

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

*¡Vive  
El Tour  
2024!*

JONAS VINGENGARD  
VS. TADEJ POGACAR

**BICIEXPO**

PLATAFORMA  
COMERCIAL EN  
AMÉRICA LATINA

COMO EVITAR LOS  
TEMIDOS PINCHAZOS

**+60** AÑOS  
SIGUE PEDALEANDO

GUÍA DE  
NUTRICIÓN  
CICLISTA

**IMPARABLE  
MARGE PRIETO**

SUSCRÍBETE



GRATIS

SÍGUENOS:



[WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM](http://WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM)



@TOTALBIKE\_MAGAZINE





Únete a la familia RockShox



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

El contenido de este anuncio es responsabilidad de SRAM y sus marcas. No que lo uso / propiedad copyright - SRAM de la revista

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 12

## 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.12 julio - septiembre 2024), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 10 de julio de 2024, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.





**BELL EXISTS TO  
INSPIRE AND ENABLE  
THE NEXT GENERATION OF BOUNDARY BREAKERS.**



## CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
En el horizonte, las posibles regulaciones para las bicicletas eléctricas. ANAFABI	7	WorkShox especialistas en suspensiones	12	Shimano Fest MX 2024 The Story	25
BICI EXPO Plataforma comercial en América Latina	8	Conoce la suspensión de tu bicicleta	13	Marce Prieto Ciclista mexicana que brillará en Juegos Olímpicos de París 2024	26
		Reciclamos cámaras y neumáticos de bicicletas usados con Schwalbe	14	Giro Aries Spherical	31
		César Escorza en la montaña	16	Tour de France 2024	32
		Cannondale Habit LT2 Ávida de emociones	17		
		MicroSHIFT tecnología y pasión	19		
		Luciérnagas, bicis y camping	22		
				<b>GRAVEL</b>	
				Gravel México	36
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
La protección exclusiva y a la medida para tu bicicleta	38	Antes de ir al taller	44	Los beneficios de pedalear a los 40, 50 y más de 60 años	52
Lo que debes saber como ciclista urbano	41	Cómo evitar los temidos pinchazos	46	Lesiones mas frecuentes en el ciclismo	53
Señales ciclistas	42				
Disfruta cada rodada sin preocupaciones	43				
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		CONOCE A	
Guía de nutrición ciclista	56	Gadgets	62	Jonas Vingegaar Vs. Tadej Pogacar	70
Optimizando la hidratación para el rendimiento	57	La colección "Orgullo 2024" de Apple, arroja luz sobre las comunidades LGBT	65		
Proteínas, reparación y crecimiento muscular	58				
La creatina	60				



**THULE**<sup>®</sup>  
SWEDEN

# Prepárate este verano. Acércate a la naturaleza

Ya sea que te vayas de vacaciones con tu familia o un viaje por carretera con tu mascota, Thule te ofrece la combinación perfecta de espacio, eficiencia y estilo en el nuevo portaequipaje Motion 3.

**Con su aerodinámica mejorada y una gama más amplia de tamaños, incluidas nuevas opciones de perfil bajo, Thule Motion 3 garantiza viajes con mayor eficiencia de combustible sin comprometer la capacidad de almacenamiento.**

Explora sin problemas con funciones de montaje rápido y fáciles de usar, complementadas con una gama de accesorios innovadores.

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

Valido hasta el 31 de diciembre del 2024 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](http://www.bigcountry.com.mx)



# COMUNIDAD

## EDITORIAL

### **Llegó el Verano con todo**

Con la llegada del verano y el tercer trimestre del año, nos preparamos para un período lleno de dinamismo y cambios significativos en varias áreas clave de nuestra sociedad.

Desde los Juegos Olímpicos en Tokyo hasta emocionantes campeonatos mundiales, el deporte nos ofrece momentos emocionantes y récords históricos este trimestre.

Con el levantamiento de restricciones, el turismo experimenta un renacimiento, ofreciendo aventuras al aire libre y experiencias culturales en destinos locales e internacionales.

La tecnología wearable está revolucionando la salud personal, con dispositivos que monitorean actividad física y sueño, promoviendo un estilo de vida más consciente.

Se preparan métodos educativos híbridos para un regreso seguro a las aulas, adaptándose a las nuevas necesidades del entorno educativo. Analizamos políticas económicas y tendencias laborales que guiarán nuestras decisiones financieras en los próximos meses. Festivales, estrenos de cine y nuevos lanzamientos en streaming llenan nuestros días de historias cautivadoras y entretenimiento vibrante.

Este trimestre nos invita a estar informados, adaptarnos con flexibilidad y disfrutar de las oportunidades que ofrece. Estamos listos para abrazar lo que está por venir y escribir juntos las próximas páginas de nuestra historia colectiva.



*Eduardo S. García Bilbatúa*

**¡A Rodar!**



# The World's Greenest Shampoo



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

Contacto: info@oright.com.mx

BHW Distributions S.A. de C.V.

Concept Store Altavista  
Camino Desierto de  
los Leones No.63  
San Angel, Alvaro Obregón  
C.P. 01000 CDMX

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

www.oright.com.mx







## EN EL HORIZONTE, LAS POSIBLES REGULACIONES PARA EL USO DE BICICLETAS ELÉCTRICAS

En los últimos años, las bicicletas eléctricas, o e-bikes, han ganado una popularidad sin precedentes en todo el mundo y en México no es la excepción. Su capacidad para proporcionar un transporte eficiente y ecológico las ha convertido en una opción atractiva tanto para los viajeros urbanos como para los amantes de la aventura al aire libre. Sin embargo, esta rápida adopción plantea una serie de desafíos regulatorios que el gobierno y las autoridades deben abordar.

Uno de los primeros pasos hacia una regulación efectiva es la clasificación de las bicicletas eléctricas. En muchos países, las e-bikes se dividen en categorías según la potencia del motor y la velocidad máxima asistida. Esta clasificación ayuda a los reguladores a determinar qué tipo de infraestructura y normas de seguridad son necesarias para cada categoría.

La seguridad es una preocupación primordial, el equipamiento obligatorio como luces delanteras y traseras, reflectores, timbres y cascos para los ciclistas, así como las normas de construcción que garanticen que las bicicletas sean robustas y seguras, incluyendo la calidad de los frenos y la estabilidad del cuadro y no debemos olvidar la posible implementación de licencias para operar ciertas clases de bicicletas eléctricas. En la integración de las e-bikes dentro de la infraestructura vial existente es otro aspecto crucial, definir dónde pueden circular las e-bikes, como carriles, bici, carreteras y caminos.

Restricciones de velocidad en diferentes áreas para garantizar la seguridad de todos los usuarios de la vía y considerar reglas para el estacionamiento de bicicletas eléctricas y puntos de carga accesibles para fomentar su uso responsable. El impacto positivo de las e-bikes en el medio ambiente es significativo, ya que reducen la dependencia de los vehículos motorizados y disminuyen las emisiones de carbono.

En conclusión, la regulación de las bicicletas eléctricas es una tarea compleja que requiere un equilibrio entre fomentar su uso y garantizar la seguridad de todos los usuarios de la vía. A medida que más personas optan por este medio de transporte sostenible, es esencial que las políticas sean claras, justas y adaptables a las necesidades cambiantes de nuestra sociedad. Con una regulación adecuada, las e-bikes pueden seguir siendo una herramienta poderosa para construir un futuro más verde y eficiente para México.



Jesús Fares Salvans  
Presidente ANAFABI





OCTUBRE  
**18 AL 20**  
CIUDAD DE MÉXICO - WTC

**PLATAFORMA COMERCIAL  
EN AMÉRICA LATINA**



En 2010 se llevó a cabo la primera edición de Bici Expo en la Ciudad de México, este primer evento tuvo como sede Expo Reforma y contó con 10 mil asistentes. Este fue el primer evento en nuestro país dedicado exclusivamente al mercado de las bicicletas. En esta sala de exhibición tuvieron presencia 62 expositores en 120 stands.

A partir de la segunda edición del 2011 al 2023 se incrementó el número de visitantes, en estas ediciones han visitado nuestra expo más de 380 mil visitantes y creando negocio para más de 13 mil mayoristas y/o distribuidores.

BICI EXPO GLOBAL tiene alianzas con agencias de comercio que aglutinan a las principales marcas a nivel mundial gracias a la experiencia de más de 20 expos realizadas a nivel internacional, con ello garantizamos una expectativa de negocios a nivel global con presencia de los mercados de México, Estados Unidos, Europa, Asia pacífico y Sudamérica. Proyectamos con ello posesionar a México como sede de la expo de ciclismo más importante y bien organizada del continente americano. Proponiendo un esquema de negocios para mayoristas, distribuidores y público visitante. Sin duda BICI EXPO México será un parteaguas en la visión de expo que hasta ahora se han llevado en América.

