primera cerveza del día. Daniel, no recuerdo por qué, se quedó platicando con algunos e insistiéndoles que, en México, en el estado de Michoacán, había un pequeño poblado llamado Lombardía. ¡Ellos no creían nada de lo que Daniel les contaba! Los demás, sabiendo que esa discusión no iba a llegar a ningún lugar y percatándonos de que el sol ya estaba empezando a calentar bastante, decidimos partir.

Pedaleamos bajo un sol intenso hasta llegar al pequeño poblado de Casalmaggiore. Parecía un pueblo fantasma. No había nadie en las adoquinadas calles ni en la plaza central, decorada con un bonito palacio seguramente por el intenso calor que hacía. En ese mismo poblado, Daniel nos alcanzó más tarde. Decidimos comprar provisiones y hacer un picnic bajo las sombras de los árboles de un parque para descansar del fuerte calor. Satisfechos de la comida y el reposo digestivo, Diego tristemente se despidió de nosotros y tomó camino hacia la estación de trenes.

Era el atardecer y nosotros seguíamos pedaleando. En el pueblo de Dossolo compramos provisiones para cenar esa noche y luego instalamos el campamento al lado de un pequeño asentamiento frente al río Po. El lugar contaba con la infraestructura perfecta para acampar: una mesa larga de madera estilo picnic, una pequeña cabaña con contactos eléctricos y una llave de agua conectada a un pozo; perfecta para bañarse a jicarazos.

Al día siguiente proseguimos por la cicloruta que veníamos siguiendo desde Francia: la Eurovelo 8. Descansamos tomando cerveza y helado en San Benedetto Po, un pueblo similar a Casalmaggiore: no muy grande, con calles adoquinadas, desierto por el calor y con una gran y antigua edificación en su centro, en este caso una abadía. Ese día un viejito nos había dicho que no muy lejos había un buen lugar para acampar con regadera, mesas y luz, pero después de recorrer kilómetros y kilómetros nunca encontramos tal lugar. Pese a no dar con susodicho paraje, encontramos una playa de río bastante linda, con la sola

inconveniencia de que no contaba con las instalaciones de la noche anterior. Ahí montamos el campamento. Esta vez, yo discutí con Daniel. No recuerdo exactamente la razón, pero creo que yo estaba resentido por el hecho de que el golpe que él le había dado a Diego hubiera provocado que nos dejara.

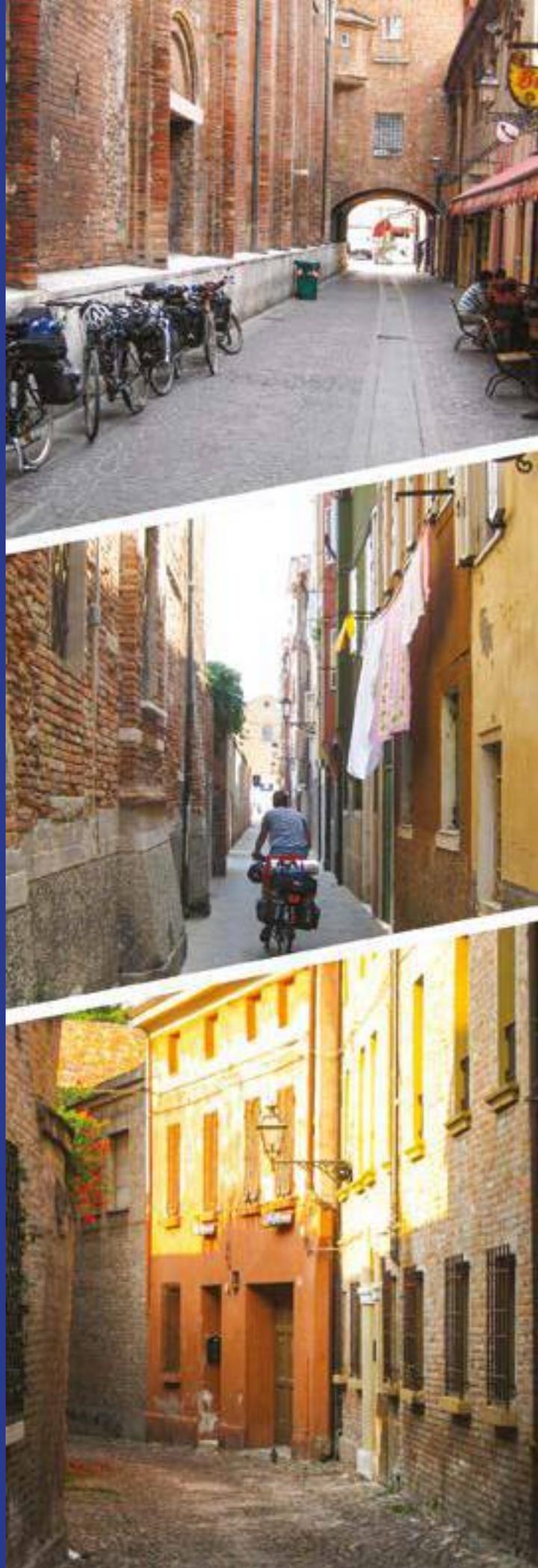
A la mañana siguiente, recorrimos uno o dos kilómetros y encontramos el lugar recomendado por el anciano. Para no desaprovechar la oportunidad, utilizamos la regadera al aire libre con vista al río y volvimos a montar nuestros vehículos.

Decenas de kilómetros más tarde, leímos en un letrero: Ferrara Città delle biciclette. Emocionados, seguimos los letreros que indicaban el camino hacia el centro de la ciudad. Llegamos a una calle larga y empedrada, la cual recorrimos hasta su fin, en donde por sorpresa nos encontramos frente a un imponente castillo protegido en su perímetro por un ancho canal lleno de agua. Impresionados por la arquitectura, rodeamos el castillo y descubrimos una gran plaza con una bella y grande catedral. A diferencia de los otros poblados por los que habíamos pasado los últimos tres días, este estaba lleno de vida, gente y bicicletas. Había muchísimas personas transportándose en ese vehículo. Dato curioso: con una población de tan solo 135,000 personas, en Ferrara hay alrededor de 100,000 bicicletas. Es la ciudad italiana con más ciclovías, de ahí su lema "la ciudad de la bicicleta". Dado que estábamos muy hambreados, decidimos comer en un restaurante que tenía unas mesas muy lindas en un pequeño callejón.

Aprovechamos para probar los platillos locales y planear lo que haríamos el resto del día. No recuerdo por qué, pero acordamos que no dormiríamos en la ciudad, solo pasaríamos la tarde conociéndola y partiríamos para luego acampar en las afueras. Supongo que no queríamos gastar dinero en un hostel. Después de comer, cada quién se fue por su lado para conocer la ciudad y quedamos de vernos a una hora en la plaza central para, de ahí, continuar con nuestro viaje.

A la hora fijada, todos llegamos excepto Daniel, quien llegó con varios minutos de retraso, algo que me exasperó. Ya todos reunidos, decidimos parar a merendar unas pizzas. Al acabar nuestra comida, emprendimos la salida de la ciudad. Volvimos a pasar por la plaza central y, por sorpresa, nos enteramos de que la banda de rock Artich Monkeys estaba iniciando un concierto al lado del castillo. Aún así, decidimos dejar la ciudad, o eso creíamos.

Comenzamos a seguir los letreros para tomar la supuesta ciclovía que nos llevaría hacia Venecia. Al primer intento regresamos de nuevo al castillo. Desconcertados, volvimos a intentar salir de la ciudad. No lo lográbamos; por segunda vez regresamos al castillo. Debido a que Ferrara es una ciudad amurallada, solo había unas



cuantas salidas y no dábamos con la correcta para tomar la ciclista que queríamos. Las señalizaciones solo nos hacían dar vueltas y regresar siempre al mismo lugar. Desesperados, empezamos a pelear entre todos. Inclusive, el concierto ya había finalizado y nosotros seguíamos dando vueltas mientras unas grises nubes cubrían el ya oscuro cielo.

