

CICLISMO PARA TODOS

MÉXICO

Total Bike



CONOCE SHIMANO **CUES**

TOUR DE L'AVENIR GANADOR **ISAAC DEL TORO**

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO METABÓLICO
¿ENTRENAR EN AYUNAS?

DE **COSTA** NUEVO
A **COSTA** RÉCORD
ADRIÁN DURÁN

NO SUBAS DE PESO
¡COME SIN EXCESOS!

RIGOBERTO URÁN "INQUEBRANTABLE"

SÍGUENOS:



WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM



@TOTALBIKE_MAGAZINE

SRAM.



DOMINA CUALQUIER TERRENO



www.sram.com

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 9

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.9 octubre - diciembre 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 09 de octubre 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.



BEST



CICLISMO PARA TODOS

Total Bike MÉXICO

CONTENIDO

INDUSTRIA	MONTAÑA	RUTA
La importancia de los eventos ciclistas para la industria nacional 6	Conoce la bicicleta de gravel 17	Isaac del Toro Brilla en el Tour de l'Avenir 31
SCOTT Sports México Innovación-Tecnología y Diseño 10	Shimano Cues 19	La pájara, volando en bicicleta 34
	¡Soy ciclista soy mujer! 21	Entrenamiento invernal 36
	Chaa' México Fin de año en playas Oaxaqueñas 24	De costa a costa, nuevo récord de Adrián Durán 40
	Nada es insuperable Cannondale "TOPSTONE CARBONO" 29	Raúl Alcála Challenge 44
URBANO	MECÁNICA	FITNESS
Eslovenia: Pedalenado entre bosques, ríos y castillos. Parte 2 46	Conocen los sistemas de dirección de una bicicleta 52	La importancia del entrenamiento metabólico: ¿Entrenar en ayunas? 58
La convivencia entre ciclistas y automovilistas en las grandes ciudades 49	Shimano Service Center 57	
Guerrero, estado amigo de la bicicleta 50		
NUTRICIÓN	TECNOLOGÍA	PEDALEA CON
No subas de peso... ¡Come sin excesos! 60	Gadgets 66	Rigoberto Urán "Inquebrantable" 68
Suplementación: Una de las claves para triatletas 63		Conoce a Johny Salido "Red Bull Rampage" 72

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

LIVE FOR
THIS

COMUNIDAD

EDITORIAL

COMUNIDAD

¡Queridos amantes del ciclismo!

Este número es muy especial para todos nosotros, un hito que representa no solo dos años de dedicación y pasión por el ciclismo, sino también un compromiso continuo con nuestra comunidad ciclista.



Eduardo S. García Bilbatúa

Cuando comenzamos este viaje hace dos años, teníamos un sueño en mente: crear una plataforma que celebrara la emoción del ciclismo para todos.

A lo largo de estos dos años, "Total Bike Magazine" ha crecido y evolucionado y no es solo una revista, es una comunidad para todos aquellos que encuentran alegría y libertad en cada pedalada. Hemos sido testigos de cómo nuestros lectores se han unido, compartiendo sus propias experiencias y creando vínculos significativos a través de su amor por el ciclismo.

A medida que cerramos el año 2023, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos ustedes: nuestros lectores, nuestros colaboradores, nuestros patrocinadores y, sobre todo, a la maravillosa comunidad ciclista que ha hecho posible que "Total Bike Magazine" sea lo que es hoy.

Aquí estamos, dos años después, y estamos emocionados por todo lo que el futuro nos depara. ¡Rueda con nosotros y celebra la magia del ciclismo!

¡A rodar!



asociación nacional
de fabricantes
de bicicletas, a.c.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI

LA IMPORTANCIA DE LOS EVENTOS CICLISTAS PARA LA INDUSTRIA NACIONAL

México ha experimentado un renacimiento en la cultura del ciclismo en los últimos años, y no es una coincidencia. Los paseos ciclistas, competencias, grandes fondos y exposiciones de ciclismo no solo están ganando popularidad entre los entusiastas de las bicicletas, sino que también están impulsando el crecimiento y desarrollo de la industria nacional de las bicicletas de una manera sin precedentes.

Los paseos ciclistas masivos se han convertido en una tradición en muchas ciudades mexicanas. Estos eventos no solo fomentan un estilo de vida activo y saludable, sino que también promueven la movilidad sostenible. Al cerrar temporalmente calles y avenidas para los ciclistas, se destaca la importancia de la bicicleta como un medio de transporte viable, reduciendo la congestión vehicular y mejorando la calidad del aire.

Además, México ha visto un aumento significativo en la popularidad de las competencias de ciclismo, desde carreras de montaña hasta circuitos urbanos. Esto ha impulsado el desarrollo de talento local y ha dado lugar a la formación de equipos de ciclismo de élite. Los logros de los ciclistas mexicanos en competencias nacionales e internacionales como Isaac del Toro, ganador del "Tour de L'Avenir 2023" que han inspirado a una nueva generación de atletas y han contribuido al crecimiento de la industria de fabricación de bicicletas de alta calidad en el país.

También las exposiciones de ciclismo son plataformas cruciales para la industria, donde además de mostrar productos y tecnología, logran conectarse con distribuidores y clientes potenciales. Conferencias y talleres fomentan la innovación y la educación en la industria, contribuyendo al desarrollo continuo de la tecnología de bicicletas en México.

Los paseos ciclistas, competencias, grandes fondos y exposiciones de ciclismo no solo están promoviendo un estilo de vida activo y saludable en México, sino que también están impulsando la industria de las bicicletas a nivel nacional. A medida que más personas adoptan la bicicleta como una forma de vida, la industria mexicana tiene un futuro brillante y emocionante por delante.

¡Así que saque su bicicleta, únase a la revolución ciclista y explore México de una manera completamente nueva!



The World's Greenest Shampoo

Opening December 2023



@oright_mexico



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

Contacto: info@oright.com.mx

BHW Distributions S.A. de C.V.

Concept Store Altavista
Camino Desierto de los leones No.63
San Ángel, Álvaro Obregón
C.P. 01000 CDMX

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

www.oright.com.mx



ROCKSHOX



Únete a la familia RockShox



www.sram.com/en/rockshox



THULE EPOS: NUESTRO PORTABICICLETAS MÁS INNOVADOR

El portabicicletas más versátil de enganche diseñado para transportar todo tipo de bicicletas. Su uso es rápido, fácil y cómodo, los brazos para bicicletas te permiten sujetarlas en cualquier punto del cuadro o de la rueda trasera. De esta manera, ofrece numerosas opciones de fijación ya que admite todo tipo de cuadros y geometrías, incluidas bicicletas eléctricas.

Thule Epos está diseñado para maximizar tu tiempo con soluciones inteligentes que facilitan el manejo de las bicicletas. Es totalmente plegable para facilitar el transporte y almacenamiento, y para facilitar el acceso a la cajuela.

Agrega valor a la experiencia



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



SCOTT

SCOTT Sports México

Con más de 60 años experiencia en desarrollo de productos y compromiso con el progreso en el deporte. SCOTT ha evolucionado hasta convertirse en una referencia mundial en ciclismo. Pero la visión sigue siendo la misma desde los humildes comienzos: **INNOVACIÓN - TECNOLOGÍA - DISEÑO.**

Desde la temprana introducción en 1986 de la primera bicicleta de montaña de SCOTT, esta innovación marcó el inicio de lo que se convertiría en su producto estrella y catapultaría a la marca hacia el reconocimiento global en la categoría. Un dato fascinante sobre los comienzos de la marca, que no es ampliamente conocido, es que en 1970, SCOTT incursionó en el mercado de gafas diseñadas específicamente para motocross. Más adelante, amplió su oferta con una gama de accesorios destinados al ciclismo.

A lo largo del tiempo, hemos sido testigos del asombroso viaje de la marca, que se ha destacado como una verdadera pionera en el desarrollo de productos por su enfoque constante en superar todas las expectativas y en impulsar las tecnologías más allá de los límites previamente conocidos, en el 2011 el nuevo modelo de la Scale marcó la diferencia con un peso inferior a 899 gramos, la Scale utilizó el cuadro de carbono para MTB más ligero jamás fabricado. El campeón del mundo Nino Schurter ganó la clasificación general de la Copa del Mundo de MTB con la nueva Scale 899.

En el 2012 SCOTT es la primera marca en lanzar una línea de éxito con ruedas de 27,5" con los modelos Scale 700 y Genius 700. Mientras el campeón mundial Nino Schurter dominó todos los circuitos de competición a bordo de su Scale 700 RC, un modelo que revolucionó el mundo del ciclismo.

Nuestros productos han evolucionado con el tiempo, brindando a los ciclistas las mejores prestaciones para que puedan alcanzar su máximo potencial, un capítulo reciente en nuestra historia que merece especial atención, un capítulo que ha dejado una huella imborrable en la comunidad ciclista. El rediseño más reciente de la Spark, con la incorporación de una suspensión interna, no se trata simplemente de una mejora; es una auténtica revolución.



Nos gusta pensar que aquellos que usan nuestros productos y nosotros somos muy parecidos. Tienen el mismo sentido de modesta confianza, saben que la perfección es inalcanzable pero tratar de alcanzarla es la mayor emoción que podemos experimentar.

Creemos en la ambición, en la pasión y en la dedicación, tan simple como hay quienes solo van en bicicleta, y quienes viven la bicicleta, este es el espíritu que se refleja en los atletas y a toda la comunidad que forman parte de la historia de SCOTT a nivel mundial.

Desde hace más de una década la marca tiene presencia en el mercado Mexicano de la mano de la comercializadora Elite Bike, logrando un sólido posicionamiento y escribiendo una historia de éxito en la comunidad ciclista, un momento emblemático que nos llena de orgullo fue el triunfo de Gerardo Ulloa en el short track durante la copa del mundo en nove mesto en 2020 marcando un momento histórico para el ciclismo Mexicano en su Scott Spark RC World Cup.

En la actualidad, **SCOTT tiene presencia en más de 27 estados a lo largo de la República Mexicana.** Nuestro catálogo de productos está diseñado para satisfacer las diversas necesidades que enfrenta el atleta moderno en su día a día. Un catálogo muy amplio que ofrece opciones para cada disciplina, estilo de ciclismo y nivel de experiencia del ciclista.

Desde las gamas de entrada al mundo del ciclismo hasta nuestros modelos más competitivos para Cross Country hay una Scott especial para cada ciclista.



 [scottmx](#)

 [scottsportsmexico](#)



SR
SELLE ROYAL

Recorre el mundo en bici cómodamente.
selleroyal.com



WATCH THE VIDEO

www.selleroyal.com

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



JAGWIRE

JAGWIRE
ROAD ELITE
LINK BRAKE KIT

ROAD ELITE LINK BRAKE KIT

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.

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

The advertisement features a man in a denim vest and jeans, holding a coffee cup, standing next to a black bicycle with orange accents. The background is a red brick wall with a circular logo that reads "FUROR PRODUCTS" around a star. The text "Ride my Jeans" is written in a large, white, cursive font across the top. At the bottom, there are social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram, followed by the website "furo.com.mx" and the Instagram handle "@furo_products".



TM

guenergy.com.mx



GU Energy Mexico

Encuétralos en:
www.guenergy.com.mx



guenergymexico

Pedidos:
mexico@guenergy.com.mx



GU ENERGY GEL

Ideal para actividades que tengan una duración de hasta dos horas, toma 1 sobre 5 minutos antes de iniciar y subsecuentemente 1 sobre cada 45 minutos para reponer tus niveles de carbohidratos.



ENERGY CHEWS

El GU que puedes masticar, diseñados para suministrar energía y nutrientes clave como electrolitos y aminoácidos. Fuente portátil de carbohidratos fácilmente digeribles para satisfacer la demanda en actividades de hasta dos horas de duración. Toma 8 Chews 5 minutos antes de iniciar tu actividad física y subsecuente 8 Chews cada 45 minutos.



ENERGY STROOP WAFEL

Creado para el uso diario, antes y durante tu entretenimiento o competencia, te proporciona los nutrientes necesarios para tu mejor desempeño, carbohidratos de alta calidad, aminoácidos esenciales que previenen la fatiga mental y reparan el daño muscular en actividades de larga duración.



ROCTANE ENERGY GEL

Se destaca de GU original con más cantidad de sodio, un electrolito que ayuda a mantener tu hidratación y 3 veces más aminoácidos de cadena ramificada que previenen el daño muscular, evitan las fatigas musculares te mantienen enfocado entre otras cosas. Ideal para actividades de más de dos horas de duración. Toma un sobre 5 minutos antes de tu actividad y subsecuentemente un sobre cada 45 minutos.