### **BICI EXPO 2024 CIUDAD DE MÉXICO, HACIA 14 AÑOS DE EXPO**

Sin lugar a dudas Bici Expo en sus 13 años significó la confirmación del éxito de este gran concepto de expo, ya que los más de 380 mil visitantes en 13 años en varias sedes lo confirmaron, logrando una exitosa plataforma de negocios para toda la industria del ciclismo en México y norte América.



### **El Comité Organizador BICI EXPO:**

Les extiende a ustedes, una atenta invitación a formar parte de Bici Expo México 2024, y ser parte del concepto global de expos de ciclismo más exitosas de América Latina. El evento especializado en el mundo del ciclismo nacional e internacional que se realiza exitosamente desde hace once años, y a la petición de varios expositores y marcas de renombre mundial, Bici Expo crece en propuestas y plataformas de negocio.

Bici Expo en México. La visión que tenemos es superior en muchos aspectos al modelo actual de expos. México se posiciona como el producto de LATAM (Latinoamérica), por ende expandible en toda América como el más grande centro de negocios en materia de ciclismo y productos adyacentes.





## CICLISMO - EMOCIONES - EXPERIENCIA

AUDITORIO CON PONENCIAS Y CERTIFICACIONES DE LAS MEJORES MARCAS DE CICLISMO A NIVEL MUNDIAL

PISTA DE PRUEBAS

BMX SHOW INTERNACIONAL

AREA KIDS

PISTA DE BICICLETAS BALANCE

SALÓN DE LA FAMA CICLISTA

TRIAL INTERNACIONAL

CONEXIÓN BIKE, EXPERIENCIA E-BIKES

MUSEO INTERACTIVO

MUCHO MÁS

## BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN BICI EXPO

01. Contactar directo con distribuidores y usuarios potenciales que quieren conocerle.

02. Presencia de marca y promoción de sus productos y servicios.

03. Participar en un evento con cobertura en los medios más importantes del país y América.

04. Posibilidad de contactar nuevos grupos de clientes.

05. Presentación de cartera de productos.

06. Negociar pedidos y requerimientos con clientes.

07. Expandir red de distribución.

08. Evaluar competitividad.

09. Consolidar las relaciones existentes con los clientes.

10. Intercambiar experiencias.

11. Combinar participación con acciones promocionales complementarias, eventos especiales, seminarios y clínicas entre otros.

12. Lanzamiento de nuevas líneas.

13. Proveer un espacio de entretenimiento a los visitantes.

14. Contacto directo con los clientes abiertos a la compra.

16. Realizar demostraciones en vivo para los visitantes.

17. Distribuir muestras y promocionales.

18. Posibilidad de realizar venta directa de productos.

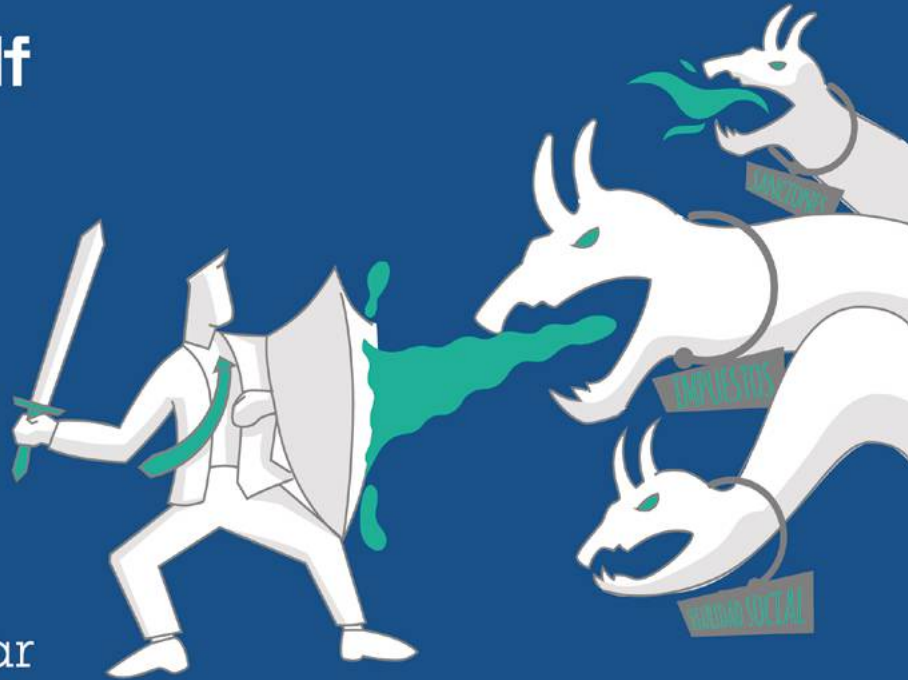
19. Reducir costos de promoción.

20. Tener presencia en los medios electrónicos más importantes del país.





# Legal Shelf



Deja de batallar  
contra las obligaciones  
fiscales y legales de tu empresa.



Encuentra en segundos tus  
documentos más  
importantes.

La eficacia de crear, firmar  
y guardar tus documentos  
con una sola herramienta.



No vuelvas a perder dinero  
por perderte una fecha  
importante.

Evita multas y sanciones  
por la falta de cumplimiento  
de tus proveedores.



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

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



OCTUBRE  
**18 AL 20**  
CIUDAD DE MÉXICO - WTC



**PLATAFORMA COMERCIAL  
EN AMÉRICA LATINA**



EL RECINTO FERIAL  
MÁS IMPORTANTE  
DE MÉXICO



**VELOFEST**  
OCTUBRE 19 Y 20  
WTC CDMX



**BMX TRIAL  
INTERNACIONAL**



**RETO CHILANGO**  
WTC - PIRÁMIDES - WTC

**CRONOESCALADA CHILANGA**  
WTC - AJUSCO - WTC

**CICLISMO - EMOCIONES - EXPERIENCIA**



@BICIEXPO

WWW.BICIEXPO.COM.MX







# Fundada en 2022

...con la misión de prestar los mejores servicios a las suspensiones **Rockshox** y ofrecer al usuario final todo el catálogo de productos premium de la marca.

Desde esa corta fecha hemos logrado certificarnos como centro autorizado de garantía y servicio para **SRAM/Rockshox** ya que utilizamos los productos autorizados por la marca para darle servicio a tus suspensiones.

En esta ocasión queremos analizar dos de nuestros productos estrella a nivel mundial. Una es la tijera **Rockshox Zeb Ultimate** y el otro es el amortiguador **Rockshox Vivid Ultimate**, los cuales se han estado usando desde hace un par de años en las pruebas más demandantes del planeta.

No es ningún secreto que la Zeb tiene años en el mercado ganando podios y los corazones de los usuarios en regiones como Estados Unidos, Canadá y Europa. Pero con las actualizaciones más recientes que vivió, como el nuevo cartucho **Charger 3.0** y la introducción de los **Butter Cups**, la demanda se ha disparado. Esto se debe a las características propias del producto. Por el otro lado tenemos al Vivid que fue reintroducido al mercado después de varios años en la banca, pero estos años no fueron en vano, ya que el equipo de investigación y desarrollo de **Rockshox** creó un monstruo que ha arrasado en las competencias del Enduro World Series y en el Campeonato Mundial de la UCI de Down Hill, de igual manera hasta se la ha visto en competencias tan demandantes el Red Bull Rampage.



Equipos como el Canyon Collective, YT MOB, Lapierre Zipp Collective entre muchos otros eligen este combo de **Zeb** y **Vivid** lo que les da una ventaja a la hora de enfrentarse a los mejores del mundo.

Pero unos productos estrella por si solos no pueden lograr lo que hacen si no reciben un mantenimiento continuo y de primera. Y una de las principales preguntas que recibimos en **Workshox** es: ¿Cada cuándo tengo que darles mantenimiento a mis suspensiones?

La respuesta es muy sencilla, los servicios van en función de horas de uso. El manual de **Rockshox** marca que los servicios preventivos se tienen que hacer después de cada **50, 100 y 200** horas de uso.

Pero ¿qué sucede si no cumplo con mis servicios a tiempo? La experiencia nos ha enseñado que cuando los usuarios se pasan de los tiempos de servicio, muchas veces, los costos de reparación llegan ser muy costosos.

Por lo que te invitamos a que te acerques con nosotros a **Workshox**, el **Centro Autorizado de Garantías y Servicios** de **SRAM/Rockshox México**, para que le des servicio a tus suspensiones **Rockshox** en tiempo y forma.





# CONOCE LA SUSPESIÓN DE TU BICICLETA

Si estás buscando cambiar la horquilla de tu MTB lo primero que debes tener en cuenta es que cada horquilla está fabricada para una medida de rueda específica, es decir que si tu mountain bike es de 29" no podrás ponerle una horquilla fabricada para 26". Tenlo en cuenta si tienes pensado comprar online una nueva suspensión para mtb.