Como ya llevábamos horas sin que la ciudad nos dejara salir y las nubes de acosar, decidimos que sería mejor pernoctar en ella. Ahora solo quedaba encontrar un lugar para hacerlo. No sabíamos dónde había hostales y no teníamos ganas de emprender una nueva búsqueda, por eso decidimos instalar nuestro campamento en unos jardines contiguos a la antigua muralla.

Mientras analizábamos el espacio para encontrar que punto nos ofrecería la mayor protección de la lluvia y discreción (pues estábamos en un parque en el que seguramente en la mañana habría gente ejercitándose) un peculiar hombre llegó. Iba acompañado de una niña, un perrito y jalaba un maletón de rueditas. Al igual que nosotros buscaba un lugar para pasar la noche.

El tipo, se veía algo mayor ya, unos sesenta años probablemente, y la niña como unos nueve, no sabría la exactitud de la edad del perro, pero seguramente unos tres y medio. Platicando con el señor nos contó que venían caminando desde Roma y querían llegar a Venecia. El señor le había prometido a esta niña (que al parecer era la hija de su ex novia) que, si sacaba buenas calificaciones, de regalo la llevaría a que conociera Venecia.

El trío extraño se fue a buscar dónde dormir a otro lado, y nosotros terminamos de poner las tiendas justo antes de que empezara a llover. Ya dentro de mi tienda de campaña recuerdo haberme cuestionado si no sería mejor retirarme del viaje, como lo hizo Diego o en todo caso, seguir, pero por mi propia cuenta. Me había percatado que viajar en grupo en este tipo de modalidad era más complicado que lo que creía. Se requería mucha coordinación y organización de último momento y que muchas veces las cosas no salen como uno lo planea, a veces hay que improvisar y adaptarse a la circunstancia. Y ahora que lo veo en retrospectiva, a pesar de que habíamos planeado este viaje en grupo, a fin de cuentas, cada quién tenía expectativas similares, pero no idénticas de este y que esas diferencias, por pequeñas que fueran, tenían la capacidad de generar conflictos entre nosotros.





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



LOOKIN 3D

www.selleroyal.com

Iconic design
Visible comfort
Flexite system

Lookin 3D



WATCH THE VIDEO

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

JAGWIRE



www.jagwire.com

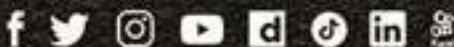
El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



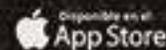
**LA INFORMACIÓN
TAMBIÉN RUEDA
TODOS LOS DÍAS.**



VISITA:
MVSNOTICIAS.COM



DESCARGA LA APP
MVS Noticias





LA IMPORTANCIA DE TENER TU BICI A PUNTO

CONOCE TODO SOBRE TUS LLANTAS

BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

En esta ocasión queremos aportarte un conocimiento más técnico sobre los tres tipos de llantas que probablemente encuentres en el mercado. Una de las grandes diferencias entre ellas se encuentra en la forma en que se montan en el rin.

Parte 1 Clincher, Tubeless y Tubular

La más común es el tipo de llanta con cámara (clincher), que está construida con hebras de acero o Kevlar moldeada en el borde interior de la llanta, llamado alambre de talón. El rin para clincher tiene bordes como ganchos que capturan el talón cuando la llanta está inflada. Estas llantas ocupan cámaras internas y son utilizadas en la mayoría de bicicletas, sin importar para qué disciplina sea.

Los sistemas de llantas sin cámara (tubeless) comparten muchos de los atributos de una llanta clincher como la interfaz con el rin. Al igual que un clincher, una llanta tubeless es en forma de "U" en sección transversal, y utiliza un talón para enganchar la parte del gancho del rin. Sin embargo, en ausencia de una cámara, el reborde y la cubierta de la llanta tubeless deben ser diseñados específicamente para crear un sello hermético.

En 1996, el fabricante francés de componentes Mavic en asociación con los neumáticos Michelin, obtuvieron una patente para el primer sistema estandarizado de llanta y rin de bicicleta sin cámara. Mavic, llamó a este sistema "Universal System Tubeless" (UST). UST es un estándar abierto, y muchos fabricantes actualmente producen componentes aprobados por ella. Las llantas compatibles con UST están disponibles para aplicaciones de bicicletas de montaña, ruta y ciclocross. Como sistema estandarizado, las llantas y rines que llevan este logotipo están diseñados

para funcionar juntos sin necesidad de selladores o cinta selladora adherible para rines.

Debido a que el rin tiene que ser hermético, los rines UST no tienen agujeros perforados a través de la pared exterior. Esto impide unir los rayos de una manera tradicional, por lo que existen rayos especialmente diseñados que tienen niples integrados con roscas externas, estas se adjuntan directamente a insertos roscados en la pared interior del rin.

Alternativamente, los rayos convencionales pueden ser roscados en los niples fijos en su sitio a lo largo de la pared interior.

Para permitir el inflado de una llanta sin cámara, se enrosca una válvula especial sellada en el orificio de la válvula. Si se perfora una llanta tubeless, esta válvula puede ser retirada y se puede instalar una cámara en su lugar.

En un rin para clincher tradicional, la parte del gancho en el reborde necesita solamente soportar el alambre de talón de la llanta y la presión ejercida por la cámara. Sin embargo, en un sistema de UST, la interfaz del talón de la llanta y el rin deben ser herméticos. En la sección transversal, el perfil de un rin UST muestra rampas invertidas donde el talón de la llanta se adjunta. Esto sella el sistema y evita que el talón se desenganche bajo cargas laterales. El talón de una llanta UST, a su vez, debe estar diseñado y moldeado para adaptarse exactamente a la forma de la interfaz del rin.

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



Desarrollado por Bicycle Mechanic Institute y avalado por
Universidad La Salle Nezahualcóyotl



Primer curso
Técnico - Profesional
MECÁNICA para BICICLETAS

¿Eres ciclista?
¿Eres mecánico de bicis?
Este curso es para ti



Más Información:



55 2654 3569

www.bmi-institute.com/

Para aplicaciones de llanta de ruta sin cámara, la presión de funcionamiento al ser más alta requiere que el talón de la llanta sea reforzado para evitar que se estire y se salga del rin. Debido a la rigidez de la fibra de carbono, en su lugar, a menudo se utiliza como material de fabricación una de las fibras de aramida para el talón de las llantas tubeless para ruta. Además del talón, la cubierta de la llanta también debe ser modificada para permitir que retenga el aire de manera eficaz. Los clincher convencionales no tienen cubiertas herméticas, haciéndolos inapropiados para sistemas tubeless. Las llantas UST típicamente incorporan caucho butílico en la pared interna. Las perforaciones en la cubierta de las llantas UST pueden ser reparadas desde el interior usando el mismo kit de parchado que se usaría para parchar una cámara.

Los sistemas tubeless tienen varias ventajas sobre un sistema de cámara tradicional. El principal de estos es la capacidad de lograr presiones de inflado más bajas sin el riesgo de pinchaduras por pellizco. Estas pinchaduras se generan por un impacto, cuando un objeto pellizca la cámara entre el borde del rin y la carcasa de la llanta creando dos agujeros conocidos como "mordedura de serpiente" opuestos uno al otro en la cámara. Aunque los impactos causados por objetos punzantes pueden dañar la carcasa en las llantas tubeless, se eliminan las pinchaduras de pellizco. Correr las llantas con presiones de inflado más bajas aumenta el área de contacto, resultando en una mejor tracción, control y mayor comodidad.