LIQUID ENERGY

Los mismos contenidos que GU original solo en presentación líquida, fácil de tomar, GU Liquid Energy te provee la energía que necesitas consumir para satisfacer las demandas en tus entrenamientos con duración de dos horas máximo. Toma uno 5 minutos antes de iniciar y subsecuentemente uno cada 45 minutos.



ROCTANE ENERGY DRINK MIX

¡Lo mejor en hidratación y energía! Es una bebida que contiene carbohidratos para ayudar a superar los límites durante entrenamientos intensos y distancias largas. Su contenido de 1900 mg. De aminoácidos lo distinguen de todos los productos en el mercado ya que evita el cansancio muscular ayuda a eliminar el ácido láctico y te mantiene enfocado entre otros beneficios. Disuelve una porción en 620 ml de agua y consúmela en hora y media máxima con una medida igual de agua.



HYDRATION DRINK TABS

Cada pastilla contiene solo 10 calorías, además de 320 miligramos de sodio y 55 miligramos de potasio para ayudar a mantener el equilibrio de líquidos y retrasar la fatiga al reemplazar los electrolitos perdidos durante el ejercicio. Disuelve una tableta en 620 ml de agua y consume una porción cada hora de actividad.



HYDRATION ELECTROLYTE CÁPSULAS

Las cápsulas ofrecen una eficiente reposición de electrolitos para complementar tus necesidades de hidratación. Contienen (sodio, magnesio, cloruro). En actividades de larga duración y actividades en condiciones extremas de calor ayudan a mantener el equilibrio de líquidos. Tomar 1-2 capsulas por hora de actividad.



ROCTANE PROTEIN RECOVERY

Recupérate inteligentemente cada porción incluye carbohidratos y electrolitos para restaurar los nutrientes perdidos durante el ejercicio. Con 20 g de proteína que ayudan a reponer las reservas de glucógeno muscular y sodio. Consume dentro de los 30 minutos posteriores al entrenamiento o carrera.



ROCTANE BCAA CÁPSULAS

Nuestras BCAA'S ayudan a mantener la claridad mental, previenen el rompimiento de las fibras musculares en actividades de larga duración y promueven el crecimiento muscular. Tómalas antes, durante y después de tu actividad. Te ayudan a disminuir el daño a los tejidos de los músculos resultado de actividades extenuantes. Toma dos capsulas antes de iniciar y subsecuentemente dos capsulas cada dos horas en actividades de larga duración.



ROCTANE PROBIOTIC CÁPSULAS

Creadas para ayudar a los atletas a mantener la salud digestiva y el sistema inmune, estas capsulas, proporcionan 10 billones de UFC (unidades formadoras de colonias) de probióticos, acompañados de jengibre y extracto de raíz de regaliz que ayudan a disminuir el estrés gastrointestinal. Toma 2 capsulas diarias con el desayuno.



ROCTANE MAGNESIUM PLUS CÁPSULAS

Proporcionan micronutrientes "clave" para la longevidad atlética. La vitamina D y K trabajan para promover la salud cardiovascular y de los huesos, mientras que el zinc y el magnesio mejoran el sistema inmunológico ayudando a la recuperación. Toma 2 capsulas al día antes de dormir durante los periodos de entrenamientos constantes.

 **EL ECONOMISTA**
podcasts

100 METROS VALLAS



Escúchanos en tu plataforma favorita.

ANÚNCIATE
en nuestro podcast



SOLO ESCANEA

CONOCE LA BICICLETA GRAVEL



A veces también denominadas bicicletas de aventura

VENTAJAS

Son bicis resistentes y aptas para caminos sinuosos -sin contar con suspensión, pero incluso hay algunos modelos con revolucionarios sistemas de absorción de impacto, que forman parte del cuadro.

Son rápidas

Se pueden usar sobre un sinfín de caminos.

Son buenas para la ciudad y hasta para emprender viajes en bici de larga distancia

DESVENTAJAS

Por su robustez pueden ser escasamente menos veloces y no tan ligeras como las bicis de ruta.

Son menos resistentes que las bicis de montaña.



BERGAMONT



LA LIBERTAD SOLO ESTÁ
A DOS RUEDAS DE DISTANCIA



www.bergamont.com



CREANDO EXPERIENCIAS ÚNICAS con Shimano CUES

Dedicados a desarrollar tecnología para el ciclista, en **Shimano** siempre buscamos la innovación constante para poder ofrecer productos que realmente aporten valor a nuestros usuarios. Cambiando un poco nuestra metodología de desarrollo de producto, donde la tecnología más nueva se destina a los grupos "tope de gama" y las tecnologías anteriores se heredan a los grupos de gamas por debajo de estos, nace un nuevo enfoque de diseño centrado en el usuario, donde, en el caso de **CUES**, se entrega una propuesta para ciclistas de montaña y urbanos que practican el deporte de manera recreativa o usan la bicicleta como medio de transporte.

CUES es la nueva serie de grupos de 9, 10 y 11 velocidades de **Shimano** que llega a sustituir a las gamas actuales de Altus, Acera, Alivio e incluso Deore de 11V, para brindar una nueva experiencia de interacción entre el usuario y la familia de productos de la marca. Tomado la **SIMPLICIDAD**, la **VERSATILIDAD** y la **DURABILIDAD** como pilares principales en el desarrollo de estos componentes. **Shimano CUES** es una familia de productos revolucionarios que busca hacer las cosas más fáciles y mantener al usuario en movimiento.

Por hacer las cosas más fáciles, nos referimos a hacer más sencillo el catálogo de productos y a ofrecer una alta compatibilidad entre los distintos grupos. Gracias a que los componentes de 9, 10 y 11 velocidades comparten piezas comunes entre sí, se abre un sinfín de combinaciones con menos componentes, los cuales se adaptan perfectamente a las necesidades de cada ciclista. Al mismo tiempo **CUES** es un sistema robusto y tres veces más duradero que otros componentes gracias a la nueva tecnología **LINKGLIDE**, la cual de igual manera da un cambio de marchas suave y preciso.

CUES es un ecosistema de productos lleno de cualidades respaldadas por las diferentes tecnologías de Shimano el cual llega al mercado para hacer más fácil la vida del usuario. **CUES** y todo el desarrollo de tecnología por parte de la marca tiene como propósito permitir que el ciclista pueda pasar más tiempo arriba de su bicicleta disfrutando de ella.



SHIMANO
CUES
Keeps you moving

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.

¡SOY CICLISTA, SOY MUJER!

Mi pasión el ciclismo, no importa como lo practiques, si es amateur o profesional, lo que importa es que lo hagas un estilo de vida y con disciplina.

Mi nombre es **Claudia Ramírez Arroyo**, tengo 43 años de edad, orgullosamente guanajuatense, madre de 4 hijos, dedicada al hogar, a la familia y al negocio familiar.

Practico el ciclismo desde hace 9 años y es una de mis pasiones, fomentando en mi familia el deporte ya que dos de mis hijas son atletas de alto rendimiento, aunque no son en mi disciplina, son nadadoras nacionales.

Y es así como quiero invitar a las mujeres a no limitarse, que aunque estemos llenas de ocupaciones siempre debemos dejar espacio para realizar aquello que nos gusta y nos apasiona, que nos hace olvidar problemas por un rato, ya que el ciclismo puede llevarte a lugares, paisajes y momentos que te sirven de terapia y ayudan a sacar el estrés y frustración del día a día.

Así que si alguna vez montase una bicicleta o si estás pensando hacerlo, te invito a que no dejes para mañana o que lo retomes, disfruta de la libertad que nos da el ciclismo.

 @cucli90





ZIPP
THE ICON OF SPEED
www.sram.com/en/zipp

The advertisement features a close-up of a Zipp Super 9 bicycle wheel. The spokes are arranged in a distinctive 'Zipp' pattern, with the brand name 'ZIPP' and 'SUPER 9' visible. The rim is also shown, with 'ZIPP' and 'SQUARED' branding. The background is a soft, out-of-focus grey.

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



Blackburn

www.blackburndesign.com

The advertisement shows a cyclist riding on a path at dusk or dawn. In the foreground, two Blackburn bicycle lights are prominently displayed: one mounted on a blue helmet and another on a handlebar. The background shows a cyclist riding away, with a large, curved structure and water visible. The Blackburn logo is at the top.

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.

RUTA MEXICO



INSPIRA
Y RECORRE

LEÓN, GTO

04 / AGO / 2024



INSCRÍBETE AQUÍ

GRAN FONDO
161 KM

MEDIO FONDO
74 KM

WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM



FIN DE AÑO EN PLAYAS OAXAQUEÑAS



Amigos, amigas tenemos el placer de invitarlos a nuestra rodada a las hermosas playas de Oaxaca del 26 de diciembre al 3 de enero.

Disfrutaremos del Año Nuevo escapando de la Ciudad con nuestras bicicletas, visitando siete hermosas playas, un pueblo cafetalero en la Sierra Sur y terminando con la majestuosa Ciudad de Oaxaca.

Nos iremos en camioneta saliendo de la CDMX, llegaremos a una comunidad costera donde nos hospedaremos las siete noches en hermosas y confortables cabañas (las cabañas son para dos, tres y cuatro personas).



Conoceremos las costumbres y el estilo de vida de la comunidad. Y la última noche dormiremos en la ciudad de Oaxaca. Algunas de las playas que visitaremos son: Ventanilla, Mazunte, Zipolite y seis playas más.

¡ES NECESARIO APARTAR SU LUGAR LO ANTES POSIBLE, PARA PODER RESERVAR CABAÑAS!!, ya que es temporada alta.

Visitaremos y rodaremos cada día una playa diferente; también, están incluidas dos actividades más. Un recorrido por manglares para visitar una UMA (Unidad de Manejo y Aprovechamiento Sustentable de la Vida Silvestre) de la comunidad, donde observaremos cocodrilos, iguanas, aves, venados, flora, etc. Y otro recorrido en mar abierto para observar tortugas, delfines, ballenas y lo que el mar nos regale, visitar otras dos playas, esnorquear y para los más valientes, clavados de 4-5 metros.

También te llevaremos a rodar por la hermosa Sierra Sur de Oaxaca para que conozcas el famoso pueblo de Pluma Hidalgo donde podrás degustar de su maravilloso café que tiene Denominación de origen y es uno de los mejores del país. Esta ruta es de mtb con puro descenso e iremos a un ritmo de paseo por montaña.

Tendremos los dos últimos días de regalo para estar en la Ciudad de Oaxaca y quedarnos la última noche en el centro de la Ciudad, donde podrás disfrutar de una rica y tranquila tarde-noche, caminar por sus calles y dejarte envolver por la belleza de su arquitectura.



El viaje es apto para todo tipo de bicicletas (de preferencia con cambios y de montaña). También es apto para todos los niveles de ciclistas (con buena condición física). Las rodadas durante la semana son graduales y progresivas.

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

Recomendaciones: lentes, guantes, herramienta básica para bici, dos cámaras de refacción de acuerdo a la



medida de llanta que uses...bici en buen estado por favor.
{{{ Casco obligatorio. }}}

Informes whatsapp: 5523203899, 5560359579.

RESERVA con el 30% para asegurar tu lugar y el total se debe de liquidar dos semanas antes de la fecha del evento.

Incluye:

- Transporte (para ti y tu bici) CDMX - PLAYA - CDMX
- 9 días, 8 noches
- Hospedaje en cabañas en la playa
- Hospedaje en ciudad Oaxaca
- Zona de acampar
- Seguro contra accidentes en las actividades**
- Tour en manglar
- Tour en mar abierto y visita a playas
- Ruta del café en MTB en la Sierra Sur
- Guías
- Rodadas
- Staff
- Propinas
- **Sujeto a términos y condiciones de la póliza.



 @chaa_mexico

 @chaamexico

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



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.

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

Lizard Skins™

www.lizardskins.com

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

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
- Strava

igpsport.com



Nada es insuperable

Topstone Carbon

Adelante, hazlo. Elige asfalto, pistas de grava o senderos. Con la Topstone Carbon nada estará fuera de tus límites, diseñada para que salgas de tu zona de confort. Libérate de los límites e inhibiciones, aléjate de los senderos y rutas de siempre.

La Topstone Carbon, con su exclusiva suspensión Kingpin, está dispuesta a todo: cárgala para una aventura o sal a darlo todo y siempre en compañía de la más alta tecnología Lefty Oliver.

Donde quiera que vayas, no encontrarás nada insuperable. La mejor para quienes buscan superarse día a día.



Controla la tracción, traza las curvas con seguridad, circula sin problemas con el agarre y la comodidad inigualables del sistema Kingpin. La suspensión perfecta para cuando la necesitas, sin la complejidad de amortiguadores o pivotes adicionales. Con abundantes soportes para acoplar carga y claridad suficiente con sus llantas anchas.