# RECICLAMOS CÁMARAS Y NEUMÁTICOS DE BICICLETAS USADOS



Como fabricante, asumimos la responsabilidad de nuestros productos, incluso más allá de su ciclo de vida. Con el schwalbe recycling system nos encargamos de la devolución de cámaras y neumáticos para luego reciclarlos y evitar desperdicios innecesarios. El objetivo es utilizar el material recuperado en la producción de nuevos bienes y aumentar aún más la proporción de reciclaje. Con esto queremos dar un paso importante hacia la economía circular.

“Tratamos el reciclaje como un producto y tiene la misma prioridad que cualquier innovación técnica”.

Holger Jahn - Director De Operaciones



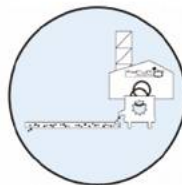
## RECOPIACIÓN

Neumáticos de bicicleta usados en los distribuidores especializados participantes (normalmente se cobra una tarifa al entregar los neumáticos usados)



## TRANSPORTE

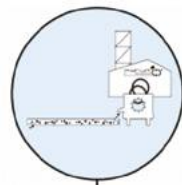
Al socio de reciclaje Pyrum Innovations.



## TERMOLISIS DEL PIRUM

Los gránulos de caucho se convierten en valiosas materias primas secundarias.

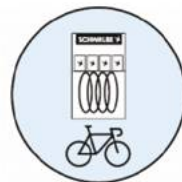
- coque de pirólisis (rCB)
- aceite de pirólisis
- gas de proceso



## TRITURACIÓN

los neumáticos usados en:

- Gránulos de caucho
- Acero
- Tejido



## DEVOLVER

del rCB en los nuevos productos Schwalbe



# COMO EL PRIMER FABRICANTE DE NEUMÁTICOS PARA BICICLETAS DEL MUNDO.



El sistema de reciclaje schwalbe ganó el premio a los innovadores ganó eurobike. En la categoría servicio y servicio. Soluciones que se oponen al innovador e integral sistema de reciclaje de neumáticos de bicicleta usados de schwalbe un total de 17 solicitudes más. **Schwalbe es el primer fabricante de neumáticos para bicicletas del mundo.**

Quién asume la responsabilidad y neumáticos de bicicleta usados recuperado y reciclado. Neumáticos usados anteriormente quemado, las materias primas se perdieron, perjudicial para el clima se emitió co2. Ahora schwalbe tiene algo en común con sus socios del proyecto pyrum innovations y el la universidad tecnológica de colonia (th colonia) ha alcanzado un hito ecológico con el reciclaje de neumáticos.

El proceso de reciclaje ahorra un 80% de emisiones de co2. Después de que alrededor de 500 distribuidores ya estuvieran involucrados en la fase piloto bienes y usados en la caja de reciclaje especialmente desarrollada una vez que hayas recogido los neumáticos de la bicicleta, el sistema continuará desplegado. Inicialmente estará exclusivamente en alemania.





# CÉSAR ESCORZA



Soy **César Escorza**, del estado de Hidalgo, licenciado en administración de empresas, tengo 25 años y he llevado los últimos 8 años de mi vida dedicándolos al ciclismo, comenzando desde una rodada recreativa en familia y amigos por los senderos de Romeros cerca de Tulancingo Hidalgo, hasta competir a nivel estatal y nacional, obteniendo diferentes logros en la modalidad de XC, RUTA y XCM. Actualmente mi logro más destacado fue en 2023 donde obtuve el campeonato nacional de XCM en categoría avanzados en Zacatlán Puebla.

La modalidad de maratón de cross country (XCM) es una disciplina que en lo personal a mí me emociona mucho por que combina la resistencia física y mental con la destreza técnica sobre terrenos variados y desafiantes. En este tipo de competencias, recorreremos largas distancias desde 60 km hasta más de 100 km a través de senderos naturales, bosques, montañas y otros terrenos irregulares, enfrentando a subidas empinadas, descensos rápidos y obstáculos naturales. La mayoría de estas carreras XCM se celebran entre abril y octubre. Dado a que pasas mucho tiempo pedaleando es difícil tener un punto de apoyo cerca, entonces debes cargar contigo cámara de repuesto, una bomba y multiherramienta, además de comida suficiente, que en mi caso **HAMMER NUTRITION** es mi mejor aliado en cuanto hidratación y nutrición para estas competencias de endurance ya que debemos estar preparados para soportar pedaleando largos periodos de tiempo y a climas extremos.

Para lograr cada uno de estos retos de larga distancia se necesita de una bicicleta de montaña ligera y rápida, con características específicas, en mi caso, yo uso una **CUBE AMS ONE11 C:68X PRO** una bicicleta con diseño y tecnología alemana, muy ligera por su cuadro y ruedas de fibra de carbono, rápida por sus cubiertas de 2.35 de grosor con gajo medio, muy cómoda con sus suspensiones de 120 mm y un dropper post para las partes de descenso más técnicas.

Estas carreras de endurance son retos que en lo personal haces una conexión contigo mismo y con el entorno que te rodea ya que muchas veces terminas rodando solo por muchos kilómetros, aunque también toca ir peleando con atletas de alto nivel y debes tener la resistencia física y mental durante varias horas. Seguiré participando en más competencias de XCM a nivel nacional y espero pronto poder participar en una carrera internacional.



 Fabio Tolentino  
 @xcesarescorza\_  
 César Escorza







**cannondale**

## Habit LT 2

### Ávida de emociones

La Habit LT es una mountain bike trail progresiva dispuesta a subir, pero que ha nacido para bajar. Minuciosamente diseñada para controlar el caos.

Esta es la versión más agresiva de la bicicleta de trail de Cannondale, con mayor recorrido de suspensión y geometría que permite una conducción más retorcida. Con un recorrido de 140 mm en la parte trasera combinado con una horquilla de 150 mm y números de geometrías en su mayoría listos para enduro. Está claro que la Habit LT está diseñada para una conducción seria.

La geometría de las Habit es específica para cada talla. Con su concepto de Proportional Response, todo, desde el diseño de la suspensión trasera, incluso la longitud de las vainas, está completamente personalizado para cada talla de cuadro y rendir al máximo, independientemente del tamaño del biker, justo como lo que necesitas.

Habit LT 2  
Puntos clave

● Laguna Yellow



● Smoke Black



Cuadro	Habit SmartForm C1 Alloy, 140mm travel, Proportional Response
Tijera	RockShox Lyrik, 150mm, DebonAir, 15x110mm thru-axle, tapered steered, 42mm offset
Amortiguador	RockShox Super Deluxe Select, DebonAir
Dirección	Integrated Sealed Bearing, Tapered
Transmisión	Shimano XT/SLX de 12 velocidades
Casete	Shimano Deore, 10-51, 12-speed
Frenos	Shimano Deore M6120 4-piston disc, 203/180mm RT64 rotors
Llantas	(F) Maxxis Minion DHF (R) Maxxis Dissector, 29x2.5"

Con gran control en el ángulo de tubo de dirección más relajado (64,7°) y un ángulo de poste de asiento más pronunciado (77°), te coloca en una posición óptima para superar cualquier descenso y controlar tu bici con una confianza inquebrantable.

Esta bicicleta es ideal para apasionados de cualquier nivel, ya que allana el camino para adquirir nuevas habilidades a medida que se desarrolla tu conducción y, al mismo tiempo, te deja con una sonrisa de oreja a oreja, paseo tras paseo.

Ajustada meticulosamente para un caos controlado, todo pensado para facilitarte la vida al máximo. Simplemente te encantará.

Adquiere estos y otros modelos de Cannondale en:

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







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



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



Por: José Helú

Hablar de Microshift involucra hablar de la convergencia entre tecnología y pasión por el ciclismo que imprimen en cada componente que tiene este nombre.

Siendo una de las marcas más jóvenes de componentes que tenemos hoy en día han logrado transformar completamente la experiencia de los ciclistas que utilizamos esta marca poniendo atención en la innovación para la fabricación de sus piezas y precisión en cada uno de sus procesos entregando una experiencia completamente positiva a un excelente precio.

Uno de los componentes más críticos para cualquier ciclista es el sistema de transmisión que afecta directamente a la eficiencia, velocidad, suavidad y en general a la experiencia de manejo y uso de la bicicleta. Microshift ha innovado en este ámbito utilizando aleaciones de aluminio, carbono y titanio para lograr reducir el peso y tamaño de sus componentes sin sacrificar la durabilidad ni el funcionamiento de los mismos, entregando piezas que pueden competir fácilmente con gamas iguales y algunas veces superiores a un costo significativamente menor que el de sus competidores.