Otra ventaja es reducir la resistencia en el rodamiento. Con un sistema de cámara se crea fricción entre la cámara y la carcasa de la llanta cuando esta se deforma bajo la carga, creando una resistencia adicional al rodar. Eliminando esta fuente de fricción, la resistencia se minimiza creando potencialmente una rueda más eficiente. A pesar de estas ventajas, los sistemas sin cámara tienen algunos inconvenientes. Debido a que la carcasa debe ser reforzada para retener el aire, los neumáticos UST son típicamente más pesados que las llantas con cámara. Además, las llantas tubeless también pueden experimentar una pérdida repentina de aire cuando las cargas laterales severas comprometen el sello entre la llanta y el rin. Este fenómeno, a menudo llamado "burping", se asocia con curvas muy cerradas, y puede ser más pronunciado cuando los rines con bordes más estrechos se utilizan con llantas más grandes.

En los últimos años ha habido una proliferación de kits de conversión a tubeless, diseñados para permitir que el ciclista adapte llantas y rines que no sean UST, sin usar una cámara. Típicamente, estos kits de conversión incluyen cintas sellantes adheribles, especiales para sellar los orificios de los rayos en la pared exterior del rin, así como un líquido sellador para ayudar a sellar la interfaz del rin/llanta y permitir que la carcasa de la llanta retenga aire. Debido a que un sistema de conversión no utiliza una interfaz estandarizada en rines y llantas no hay garantía de que esta combinación mantenga el aire y funcione con seguridad.



Los kits de conversión a tubeless deben ser utilizados con extrema precaución. Algunos fabricantes producen llantas etiquetadas como listas para usar sin cámara "tubeless ready". Aunque estas llantas tengan talón que coincida con las llantas UST, muchas veces no traen la carcasa requerida para ser consideradas unas llantas UST. Esto hace a la llanta más ligera, pero necesita un sellador para crear el sistema de compresión de aire.

Los selladores usados en sistemas tubeless y en los kits de conversión a tubeless son típicamente a base de látex o de fibras mínimas suspendidas. Tienen el beneficio adicional de evitar la pérdida de aire en el caso de pequeñas pinchaduras en la carcasa. Por esta razón se usan a veces en llantas UST. Los selladores a base de látex se endurecerán con el tiempo y pueden formar una masa solida después de un almacenamiento prolongado. Esto puede crear un desequilibrio potencialmente inseguro en la llanta. Es importante notar que el amoníaco y otros productos químicos en algunos selladores pueden degradar algunas cubiertas de llantas y rines de aluminio, aumentando la probabilidad de un fallo catastrófico. Es importante consultar al fabricante de neumáticos antes de instalar cualquier sellador para asegurar la compatibilidad.

El otro tipo de llanta se denomina tubular o de costura. Estas cuentan con la cámara interior cosida dentro de la cubierta de la llanta y la llanta se pega a un rin sin bordes.

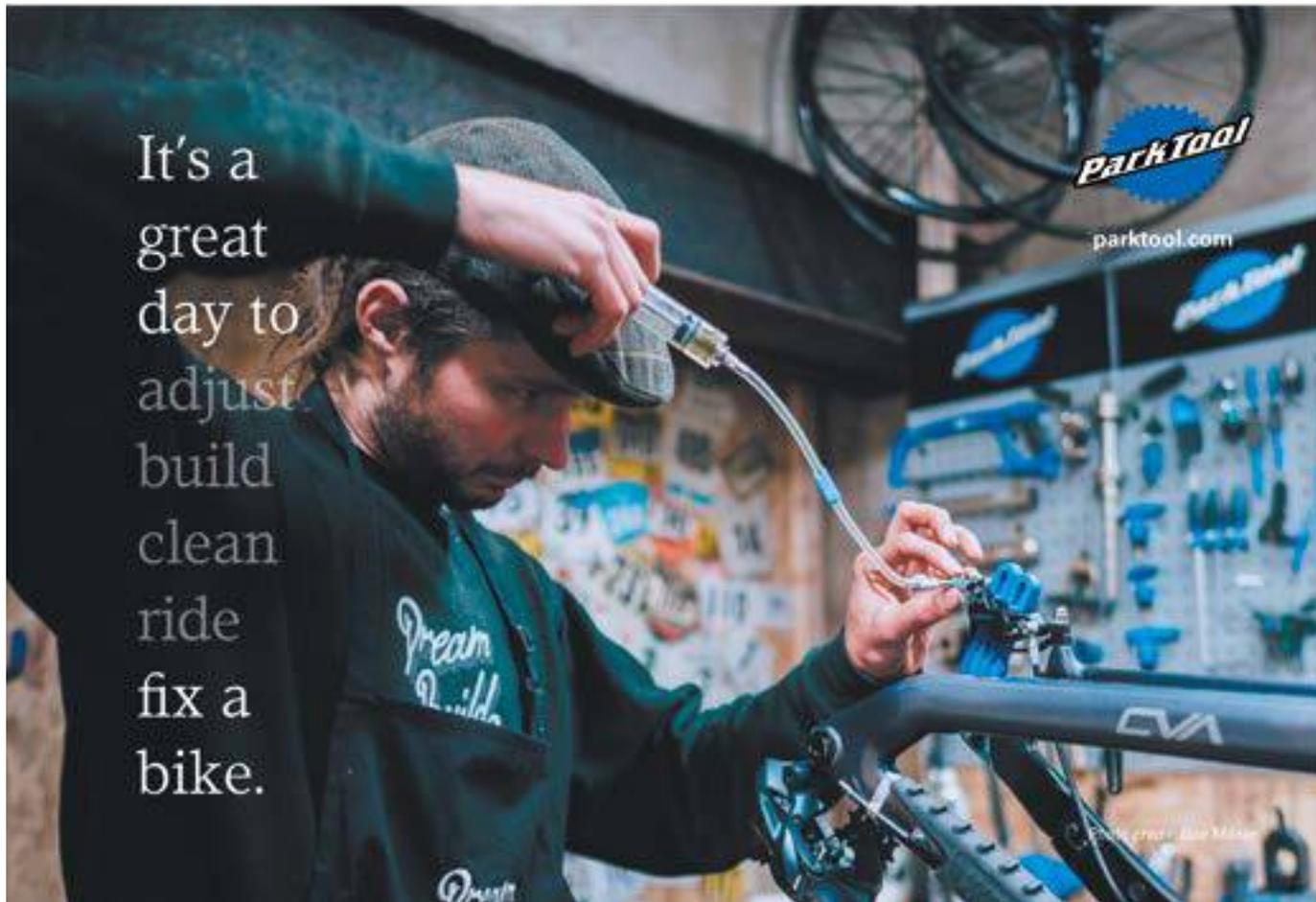
Estas llantas tienen la ventaja de ser ligeras, ya que no utilizan un alambre de talón y la construcción del rin tampoco necesita acceso para el talón de la llanta para asegurarla. Los sistemas tubulares y de llanta con cámara (clincher) no son compatibles.

Antes de finales de 1980, las llantas y los rines clincher no se encontraban a la par de peso ligero y calidad de rodamiento que los tubulares. El rendimiento de las llantas con clincher ha mejorado considerablemente, aunque las tubulares todavía son ampliamente preferidas por los ciclistas profesionales. Las tubulares también siguen siendo populares en carreras de pista, ciclocross y triatlones.

No te pierdas de la siguiente parte de este artículo, como podrás darte cuenta, el mundo de las llantas es muy extenso, así que te invitamos a leer los volúmenes siguientes de Total Bike Magazine.