La Topstone Carbon está siempre preparada para tu siguiente reto.

Adquiere estos y otros modelos de Cannondale en:

f CannondaleMX | @cannondalemexico | www.cannondale.com.mx



Topstone Carbon 1 RLE



Especificaciones

COLOR

● Black Pearl

CHASIS

Cuadro Topstone Carbon, Kingpin suspension system, SmartSense equipped, Proportional Response construction, 12x142mm thru-axle, 27.2 dropper post ready, BSA 68mm threaded BB, DirectLine internal cable routing, removable fender bridge, multiple gear/bottle mounts

Tijera Topstone Carbon, 1-1/8" to 1.5" steerer, 55mm OutFront offset, flat mount disc, internal routing, 12x100 thru-axle, triple bottle/gear mounts, fender mounts

Dirección Integrated, Carbon, 1-1/8" - 1-1/2"

Transmisión SRAM Force eTap AXS

Frenos SRAM Force eTap AXS hydraulic disc, 160/160mm CenterLine centerlock rotors

RUEDAS

Rines HollowGram G-SL 27 Carbon, 700c, 27mm internal width, 21mm deep, 28h, hookless, tubeless compatible

Llantas WTB Vulpine TCS Light, 700 x 40c, tubeless ready (Europe/UK - Vittoria Terreno Dry 700x38c ANT tubeless compatible)

COMPONENTES

Manubrio FSA K-Wing AGX Carbon

Potencia FSA SL-K Stem, Alloy, -6°

Poste de asiento SAVE Carbon SmartSense, 27.2, 350mm (XS-L), 400mm (XL)

Topstone Carbon 1 Lefty



Especificaciones

COLOR

● Rally Red

CHASIS

Cuadro Topstone Carbon, Kingpin suspension system, SmartSense compatible, Proportional Response construction, 12x142mm thru-axle, 27.2 dropper post ready, BSA 68mm threaded BB, DirectLine internal cable routing, removable fender bridge, multiple gear/bottle mounts

Suspensión Lefty Oliver Carbon, 30mm travel, lockout, Chamber Damper w/ All-Over tune, ISO High-Ride air spring, tapered steerer, 700c, 55mm offset

Dirección Integrated, Carbon, 1-1/8" - 1-1/2"

Transmisión SRAM Force eTap AXS XPLR

Frenos SRAM Force eTap AXS hydraulic disc, 160/160mm CenterLine 6-bolt rotors

RUEDAS

Rines HollowGram G-S 27 Carbon, 700c, 27mm internal width, 21mm deep, 28h, hookless, tubeless compatible

Llantas WTB Raddler TCS Light, 700x44c, tubeless ready

COMPONENTES

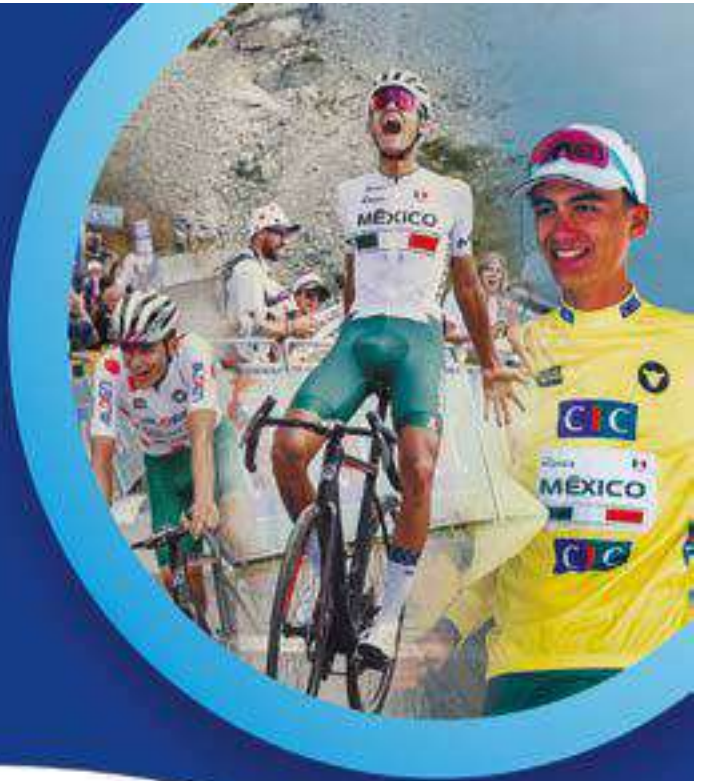
Manubrio Cannondale 2 ShortDrop, 7050 alloy, 12 deg flare drop

Potencia Cannondale 1, 7050 Alloy, -7°

Poste de asiento SAVE Carbon, 27.2, 350mm (XS-L), 400mm (XL)

AR
MONEX

PRO CYCLING TEAM



Orgullo Mexicano, triunfo en el Tour de France sub 23

Estamos muy emocionados del gran triunfo de **Isaac del Toro** que pone nuevamente el nombre de México en la cumbre del ciclismo internacional.

Muchas felicidades a Isaac y a todo el equipo **AR Monex Pro Cycling Team** por su tenacidad, constancia, disciplina y competitividad.



monex.com.mx





El mundo del ciclismo siempre está en busca de nuevas estrellas que brillen en la escena internacional, y en 2023, un nombre ha capturado la atención de todos: Isaac del Toro. Este joven ciclista mexicano ha demostrado su talento y determinación al ganar el prestigioso Tour de l'Avenir, una competencia que sirve como trampolín para las futuras estrellas del ciclismo mundial.

Un Comienzo Prometedor

Isaac del Toro nació en un pequeño pueblo de México y desde temprana edad, mostró un amor apasionado por las bicicletas. Su historia es un testimonio de cómo la pasión y el trabajo duro pueden llevar a alguien a alcanzar sus sueños. Comenzó compitiendo en carreras locales y, a medida que sus habilidades mejoraban, se dio cuenta de que tenía el potencial para llegar lejos en el mundo del ciclismo.



El Triunfo en el Tour de l'Avenir 2023

El Tour de l'Avenir es una competición de ciclismo sub-23 que ha visto a muchos ciclistas destacados pasar por sus filas antes de ascender al escenario mundial. En 2023, Isaac del Toro se convirtió en el centro de atención al ganar esta prestigiosa carrera. Sus habilidades en montaña, su resistencia y su espíritu competitivo lo llevaron a superar a sus rivales y llevarse la victoria. El Tour de l'Avenir no solo es una prueba de habilidad en la bicicleta, sino también una oportunidad para los jóvenes ciclistas para mostrar su potencial y captar la atención de equipos profesionales. Isaac del Toro no solo ganó la carrera, sino que también impresionó a los expertos con su determinación y enfoque.

El Impacto de su Triunfo

El triunfo de Isaac del Toro en el Tour de l'Avenir tiene un significado profundo en el ciclismo mexicano y en el deporte en general. Es un recordatorio de que el talento y el esfuerzo



pueden romper barreras y abrir puertas a niveles previamente inalcanzables. Su victoria inspira a otros jóvenes ciclistas en México y en todo el mundo a perseguir sus sueños con pasión y dedicación. Además, su triunfo puede abrir oportunidades para el ciclismo mexicano a nivel internacional. Puede atraer la atención de equipos profesionales y patrocinadores, lo que le permitirá competir en las mejores carreras del mundo y representar a México en el escenario global.

El Futuro Brillante de Isaac del Toro

Isaac del Toro ha demostrado que tiene un futuro brillante en el ciclismo. Su victoria en el Tour de l'Avenir es solo el comienzo de lo que promete ser una emocionante carrera. A medida que continúa su desarrollo como ciclista, será interesante seguir su progreso y ver cómo sigue dejando su huella en el mundo del ciclismo.

En resumen, Isaac del Toro es un nombre que debemos recordar en el mundo del ciclismo. Su triunfo en el Tour de l'Avenir en 2023 es un hito en su carrera y una fuente de inspiración para todos los que sueñan con alcanzar grandes logros en el mundo del deporte. Mantengamos un ojo en este talentoso ciclista mexicano mientras sigue pedaleando hacia un futuro prometedor.

12 NOV 2023

GF GFNY COZUMEL ISLA Cozumel

COZUMEL.GFNY.COM

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

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



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





Un ave evoca una sensación de ligereza, imaginarla planeando sin esfuerzo, alas al viento junto a la parvada... y esto dista, infinitamente, de lo que pasa en una rodada cualquiera cuando simplemente "te da". Viernes en la tarde. Recojo mi bicicleta del servicio. Compro unos geles, y unas gomitas. Sería una rodada "épica": 190 km, con varios puertos de montaña, para nosotros los mortales, muy significativos. Una carretera que bien pudiera ser digna de una Paris-Robaix, no porque esté adoquinada, sino porque está tan llena de baches que portaría digno el nombre. Un equipo tan competitivo que aun en entrenamientos se contiene para llegar primero.

Si, definitivamente, olía a epicidad. Todo listo para mañana. Es tanta la emoción (o nervio, pues parece nunca ser suficiente el entreno) que se me dificulta dormir. Me despierto dos veces al baño, la última a las 4:30 a.m. La peor hora. Ni tan temprano para volver a dormir profundo, ni tan tarde para despertarme...

—¡Oh por Dios 5:30! No sonó el despertador... ¡No voy a llegar!... Me visto sin tiempo para el ritual; ni qué decir del café, la avena con fruta o el licuado de proteína. Tomo solamente un plátano y salgo apresurada, poniéndome casco y guantes en los altos del semáforo. Llego justo a la hora del arranque. ¡Fiu! —Pensé— en cuanto a penas.

Entre charlas, risas, anécdotas y muchos "no traigo nada" van pasando los repechos y alguno que otro puerto de montaña. Los kilómetros comienzan a sentirse. Llegamos al inicio del puerto de montaña principal. Paramos. Pipí. Agua y abasto...

—¡¡¡Nooo, mi abasto!!!— Una dosis de coraje y dos de miedo me recuerdan todo lo que preparé una noche antes: geles, dátiles, barras, gomitas, etc. Ni hablar. Me comparten de una barra y unas nueces. Y a darle...

El silencio reina. La distancia piedrita a piedrita me golpea. 148 km. La subida se inclina. Me parece más inclinada de lo normal. Debí entrenar más. Pasan dos compañeros con quien normalmente subo. —Pégate, pégate— Los sigo. Mis piernas me gritan: ¡Van muy rápido! Pero ellos son mi paso... sigo un poco más y me boto. —Maldita sea— ellos eran mi paso. —¡Vamos, vamos! — Me boto otra vez. El lactato toca a la puerta. Otro grupo y lo mismo. Apostaría que escuchan mis palpitaciones. Si mi Garmin tuviera una calavera que prendiera anunciando la muerte, estaría brillando intermitente. Todos me pasan y mis


intentos de pegarme son en vano...


Me siento débil, sin fuerza, con las piernas de concreto. El ego por los suelos se burla de mi destreza escaladora. Los vellos se erizan. La piel de gallina me hace recordar los dátiles riendo sobre la barra del comedor. 174 km. Ya no es tanto— me animo yo sola con un fuerte dolor de cabeza por compañía— si puedo terminar. El mareo me dice lo contrario. Pasa la camioneta de resguardo. El orgullo, aun así, importa.


Ni me subo, ni me agarro. Le digo que se vaya. Tarde o temprano tengo que llegar. Ya en este punto y con un calambre en la pantorrilla izquierda, poco importa el tiempo. Desde hace varias horas no traigo más pasos para bajar, el payasito se siente como un 53 o un piñón de 25... ¡¡¡Es la pájara!!! Un argot ciclista para denominar la hipoglucemia. "Hitting the Wall" en argot ciclista anglosajón que describe, tal cual, la impotencia de perder la respuesta de tus músculos ante tus órdenes. Y lo que en realidad está sucediendo es que se agotaron tus reservas de glucógeno, en un esfuerzo físico extremo, tanto por falta de hidratación, como por falta de hidratos de carbono, en consecuencia de una alimentación pobre o en mi caso prácticamente nula. Se pierde, entonces, la conexión entre tu mente, deseando seguir, y tu cuerpo que simplemente no puede. Y experimentando, a su vez, la falta de glucosa también a nivel cerebral (que es el órgano que más glucosa requiere) dando por resultado: cambios emocionales, irritabilidad, debilidad, fatiga, dolores de cabeza, mareos, escalofríos, etc.