Lo que más me llamó la atención de la gama "Advent" es su confiabilidad, pues brinda un rendimiento constante con gran precisión sin hacer a un lado la suavidad en cada uno de sus elementos y así ayudando a maximizar el potencial del ciclista y apoyándolo a superar sus límites personales.

Después de probar estos componentes durante un tiempo puedo constatar tanto la confiabilidad como la constancia del funcionamiento de sus productos que comparándolos con otros modelos de otras marcas en gamas similares he obtenido un desempeño significativamente mejor que el de muchos de sus contrapartes.

En cuanto a mantenimiento, debido a su construcción ligera aunque interesantemente fuerte, puedo decirles que siempre y cuando mantengamos constante el mantenimiento preventivo y la limpieza de los mismos, no vamos a tener ningún problema en su funcionamiento y durabilidad.

Creo realmente que la Microshift no solo está aquí para quedarse sino que llegó para competir con todas las marcas ya establecidas y consolidadas en el mundo del ciclismo presentándose como un competidor digno de cualquier otro con una propuesta innovadora que toma en cuenta tanto a competidores profesionales como al usuario común, regalándonos una experiencia grata en cada uso.





# LUCIÉRNAGAS, BICIS Y CAMPING.



Disfruta de un fin de semana totalmente alejado del estrés citadino, la contaminación y el ruido. Entra en contacto directo con la naturaleza en medio de bosques de pino, cedro y oyameles.

Nanacamilpa y la Isla Norte de Nueva Zelanda son los dos únicos santuarios en el mundo donde las luciérnagas se reproducen en estas cantidades. Seremos testigos de una hermosa danza de luces fluorescentes que se dispersa en 200 hectáreas de bosque. Ese titilar constante lo producen las luciérnagas hembras que han llegado a reproducirse. El Santuario se caracteriza por un frondoso bosque de coníferas donde desde fines de junio y hasta mediados de agosto se presenta la época de reproducción de las luciérnagas\*.

Rodaremos por caminos de terracería y senderos al interior del bosque, además, conoceremos el pueblo de Nanacamilpa, Tlaxcala. Acamparemos en el Santuario, contamos con área de camping, área de fogata, regadera y agua caliente. \*CADA QUIEN LLEVA SU TIENDA DE CAMPAÑA\*

**Obligatorio:** CASCO, FRENOS EN BUEN ESTADO.

**Recomendaciones:** HERRAMIENTA, GUANTES, LENTES...

¡BICI EN BUEN ESTADO! Por favor. El viaje es apto sólo para bicicletas de montaña y para principiantes (con cierta condición física), intermedios y avanzados.

**Modalidad:** All mountain y XC (cross country)





**Nivel:**

Principiantes CON CONDICIÓN FÍSICA ACEPTABLE

Intermedios (sin problemas rodarán la ruta)

Avanzados (será recreativa para ustedes, pero con un bosque precioso)

Kilómetros que recorreremos: primer día 15 aproximadamente en bosque, segundo día 10 aproximadamente en bosque y carretera.

**Requerimientos:**

Buena condición física

No padecer ningún tipo de falla cardíaca

Camelback o mochila de espalda.

Se reserva con el total o con el 50% y el resto se debe de liquidar tres días antes de la fecha del evento.

**INCLUYE:**

~~~Transporte CDMX/NANACAMILPA/CDMX

~~~Rodadas por el bosque.

~~~Seguro contra accidentes\*

~~~Entrada al santuario

~~~Recorrido nocturno para las luciérnagas.

~~~Zona de acampar, regadera c/agua caliente.

~~~Guía(s).

~~~Staff especializado en las actividades a realizar.


\*Aplica términos y condiciones.

NO INCLUYE ALIMENTOS.



 @chaa\_mexico

 @chaamexico

 5523203899  
5560359579





# CST<sup>®</sup>

## ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

[CSTfires.com](http://CSTfires.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.



# BERGAMONT



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



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



**COMPITE EN EL**  
**PARAÍSO**

**10 NOV 2024**  
 REGÍSTRATE AHORA EN: [COZUMEL.GFNY.COM](http://COZUMEL.GFNY.COM)

**GFNY**  
**COZUMEL**

ISLA COZUMEL



ISLA  
 Cozumel

f first endurance **GIANT** **LIU** **SHIMANO** **ATLES/A** **G**

o PULS winjet THE WESTIN COZUMEL

QUINTANA ROO

Cozumel



# SHIMANO FEST MX2024

## THE STORY

El sueño comenzó en 2023, la idea era influenciar la cultura del ciclismo en nuestro amado país. Tras meses de planeación y desarrollo, el sueño comenzó a cobrar vida. Llegó el día y Shimano Fest se volvió realidad. El festival fue un verdadero parteaguas para la industria en México; fuimos capaces de reunir en un solo lugar a usuarios, no usuarios y marcas, para compartir todo tipo de experiencias.

Los principales jugadores atendieron el llamado: Giant, Specialized, Trek, Scott, Orbea; pero también los OEM's nacionales y distribuidores, todos reunidos apuntando hacia el mismo objetivo que es promover al ciclismo como un estilo de vida integral, ya que el ciclismo es más que solamente deporte; es comunidad, tecnología, sustentabilidad, transporte, salud, diversión, convivencia, integración y diversidad.

Fuimos anfitriones de múltiples carreras de todas las disciplinas, esto de la mano de marcas e iniciativas reconocidas como Tour Venados, Belgian Waffle Ride y Epic Enduro. De esta manera tuvimos carreras de ruta, gravel, enduro, cross country, contrarreloj, critérium, duatlón e infantil. Además, contamos con la presencia de grandes exponentes del ciclismo nacional como Gerardo Ulloa, Johny Salido, Chris Mireles y David García.

Se vivieron 3 días de demos por parte de todas las marcas, seminarios, conferencias, shows de Freeride y Trial, carreras y muchas experiencias más, siempre acompañados por el uso de tecnología, lo que hizo de esta primera edición, un evento memorable para todos los asistentes.

Nuestra meta es trascender, influenciar en la cultura del ciclismo, influir en el mercado, pero más importante: conectar con el usuario final.

Shimano Fest MX es un legado de los valores que se viven dentro de Shimano México, lo que hacemos día a día y como el ciclismo ha impactado nuestras vidas.





# MARCE

POR: PANTANI

# PRIETO

## Ciclista Mexicana que Brillará en los Juegos Olímpicos de París 2024

La cuenta regresiva para los Juegos Olímpicos de París 2024 ha comenzado, y entre los atletas mexicanos que llevarán con orgullo los colores de nuestra bandera, destaca una figura imponente en el ciclismo: Marcela Prieto. Con una trayectoria deportiva que la ha consolidado como una de las mejores ciclistas del país, Marcela está lista para enfrentar este nuevo desafío olímpico y dejar su huella en el escenario internacional.

### Trayectoria Deportiva

Marcela Prieto inició su camino en el ciclismo desde muy joven, demostrando desde el principio un talento innato y una determinación inquebrantable. Su carrera ha estado marcada por una serie de logros impresionantes, tanto en competiciones nacionales como internacionales. Entre sus logros más destacados se encuentran múltiples victorias en el Campeonato Nacional de Ciclismo, así como actuaciones sobresalientes en eventos del circuito UCI (Unión Ciclista Internacional).



A lo largo de los años, Marcela ha acumulado una valiosa experiencia compitiendo contra las mejores ciclistas del mundo. Su participación en torneos de gran calibre, como el Tour de Feminin en República Checa y el Tour de l'Ardèche en Francia, le ha permitido perfeccionar sus habilidades y estrategia, posicionándola como una competidora formidable en el 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.

# PARIS 2024

DETRÁS DE UNA MEDALLA OLÍMPICA  
HAY DATA Y GLAMOUR



**ANÚNCIATE EN**  
 **EL ECONOMISTA**

SOLO ESCANEA







**MICHELIN**



**CARRETERA**



**CIUDAD**



**MTB**



**PARA MÁS INFORMACIÓN ENTRA AL QR  
O VISITA [WWW.MICHELIN.COM.MX](http://WWW.MICHELIN.COM.MX)**



## Características como Ciclista

Marcela Prieto se distingue por su versatilidad y capacidad para adaptarse a diferentes terrenos y condiciones de carrera. Es una ciclista completa, con habilidades excepcionales tanto en las etapas de montaña como en los sprints finales. Su resistencia y capacidad para mantener un alto rendimiento durante largas distancias son atributos que la hacen destacar en el pelotón.



Además de su talento físico, Marcela es conocida por su inteligencia táctica. Sabe leer las carreras con precisión, identificar los momentos clave para atacar y gestionar su energía de manera eficiente a lo largo de la competencia. Esta combinación de habilidades físicas y mentales la convierte en una ciclista muy difícil de superar.