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



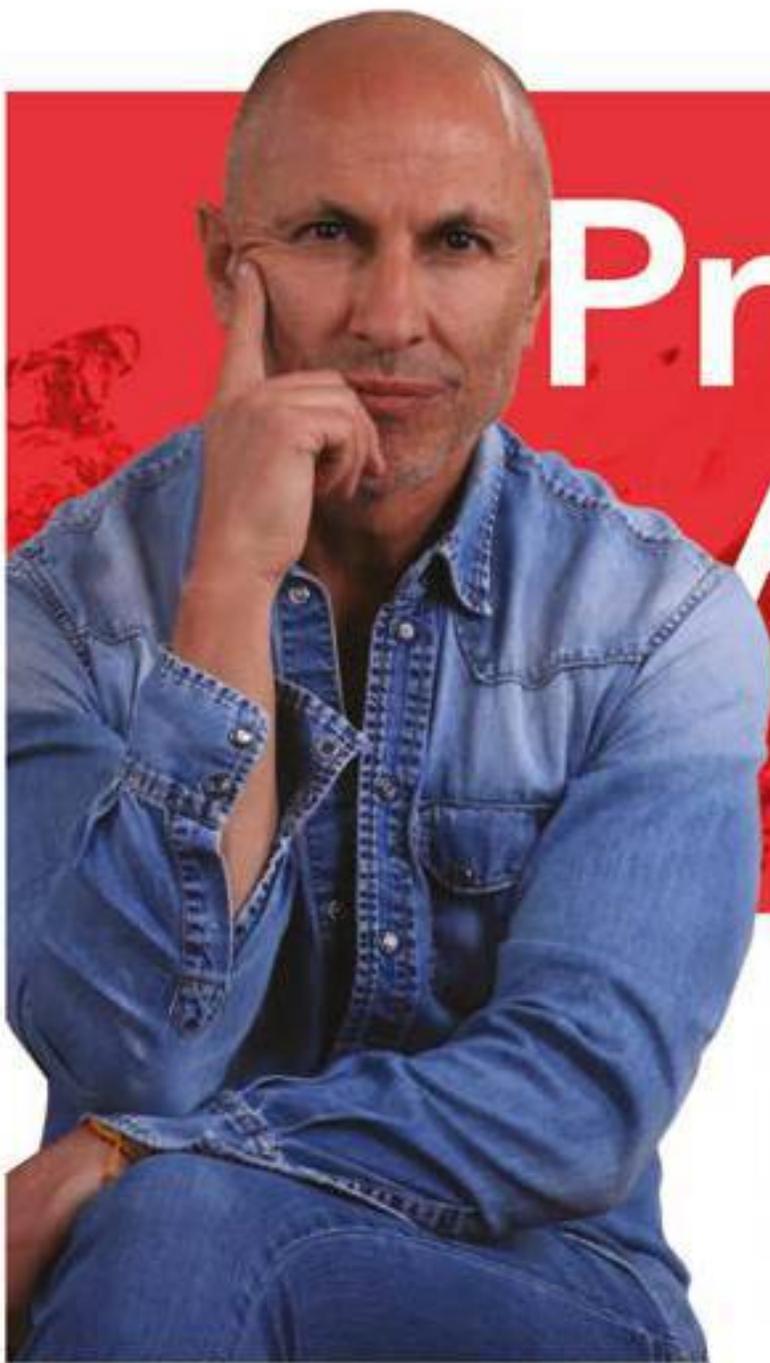
It's a
great
day to
adjust
build
clean
ride
fix a
bike.

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



12 speed series

The Solution



Primer Acto

105.3FM

Las noticias nacionales e internacionales más relevantes del día, el análisis y toda la información que necesitas dominar para participar en el mundo; con un lenguaje casual, relajado, objetivo y confiable.

Periodismo de fondo con **Ernesto Peña**



P. ACTO
PRIMER ACTO
105.3 FM

Lunes a Viernes 6:30 a 9:00 am



Xpectro FM
Donde todo sucede





RUTA BY LENY

PRÓXIMAMENTE

OCTUBRE 2022

Respiración consciente

La mayoría de las personas no respiran correctamente al entrenar. Es importante recordar que "El cuerpo sigue a la mente", si la mente está en control, puedes ser mas consciente de tu respiración y mejorar tu rendimiento.

Una excelente manera de respirar durante el ejercicio es tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca. Esto te obliga a hacer respiraciones profundas y abdominales, con lo cual, te darás cuenta que tu intensidad aumentará notablemente durante tus entrenamientos.

INTERVALOS | FUERZA | RESISTENCIA
 LA "NUEVA" FORMA DE ENTRENAR
BACK TO BASICS

Instagram: @rutabyleny



bikemax

las mejores marcas del mercado están con nosotros.



Síguenos en:

BikemaxMX

@bikemax_mx



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



HARO
BMX

www.harobikes.com

¡Que el dolor muscular por inflamación no te detenga!



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

Recupera la movilidad.

Desinflama y facilita tu rehabilitación



- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO

REG. NO. 475M89 SSA 91 CLAVE 19330020180819

www.otcsenosiain.mx

Senosiain

YOGA PARA CICLISTAS



Por: Nelly Hartasanchez Madraza
Instagram: nelly_mujeshala

Cada vez es más común ver atletas de alto rendimiento que buscan tener un acercamiento a una buena práctica de yoga. Esto se debe a que estamos mucho más informados de los beneficios que tiene a nivel físico, mental, energético y espiritual al practicarlo. Como ciclistas, nos interesamos más en los beneficios físicos y mentales.

Todo esto lo escribo desde una experiencia propia, ya que llevo más de 10 años practicándolo y 6 años dando clases.

El yoga refuerza el sistema inmune, ya que estimula el timo y fortalece nuestras defensas, estimula el sistema linfático ayudando a expulsar toxinas del cuerpo. Robustece el sistema endócrino segregando hormonas específicas. Mejora el funcionamiento del sistema digestivo ya que nos ayuda a que tenga un funcionamiento óptimo. Fortalece el sistema respiratorio aumentando nuestra capacidad pulmonar mediante respiraciones variadas y sostenidas, provocando una mejor oxigenación en la sangre y así llevar mejores nutrientes a los órganos y al cerebro. El sistema óseo también se ve beneficiado ya que ayuda a fortalecer los huesos y el sistema circulatorio se activa.

Al rodar, nuestra postura corporal se inclina hacia delante cerrando nuestro pecho, nuestro corazón energético. Cuando practicamos yoga, nos permitimos abrirlo, expandirlo, y le damos la apertura que no ha tenido en mucho tiempo, ya que podemos estar sobre la bici de 2 a 3 horas en la misma postura.

Al entrar en nuestro tapete estiramos, alongamos, activamos y fortalecemos: cuádriceps, isquiotibiales,

bíceps, tríceps, glúteos, pantorrillas, abdomen, espalda alta, media y baja, abrimos axilas, entre muchos otros. Así, evitamos lesiones a futuro porque los movimientos son dinámicos y estáticos.

En una sola postura, se pueden trabajar muchos elementos al mismo tiempo como rotación, flexión, y alargamiento de músculos, tendones y articulaciones. La cadera se libera, se relaja, se estira con posturas de flexión, extensión, aducción y abducción al igual que la pelvis. Los músculos se contraen, se extienden y se ponen en acción.