En cualquier caso, una tortura. Creo que ninguno de nosotros sabe de dónde ni por qué salió este término ciclista, lo que sí estoy segura es que, sino todos, la mayoría, la hemos experimentado y sabemos que no podría estar más equivocado el término, pues etimológicamente, no tiene nada que ver con la sensación de volar, ni sentirse ligeros... a menos que sea una pájara del estilo de avestruz prehistórica, pesada que no puede volar e intentar hacerlo se vuelva una verdadera odisea: una tortura realmente épica.

 @akt_by_defiantsports

 @defiant_sportwear

 defiantsporwear@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.

ZEFAL



VISITA



www.zefal.com

HIDRATACIÓN PROFESIONAL

Artica pro 500 ML



“ENTRENAMIENTO INVERNAL”

JAVIER HOMERO LARA RANGEL

EX CICLISTA PROFESIONAL

COACH Y ATLETA

MARTES 12 DE SEPTIEMBRE DE 2023

“SIEMPRE PARECE IMPOSIBLE HASTA QUE SE HACE.”

NELSON MANDELA

Se acerca la temporada de bajas temperaturas y con ella los pretextos para evitar salir a rodar. Sin embargo, el invierno es la época ideal para crear la base física y mental para la siguiente temporada. A continuación te compartiré algunas opciones que tenemos para incrementar nuestro rendimiento durante el periodo “OFF-SEASON”, de este modo evitarás lesiones, mejorarás tu técnica e incrementar tus watts.

Contexto:

Cuando baja la temperatura, el cuerpo requiere más energía para realizar cualquier tipo de actividad, esto se debe a que el cerebro envía una señal al cuerpo para mantener la temperatura interna y así poder operar con normalidad. Este es uno de los motivos por los cuales muchos seres vivos incrementan la ingesta de ciertos alimentos, en el caso del ser humano estos alimentos suelen ser altamente calóricos y poco saludables; aunado a esto tenemos el factor hidratación baja o nula, debido a que no sudamos tanto en nuestras actividades esenciales como en otras estaciones. Eso no quiere decir que no exista la pérdida de líquidos.

Fact: Durante el invierno algunas personas suelen bajar el consumo de líquidos debido a la temperatura y esto trae como consecuencia una sensación de fatiga constante.*

Javo Tip Invernal: Toma agua cuando no tengas sed (si te cuesta trabajo recordarlo pon un timer cada 40 minutos para no olvidarlo), procura incrementar el consumo de

fibra, frutas y/o verduras, de este modo tendrás una sensación de saciedad y mantendrás tus micronutrientes arriba (vitaminas y minerales).*

Ok, ahora que tenemos un poco de información sobre lo que ocurre con nuestro cuerpo durante el invierno, veamos las opciones de entrenamiento en interior. La primera y para muchos ciclistas la más tediosa:

“El entrenamiento sobre rodillos.”

La creencia de que el entrenamiento en interiores no es equiparable al entrenamiento en carretera o en montaña (según la especialidad) es muy frecuente.

Sin embargo, los beneficios son los siguientes:

- Aprovecharás de manera eficiente tu tiempo.
 - Alcanzaras umbrales altos de manera segura.
 - Mejora en tu técnica de pedaleo.
 - Mayor precisión en la programación de tu entrenamiento.
 - Escuchar música o algún audio libro de forma segura.
 - Despejar la mente después de tantas horas de carretera o montaña en el año.
 - Volverás con más ganas a tus entrenamientos en exterior.
- Puntos a tener en cuenta cuando rodemos en rodillos o Smart Trainer:
- Siempre tener muy bien ventilada la habitación y poner un ventilador durante la sesión.
 - Incrementar el consumo de líquidos debido a que tendremos mayor deshidratación.
 - Se perderá un poco el “Feeling” del manejo.



Javo Tip: Programar sesiones en rodillo libre para mantener algunos gestos técnicos y propioceptivos que se omiten cuando tenemos la bicicleta fija.*

"El entrenamiento de fuerza"

En la actualidad el deporte requiere sí o sí de un programa de "Fuerza y Propiocepción" para mejorar en cualquier disciplina. Algunos de los puntos a favor de estos entrenamientos son:

- Disminuir el riesgo de lesiones
 - Incremento de la fuerza.
 - Incremento de la masa muscular y mayor activación de fibras musculares.
 - Incremento de la tolerancia a estímulos de corta duración.
 - Incremento en la tolerancia a las cargas futuras.
 - Mejorar el soporte a nivel estructural del cuerpo.
- Puntos importantes para tu seguridad:

- Poner atención a la técnica y ejecución de ejercicios.
- Evitar levantar peso por ego (Ego Lifting).
- Establecer periodos de descarga y recuperación adecuados.

***RECUERDA SIEMPRE** acercarte a un profesional para un manejo adecuado de las cargas.*
No temas si durante este periodo subes un poco de peso, créeme que tendrás muchos meses y muchos kilómetros por delante para bajar esos kilos.

Si implementas estas alternativas a tu entrenamiento invernal, estoy seguro de que obtendrás más y mejores números en tus rodadas de primavera y verano.

Finalmente, recuerda que cada cuerpo es diferente y reaccionan de manera distinta.

Si tienes dudas o preguntas puedes contactarme en mis redes sociales, estoy seguro de que juntos alcanzaremos tu mejor versión.

¡Nos vemos en ruta!

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



Fotografías: Ismael Porras @_callmeisma_

VIVE LA EXPERIENCIA OFICIAL DEL TOUR DE FRANCE EN MÉXICO

22 DE OCTUBRE

L'ÉTAPE
TEQUISQUIAPAN
- TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY CIBanco

26 DE NOVIEMBRE

L'ÉTAPE
CIUDAD DE MÉXICO
- TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY CIBanco

L'ÉTAPE
MÉXICO
BY TOUR DE FRANCE

TOUR DE FRANCE
OFFICIAL EXPERIENCE

PRESENTED BY  **CIBanco**



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.

Bianchi



ENCUÉTRANOS EN
BICIEXPO 2023,
WTC CIUDAD DE MÉXICO
13, 14 y 15 DE OCTUBRE

PRECIOS ESPECIALES

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

A PLACE WHERE GREAT JOURNEYS START

Get there

SCHWALBE 

getthere.schwalbe.com

BENOTTO DE COSTA A COSTA

Por Adrián Durán

Del Pacífico al Atlántico, Acapulco a Veracruz 684 km

El pasado 30 de abril dimos inicio a una nueva aventura, el 10° récord, para mí todo un reto, que consistió en salir pedaleando de la costa de Acapulco, Guerrero hasta la costa de Tuxpan, Veracruz, cabe mencionar que ya antes se había hecho algo parecido, solo que para hacerlo un poco más interesante, pensé en cruzar por la CDMX y que fuera la primera vez que se hacía.



Los datos técnicos o números son muchos y bastante interesantes, pero les contaré la parte humana, en esta locura me acompañaron 5 personas, igual de locas que yo sin duda. Erika Silva, mi novia, gracias de corazón por haber compartido esta locura a mi lado, sin duda será un gran recuerdo para ambos; Daniel Mena, Amigo ni como pagarte todo ese esfuerzo, gracias de verdad, José Helú, mi médico de cabecera, infinitas gracias por todo amigo, Javier Rodríguez, la tercera vez que me acompaña rodando, sin duda el único amigo que en la bici me ha podido seguir el paso; Raquel Rodríguez, novia de Javier, muchísimas gracias por todo.

Debo decir que este récord para mí implicaba un esfuerzo diferente, yo soy una persona de 80 kg de peso y eso de las montañas o grandes subidas no se me da mucho y con base en eso fue que decidí hacerlo, nos tomó 27 horas en la bicicleta el llegar a Tuxpan Veracruz.

Comenzamos poco después de las 6 am del día 30 de abril, salimos de Acapulco camino a CDMX, la ruta era toda la autopista del sol, siendo las 10 am aproximadamente estábamos llegando a Chilpancingo, Guerrero, Lugar donde nos esperaba una gran sorpresa, 500 niños en sus bicicletas Benotto, me estaban esperando para cruzar juntos la ciudad de Chilpancingo, debo decir que fue una inyección de energía supergrande. Siempre he pensado que si puedo tocar o impactar la vida de al menos una persona que me conozca, ya habré ganado y estoy seguro de que alguno de esos niños se quedó con una impresión muy buena, Al salir de Chilpancingo me llamo la atención que el termómetro marcaba ya 42° C, al llegar a Paso Moleros la temperatura en la carretera era de 53° C, aproximadamente a las 4: 20 PM, me dio un golpe de calor, nunca antes me había pasado algo parecido, vomitas, te dan escalofríos y te quedas sin fuerza, en ese momento, al ver a todo el equipo mirándome, entendí que dieron por terminado el recorrido, me reviso el médico y me dijo, si sabes que de esto puedes morir, le dije sí, dame hasta las 6, si a las 6:00 PM no logro levantarme, sin importar que, tomen mi bici y suban la y nos vamos al hospital.



Me senté en la camioneta y empecé a hacer trabajos de respiración y control mental, después de un rato escucho la voz de mi novia, que me dice, amor son las 6:00 PM, hay quien se crece ante la adversidad y fui uno de ellos, recuerdo que tome mi casco mi gorra y mi bici y sin decir nada comencé a pedalear de nuevo, ayudo mucho que la temperatura descendía a unos 38° C, el recorrido hacia Cuernavaca fue sin contra tiempos, conforme la temperatura bajaba, porque se hacía de noche, me fui reponiendo cada vez más, comenzamos el ascenso a tres marías ya para llegar a CDMX el punto más frío fue en Tres Marías, 3° C, la temperatura ya había variado 50° es algo de no creer, el frío es mi medio, con más frío me sentía mejor.



Llegamos a la Ciudad de México, nos esperaba personal de la "Sub Dirección de Tránsito", nos acompañarían por todo el cruce de CDMX, la ruta fue la avenida Insurgentes de principio a fin, no paramos en ningún semáforo y en 40 minutos ya estábamos rumbo a Tulancingo, antes de llegar a Tulancingo ya había amanecido, tuve la compañía de muchos amigos, que me esperaban en el camino, cada que veía a uno de ellos era un impulso de energía, de Tulancingo seguía la pista que nos llevaría hasta Tuxpan Veracruz, el camino fue también bajo calor y mucho tráfico pesado, en el recorrido acumulamos un

total de 8,887 m de desnivel positivo, casi todo el camino tuvo algo de subida. Quise terminar en Veracruz porque es mi tierra, la verdad es que el recibimiento en Veracruz fue único, me hicieron sentir como en casa, gracias a todos los amigos que me acompañaron en la llegada, gracias al presidente municipal de Tuxpan Veracruz, Jose Manuel López Castro, por todo y sobre todo por apoyar esta causa.



Hice esto pensando en nuestro planeta y con dedicatoria a una persona muy especial, si la gente sabe qué hay quien puede cruzar el país de Costa a Costa en bicicleta sin descansar, quizá se animen a dejar un poco el auto y decidan ir a su trabajo en bicicleta, o usarla como su medio de transporte, eso ayudaría un montón a nuestro planeta.

No sé si este es el último de mis récords, pero si sé que fue distinto en todo sentido, quizá sea el adiós, hay momentos en la vida en donde párese que todo se acabó, incluso quien está a tu lado puede pensar en que no puedes más, pero entre la nada escuchas una pequeña voz que te dice, tú puedes, y sí, si se puede, solo por favor, siempre cree en ti...

Quiero dar las gracias a Benotto por siempre creer en mí, Gracias a todas y cada una de las personas que hicieron posible esta aventura, Solo el tiempo dirá si hay otra...



izz!



Gran Fondo
Adolfo Lagos
izzi Kardias
2023

6^a edición



**130
80km**

Inscríbete en asdeporte.com

Octubre 15
Autopista de cuota
Toluca - Zitácuaro y
Ramal Valle de Bravo



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.



CONQUER YOUR ROAD

fujibikes.com



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



tubolito
LIGHT WEIGHT TUBES

LIGHT - STRONG - COMPACT

TUBOLITO.COM



CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE
CHALLENGE CHALLENGE



Nos vemos en el Raúl Alcalá Challenge 2024

Raúl Alcalá, el ciclista mexicano de renombre internacional, es un ejemplo de cómo la disciplina, la perseverancia y la pasión pueden llevar a una persona a alcanzar el éxito en un deporte tan desafiante como el ciclismo. Su legado enriquece la historia del ciclismo mexicano y continúa inspirando a ciclistas de todo el mundo a seguir sus sueños y superar obstáculos. Raúl Alcalá es una leyenda en el mundo del ciclismo y su influencia perdurará por generaciones.