## Expectativas para París 2024

Las expectativas para Marcela Prieto en los Juegos Olímpicos de París 2024 son altas, y no es para menos. Su preparación ha sido rigurosa, contando con el apoyo de Emmanuel Valencia, además de un equipo de entrenadores y especialistas que han trabajado incansablemente para asegurarse de que llegue en su mejor forma física y mental. Su desempeño en las competencias previas ha demostrado que está lista para enfrentar el desafío olímpico con determinación y confianza.

Marcela no solo representa la esperanza de medallas para México, sino también una inspiración para las futuras generaciones de ciclistas. Su dedicación, perseverancia y pasión por el deporte son un ejemplo de lo que se puede lograr con esfuerzo y compromiso. Estamos seguros de que en París 2024, Marcela Prieto dará lo mejor de sí misma y nos regalará momentos inolvidables.

## Conclusión

Marcela Prieto es una atleta excepcional, cuyo camino al éxito ha sido forjado con trabajo duro y una inquebrantable pasión por el ciclismo. En los Juegos Olímpicos de París 2024, no solo competirá por una medalla, sino que también representará el espíritu y la determinación de todos los ciclistas mexicanos. Su participación promete ser un capítulo emocionante en la historia del deporte nacional, y estamos ansiosos por ver todo lo que logrará en esta prestigiosa competencia.



# MARCELA PRIETO



**04**  
AGOSTO  
2024

GRAN FONDO  
**LEÓN**  
GUANAJUATO

INSCRÍBETE



EL GRAN FONDO MÁS  
**MEXICANO**  
QUE HAY

[WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM](http://WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM)



**BENOTTO**

**SHIMANO**

**SUNPEED**





# GIRO

## ARIES™ SPHERICAL

POR: PANTANI

Un casco que se siente como si no estuviera ahí: El Giro Aries™ Spherical no se parece a nada antes. Este es el casco más premium del Giro y es el mismo casco que usan los corredores de equipo Visma. ¡Ahora esta versión del equipo de edición limitada también está disponible para ti! La forma más pequeña y el peso más ligero, proporciona una aerodinámica comodidad y potencia de refrigeración sensacional, lo que lo convierte en uno de los cascos favoritos de los ciclistas.

La tecnología esférica avanzada impulsada por Mips® permite que la carcasa interior del casco se mueva independientemente de la carcasa exterior del casco, lo que ayuda a reducir el movimiento de rotación de la cabeza en ciertos impactos en ángulo. El sistema AURA II permite 24 ventilaciones grandes mientras mantiene la integridad estructural y optimiza el desempeño de seguridad: La autoridad independiente Virginia Technical University ha calificado a Aries como el casco número uno en reducción del riesgo de lesiones. El sistema de control del sudor DryCore® se combina con el acolchado antimicrobiano Ionic+™ y una red de canales internos profundos para garantizar mayor comodidad.

### TECNOLOGÍAS

Arco de refuerzo AURA II

Acolchado antimicrobiano Ionic+™

Sistema de gestión del sudor DryCore™

Puertos de acoplamiento integrados para gafas de ciclismo.

### PROPIEDADES

#### TALLAS:

S: 51-55 cm

M: 55-59 cm

L: 59-63 cm

#### LOGO:

Equipado con el logo oficial del equipo VISMA.

#### SISTEMA DE AJUSTE

Roc Loc® 5+ Aire

#### PESO

275 gramos (talla M)

#### NÚMERO DE ORIFICIOS DE VENTILACIÓN

24





# #TDF24

TOUR DE FRANCE 2024

## Fuera de París

Por primera vez después de 110 ediciones, la meta final, no será en la capital francesa. Niza será la anfitriona de la última etapa.

## Vuelve a Italia

Primer Grand Depart desde Italia y 26° desde fuera de Francia.

## Macizos montañosos

Los Apeninos italianos, Los Alpes italianos y franceses, el Macizo Central y los Pirineos.

## Gravel

32 kilómetros a lo largo de 14 segmentos en la etapa nueve.

## Totales

2,802m altitud máxima.  
3,498 kilómetros.  
52,230m desnivel positivo total.







## ¿Tu primer Tour de France?

Acá te dejo los básicos para entender: ¿Quién? ¿Qué? ¿Por qué? y ¿Cómo?

## Gran vuelta

Se refiere a una competencia por etapas de 3 semanas en las cuales se realizan 21 días de competencias con 2 días de descanso.

## “La más grande”

El Tour de France es la carrera más prestigiosa y de mayor tradición en el ciclismo. Si ganas una etapa aquí formarás parte de la historia, si ganas el Tour serás una leyenda.

## ¿Cómo se gana?

Todos los días se toma el tiempo de la etapa (recorrido del día), aquel que haga el menor tiempo del día gana la etapa. Aquel ciclista que haga el menor tiempo al sumar las 21 etapas ganará la clasificación general y recibirá el jersey de campeón.

## Maillot Blanco

Lo porta el mejor ciclista menor de 25 años, los criterios son los mismos que con el maillot amarillo. Su uso es obligatorio a menos que sea el mismo ciclista que porta el amarillo. En este caso el amarillo es el de mayor jerarquía.

## Maillot verde

Lo porta el mejor velocista. A lo largo de cada etapa hay metas intermedias que se otorgan puntos. El ciclista con mayor número de puntos en las etapas llevará este jersey.

## Maillot de lunares

Lo porta el mejor escalador. A lo largo de las etapas habrá metas intermedias en los puertos de montaña y se otorgarán puntos; el ciclista con mayor número de puntos lo portará.





**¡VIVE LA PASIÓN  
POR RODAR!**



### ¿Qué son los Gran Fondo de Ciclismo?

El Gran Fondo es un maratón de ciclismo, es una prueba de cicloturistas de larga distancia cronometrada.

Estos eventos son más que una carrera, una prueba personal que se distinguen entre muchas cosas por ser masivos, inclusivos, retadores, muy divertidos y una excusa perfecta para viajar entre amigos, solos o en familia.

Se originaron en Italia y surgieron a finales de la década pasada. Estos eventos han tenido un auge muy importante a nivel mundial y también en México. Según las federaciones de ciclismo para que una carrera sea considerada Gran Fondo debe de tener entre 75 y 185 Kms.

Uno de los primeros eventos de este tipo aquí en México fue el Raúl Alcalá Challenge Monterrey 2011.



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





## Historia del Tour

- En 1903, las seis monstruosas etapas del Tour de Francia abarcaban un total de 2.428 kilómetros, lo que significaba que algunas carreras se desarrollaban durante la noche a través de carreteras escabrosas y sin asfaltar.
- Los ciclistas corrían de forma individual, sin el apoyo de un equipo.
- El ganador del Tour de Francia inaugural, Maurice Garin, que era deshollinador a tiempo parcial, se llevó a casa 3.000 francos, lo equivalente a unos 12.000 euros de hoy.
- Su margen de victoria fue de casi 3 horas, el mayor de la historia.
- Un brazalete verde significaba ser el líder de la general. El famoso maillot amarillo no se introdujo hasta 1919.

## Del oficio al profesionalismo

En los primeros días de la carrera, los competidores tenían una visión algo muy relajada acerca del entrenamiento y la dieta. El alcohol era un básico para muchos corredores, incluso durante la carrera. El ganador del Tour de 1903, Maurice Garin, era fan del vino y el tabaco, le gustaba parar en varios bares a lo largo de la ruta para 'recuperar'. En 1935, prácticamente todo el pelotón se detuvo a tomar una copa durante una etapa. Los profesionales de hoy en día dedican casi todos los días a estar en forma y saludables. La temporada ciclista va de febrero a octubre y los equipos se preparan meticulosamente para que los corredores alcancen su máximo nivel durante esos días. Actualmente durante el Tour los corredores pueden consumir hasta +7000 kcal dependiendo de la etapa.

 Instagram: @javolara

 hola@javolara.com

**Nos vemos en ruta.**



El primer tour de Francia se celebró en 1903 con el objetivo de vender más periódicos... Fue creado y patrocinado por el periódico deportivo francés L'Auto, que esperaba que una nueva y ardua carrera de resistencia alrededor del país captara la atención del público y aumentara sus decrecientes cifras de ventas. La Carrera fue un éxito y debido al morbo; miles de personas se reunieron en París para presenciar la etapa final (al igual que ocurre hoy en día). Pero muchas cosas han cambiado radicalmente desde el primer Tour en 1903, paso de ser una atracción principalmente nacional a convertirse en el mayor acontecimiento deportivo anual de varios días de duración en el mundo, atrayendo a miles de millones de fans de todo el planeta. En la carretera, las cosas también son muy diferentes hoy en día. El Tour se a vuelto "más seguro", más profesional, un "poco" menos salvaje y un modelo de negocio a todas las escalas.