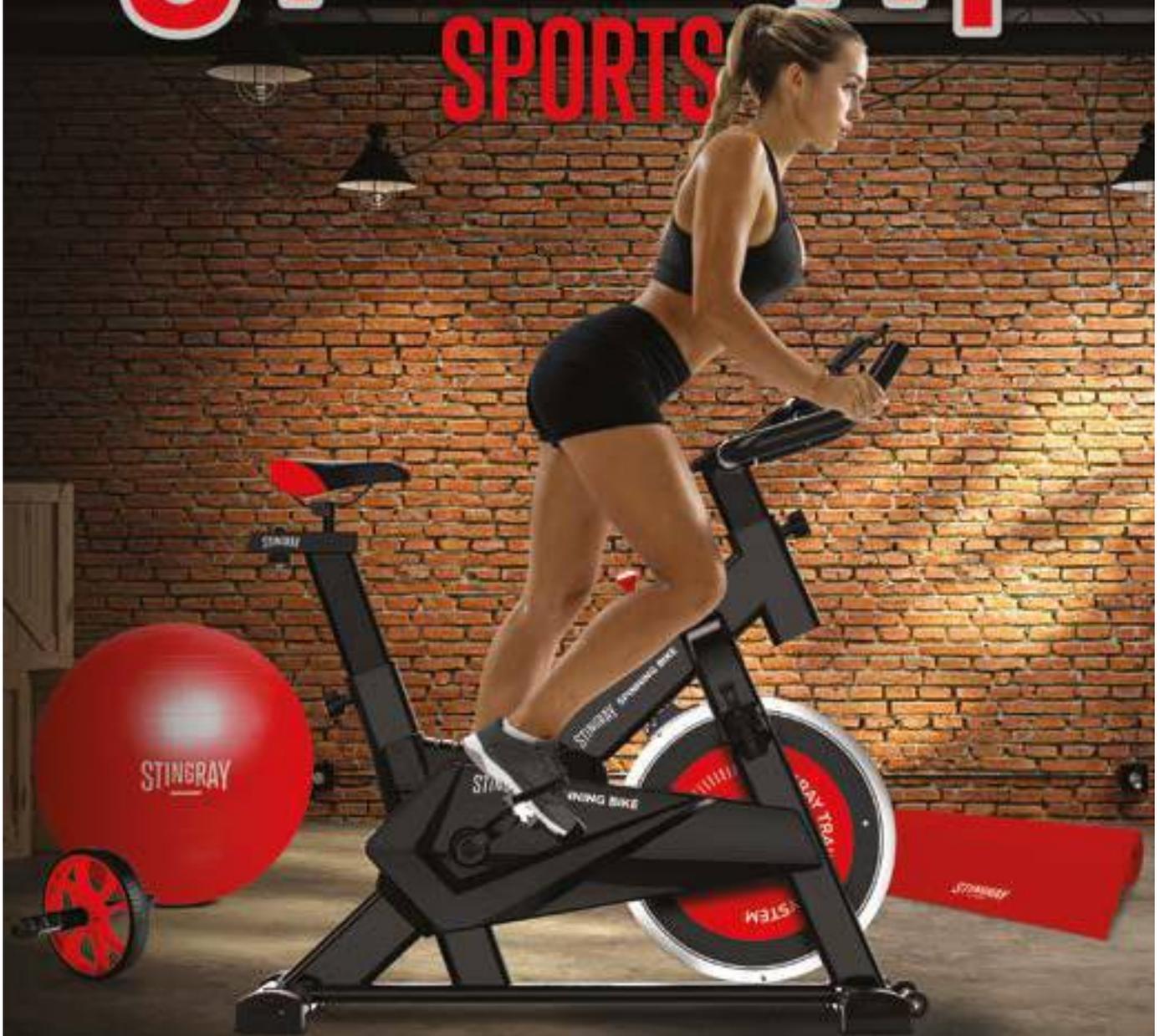
Los estiramientos nos fortalecen, y al mismo tiempo nos descansa. Al tener nuestra atención en el cuerpo y en nuestra respiración, la mente se relaja, ya que no estamos pensando en las preocupaciones del día a día y le damos un espacio de silencio, lo que nos lleva a tener mejor capacidad de concentración y decisión.

¿Estas interesado? Acércate a Kevala donde tenemos prácticas para atletas de alto rendimiento con maestros certificados, los cuales también sienten un gran amor y pasión por el ciclismo al ser una de sus prácticas diarias.

Desde hace mas de 10 años Nelly encontró dos pasiones, yoga y la bici. Ha participado en Gran Fondo y sabe de las lesiones y requerimientos de cualquier ciclista. Está certificado como maestra de Yoga y desde hace 6 años imparte clases de Hatha yoga y Yin Yoga. Se dedica a trabajar con grupos de atletas de alto rendimiento, así como con personas con temas de depresión, y ansiedad. Es dueña de Kevala Wellness Center.

STINGRAY

SPORTS



MANTENETE EN FORMA, DESPEJA TU MENTE

FITNESS, EQUIPMENT & ACCESSORIES

stingray-sports.com



¡Que nada te detenga!

Que el ejercicio nos cambie la forma de sentir, de pensar, de ser y de conectar con el mundo

"Soy feliz por decisión y doy pasos firmes para dejar huella por donde pase"
- Arlette Esqueda

Determinación – constancia – disciplina - integridad

El pasado 27 de agosto se llevó a cabo un evento para festejar el quinto aniversario de Bikla. El lugar del evento fue el Fitness Hub, de Reserva Santa Fé, ubicado en el estado de México. Bikla es un estudio de indoor cycling fundado en 2017 por Arlette Esqueda, a raíz del éxito de Arlette como coach de esta disciplina y de su inquietud por generar cambios positivos en la vida de otras personas. A través de Bikla, Arlette comparte su pasión por el movimiento y por transformar la vida de sus riders.



"Soy quien quiero ser hoy. Con ganas de vivir intensamente, seguir aprendiendo y crecer como persona en las ramas esenciales de la vida como el respeto, la empatía, el cariño, el compañerismo y el emprender".

A continuación presentamos una línea de tiempo de Arlette Esqueda, Master Coach de Bikla:

- 2003: Comienza en el mundo de Fitness como instructora de Turbo Kick y Body Combat después de tener su propia academia de danza.
- 2005: Comienza su carrera en eventos deportivos como grandes fondos, maratones y triatlones de larga distancia.
- 2014: Correr para vivir. La historia de Arlette Esqueda en el primer Sport Reality de Alto Rendimiento.
- 2015: Forma parte de la primera generación de instructores de Indoor Cycling en el primer estudio que inició en México, Síclo. 3er. lugar en el Triatlón de distancia olímpica de La Paz, calificando al Mundial de Chicago.
- 2016: Invitada como embajadora del Maratón de Bahamas.
- 2017: Abre Bikla, su propio estudio de Indoor Cycling
- 2018: Corredora como parte de @dromoruncrew desde 2018.
- 2020: Reconocida por fitpass como la mejor fitness coach en CDMX.
- 2020: Crea una plataforma para certificaciones de Indoor Cycling.

¿LA CERVEZA TE AYUDARÁ A TU RECUPERACIÓN POST- EJERCICIO?

El tema de nutrición deportiva ha ido evolucionado constantemente. De acuerdo al Journal of the International Society of Sports Nutrition 2018, en el año 2017 se publicaron 2082 artículos con la palabra clave "Nutrición Deportiva", por eso es importante siempre evaluar de dónde viene la información que se obtiene para determinar la eficacia y seguridad de lo que se recomienda, así como desmentir mitos y tabúes.

Lo más importante para la recuperación post- ejercicio es tener claro los siguientes objetivos (Burke,2015):

- Restaurar las reservas de glucógeno muscular y hepático
- Rehidratarse
- Sintetizar proteínas para reparación y adaptación
- Mejorar respuesta de otros sistemas como el inmune, inflamatorio y antioxidante

Considerando los objetivos... ¿Será que la cerveza es benéfica para tu recuperación post- ejercicio?

La cerveza, al ser proveniente de un cereal puede ser tomada en cuenta como bebida vegetal. Contiene diferentes nutrientes incluyendo carbohidratos, proteínas, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, polifenoles, entre otros y alcohol. (Ver cuadro 1). Al contener dichos nutrientes se considera benéfica para lograr los objetivos de la recuperación post- ejercicio, siempre y cuando no sea más de 2 cervezas para hombres y 1 para mujeres, además de tener una alimentación correcta.



Mtra. Ana Karen Juárez Pérez NC
Asesorías y a consultas: @karenutri

Nutrimento por 100g	Cerveza
Alcohol (g)	3,1- 3,9
Energía (kcal)	43
Proteínas (g)	0.5
Hidratos de carbono (g)	3,55
Calcio (mg)	4
Fósforo (mg)	14
Hierro (mg)	0, 02
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	27
Sodio (mg)	4
Tiamina (mg)	0,005
Riboflavina (mg)	0,025
Niacina (mg)	0,513
Piridoxina (mg)	0,046
Cobalamina (ug)	0,02
Folato total (ug)	6
Cada gramo de alcohol contiene 6,93 kcal.	