INSCRIPCIONES:
www.raulalcala.com
www.emociondeportiva.com



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

SUAREZ
suarezclothing.mx

ESCANEAR Y CONOCE MAS

Instagram: @suarez.mexico
Facebook: suarez clothing mexico

NEW

HORNIT
CLUG PRO

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

hornit.es-uk.com



ESLOVENIA:

Pedaleando entre bosques, ríos y castillos

Parte 2

Por: Mario de Agüero

Las gotas de rocío estaban impregnadas en la superficie de las tiendas de campaña, se lograba escuchar el apaciguar fluir del agua del pequeño río Krka. El sol ya había iluminado todo el alrededor, pero se sentía bastante frío. Todavía no estaba listo para salir de mi reconfortante sleeping bag pero las bicis nos esperaban para partir. Desayunamos y guardamos el campamento. Ya con las bicis completamente cargadas, arrancamos y dejamos atrás al pequeño y lindo pueblo de Krka.

Similar a cuando estuvimos en Italia en donde el río Po nos sirvió de referencia para guiarnos, en Eslovenia el río Krka fue nuestro guía. Dichosos y siguiendo al río, pedaleamos con hermosas vistas de pequeños campos verdes y densos bosques. No mucho tiempo después llegamos al castillo de Zuzemberk, ubicado en un pueblo con el mismo nombre. El castillo yacía sobre una pequeña loma frente al río. No era muy grande, pero con sus siete torres defensivas y sus muros altos se imponía sobre el pueblo. Se estima que el castillo fue construido en el año 1,000 y durante sus mil años de existencia fue testigo de incontables batallas. Incluso, durante la segunda guerra mundial la Guardia Nacional Eslovena la utilizó de fortaleza razón por la que fue bombardeado por las fuerzas aliadas ya que esta guardia nacional fue una organización ultraderechista, católica y anticomunista que apoyaba los regímenes de Mussolini y Hitler. Con estragos, el castillo sobrevivió a estos ataques y pudo ser reconstruido después de la guerra.

Lo más curioso de todo fue que mientras visitábamos su interior, conocimos a una pareja que también venía viajando en bici. Eran un colombiano y una húngara que no recuerdo por que azares del destino se habían encontrado y enamorado. El tema es que ellos también

habían decidido hacer un viaje en bici. Venían en sentido opuesto al nuestro; a diferencia de nosotros que veníamos desde Francia, ellos habían empezado a pedalear desde Hungría. Estuvimos un buen rato compartiendo experiencias de viaje, nos presumimos nuestras bicis y su equipamiento. Había buena química entre nosotros. ¡Durante la charla nos contaron que también tenían unas cuantas semanas de haber empezado su viaje pero que su objetivo era rodar durante un año para llegar hasta China! Nosotros solo teníamos como objetivo llegar hasta Praga. Ellos traían una botella de palinka de durazno, un tipo de destilado tradicional de Hungría que había preparado el papá de la húngara. Nosotros traíamos una botella de mezcal. Compartimos tragos, reímos un rato, intercambiamos nuestros datos en redes sociales y cada grupo retomó su camino. Nunca supe si lograron llegar a China pero espero que lo hayan conseguido.



Dejamos a esa agradable pareja y después de recorrer una treintena de kilómetros, estábamos hambrientos y algo cansados. Queríamos parar a comer algo y descansar un poco. Descubrimos una vereda que se introducía entre los árboles de un bosque. Decidimos seguir el estrecho camino que nos llevó hasta un claro frente al río; ideal para descansar. Arreamos un pic-nic y nos dimos el lujo de comer

hasta estar más que satisfechos para luego proceder a recostarnos y dormir un poco. Aprovechando que estábamos al borde del río, Kei sacó una caña de pescar que había estado cargando desde Italia. Un amigo se la obsequió antes de partir en este viaje en bici. Lanzó el anzuelo lo más lejos que pudo y espero. Siguió esperando, pero no parecía suceder nada. Giro la manivela hasta recuperar el anzuelo y lo volvió a lanzar. Pero no pasó gran cosa. Afortunadamente, nuestra cena no dependería de la pesca del día porque desgraciadamente y a pesar de que José Luis y yo también intentamos, no logramos que un pez picara el anzuelo. Los peces fueron más listos que nosotros o nosotros más tontos que ellos pero ahora me alegro que no hayamos tenido que molestarlos sacándolos de su elemento.



Así que aceptamos nuestra derrota y retomamos el pedaleo. El recorrido de ese día había sido bastante reconfortante, bastante plano y con extraordinarios paisajes. Bajo una luz crepuscular llegamos al pueblo de Kostanjevica na Krki. Gran parte del pueblo se encontraba asentado en una isla bordeada por el río Krka. Antes de encontrar un lugar para instalar nuestro campamento pasamos a un restaurante para calmar la voraz hambre que teníamos. No recuerdo que comimos, pero recuerdo que cenamos como muertos de hambre y luego, ya de noche, encontramos un pequeño parque frente al río en donde armamos las tiendas de campaña.



Al día siguiente nos dirigimos hacia el pueblo de Brezice ya que no muy lejos de ahí se encontraba el paso fronterizo con Croacia. Pedaleamos hasta la caseta transfronteriza. En esa época Croacia tenía solo unos cuantos meses de haberse integrado a la Unión Europea por lo que los

cruces fronterizos todavía no estaban totalmente abiertos. Intentamos cruzar por la caseta con nuestras bicicletas pero a Kei y a mí nos denegaron la entrada por no ser ciudadanos de la Unión Europea. José Luis tenía pasaporte español y lo dejaron entrar. El cruzó y quedamos de vernos más tarde en Zagreb, la capital de Croacia.

La única manera en que Kei y yo podíamos entrar a Croacia en relativamente poco tiempo y con nuestras bicis, era por tren; no me pregunten por qué, la burocracia siempre actúa de manera misteriosa. Así que fuimos a la estación de tren más cercana que se encontraba en el pueblo de Dobova. El tren más próximo a partir a Zagreb saldría como dentro de 4 horas. Teníamos tiempo de sobra pero no había mucho que hacer en la zona. En el pueblo habíamos notado que había letreros que decían "Terme Catež". A nosotros nos sonó como a "termales", nos imaginamos que probablemente habría aguas termales. Dado que teníamos tiempo fuimos a descubrir estas aguas termales.

No tuvimos mucho problema en seguir los letreros hasta un punto en donde llegamos a la orilla de un río; no era muy ancho, probablemente unos 6 metros en su amplitud, pero tenía algo de corriente y no sabíamos que tan profundo podría estar. Afortunadamente había un señor con una embarcación pequeña similar a una trajinera, que nos ayudó a cruzar al otro lado del río. Seguimos el único camino que había bajo un sol intenso hasta llegar al anunciado lugar. Había un portón gigante y una reja metálica que bordeada el lugar. No eran aguas termales era más bien una versión eslovena de Tepetongo. A lo lejos se podían ver albercas, fuentes y toboganes. El problema es que no teníamos traje de baño y no queríamos pagar la entrada para solo estar un par de horas. Decidimos regresar al río, descalzarnos, y chapotear un rato en la orilla. Ya más cerca de la hora de partida del tren, regresamos a la estación.



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

Partió el tren con nosotros y nuestras bicis y en no más de 40 minutos llegamos a la capital croata. Fue una lástima que a Kei y a mí no nos dejaran pasar en bici pero aún así sentía una gran satisfacción de haber cruzado toda Eslovenia en bici desde su frontera con Italia hasta con la de Croacia. Tres días y aproximadamente 250 km fue lo que nos tomó recorrer ese hermoso país. Una experiencia inolvidable.



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.





LA CONVIVENCIA ENTRE CICLISTAS Y AUTOMOVILISTAS

EN LAS GRANDES CIUDADES

POR: JOSÉ RAMÓN ZAVALA



Amigos lectores, es innegable que las grandes ciudades son cada vez más pobladas y concurridas, lo que dificulta la convivencia entre los diferentes modos de transporte, entre ellos, los ciclistas y los automovilistas.

Aquí entramos en una lucha de prioridades, tanto los ciclistas tienen derecho a circular de forma segura por las calles y carreteras, pero también tienen la responsabilidad de respetar las normas de tránsito y las indicaciones de los agentes de policía. Por su parte, los automovilistas deben tener en cuenta que los ciclistas son usuarios vulnerables de la vía y deben respetar su espacio.

Es simplemente una cuestión que se resume en una palabra: RESPETO pero siempre y cuando sea mutuo, donde haya conciencia de ambas partes para lograr el bien común de la sociedad en términos de movilidad. Para mejorar la convivencia entre ciclistas y automovilistas, es importante tomar medidas en diferentes ámbitos:

Educación vial

Es importante que los ciclistas y los automovilistas conozcan las normas de tránsito y las responsabilidades de cada uno. La educación vial es esencial para fomentar una cultura de respeto y convivencia entre los usuarios de la vía.

Infraestructura ciclista

Se necesita más infraestructura ciclista segura en las grandes ciudades. Esto incluye carriles bici segregados, ciclovías y puentes peatonales. La infraestructura ciclista segura permite a los ciclistas circular de forma más segura y cómoda.

Concienciación social

Es importante que la sociedad sea consciente de la importancia de la convivencia entre ciclistas y automovilistas. Los automovilistas deben respetar a los ciclistas en la carretera y los ciclistas deben conducir de forma segura.

A continuación, se presentan algunos consejos para mejorar la convivencia entre ciclistas y automovilistas:

Los ciclistas:

- o Usa casco siempre. El casco puede salvarte la vida en caso de accidente.
- o Usa luces delanteras y traseras para ser visible en la oscuridad.
- o Respeta las señales de tránsito.
- o No uses el teléfono móvil mientras conduces.
- o Mantén una distancia segura de los automóviles.
- o Ajusta tu bicicleta a tu tamaño y peso.
- o Mantén tu bicicleta en buen estado de mantenimiento.

Los automovilistas:

- o Respeta el espacio de los ciclistas.
 - o No te acerques demasiado a los ciclistas cuando los adelantas.
 - o Dale prioridad a los ciclistas en los cruces.
 - o No abres las puertas de tu coche sin mirar.
 - o Ten en cuenta que los ciclistas son usuarios vulnerables de la vía.
- Siguiendo estos consejos, los ciclistas y los automovilistas pueden mejorar la convivencia en las grandes ciudades y reducir el riesgo de accidentes.

Escuchanos: Sábado 10:00 a.m. **102.5 FM**
  **autosymas**  **autosymasradio**
 **soycocheramon**

GUERRERO ESTADO AMIGO DE LA BICICLETA

“Por cada carretera y camino que hagamos en zonas urbanas también vamos a construir ciclovías...” Ha instruido la Gobernadora Constitucional del Estado Evelin Salgado.



El pasado 30 de abril en el marco de los festejos por el día de la niñez a gobernadora del estado de Guerrero realizó una serie de actividades para dar inicio con el programa estatal “Guerrero en Bici”.

A través del Instituto del Deporte de Guerrero bajo la dirección de Alma Rocío López Bello, que en un breve tiempo organizó la entrega de 500 bicicletas de reconocida marca nacional a niños en un rango de edad de los 8 a los 14 años. Los niños para lograr obtener una de estas preciadas bicicletas debían cumplir con ciertos requisitos como estar actualmente inscritos en la primaria o secundaria, entregar a cambio bicicletas usadas para ser reparadas y realizar otra entrega a otros niños en zonas rurales, algunos contribuyeron llevando arbolitos para reforestación.

Requisito obligatorio para todos los niños fue asistir el sábado 29 de abril junto con alguno de sus padres al primer Curso de Cultura Vial y Seguridad en la Bicicleta, impartido por la ciclista urbana Aura Löwy, instructora certificada de Bicycle Mechanic Institute, asistieron al curso, niños, niñas y padres de familia el objetivo de este curso es fomentar la educación vial sensibilizando y concientizando a niños y padres de familia sobre la importancia de respetar y compartir el espacio público de forma responsable y segura. Así como garantizar una cultura de respeto al ciclista desde el hogar. Estos mismos cursos están disponibles en línea en la página del programa www.guerreroenbici.com. Encontrarán allí temas sobre el correcto uso del casco, uso de luces y reflejantes, reglas de circulación urbana y movimientos de señalización. Así como mecánica básica para ciclistas, el uso del kit de herramientas, reparaciones de emergencia, presión de neumáticos, revisión general de la bicicleta para que los niños ciclistas aprendan a circular en las calles de forma segura. En esta convivencia deportiva, la mandataria estatal destacó que Guerrero es aliado del ciclismo, por lo que señaló que ha firmado un convenio para que las obras

carreteras y caminos que se construyan en el estado en las áreas urbanas se contemple la construcción de ciclistas para seguir impulsando el deporte y la movilidad.