# GRAVEL MÉXICO

Coincido con Rulfo, "caminos que parece que llevan a ninguna parte", la perfección para cualquier gustoso, aficionado y profesional del ciclismo gravel. A pesar de que las terracerías han estado ahí usadas por bandidos somбрerudos a caballo, por creyentes de milagros, por vagabundos en penitencia, por burgueses hacendados y hasta por motociclistas doble propósito y ciclistas mtb-maratón, la bicicleta gravel tiene poco en México y su crecimiento no ha sido exponencial como en otros países del mundo. En 2019 a penas se veían unas cuantas bicicletas gravel perdidas, no hubo evento gravelero hasta el año 2020, competencia de 100 km, participaron 19 corredores. Reitero, no ha sido exponencial su crecimiento, pero está teniendo buena aceptación, un indicador son las marcas comerciales de bicicletas que a partir del año 2020 tuvieron en escaparates modelos gravel, primero aluminio e inmediatamente por demanda de clientes llegaron las gamas de carbón.



En este año (2024) en nuestro país tenemos por lo menos un evento al mes y es enriquecedor que cada uno va adquiriendo su propia personalidad, su identidad. Con la diversidad se fortalecerá el gravel mexicano para ser un referente internacional. Desde lo árido de Nuevo León y Coahuila hasta lo tropical de Mérida y Quintana Roo hay esencia de México en diferentes estilos: lo necesario -una Tecate, un plátano y media naranja- en Monterrey, la rudeza hipster de Aguascalientes, la exquisita belleza biocultural de Oaxaca, la fusión "cervatina" Japón-México en Guanajuato, tequila de Guadalajara, lo

cosmopolita de la Gran Capital, sombrero indiana y botín de San Miguel de Allende, nopaleras pretenciosas potosinas. Es entonces cuando la propuesta (gravel mexicano) se vuelve bastante atractiva para el mundo, desde el ciclista elite profesional hasta el aficionado entrenado se complementa lo deportivo con lo cultural regional, es una experiencia endémica. Nuestro gravel no tiene mantenimiento y los climas son extremos, es un gravel salvaje; percibamos esto como aptitudes



ideales para el entrenamiento de la resistencia física y mental. Rutas para someter el cuerpo y la mente al estrés en largas distancias como preparación. La tecnología de la información y lo pragmático para viajar en la era en que vivimos permite conocer, virtual o presencialmente, lo que específicamente ofrecen los lugares y es así como en la escala internacional el gravel salvaje adquiere y se muestra como una vocación. Es decir, considero que México será un referente mundial para el perfeccionamiento de la resistencia en el ciclismo gravel de larga distancia.

Una experiencia no intencionada deportivo-cultural para entrenar y mejorar la resistencia física y mental, así resumiría lo que es para el mundo el gravel mexicano y sus "caminos que parece que llevan a ninguna parte".

Esteban Balderas/Gravel México.  
Fotografías de Oscar Valerio.



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



# 303 FIRECREST

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



# LA PROTECCIÓN EXCLUSIVA Y A LA MEDIDA PARA TU BICICLETA

Agosto del 2021, Iván García llega a una plaza comercial en Miguel Ángel de Quevedo a realizar unas compras. Deja su bicicleta en el área designada por la plaza y se dirige a hacer sus actividades. Una hora después sale y ya no se encuentra la bicicleta. A pesar de realizar la denuncia y haber quedado captado el momento del robo en las cámaras de seguridad nunca se dio con el responsable. Esto le provocó una pérdida de \$20,000 que era en lo que estaba valuada en su momento.

Según el artículo de Publímetro de 6 de agosto de 2023 actualmente estamos en un promedio de 5 bicicletas robadas cada día en la Ciudad de México, esta tendencia está creciendo fuertemente año con año por lo que se hace necesario contar con un respaldo financiero para esta situación.

Hasta hace poco no existía una aseguradora especializada en robo de bicicleta en México por lo que era difícil recuperar el valor de este tipo de vehículos. Hoy gracias a Clupp podemos tener un respaldo con el precio justo para poder ser indemnizados en caso de robo y adicionalmente nos brinda cobertura en caso de daños a terceros por la práctica del ciclismo.

Te invitamos a conocer nuestros servicios.  
Ing. Luis Manuel Cruz Diez  
Agente Clupp



Ing. Luis Manuel Cruz Diez

Whatsapp: 5561541315

correo: luis.cruz@alfarouge.com







## **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.





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



## HORNIT CLUG PRO

SECURED BY FIDLOCK.

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

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

hotlines-uk.com



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



# SunRace

sunrace.com







## LO QUE DEBES SABER COMO

# CICLISTA URBANO

Aquí tienes un resumen de las 15 reglas más importantes del reglamento de tránsito para bicicletas en la Ciudad de México:

**1.- Uso de casco:** Es altamente recomendable, aunque no obligatorio, usar casco para protegerse en caso de accidentes.

**2.- Circulación en ciclovías:** Las bicicletas deben circular preferentemente por las ciclovías y ciclocarriles, cuando estos estén disponibles.

**3.- Preferencia de paso:** Las bicicletas tienen preferencia en ciclovías, ciclocarriles y zonas de tráfico calmado. Los vehículos motorizados deben ceder el paso.

**4.- Uso de luces y reflectantes:** Es obligatorio usar luces delanteras y traseras, así como reflectantes en las ruedas, durante la noche y en condiciones de baja visibilidad.

**5.- Maniobras de vuelta:** Los ciclistas deben señalar con el brazo las maniobras de vuelta con suficiente antelación.

**6.- Prohibido usar dispositivos electrónicos:** No se permite el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos mientras se conduce la bicicleta.

**7.- Transporte de personas:** No se permite transportar a otras personas en la bicicleta, salvo que esté diseñada para ello (por ejemplo, bicicletas tándem).

**8.- Circular por la derecha:** Las bicicletas deben circular siempre por el carril derecho, a menos que vayan a girar a la izquierda o las condiciones del camino no lo permitan.

**9.- Respetar semáforos y señales:** Los ciclistas deben respetar todas las señales de tránsito, incluyendo semáforos y señales de alto.

**10.- No circular en sentido contrario:** Está prohibido circular en sentido contrario al tránsito vehicular.

**11.- Áreas prohibidas:** No se permite circular por aceras, zonas peatonales y pasos de cebra, a menos que se esté cruzando la calle.

**12.- Cruces peatonales:** Al cruzar por pasos de cebra, los ciclistas deben desmontar y caminar con la bicicleta.

**13.- Distancia de seguridad:** Mantener una distancia de seguridad adecuada respecto a otros vehículos y bicicletas.

**14.- Estado del vehículo:** Las bicicletas deben estar en buen estado de funcionamiento, especialmente los frenos y las llantas.

**15.- No circular en avenidas de alta velocidad:** Está prohibido circular en vías de acceso controlado y en avenidas con velocidad máxima superior a 50 km/h, a menos que exista un carril exclusivo para bicicletas.

Estas reglas están diseñadas para promover la seguridad y la convivencia armónica entre ciclistas, peatones y conductores en la Ciudad de México.



# SEÑALES CICLISTAS

COMUNICAR CON ANTICIPACIÓN NUESTROS MOVIMIENTOS  
NOS ASEGURA UN FELIZ REGRESO A CASA

LO QUE UN CICLISTA DICE:



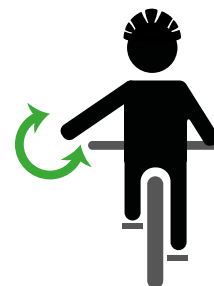
Giro a la derecha



Coche a la derecha



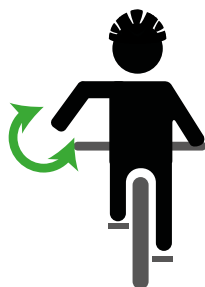
Giro a la derecha



Bache a la izquierda



Giro a la izquierda



Paso a nivel



Auto a la izquierda



Bache a la derecha





## DISFRUTA CADA RODADA SIN PREOCUPACIONES DA DE ALTA TU RACK EN LA PÓLIZA DE TU SEGURO AUTOMOTRIZ

Como ciclistas, entendemos la importancia de contar con el equipo adecuado para nuestras salidas y aventuras sobre dos ruedas. Uno de los elementos esenciales para muchos es el rack para tus bicicletas, que nos permite transportar nuestras preciadas compañeras de rodada de manera segura y conveniente. Sin embargo, a menudo pasamos por alto la importancia de incluir este equipo en nuestra póliza del seguro de nuestro automóvil.