Cuadro 1. Fuente: Kaufer: Nutriología Médica, 4ª ED. Editorial Médica Panamericana, 2015.

El consumo de alcohol puede ser frecuente en los atletas, sin embargo, no es parte esencial para una dieta saludable, ya que aporta 7 kcal por gramo de etanol. El consumo excesivo de alcohol puede tener complicaciones en el performance del atleta, incluyendo los objetivos de post recuperación.

Debido a que interfiere en la restauración de las reservas de glucógeno muscular y hepático, puede ocasionar deshidratación, afectar el balance de sodio, potasio, fósforo y agua. Se compromete la síntesis proteica, puede afectar la absorción intestinal, el transporte y utilización de algunos aminoácidos como la isoleucina, la arginina y la metionina. Además, hay una disminución de antioxidantes debido a que genera productos tóxicos y radicales libres.

Recuerda que, si al finalizar tu entrenamiento, carrera o deporte vas a consumir una cerveza asegúrate de llevar una alimentación correcta para reponer tus reservas de glucógeno, consumiendo alimentos que te aporten hidratos de carbono acompañados de un poco de proteína (20g) y recuerda rehidratarte para reponer los líquidos perdidos.



7 CLAVES QUE VAN A MEJORAR TU RENDIMIENTO

Lo primero que se debe tomar en cuenta es que el ciclista se enfrentará a ritmos sostenidos de pedaleo, así como subir y bajar pendientes y ya sea por competencia o por hobby, realiza aceleraciones o sprints y debe ser capaz de lograr todo esto.

El éxito del ciclista depende de su capacidad de pedaleo para vencer la resistencia de la bici, la aerodinámica del movimiento y las pendientes durante los ascensos, así que necesitas tener en cuenta los siguientes puntos si quieres mejorar tu rendimiento a la hora de montarte a la bici.

1. **Conocer la vía metabólica y el sustrato energético de mayor predominancia** que está utilizando tu cuerpo para poder realizar la actividad que estás desempeñando; es decir si estás manteniendo un pedaleo constante por un tiempo prolongado (p.e. ciclismo de ruta) estás utilizando la vía energética aeróbica, por lo tanto, en tu alimentación deben predominar las grasas monoinsaturadas y carbohidratos, pero si de lo contrario, tu entrenamiento se basa más en velocidad, sprints o acrobacias (p.e. MBX) estás utilizando la vía energética anaeróbica y en tu alimentación deben predominar los carbohidratos.
2. **Mantener un buen estado de hidratación** desde antes montarte a la bici, durante y claro, posteriormente también. Éste es el punto donde la mayoría suele fallar, recuerda que tener menos o hasta un 2% de deshidratación significará un bajo rendimiento, consulta con tu nutriólogo para saber si necesitas una bebida deportiva y cuál sería la mejor opción para ti.
3. **Asegurarte de estar consumiendo las kilocalorías que necesitas** para poder desempeñar el cycling al máximo, ya que una baja ingesta puede mermar tus avances. Para poder calcularlas se necesita tomar en cuenta género, edad, duración e intensidad del pedaleo.

4. **Adapta los horarios de tus comidas a los de tus entrenamientos**, esto con la finalidad de que la digestión no interfiera con la práctica deportiva, pon especial atención a tus alimentos pre y post cycling, recuerda que si son comidas copiosas debes esperar un margen de 3 horas para realizar ejercicio, si ha pasado más de éste tiempo y no has consumido nada, será mejor que sean alimentos de fácil digestión.
5. **Fíjate metas**; que sean a corto, mediano y largo plazo, recuerda que lo que no se mide no se puede mejorar, pero deben ser metas reales en función de tu estado físico, nutricional y tu tiempo practicando el ciclismo.
6. **Entrenar la mente** tiene un gran poder sobre tu cuerpo, te recomiendo incluir en ella motivación y visualización, ya que va a ser la te permita seguir dándole todo en esos momentos en los que las piernas sientan un dolor insoportable, por ejemplo. Detecta y corrige aquellos miedos y creencias que te puedan limitar.
7. Y por último, pero no menos importante: **la recuperación**, es importante darle tiempo al cuerpo para que después del pedaleo lleve a cabo la reconstrucción de fibras musculares, la segregación de hormonas y la relajación de la mente que resultará en una progresión natural y saludable.

Espero que éstas claves te ayuden a mejorar tus marcas y alcanzar tu mayor potencial. En **GOLDEN MEDICAL** estamos conscientes de ellas y totalmente capacitados para ayudarte a lograr tu máximo rendimiento.

NUTRIÓLOGA PAOLA MONTELONGO PANDAL

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA POR
LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

NUTRIÓLOGA CLÍNICA
Y DEPORTIVA EN
GOLDENMEDICAL



@GOLDEN.MEDICAL.HC

WWW.GOLDENMEDICAL.COM.MX

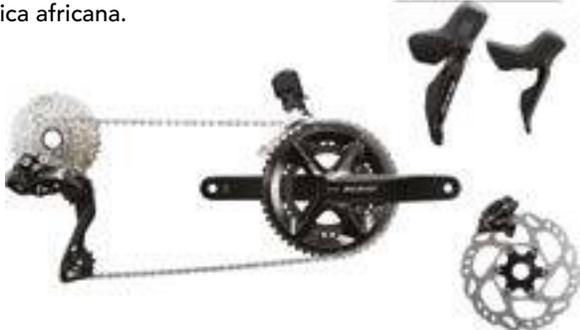
GADGETS

BICICLETAS ELÉCTRICAS BERGEDORF

¿Conocías el proyecto de bicicletas eléctricas africanas de Bergedorf para ayudar a las personas en Uganda?

Al combinar la bicicleta con la tecnología solar, se obtiene un vehículo de cero emisiones y, por lo tanto, apoya la movilidad sostenible en el continente africano en crecimiento económico y demográfico. En el sector comercial, las bicicletas eléctricas pueden generar empleos e ingresos conduciendo al crecimiento económico y a la independencia de sus usuarios.

Jürgen Perschon (izquierda) y Bjarne Mädel presentan la nueva bicicleta eléctrica africana.



ACTUALIZA TU BICICLETA CON SHIMANO 105 Di2

¡SHIMANO 105 se hace electrónico! Necesitas cambios de precisión a la velocidad de un rayo con solo pulsar un botón. Personaliza tus cambios. Pásate a 12 velocidades y disfruta de más rango encontrando el punto justo para subir. Disfruta de la tecnología inspirada en DURA-ACE y ULTEGRA. Menos

SHIMANO JUEGOS DE RUEDAS C32 / C46 TUBELESS PARA FRENO DE DISCO

cables. Disfruta el silencio. Disfruta el nuevo día. Si estas buscando unas ruedas nuevas piensa en Shimano. Una combinación perfecta de aerodinámica con ligereza y rigidez, las ruedas de carbono de gama media ofrecen más rendimiento para los ciclistas. La C32 es un sueño para acelerar y ascender. Mientras que la C46 es una gran todoterreno. Ambas comparten el ADN con las ruedas C36 y C50 de DURA-ACE y ULTEGRA, y transformarán tu experiencia en la carretera.



ZÉFAL SHIELD LITE FRONTAL SALPICADERA DELANTERA PARA GRAVEL

Aprovecha esta época de lluvias para renovar tus salpicaderas. Discreta y estética, esta salpicadera delantera ha sido diseñada para proteger eficazmente los rodamientos y el tubo de dirección de tu bicicleta de gravel. Situado en la horquilla justo encima del neumático, mantendrás tu bicicleta limpia y evitarás el deterioro de los rodamientos al evitar la infiltración de suciedad y arena. Universal, su instalación es fácil gracias a las bridas y no requiere herramientas.