La cara de felicidad de los infantes ha sido total, hay niños de escasos recursos que ocuparán esa bicicleta para asistir a su escuela, está comprobado que trasladarse a la escuela en bici, disminuye la deserción escolar y los niños ahorran más de una hora, al no tener que caminar varios kilómetros.

Por su parte, la titular del Instituto del Deporte de Guerrero, Alma Rocío López Bello, señaló que a través de “Guerrero en Bici” La gobernadora Evelyn Salgado entregó 500 bicicletas y equipo de seguridad a niños de Chilpancingo, los cuales, cada uno de ellos aportó un árbol para reforestar escuelas y campos, así como sus bicicletas usadas y despensas que serán llevadas y entregadas en zonas rurales del estado.

Para finalizar, se realizó un recorrido de poco más de 6 kilómetros que partió de la explanada del Auditorio Sentimientos de la Nación, en donde la Gobernadora Evelyn Salgado Pineda dio el banderazo de salida a un pelotón de 600 ciclistas conformado 500 por niños en edades de 8 a 14 años, y 100 ciclistas voluntarios para conducir y cuidar a la toda la grupeta, siempre protegida bajo un dispositivo de seguridad por parte de la Guardia Nacional y Protección Civil del Estado. Los 500 niños ciclistas del programa “Guerrero en Bici” tuvieron la oportunidad de acompañar unos kilómetros al ultra fondista Adrián “Récord” Durán, quien ese mismo día a las 06:00 a.m. Había iniciado en Acapulco su recorrido hacia el puerto de Tuxpan, Veracruz para establecer el récord de más de 750 kilómetros en marcha continua. Todos los participantes recibieron hidratación y la entrega de una medalla conmemorativa a del inicio del programa “Guerrero en Bici”.

Curso para niños y padres de Educación vial y seguridad en la bicicleta. Auditorio Sentimientos de la Nación.



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

PROYECTO SOCIAL



ASIENTO ACOJINADO

RODADA R26

MANUBRIO ERGONÓMICO

LLANTA TODO TERRENO

ASIENTO PARA 1 O 2 NIÑOS MÁS



PEDAL METÁLICO DURABLE

Queremos que la
EDUCACIÓN
sea para
TODOS
y se dé en condiciones
ACCESIBLES

TUTTOBIKE TODOS NUESTROS PRODUCTOS AL MEJOR PRECIO



VENTA EN LÍNEA
<https://tuttobike.com/>

TIENDAS FÍSICAS

Fernando Moreno
55 4884 1451

Verónica Basurto
55 2967 2899

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



MONK
BICICLETAS

CONOCE LOS SISTEMAS DE DE DIRECCIÓN DE UNA BICICLETA

SISTEMAS DE DIRECCIÓN (HEADSETS)



POR: BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

SISTEMA DE DIRECCIÓN Y TIJERA RÍGIDA

Los sistemas de dirección son un conjunto de rodamientos que permiten que la rueda delantera de vuelta de un lado a otro, proporcionando el control de manejo de la bicicleta. Debido a la ubicación de los rodamientos del sistema de dirección son sometidos a un constante golpeteo vertical producido por el impacto de la rueda delantera con la carretera, condición única en estos rodamientos. Por otro lado, también giran continuamente alrededor de un círculo, lo que significa que experimentan una carga radial. Los rodamientos experimentan una carga radial cuando la tijera gira, pero debido a que el radio de dirección es relativamente pequeño, los balines rara vez se mueven más de unos milímetros. Por lo tanto, los balines de los juegos de dirección principalmente absorben la carga angular dinámica del suelo. Esto se denomina carga de empuje.

A pesar de que la mayoría de los sistemas de dirección históricamente han utilizado los rodamientos en un diseño estándar de taza y cono, los rodamientos de balines son menos confiables en las aplicaciones de carga de empuje. La cantidad de superficie real de apoyo que hace contacto con la pista es pequeña e inadecuada para la cantidad de impacto (carga dinámica) que soporta el balero. Sólo una fracción de milímetro de contacto se está haciendo en la parte superior e inferior de cada balín, apenas suficiente para un buen soporte de carga. A pesar de esto, todavía se utilizan comúnmente en los sistemas de dirección. Una de las razones es que son baratos y fáciles de mantener. Otra razón es su capacidad para ajustarse a diferentes variables de carga.

La carga de empuje en el sistema de dirección no es puramente vertical. Es más angular. Los rodamientos de balines funcionan bien en esta aplicación porque son capaces de ajustarse a estas cargas desplazándose dentro del conjunto, adaptándose a los sutiles cambios en la dirección de la carga. La contraparte es que los rodamientos tienen un lapso de servicio bastante corto. Los balines inferiores del sistema de dirección absorben la mayor parte

del impacto inicial y son propensos a la contaminación por la rueda, por lo que pueden desgastarse dos veces más rápido que los balines superiores.

Algunos sistemas de dirección utilizan rodamientos de agujas. Éstos proporcionan más contacto de la superficie, así que pueden durar más que los rodamientos de bolas. Los balines de agujas por sí mismos no son capaces de ajustarse a las cargas angulares, por lo que los sistemas de dirección que los utilizan deben estar diseñados con pistas que "flotan", permitiendo que los balines se adapten a los cambios angulares. La fabricación del tubo de dirección y de la corona se hace más importante para asegurar la alineación adecuada de estas pistas flotantes.

Los rodamientos de cartucho también se utilizan ampliamente en los sistemas de dirección. Simplifican el mantenimiento, pero en condiciones extremas los balines del cartucho pueden deteriorarse rápidamente debido a su incapacidad para ajustarse a la carga dinámica de empuje que se encuentra en las direcciones. Los sistemas de dirección de rodamientos de cartucho de mayor calidad, utilizan rodamientos presionados que duran mucho más tiempo, ya que no se desplazan dentro de las tazas, lo que evita la desalineación de las pistas interior y exterior. En este diseño, la fabricación del tubo de dirección y la corona son también muy importantes para un suave sistema de rotación.

DISEÑOS DE SISTEMAS DE DIRECCIÓN

Debido a que hay dos tipos de tijeras de dirección que se encuentran en las bicicletas, hay dos categorías de sistemas de dirección.

- Con rosca (figura 1):



Estos diseños difieren principalmente en el método de fijación del ajuste del balero en su lugar. Los sistemas de dirección con rosca utilizan una pista ajustable y una contratuerca roscada en la tijera.

- Sin rosca (Figura 2)

Los sistemas sin rosca utilizan una pista ajustable y un anillo de compresión que se fija en su lugar por una tapa superior, un tornillo y el poste.



Sistemas de Dirección con Rosca

Los sistemas de dirección con rosca contienen dos sub-armados: la pila inferior y la pila superior. La pila inferior está situada en la base del tubo de dirección, entre el cuadro y la tijera. La pila inferior contiene tres partes principales: la corona con pista, la pista de presión inferior y los balines.

En el sistema de dirección con un sistema de rodamientos de taza y cono, la pista de la corona es siempre el cono y la pista inferior prensada es siempre la taza.



La pila superior contiene partes similares con nombres similares: la pista superior prensada, la pista ajustable, los balines y la combinación de contratuerca/espaciador. La pista de prensado superior puede ser un cono o una taza, dependiendo del diseño. Lo mismo ocurre con la pista ajustable. La pista de la corona y las dos pistas prensadas se mantienen firmemente en su lugar mediante presión (llamado ajuste prensado o ajuste de interferencia). Estas piezas requieren herramientas especiales para la correcta extracción e instalación.

Identificación del Sistema de Dirección Estándar

Como la mayoría de los componentes de bicicletas, los sistemas de dirección se fabrican para adaptarse a una variedad de cuadros y tijeras de diferentes tamaños. Los tamaños de la rosca y del tubo de dirección deben coincidir y las dimensiones de ajuste de las tres pistas prensadas deben ser compatibles. Las dimensiones importantes que conforman un sistema de dirección estándar son:



- Tamaño de tubo de tijera - diámetro exterior
- Tamaño de las cuerdas (si tiene cuerdas)
- Diámetro exterior de la taza (pista) prensada al tubo de dirección
- Diámetro interior de la corona
- Dimensiones del cartucho de rodamientos
- Tamaño del poste

Históricamente, ha habido muchos diferentes estándares de sistemas de dirección roscados, a menudo muy similares. Cuando se trabaje con sistemas de dirección en bicicletas anteriores a 1990's se recomienda consultar el Sutherland's Handbook para identificar el estándar.

Relación entre Tazas de Presión y el Tamaño de los Diámetros de los Tubos para su Colocación.

Las tazas de presión de los tubos de dirección y las coronas con pistas son buenos ejemplos de piezas que están diseñadas para ser instaladas o extraídas con algún tipo de prensa. Esto se conoce comúnmente como ajuste a presión, ajuste de fuerza o ajuste de interferencia. Las tazas prensadas del tubo de dirección son ligeramente más grandes en diámetro que el tubo principal, así que interfieren el uno con el otro cuando son forzados juntos o al separarlos. Si el diámetro de la taza del tubo de dirección es mayor del tamaño aceptable para un buen ajuste a presión, se requerirá más fuerza para instalar o retirar la taza. Si la interferencia es demasiado pequeña, las piezas no se mantendrán en su lugar. La responsabilidad de mantener la tolerancia correcta recae en los fabricantes.

Altura de la Pila del Sistema de Dirección

Los sistemas de dirección vienen en una variedad de diseños. Algunos tienen perfiles muy bajos, lo que significa que las partes sobresalen muy poco más allá del tubo de la dirección del cuadro.

Otros tienen un perfil muy alto

Todas las partes individuales de los sistemas de dirección ocupan un espacio en el tubo de la tijera, la pila inferior entre la corona de la tijera y la parte inferior del tubo de dirección, y la pila superior entre la parte superior del tubo de dirección y el poste de manubrio.



La cantidad de espacio ocupado es diferente para cada diseño de sistema de dirección, y por lo tanto crea problemas de compatibilidad al instalar un sistema de dirección diferente en la bicicleta. Podemos tomar medidas de las pilas inferiores y superiores, agregarlas juntas, y llegar a una la dimensión llamada altura de la pila. Saber la altura de la pila de un sistema de dirección nos permite tomar decisiones inteligentes cuando reemplazamos tijeras o modificamos tubos de tijeras o el propio sistema de dirección. Medir la altura de pila del sistema de dirección requiere tres mediciones simples y un poco de matemáticas.

Una vez que hemos calculado la altura de la pila, podemos utilizar esto junto con algunas otras mediciones para definir el largo perfecto del tubo de la tijera. La mayoría de las tijeras con rosca, cuando se compran nuevas, tienen alrededor de 50 mm de cuerda en el tubo de la tijera.

Alineación de la Tijera

Antes de volver a instalar la tijera en el cuadro, siempre es una buena idea comprobar la alineación de la tijera. Esto es mucho más fácil y más preciso cuando la tijera está fuera de la bicicleta. La tijera puede estar desalineada por una variedad de razones: por ejemplo: un choque, deficientes tolerancias de fabricación, o daños durante el envío. Los síntomas de una tijera desalineada se presentan con mayor frecuencia como problemas de dirección y manejo cuando se conduce y/o con dificultad para quitar e instalar la rueda. Para verificar la alineación de las puntas, instale la herramienta de alineación en las puntas, utilizando los espaciadores apropiados para que coincida con la

dimensión de las tuercas de seguridad "Over Locknut Dimension" (OLD). Evaluar cualquier espacio entre los conos de la herramienta.

El método más preciso para comprobar una tijera desalineada es usar un calibrador de alineación de tijera. Esta herramienta mantiene la tijera firmemente en su lugar y ofrece puntos de referencia visibles para ver fácilmente incluso una pequeña de desalineación. El calibrador es capaz de comprobar dos puntos importantes: adelante/atrás y alineación lateral.

Para comprobar la alineación adelante/atrás, instale la tijera en el calibrador. Mientras la tijera todavía está floja en el calibrador, alinee la tijera con la herramienta deslizando la barra de medida sobre los brazos de la tijera, justo debajo de la corona. Apretar la barra del medidor y bajarla sobre los brazos de la tijera, asegurándose de que los brazos de la tijera estén tocando ambos de la barra por igual. A continuación, apriete la tijera en el calibrador. Aflojar la barra del indicador y deslizar hacia abajo hasta que esté sobre las puntas. Bájelo sobre la parte superior de las puntas, por lo menos que una de las puntas esté tocando la barra. Examinar la separación entre las puntas y la barra en ambos lados. Deben estar a una distancia de 1 a 2 mm entre sí. En caso contrario, los brazos no son paralelos y pueden estar causando problemas de dirección y/o conducción y pueden dificultar la instalación correcta de la rueda en la tijera.