### ¿Por qué dar de alta el rack?

Cuando tenemos incluido el rack para bicicletas en la póliza de nuestro automóvil, tenemos los siguientes beneficios:

#### Coberturas de Responsabilidad Civil

Aunque esperemos nunca estar involucrados en un accidente, la realidad es que pueden ocurrir en cualquier momento. En caso de que tu rack enganchado a tu automóvil causen daños a terceros (por ejemplo, si retrocedes y no viste el auto que estaba atrás de ti), la cobertura de Responsabilidad Civil de tu póliza del Seguro de automóvil se activa. Esta cobertura te protege contra los gastos inesperados al amparar los daños materiales a terceros y/o lesiones corporales o la muerte a terceros.

#### Seguridad y tranquilidad:

Saber que tu equipo está dado de alta en la cobertura de Responsabilidad Civil te brinda una tranquilidad adicional cuando estás en la carretera, estacionamientos y transitando en la ciudad con tu Rack, puedes concentrarte en disfrutar del viaje y/o traslado sin preocuparte por los "qué pasaría si" en caso de un siniestro.

#### Protección por Daños Materiales en Adaptaciones:

Si tu rack se daña en un accidente automovilístico, el tenerlo incluido en la cobertura de: "Adaptaciones y Conversiones", Tu Rack está cubierto y puede ahorrarte costos significativos de reparación o reemplazo (fundamental contar con factura de origen del Rack y que este esté enganchado a tu automóvil).

#### Pasos para dar de alta tu Rack

**1.** Revisa tu póliza actual: Consulta los términos y condiciones de tu póliza de seguro de automóvil. Verifica si ya incluye alguna cobertura

para racks, o si necesitas una ampliación de ésta.

**2.** Contacta a tu aseguradora: Comunícate con tu agente de seguros para solicitar la inclusión de tu rack en la póliza del vehículo que lo transporta. Proporciona detalles específicos sobre tu equipo y como lo usas y colocas.

**3.** Solicitar la Alta: de tu rack en la Cobertura de Responsabilidad Civil. Esta cobertura te protege contra los gastos inesperados al amparar los daños materiales a terceros y/o lesiones corporales o la muerte a terceros.

**4.** Considera una cobertura específica: Como la cobertura de Adaptaciones y Conversiones la cual ampara los daños a consecuencia de los riesgos amparados en la cobertura de Daños Materiales del vehículo asegurado o robo de tu Rack a consecuencia del robo total del vehículo, evalúa las opciones disponibles y elige la que mejor se adapte a tus necesidades y presupuesto y pregunta por tus términos y condiciones.

**5.** Documenta tu equipo: Mantén un registro de tus racks, tirón, incluyendo fotos, FACTURAS de compra y cualquier otro documento relevante. Esto facilitará el proceso de reclamación en caso de ser necesario.

**6.** Contrata tu Seguro: Si todavía no tienes pólizas para tu Vehículo, contáctanos para ofrecerte la mejor protección y servicio para ti y tu familia.

#### Conclusión

Dar de alta tu rack en la cobertura de responsabilidad civil de tu póliza de automóvil no solo es una medida prudente y responsable, sino también una forma de proteger tu patrimonio y los bienes de tus compañeros ciclistas, para así, disfrutar de tus salidas en bicicleta con mayor tranquilidad. Quálitas Santa Rosa Jáuregui te ofrece este servicio porque te queremos ver pedalear sin preocupaciones. ¡No dejes que un imprevisto arruine tu pasión por el ciclismo!



# AL ANTES DE IR TALLER



## SERVICIO TÉCNICO LIVING FOR BIKES

### Mantenimiento de tu Bicicleta:

Ajustes Rápidos para tener una rodada segura y una bicicleta en buen estado. Como ciclistas en cualquier modalidad, sabemos que el mantenimiento regular de nuestra bicicleta es crucial para garantizar un rendimiento óptimo y una experiencia de conducción segura. Afortunadamente, muchos ajustes menores pueden realizarse fácilmente en casa con algunas herramientas básicas y un poco de conocimiento. En esta guía, exploraremos algunos de los ajustes más importantes que todo ciclista debería poder hacer por sí mismo.

### 1. Revisión de los Frenos:

Los frenos son uno de los componentes más críticos de tu bicicleta en términos de seguridad. Antes de cada viaje, asegúrate de que tus frenos estén funcionando correctamente. Verifica el desgaste de las pastillas de freno y reemplázalas si están gastadas.



### 2. Inspección de Tornillería:

Antes de cada salida, es importante verificar que toda la tornillería de tu bicicleta esté correctamente apretada y de preferencia torqueada según las especificaciones. Esto incluye los ejes de las ruedas, los pernos del manillar, la potencia, los pedales y el basculante. Un juego de llaves adecuado es todo lo que necesitas para apretar cualquier pieza suelta y garantizar un viaje seguro y sin problemas.

### 3. Revisión de la Cadena y Transmisión:

La cadena es el corazón de tu transmisión, y su buen estado es esencial para un pedaleo suave y eficiente. Inspecciona la cadena en busca de signos de desgaste, como estiramiento o corrosión. Si la cadena y la transmisión están sucias, límpialas con un cepillo y un desengrasante especial para bicicleta, y luego lubrica la cadena con un lubricante de cadena de calidad para mantenerla funcionando sin problemas y así mismo prolongues la vida de uso de la transmisión. Con una transmisión bien limpia y lubricada te garantizará cambios de velocidades suaves, eficientes.



#### 4. Reemplazo de Componentes Desgastados:

Con el tiempo, ciertos componentes de tu bicicleta, como los neumáticos, las pastillas de freno y los cables, se desgastarán y necesitarán ser reemplazados. Inspecciona regularmente estos elementos y si es necesario reemplázalos para mantener tu bicicleta en óptimas condiciones.

#### 5. Verificación de la Presión de los Neumáticos:

La presión de los neumáticos afecta significativamente la comodidad y el rendimiento de tu paseo. Antes de cada salida, verifica la presión de los neumáticos con un medidor de presión de neumáticos y ajústala según las recomendaciones del fabricante. Los neumáticos demasiado inflados pueden causar una conducción incómoda, mientras que los neumáticos demasiado bajos pueden aumentar el riesgo de pinchazos. Realizar estos simples ajustes menores de mantenimiento de forma regular puede marcar una gran diferencia en el rendimiento y la durabilidad de tu bicicleta. Además, te brindará la tranquilidad de saber que estás montando en un equipo seguro y bien mantenido.

¡Así que adelante, toma tus herramientas y mantén tu bicicleta en óptimas condiciones para disfrutar al máximo de tus aventuras sobre ruedas!



#### SERVICIO TÉCNICO LIVING FOR BIKES:

En Living For Bikes, nos enorgullecemos de ofrecer un servicio de calidad excepcional para satisfacer las necesidades de nuestros clientes más exigentes. Nuestro taller no solo cuenta con un técnico experto y altamente capacitado, sino que también utilizamos tecnología de vanguardia y herramientas de la mejor calidad disponibles en el mercado. A través de nuestro sistema digitalizado, mantenemos a nuestros clientes informados en tiempo real sobre el estado de su bicicleta, desde el momento en que entra al taller hasta que está lista para rodar. Esta transparencia y comunicación directa nos permite brindar un servicio personalizado y eficiente, asegurando la plena satisfacción de cada ciclista que confía en nosotros con el cuidado de su bicicleta.

En Living For Bikes nos esforzamos por ser el destino definitivo para todos los entusiastas del ciclismo. No sólo ofrecemos un servicio integral de mantenimiento y reparación completa de tu bicicleta incluyendo servicio de suspensiones, sino que también nos enorgullece proporcionar todo lo que un ciclista necesita para su día a día. Desde bicicletas con las mejores tecnologías, componentes de primera calidad, accesorios, equipo especializado y cosas innovadoras en el mundo del ciclismo. Tenemos todo cubierto para satisfacer las necesidades de cada ciclista, ya sea un principiante o un ciclista experimentado.

Pero eso no es todo, también ofrecemos experiencias, rodadas y clínicas increíbles para aquellos que desean conectar con la naturaleza y disfrutar al máximo de este apasionante deporte. Estamos aquí para hacer realidad los sueños de cada rider y nuestra misión es que cada vez más personas se sumen a la gran comunidad de ciclismo que existe hoy en día.





# CÓMO EVITAR LOS TEMIDOS PINCHAZOS EN TUS SALIDAS EN BICICLETA

POR: PANTANI

El ciclismo es una actividad gratificante que combina ejercicio físico, contacto con la naturaleza y, para muchos, una forma de transporte ecológica. Sin embargo, uno de los inconvenientes más frustrantes para cualquier ciclista es el temido pinchazo. Un neumático pinchado puede arruinar una ruta perfectamente planificada y dejarte varado en medio de la nada. Afortunadamente, hay varias estrategias y consejos que puedes seguir para minimizar el riesgo de pinchazos y disfrutar de tus paseos sin preocupaciones.