TRAIL ROC+

¿Y si pudieras controlar la gravedad? ¿Tomar una curva tumbando al máximo sin perder contacto con el terreno o volar saltos dobles con facilidad? Diseñados en colaboración con los mejores Mountain Bikers y buscando superar los límites del agarre y el control, los pedales de plataforma TRAIL ROC+ de Look cuentan con un amplio y cóncavo cuerpo de aluminio forjado y ejes muy robustos para ofrecer una superficie de apoyo perfecto y una resistencia sin igual. Sus 10 pins de aluminio reemplazables y su perfil de 16 mm, te mantienen pegado a tu bici al afrontar curvas, saltos y tramos técnicos. ¡Haz que cada bajada sea un nuevo reto!



NUEVO: NEUMÁTICOS SCHWALBE PARA 4 ESTACIONES.

No se puede confiar en el clima. Puedes confiar en tus neumáticos. 365 Días de viajes seguros en bicicleta o e-bike.

RESISTENTE A PINCHAZOS

En esta época de lluvia una avería es particularmente molesta. Por lo tanto, Schwalbe ha puesto especial énfasis en la protección contra pinchazos para su 365er. El compuesto de 4 estaciones en combinación con los cinturones de protección contra pinchazos son la combinación perfecta para evitar que la arena, los cristales rotos y otros objetos afilados penetren en el neumático. La pared lateral también está diseñada para la seguridad. ¡No te quedes sin ellos!

CASCO 4FORTY AIR MIPS

La seguridad es primero. Conoce el casco 4Forty Air Mips, equipado con características de nivel. Con una cubierta nueva y elegante y una visera de 3 posiciones, los beneficios no solo son visiblemente geniales, sino funcionalmente significativos para una mayor ventilación del aire, una gestión eficaz del sudor y una mejor compatibilidad con las gafas. Nuestros sistemas Float Fit™, el Sweat Guide™ incorporados y el acolchado Ionic+™ garantizan la comodidad durante todo el día, mientras que Integrated Mips® y la cobertura extendida de la cubierta dura, lo ayudan a mantenerse comprometido en todas las condiciones. Las actualizaciones como los puertos para gafas, una hebilla magnética Fidlock® y correas de primera calidad hacen que el 4Forty Air Mips sea tu opción para la conducción diaria en senderos. La disponibilidad, la certificación, el color y el precio pueden variar según la región.



FLIGHT ATTENDANT

El único sistema de suspensión automático que escucha al ciclista y responde en tiempo real. Flight Attendant usa un conjunto de sensores para leer las entradas del ciclista y del terreno para anticipar la posición de suspensión perfecta, lo que le permite conducir más rápido, viajar más tiempo, gastar menos energía ajustando su suspensión y más tiempo enfocándose en lo que más importa: la alegría desenfrenada de conducir.

TRES POSICIONES, UN PASEO PERFECTO

La vida no es en blanco y negro, ni tan fácil como encenderla o apagarla. El equilibrio a menudo se encuentra en algún punto intermedio. Un sistema de 3 posiciones proporciona más opciones y ganancias de eficiencia en más situaciones para el ciclista. Con las posiciones de compresión Open, Pedal y Lock, el algoritmo Flight Attendant encuentra la mejor conexión con el sendero, brindando el nivel adecuado de soporte y comodidad al mismo tiempo.





GARMIN.



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.

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. 213300CO380566 SSA

Senosiain®

Tenemos una línea,
para cada ciclista

PRO · PERFORMANCE · AVANT · CLASSIC · MTB

SUAREZ

De venta en:
BENOTTO | bikemax

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

3M Ciencia.
Aplicada a la vida.™

Protege tu vida y la de los demás

Las Cintas Reflectivas 3M™ están diseñadas para instalarse sobre bicicletas, motocicletas, scooters, patinetas y accesorios.

Incrementan la visibilidad en condiciones de baja luminosidad, niebla y lluvia.

Colores disponibles:

- Blanco
- Rojo
- Naranja
- Azul
- Verde

#HazteNotar

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



SUAREZ

SUAREZ durante 25 años ha logrado gran reconocimiento a nivel nacional e internacional, por la calidad, confort y su constante innovación en diseño y tecnología de su ropa de ciclismo, gracias al inagotable interés de Carlos Suárez de mantenerse activo en el deporte y el deseo por experimentar de primera mano sus creaciones.

UNA MARCA QUE VIVE LA PASIÓN POR EL CICLISMO DESDE LA CREACIÓN DE SUS PRENDAS

Ofrecemos lo mejor de la evolución de la tecnología y el diseño para que los ciclistas puedan recorrer grandes distancias cómodamente a través de prendas de alta calidad y confort que aportan al mejoramiento de su rendimiento deportivo.

Para el ciclista PRO tenemos prendas con alto coeficiente de resistencia aerodinámica, muy livianas y transpirables.

Para los profesionales y los amateur, tenemos prendas seguras y durables, con protección UV, reflectividad y agarre (guantes).

La lluvia y el frío no son un impedimento para la práctica del ciclismo gracias a nuestra tecnología térmica, corta vientos e impermeabilidad.

Si de ganar vatios se trata contamos con tecnologías como la compresión, el V Project y peso ligero; este peso ligero es complementado con secado rápido para que las prendas no se entrapen y pesen más.



Una combinación entre tecnología, diseño y confort para que llegues más lejos, somos la evolución de cada experiencia sobre la bici y de cada ciclista en cada ruta.





ERNESTO COLNAGO

La sua grande passione per il ciclismo

La pasión es el sello que distingue a Ernesto Colnago, uno de los iconos del ciclismo mundial además de la gran marca que hoy conocemos Colnago, siempre ha sido uno de los grandes maestros en el diseño y desarrollo de bicicletas. Pero ¿sabías que fue a los 13 años, que Ernesto Colnago, para trabajar en la fábrica de bicicletas Gloria de Milán como soldador, cambió la fecha de nacimiento en sus documentos? "No tenía la edad legal para trabajar".

Sus extraordinarias habilidades fueron descubiertas casi por casualidad por Fiorenzo Magni, que lo convirtió en su mecánico oficial en el Giro de Italia.

A partir de ahí, es un ascenso continuo impulsado por grandes intuiciones y creaciones sorprendentes.

Uno de los factores que han sido importantes para Ernesto Colnago es que siempre ha estado cerca de los corredores, a escuchando sus problemas, preocupándose por sus necesidades y, finalmente, aportando las innovaciones más rompedoras al pelotón.

Su historia como empresario nace en 1954 con una pequeña tienda de Via Garibaldi 10 en Cambiago,

donde tuvo que ingeniárselas para montar su negocio. Durante un paseo se encuentra con Fiorenzo Magni, que se queja de un dolor en la pierna. Ernesto le indica que las bielas están mal montadas, y al arreglarlas se soluciona el problema. Ese mismo año parte para su primer Giro de Italia como ayudante de mecánica en el equipo del campeón, que entonces gana la maglia rosa.

Otra de las aportaciones de Colnago fue doblar en frío los tubos de la horquilla, para mantenerlos más elásticos, consiguiendo los resultados deseados haciendo palanca con dos piezas de madera fijadas en la mesa de trabajo.

Observando el pedaleo de Gianni Motta, de dieciséis años, comprende que se convertirá en un campeón, y decide proporcionarle bicicleta y asistencia. Entre los muchos éxitos conseguidos bajo la dirección de Colnago, Motta ganará el Giro de Lombardía en 1964, terminará tercero en el Tour de Francia en el 65 y triunfará en el Giro de Italia en el 66.

En 1967 Colnago se reúne con Eddy Merckx, que necesita unas ruedas fiables y grabadas con arte para utilizarlas en la Milán-Sanremo. El trabajo es perfecto y

Merckx gana la carrera.