La desalineación lateral se mostrará haciendo que la bicicleta sea difícil de montar sin manos, constantemente tirando a una dirección, o exhibiendo una dirección generalmente inestable. Este tipo de desajuste puede haber sido causado por un impacto lateral de algún tipo. Los brazos de la tijera pueden estar doblados a un lado, generando una distancia desigual a la línea central del tubo de la tijera y el cuadro. O puede estar demasiado cercano o demasiado alejado uno de otro, en vez de estar a la misma distancia que la dimensión de las tuercas de seguridad "Over Locknut Dimension" (OLD) de la maza. La desalineación lateral puede ser comprobada colocando el calibrador en las puntas y comparando cómo el interior de las puntas se alinean con las líneas en el medidor. La mayor parte de la tijera deben ser de 100 mm de frente a la cara interior de las puntas.

Si la tijera de carbono está desalineada o dañada, hay algunas consideraciones adicionales. En primer lugar, compruebe la alineación como cualquier otra tijera con un calibrador de alineación de tijera y el calibre de alineación puntas. Si se determina que la tijera está desalineada, debe considerarse insegura. La fibra de carbono puede no mostrar daños de la misma manera que otros materiales. Si hay alguna pregunta acerca de la alineación de una tijera de fibra carbono o integridad estructural, se debe contactar al fabricante (típicamente hay que reemplazarla).

¡Jamás intentar arreglarla!



CAPACÍTATE EN LÍNEA Y MEJORA TU TÉCNICA EN REPARACIÓN DE BICICLETAS

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

Capacitarte en línea al curso de Mecánica General de Bicicletas.

Inscríbete durante todo el mes de octubre al curso en línea de Mecánica General de Bicicletas.



Información en:



@bmimexico

Tel: +52 55 51314203

www.bmi-institute.com

LA ELECCIÓN DE LOS EQUIPOS GANADORES
APOYANDO CON ORGULLO

EST. **FINISH LINE** 1988

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



① **DESENGRASANTE**



② **LIMPIEZA**



③ **LUBRICANTE**



④ **PROTECCIÓN**



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

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

SHIMANO SERVICE CENTER

Igual que los coches, las bicicletas necesitan un mantenimiento regular. Sus piezas móviles deben limpiarse, lubricarse y engrasarse. Las cadenas y las transmisiones se desgastan gradualmente con el uso, al igual que ocurre con los neumáticos y los frenos. Para garantizar la seguridad y mantener la eficacia de tu conducción, debes cuidar tu bicicleta. Dependiendo de cómo sea tu equipo, su cuidado puede ser tan sencillo como un lavado regular y una visita anual a tu centro de servicio local para realizar una revisión básica. O tan complicado como hacer reconstrucciones completas después de cada día de una competición por etapas como el Tour de Francia o la Cape Epic.

Independientemente del tipo de bicicleta que utilices, su cuidado debe formar parte de tu rutina de conducción. Para asegurar que puedas disfrutar siempre de tu bicicleta, es indispensable contar con un servicio rápido y accesible. Aquí es donde nace el concepto **Shimano Service Center**. El concepto **Shimano Service Center** no gira solamente en torno a productos Shimano. Se trata de ofrecer servicio y asistencia. Se trata de simpatía, amabilidad y deseo de ayudar. Se trata de hacer todo lo que podamos, como verdaderos embajadores de **Shimano** que somos, para facilitar el acceso a todos los usuarios, a un servicio de excelencia para sus bicicletas.



El cuidado de tu bicicleta se basa en tres pilares fundamentales:

- 1 Mantenimiento:** Por qué es importante y qué señales hay que tener en cuenta para saber cuándo requiere mantenimiento.
- 2 Recambios Originales Shimano:** conoce las ventajas de sustituir los componentes desgastados por Recambios Originales Shimano.
- 3 Distribuidor Shimano:** lleva tu bicicleta a un mecánico, distribuidor o centro de servicio certificado Shimano para realizar el mantenimiento y las revisiones periódicas.

Mecánico certificado Shimano

Dependiendo de dónde vivas, puedes tener acceso a uno de nuestros **más de 50 Centros de Servicio Shimano**. Establecer una relación con tu tienda de bicicletas local te ayudará a cuidar de tu bicicleta. Poseen los conocimientos técnicos necesarios para revisarla y mantenerla en perfecto estado de funcionamiento.

Puedes utilizar el localizador de tiendas **Shimano Service Center** para buscar distribuidores y centros de servicio certificados **Shimano** en tu zona. Son líderes en su campo que han recibido formación para reparar componentes **Shimano**. Garantizarán un cuidado excelente de tu bicicleta diagnosticando cualquier problema que pueda tener y te sugerirán las piezas y refacciones adecuadas. Encuentra más información visitando <http://www.shimanoservicecenter.com>.





LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO METABÓLICO EN BICICLETA: ¿ENTRENAR EN AYUNAS?

Jesus Rivera

www.aquilesmd.com

@drpichu

En recientes acontecimientos, el Ironman 70.3 de Cozumel culminó con una emocionante victoria en la categoría elite a cargo del talentoso mexicano Tomás Rodríguez, un atleta que ha venido destacando en las largas distancias a nivel internacional. Uno de los aspectos en los que nos hemos enfocado con Tomás es la mejora de su estabilidad metabólica en la bicicleta. Este enfoque no solo ha impulsado su rendimiento en este segmento, sino que también ha fortalecido su capacidad para correr de manera más sólida. Todo esto es posible gracias a la estabilidad metabólica, pero ¿cómo se logra?

La estabilidad metabólica en la bicicleta se logra a través de diversas estrategias de entrenamiento y alimentación. Sin embargo, uno de los elementos más cruciales, desde mi perspectiva, es la determinación de cuándo es apropiado entrenar en ayunas.

Para que el entrenamiento en ayunas sea efectivo, deben cumplirse varios requisitos fundamentales. En primer lugar, es esencial tener una comprensión precisa de tus zonas de entrenamiento y las fases metabólicas. Más adelante, explicaré por qué esto es tan relevante. En segundo lugar, es necesario identificar cuánto tiempo es adecuado para tu cuerpo en esta condición. En tercer lugar, debes respetar la intensidad adecuada para obtener los beneficios deseados. Uno de los errores más comunes es entrenar en ayunas a una intensidad superior a la óptima, lo que puede agotar rápidamente el glucógeno muscular, nuestras reservas de carbohidratos en los músculos, y en lugar de mejorar el rendimiento, puede generar problemas. La clave para entrenar en ayunas reside en identificar con precisión tu umbral láctico y el punto de máxima quema

de grasas (Fatmax). Estos datos se obtienen a través de un estudio de mapeo metabólico en el laboratorio de fisiología de AquilesMD. Esto no solo te permitirá determinar la intensidad correcta, sino también el momento adecuado para iniciar estos entrenamientos. Es crucial aumentar gradualmente el tiempo de entrenamiento sin agotar los niveles de glucógeno. Entrenar en ayunas de manera intensa no aporta muchos beneficios y puede causar problemas metabólicos, daño muscular e incluso alteraciones hormonales a largo plazo.

Es importante destacar que el entrenamiento en ayunas no debe ser una práctica constante. Debes saber cuándo es la fase adecuada de tu plan de entrenamiento para implementarlo. La intensidad debe ser cuidadosamente seleccionada, y el tiempo de entrenamiento debe aumentar gradualmente y de manera progresiva. Aunque el entrenamiento en ayunas es una estrategia efectiva, tu entrenador también puede definir otras estrategias según el momento de la temporada. Sin embargo, el respeto de tus zonas de entrenamiento siempre es fundamental para no desperdiciar tiempo ni esfuerzo.

En resumen, la estabilidad metabólica en la bicicleta es esencial para el rendimiento deportivo, y entrenar en ayunas es una herramienta valiosa para lograrla. Sin embargo, debe aplicarse con cuidado y precisión, teniendo en cuenta tus zonas de entrenamiento y fases metabólicas. Un enfoque gradual y progresivo es clave para maximizar los beneficios y evitar problemas a corto y largo plazo. Entrenar en ayunas es solo una parte de la estrategia global que tu entrenador puede definir para ti, pero el respeto de tus zonas de entrenamiento nunca debe pasarse por alto.

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



MICHELIN



www.michelin.com.mx

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



CATEYE

www.cateye.com

No subas de peso... ¡come sin excesos!

En ocasiones nos cuesta trabajo mantener nuestro peso, figura y mas cuando estamos cerca de fechas donde abundan las fiestas, comida, cenas y bebidas cuando la temporada competitiva es baja o nula y los entrenamientos bajan su intensidad.

Recuerda que la alimentación siempre será un factor muy importante para mantener nuestro peso al igual que los nutrientes necesarios para mantenernos saludables. Posiblemente te asombraras de los porcentajes, pero el 70% es alimentación y el 30% la actividad física ya sea de baja, medio o alta intensidad. Lo importante para estas fechas festivas es continuar con la actividad física mantenernos activos el mayor tiempo posible, en ocasiones cometemos el error de abandonar el ejercicio y seguir comiendo las mismas cantidades de comida o incluso comemos más, si bajamos la cantidad de minutos al día y a la semana de actividad, también debemos bajar las calorías por día.

Te daré unos tips para evitar subir de peso esto podrías hacerlo siempre, pero más en fechas próximas donde el pan de muerto es una tradición mexicana y esperamos con ansia para degustarlo. Diciembre no es la excepción creo es el mes mas festejado donde se consume la mayor parte de carbohidratos y calorías vacías sumando el horario de consumo que es nocturno donde mas se acumulan las calorías en reposo. En la noche ya no eliminamos calorías ya que estamos a punto de ir a dormir estas calorías se acumulan en nuestro tejido adiposo. Las invitaciones a fiestas o posadas serán abundantes así como la comida sé que va a ser difícil resistirse a cenar los platillos que tanto te gustan o postres al igual que bebidas alcohólicas y no alcohólicas lo importante que va a marcar la diferencia van a ser las cantidades como la fuerza de voluntad para tener conciencia y no caer en los excesos.



- 1.- El pan dulce, en especial "Pan de Muerto" no es malo consumirlo, solo no te excedas, trata de no comerlo diario y mucho menos en las noches.
- 2.- Puedes comer bacalao SI, claro, pero ya tiene papa, lo cual es un carbohidrato, ya no agregas el bolillo.
- 3.- Puedes comer romeritos SI, toma una pequeña cantidad y agrega bolillo, pero solo la mitad.
- 4.- Puedes cenar pierna y espagueti SI, solo no comas el pan o elige entre el espagueti o el cuernito.
- 5.- Si quieres comer de todos los platillos mencionados más ensalada de manzana tendrás que elegir entre la ensalada o el espagueti o el pan para que no te excedas en carbohidratos.
- 6.- Una de las bebidas que no falta es el ponche de frutas, es delicioso, pero es una bebida con demasiados azúcares por todos sus ingredientes, que aproximadamente un vaso de 240 ml contiene 200 calorías, podrías tomar 1/2 vaso de ponche así no te excederás demasiado en las calorías.
- 7.- Las bebidas alcohólicas contienen calorías vacías, es decir que no nos aportan ningún nutriente a nuestro cuerpo, por lo que es recomendable no exceder más de dos bebidas y de preferencia tomarlas con agua mineral.
- 8.- Trata de llevar una alimentación low carb para el día que tengas tu reunión, compense con los carbohidratos que vas a consumir y así evitar un rebote en tu peso o que tu ropa empiece a sentirse ajustada.
- 9.- Procura hacer actividad física mínima, 3 días a la semana, lo ideal sería 6 días a la semana, 40 minutos y no olvides beber agua natural.
- 10.- Si tienes varios eventos incluso el mismo día, elige comer lo que tengas más carbohidratos en la comida y en la cena que sea más ligero, así no se acumularan los carbohidratos en tu tejido adiposo.

Recuerda que tener conciencia sobre lo que consumimos y ser responsables sobre nuestra salud es lo más importante para tener una vida óptima y longeva.

Lic. En Nutrición Maricela

Ávila Jasso

 Maricela_Nutri

 @Maricela_Nutri

Fotografía por: Ismael Porras

 @_callmeisma_

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

SunRace
sunrace.com

The advertisement features a photograph of three cyclists riding through a wooded area with a path covered in fallen leaves. In the foreground, a close-up shows a cyclist's legs and feet on a bicycle. Below the photo is a red banner containing the SunRace logo, the website 'sunrace.com', and four images of bicycle components: a black saddle, a pair of black and white gloves, a black and red crankset, and a silver chainring.

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

HARO
BIKES

www.harobikes.com

The advertisement shows a BMX rider in a white helmet and light green shirt performing a wheelie on a white and black bike against a clear blue sky. In the bottom left corner, a standard road-style bicycle is shown. The bottom of the image features a red banner with the HARO BIKES logo and the website 'www.harobikes.com'.