Para 1972, Ernesto ya no es un simple mecánico: ahora es un constructor de pleno derecho, y fabricar las bicicletas de Merckx -incluso 20 en un año- es su consagración definitiva. La obra maestra es la bicicleta de acero que sólo pesaba 5,750 kg. utilizada por el campeón belga Eddy Merckx para el récord de la hora.

Posteriormente con el patrocinio de Scic por parte de G.B. Baronchelli, Colnago hace su entrada oficial en el mundo de las carreras profesionales, innovador tecnológico incansable, pero también un empresario de gran intuición. La colaboración técnica y comercial con la Unión Soviética aporta un precioso retorno de imagen, así como importantes éxitos como la victoria olímpica en Moscú en la prueba de contrar reloj por equipos.



Ferrari + Colnago

Invertir en el futuro, en la innovación y en la calidad. Ferrari y Colnago tienen mucho en común, y no por casualidad desarrollan una amistad que dará lugar a muchos proyectos revolucionarios. "El Drake", al proponerle colaborar con Colnago, aclara inmediatamente: "Solo quiero cosas buenas, a la altura de Ferrari".

Una verdadera innovación fue presentada en 1983, la "Colnago Master", sus tubos tenían una sección en forma de estrella, esta forma nunca se había visto antes: el efecto fue un cuadro más rígido y una belleza extraordinaria del producto.

En 1987, Colnago colaboró con Ferrari. De esa colaboración surgieron muchas ideas. Una intuición, en particular, llegó para quedarse: utilizar el carbono en lugar del acero para fabricar los cuadros de las bicicletas.

En 1995, una bicicleta Colnago de carbono ganó la París Roubaix. A partir de entonces, todas las bicicletas del pelotón adoptaron este material.

Para 1995, la víspera del debut de una bicicleta de carbono -la C40- en la extenuante París-Roubaix, Colnago recibe una llamada de Giorgio Squinzi, patrón del equipo Mapei: "... Ernesto, pero ¿estás seguro de que nuestros corredores no tendrán problemas mañana? ¿El cuadro no corre el riesgo de romperse? Y luego esa horquilla toda recta...". La C40 triunfará en esta edición y en 4 más de las 5 siguientes.

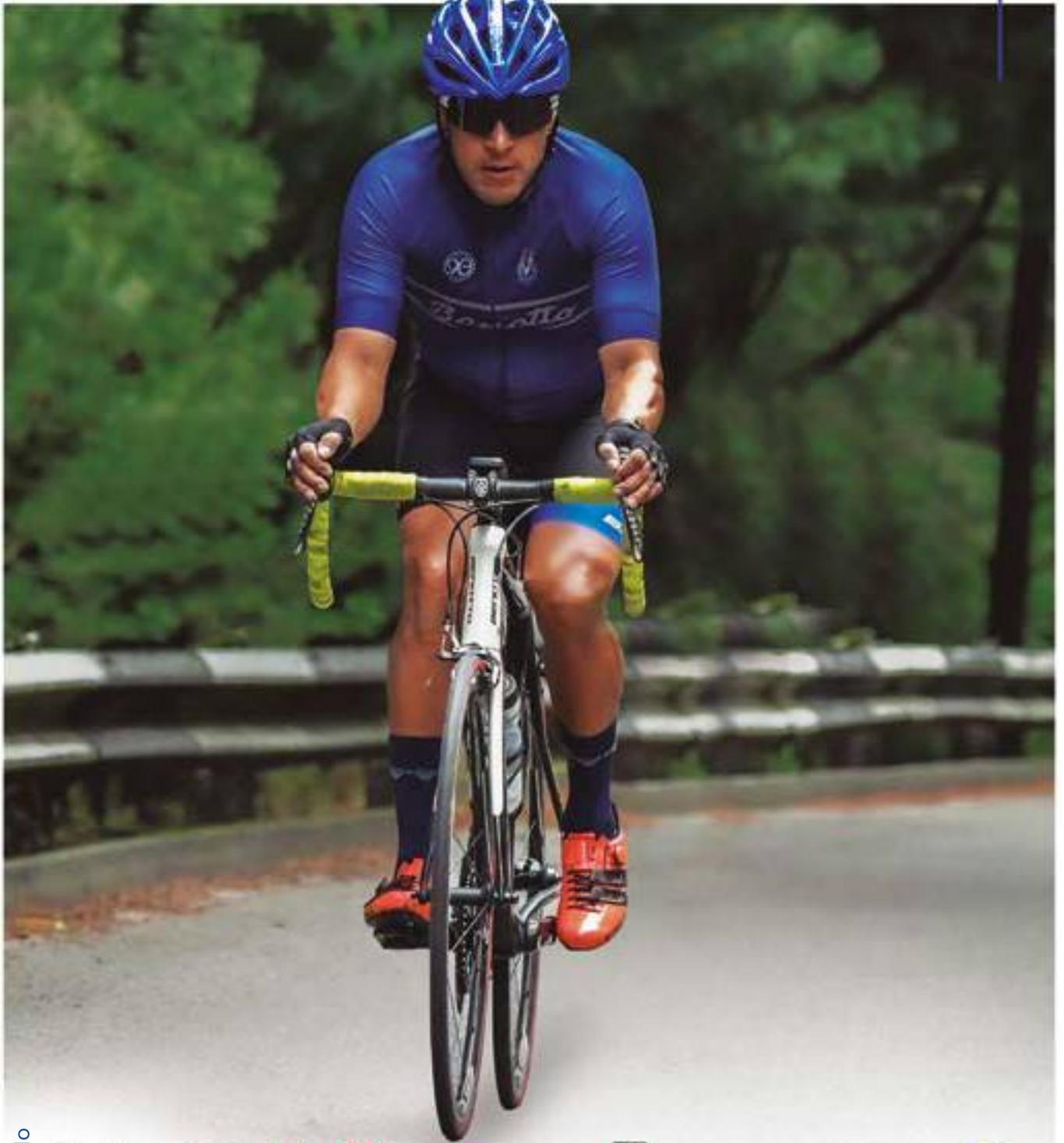
2010, el año del regreso de las grandes marcas de bicicletas en los maillots de los corredores: una ayuda concreta de los constructores a un deporte en crisis. Naturalmente, Colnago también está en primera línea con el equipo Colnago CSF. "Si no creemos en lo que hacemos, ¿cómo podrían otros invertir en el ciclismo?".

Durante 2020 Tadej Pogacar, con su Colnago V3Rs, gana el primer Tour de Francia para una bicicleta de la marca Colnago. El joven corredor esloveno, con su actitud valiente y ganadora, demuestra ser un perfecto embajador de los valores de Colnago.



Fuente: <https://www.colnago.com/universe/history/> Fiorenzo Magni, fue un ciclista italiano, profesional entre 1941 y 1956 que logró 47 victorias entre las que destacan 3 victorias absolutas en el Giro de Italia. Gianni Motta es un ciclista italiano, profesional entre los años 1964 y 1974, durante los cuales logró 91 victorias. Como amateur logró varias victorias en pequeñas pruebas de su país, destacando la victoria en el campeonato nacional en 1962. Su carrera predilecta fue el Giro de Italia, el cual ganó en 1966. Édouard Louis Joseph Merckx, conocido como Eddy Merckx, es un ciclista belga, considerado como el mejor ciclista de todos los tiempos. La París-Roubaix es una carrera de un día profesional de ciclismo en ruta que se disputa en la zona septentrional de Francia. Recorre un trayecto desde Compiègne, ciudad próxima a Región parisina, hasta el velódromo de Roubaix, en la región de Alta Francia, de ahí su nombre.

BENOTTO



Distribuidor autorizado



www.benotto.com



SHIELD G50

Juego de guardabarros para bicicleta de gravel

Gracias a su montaje cerca de la rueda, es discreto y eficaz. Suministrado con 3 guardabarros de diferentes tamaños, puede adaptar la longitud del guardabarros trasero a la geometría de su bici.



ZÉFAL

SRAM®



Cassette de Piñones
SRAM 9P 11/34D PG-970