CURQSEN[®] Curcumina - Arginina Vitamina D3

Coamorfo Q[®]

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

www.senosia.in <http://www.senosia.in/>



LA DEL Q DEL BIENESTAR



COMPLEMENTA TU ALIMENTACIÓN

Senosiain.

DEL PRODUCTO MÁS EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL CICLISTA
EL SUPLENTO MÁS EFICAZ PARA EL BIENESTAR DEL CICLISTA

CONSEJO DE EXPERTOS
EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

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

¡Que el dolor muscular por inflamación no te detenga!



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

Recupera la movilidad.



Desinflama y facilita tu rehabilitación



- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO
REG. NO. 4134863-555/01 | CLAVE: 19110229180119

www.otcsenosiain.mx

Senosiain.

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

¡ELEVA TU EXPERIENCIA EN DOS RUEDAS!

LOOK

BERGAMONT

HARO

Fuji.

ZEFAL

GARMIN

SRAM

ROCK
SHOX

WTB

BELL

GIRO

MICHELIN

3M

Deda
ELEMENT

SCHWALBE

PATA TROJ

Avid

CORIMA

CST

SWISSRACE

K-EDGE

Lizard Skins

Blackburn

TRUVATIV

SHIMANO

HORNET
CLUG

C-PREME

BETO

JAGWIRE

Assand

FINISH LINE

POLISPORT

SUAREZ

STURMEY
ARCHER

STINGRAY

SR

KLICKEN

SAMUI

LUMA

CAT EYE

ZIPP

microSHIFT

iGPSport

tubolito

Síguenos en:  bikemax_mx
 BikemaxMex

bikemax®



GADGETS

SKARPER

CONVIERTE TU BICICLETA A ELÉCTRICA

Simplemente reemplace su rotor de disco trasero con DiskDrive® y transforme cualquier bicicleta con freno de disco en una bicicleta eléctrica de alto rendimiento.

www.skarper.com



ABUS

GAMECHANGER TRI

Con una forma y unas características específicamente diseñadas para satisfacer las necesidades de los triatletas y la contrarreloj en terrenos accidentados, el GameChanger TRI complementa la gama de productos de carretera de ABUS.



www.abus.com

CAMPAGNOLO

SUPER RÉCORD INALÁMBRICO - HA LLEGADO EL MOMENTO

Una nueva experiencia en la bici, prestaciones de frenada superiores, cadencia perfecta. Gracias al empeño dedicado a estudios exhaustivos y pruebas meticulosas realizadas en campo, los componentes de nuestro cambio inalámbrico han dado un paso más desde el punto de vista tecnológico. Un diseño de alta calidad sin concesiones pensado para ofrecer lo máximo desde todo punto de vista.

SUPER-RECORD WIRELESS



www.campagnolo.com



Apple Watch Ultra 2

El smartwatch más fuerte y equipado de Apple ahora es aún mejor gracias a las mejoras de rendimiento, el nuevo gesto de doble toque y las opciones neutras en carbono.

El Apple Watch Ultra 2 viene con todas las funcionalidades que los usuarios ya adoran del Ultra, y suma el nuevo y potente chip S9 SiP, un nuevo gesto mágico de doble toque, la pantalla más brillante creada por Apple, un rango de altitud expandido, Siri en el dispositivo, Rastreo Preciso para el iPhone, y funcionalidades avanzadas para aventuras acuáticas.

El Apple Watch Ultra 2 funciona con watchOS 10, que viene con apps rediseñadas, una nueva Pila Inteligente, una experiencia nueva de ciclismo, funcionalidades para disfrutar de actividades al aire libre, y una nueva carátula: Modular Ultra. Con todas las nuevas mejoras, el Apple Watch Ultra 2 aún mantiene las 36 horas de batería durante el uso normal y hasta 72 horas con el modo Ahorrar Batería.



Apple Watch Series 9

Funcionalidades revolucionarias para el reloj más popular del mundo y los primeros productos de Apple neutros en carbono.

El Apple Watch Series 9 cuenta con el poder de watchOS 10, que viene con apps rediseñadas, una nueva Pila Inteligente, nuevas carátulas, nuevas funcionalidades de ciclismo y senderismo, y herramientas para promover la salud mental.

- Gesto de doble toque
- Pantalla más brillante
- Siri en el dispositivo con acceso a datos de salud
- Integración de Rastreo Preciso con el HomePod
- Presentamos watchOS 10
- Modelos neutros en carbono
- Apple Watch SE





¡Go Rigo Go!

¡Hola a todos los apasionados del ciclismo! En esta edición de aniversario, nos adentraremos en el emocionante mundo de uno de los ciclistas más destacados y carismáticos del pelotón mundial: Rigoberto "Rigo" Urán. Este talentoso colombiano ha dejado una marca imborrable en el mundo del ciclismo, cautivando a fanáticos de todo el mundo con su impresionante destreza sobre las dos ruedas y su gran perspectiva en el ciclismo mundial.

Un Camino Lleno de Determinación

Rigoberto Urán nació el 26 de enero de 1987 en Urrao, Antioquia, Colombia. Desde sus primeros años, demostró que estaba lleno de energía y un carisma único. Sus primeros kilómetros fueron en las empinadas carreteras de su ciudad natal, donde se forjó como un escalador excepcional. Su talento no pasó desapercibido y, a la temprana edad, comenzó su carrera profesional.

"Yo era un niño muy inquieto y no me iba tan bien en la escuela, mi padre me invita a montar bicicleta para empujarme a realizar algún deporte, mi primera bicicleta era de tipo urbana, nada profesional y con ella llegaba adelante de muchos niños que ya practicaban ciclismo en una escuela de Urrao..."

"... Mi tío me presta una bicicleta de ruta y ese día le gano a todos los niños, eso me sorprendió, pero sobre todo me motivo a seguir en este hermoso deporte".

Al poco tiempo mi padre muere y ahora tenía una situación económica muy complicada y me lleno de actividades para llevar el sustento a mi familia, con tan solo 14 años sigo en la escuela, trabajo vendiendo "Chance" (Lotería) y sigo entrenando, la gente de mi pueblo ve el entusiasmo que tengo y me apoya de manera muy bonita, justo en este tiempo gano mi primera carrera.

El Éxito Internacional

"Me fui enamorando del ciclismo poco a poco, no alcance a correr ninguna carrera profesional en Colombia y a los 18 años siendo un juvenil me contrata un equipo en Italia y es ahí donde arranca toda esta bonita historia"

Urán rápidamente se destacó en las carreras por etapas, mostrando un talento excepcional en las montañas. A lo largo de su carrera, ha participado en las principales competiciones del ciclismo de ruta, incluyendo el Tour de Francia, la Vuelta a España y el Giro de Italia. Su capacidad para trepar montañas y su habilidad en la contrarreloj lo han llevado a estar constantemente en la lucha por los primeros puestos.

Uno de los momentos más memorables de su carrera fue en el Giro de Italia 2014, donde logró el segundo lugar en la clasificación general y además ganar el jersey blanco como mejor juvenil en 2011, dejando una marca indeleble en la historia del ciclismo colombiano. También ha sido un destacado en los Juegos Olímpicos, obteniendo medallas de plata tanto en Londres 2012 como en Río de Janeiro 2016 en la prueba contrarreloj y también ha ganado etapas en las tres grandes vueltas.

FUERZA + ESPÍRITU + ALEGRÍA



ESPÍRITU

INTELIGENCIA

ALEGRÍA

RIGOBERTO URÁN

INQUEBRANTABLE



Un Líder Inspirador

Además de su talento en la bicicleta, Rigoberto Urán es conocido por su carácter afable y su capacidad para liderar equipos. Ha sido una figura importante en varios equipos ciclistas a lo largo de su carrera, aportando experiencia y sabiduría a los jóvenes talentos. Su liderazgo es especialmente valioso en las etapas de montaña, donde motiva a sus compañeros de equipo a dar lo mejor de sí.

"México es un país muy importante para el ciclismo, tiene mucha cultura y mucha gente montando bicicleta a un gran nivel y aunque faltan ciclistas profesionales en las grandes vueltas, lo que recién hizo Isaac del Toro en el Tour del Avenir es muy inspirador... y va a ser muy positivo para el ciclismo de México".

Superando Obstáculos

La carrera de Urán también ha estado marcada por desafíos personales y lesiones. A lo largo de su trayectoria, ha sufrido caídas y lesiones que podrían haber acabado con la carrera de cualquier otro ciclista. Sin embargo, su tenacidad y determinación le han permitido recuperarse y regresar aún más fuerte, lo que lo convierte en un verdadero ejemplo de perseverancia y resiliencia.



Un Futuro Brillante

Aunque ha cosechado una gran cantidad de éxitos a lo largo de su carrera, Rigoberto Urán sigue siendo un competidor formidable en el mundo del ciclismo de ruta. Su ambición y amor por el deporte siguen intactos, y los fanáticos de todo el mundo esperan con ansias verlo luchar por más victorias en las carreteras.

"El ciclismo tiene cosas muy especiales, pones tu cuerpo al límite, te exige que estés bien entrenado y bien alimentado, también te ofrece estar en contacto con la naturaleza, ver las montañas, a mí me encanta la fotografía, conocer muchos lugares y paisajes increíbles además que convives con grandes amigos."

Rigoberto Urán es un verdadero ícono del ciclismo colombiano y mundial. Su talento, carácter y dedicación lo han convertido en un favorito de los aficionados al ciclismo en todo el mundo. Su historia es una inspiración para todos nosotros, recordándonos que con determinación y pasión, podemos superar cualquier obstáculo en la carretera de la vida.

"A mí me gustaría invitar a la gente a que haga más deporte, tiene muchos beneficios físicos, pero sobre todo te ayuda a pensar soluciones a tus problemas, te pone en un estado mental muy positivo"

Como nace el nombre "GO RIGO GO"

"En el año 2011, mi esposa estaba estudiando en "Vancouver, Canadá" y yo voy a entrenar para allá y le pido que me contacte con algunos amigos para que me mostraran las rutas, uno de ellos tenía una agencia de publicidad, y a los pocos días me llega con unos papeles y me dice que esta podía ser mi marca "Go Rigo Go", dos años después ya la gente usaba camisetas con mi cara y eso... y veo que es buen momento para empezar a hacer camisetas para mis amigos que querían salir a rodar y así fue creciendo poco a poco hasta lograr consolidar una gran marca que ahora es referente a nivel mundial y que sigue creciendo y complementando un proyecto más grande".

¡Mantente atento a las próximas hazañas de Rigoberto Urán y sigue disfrutando del emocionante mundo del ciclismo de ruta!

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



SINCE 1931

BENOTTO



www.benotto.com



JOHNY SALIDO

Soy **Johny Salido**, tengo 23 años y soy ciclista profesional de Freeride Mountain Bike de México. Llevo más de 15 años en el deporte compitiendo desde Nacionales de Enduro en México, hasta lo más extremo del deporte que es RedBull Rampage. Me convertí en el primer Latino Americano en competir en Rampage en el 2019 y desde entonces, viajo por todo el mundo compitiendo y asistiendo a los mejores eventos.

Desde el 2021, organizo mi propio evento: Freeride Fiesta, que se ha convertido en uno de los eventos de Freeride más grandes e importantes a nivel mundial! Una de mis metas constantes es ayudar a impulsar el deporte en México para que más niños tengan algunas de las oportunidades que yo tuve para poder cumplir mi sueño de que la bici se convirtiera en mi trabajo. Motivar a la gente a que salga y se suba a la bici, ya que es algo que te cambia la vida. Algunos de mí mayores logros son:

- Campeon Nacional de Downhill Junior 2014 y 2016
- Primer Latino Americano en Rampage
- Primer Latino Americano en RedBull Hardline
- Primer Latino Americano en Darkfest
- Segundo Lugar en Proving Grounds, USA

Sígueme:

 [johnysalido](#)  [johny.salidos](#)

 [freeridefiesta](#)



» **HAZ QUE TU MARCA** »
INSPIRE A TODO UN PAÍS

INSPIRA

**RUTA
MEXICO**

Y RECORRE

**EL EVENTO DE CICLISMO
DE MAYOR CRECIMIENTO
EN MÉXICO**



WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM



INTERNACIONAL



OCTUBRE

18 AL 21

CIUDAD DE MÉXICO - WTC

PLATAFORMA COMERCIAL
EN AMÉRICA LATINA



*¡Eventos especiales para celebrar
lo que más te apasiona!*



@BICIEXPO

WWW.BICIEXPO.COM.MX