## 1. Elige Neumáticos de Alta Calidad

La elección de los neumáticos es fundamental. Los neumáticos de alta calidad, diseñados específicamente para resistir pinchazos, suelen tener capas adicionales de protección hechas de materiales como Kevlar o nailon. Estos neumáticos son más resistentes a objetos afilados que pueden perforar la superficie.



## 2. Mantén una Presión Adecuada

Mantener la presión correcta en los neumáticos es esencial para evitar pinchazos. Los neumáticos con poca presión son más susceptibles a pinchazos porque pueden deformarse fácilmente y permitir que objetos afilados penetren la goma. Consulta las recomendaciones del fabricante para la presión adecuada y verifica regularmente con un manómetro.

## 3. Utiliza Cámaras con Líquido Sellador

Las cámaras de aire que contienen líquido sellador pueden ser una excelente inversión. Este sellador líquido se distribuye uniformemente dentro de la cámara y sella automáticamente pequeños pinchazos, evitando la pérdida de aire.

## 4. Instala Bandas Anti-pinchazos

Las bandas anti-pinchazos son tiras de material resistente que se colocan entre la cámara de aire y el neumático. Actúan como una barrera adicional contra objetos afilados. Estas bandas son especialmente útiles si frecuentas terrenos con muchos escombros o espinas.



## 5. Revisa el Camino

Siempre que sea posible, revisa el camino por delante. Evita rodar sobre escombros, vidrios, espinas y otros objetos afilados que podrían perforar tus neumáticos. Si estás en una carretera, mantente en el carril más limpio posible.



## 6. Inspecciona Tus Neumáticos Regularmente

Después de cada paseo, toma un momento para inspeccionar tus neumáticos en busca de objetos incrustados como vidrios, piedras o espinas. Retira cualquier objeto antes de que cause un pinchazo.



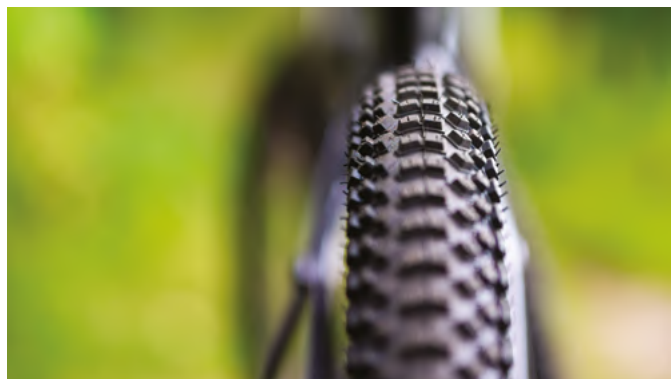
## 7. Usa Protectores de Válvula

Las válvulas de los neumáticos también pueden ser un punto débil. Utiliza protectores de válvula para protegerlas de daños y suciedad, lo cual puede ayudar a mantener la presión y prevenir pinchazos.



## 8. Evita el Uso de Neumáticos Viejos o Desgastados

Los neumáticos viejos y desgastados son mucho más propensos a pincharse. La goma se vuelve más delgada y menos resistente con el tiempo. Reemplaza tus neumáticos cuando empiecen a mostrar signos de desgaste significativo.



## 9. Practica una Buena Técnica de Pedaleo

Una técnica de pedaleo suave y controlada reduce la presión sobre los neumáticos, disminuyendo el riesgo de pinchazos. Evita los golpes bruscos y trata de mantener una cadencia constante.



## 10. Lleva un Kit de Reparación

A pesar de todas las precauciones, los pinchazos pueden ocurrir. Lleva siempre un kit de reparación que incluya parches, una bomba de aire portátil, desmontadores de neumáticos y, preferiblemente, una cámara de repuesto. Saber cómo utilizar este equipo te permitirá reparar un pinchazo rápidamente y continuar tu paseo.



## Conclusión

Aunque los pinchazos son un inconveniente común en el ciclismo, seguir estos consejos puede ayudarte a minimizar su ocurrencia y disfrutar de tus salidas en bicicleta con mayor tranquilidad. La prevención es clave: elige neumáticos de calidad, mantén una presión adecuada, y siempre estate atento al camino. Con un poco de cuidado y preparación, puedes reducir significativamente la posibilidad de sufrir un pinchazo y disfrutar plenamente de la libertad y el placer que ofrece el ciclismo.





EST.

**FINISH LINE**

1988

# LA ELECCIÓN DE LOS EQUIPOS GANADORES

APOYANDO CON ORGULLO



① **DESENGRASANTE**



② **LIMPIEZA**



③ **LUBRICANTE**



④ **PROTECCIÓN**







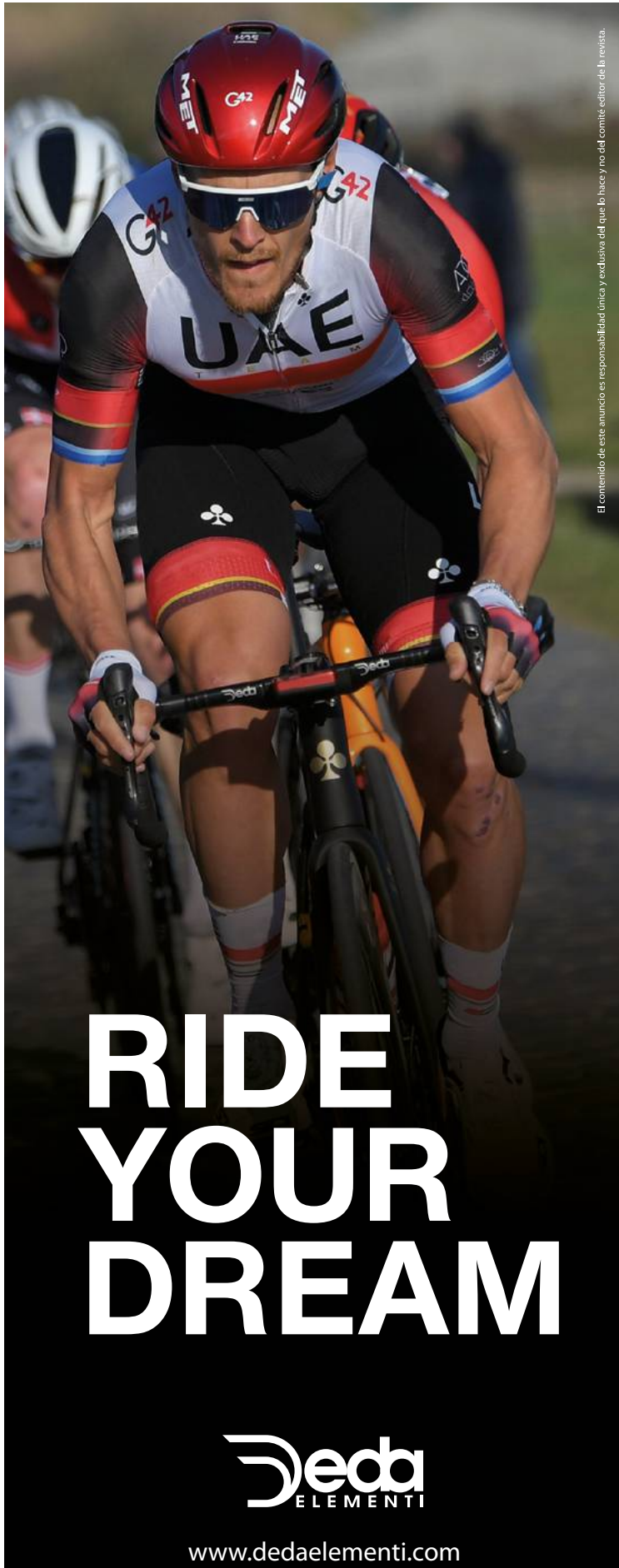
# Curso Técnico - Profesional MECÁNICA para BICICLETAS



Menciona que viste este QR en la revista Total Bike y obtén beneficios en tu inscripción. Así como 20% en la adquisición de herramienta Park Tool







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

# RIDE YOUR DREAM

**Deda**  
ELEMENTI

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



**Selle Bassano**

Saddle with  
**MEMORY FOAM SYSTEM**

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



**K-EDGE**

**Go Deep. Get Lost.**

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





Con Grupo IPS, **tu patrimonio está seguro** y el planeta también.

Contacta a  
un asesor



Seguridad con **consciencia ambiental.**

Implementamos la filosofía **ESG** en nuestra operación.

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



# LOS BENEFICIOS DE PEDALEAR A LOS 40, 50 Y MÁS DE 60 AÑOS



El ciclismo es una actividad física que no solo es divertida, sino que también proporciona una amplia gama de beneficios para la salud a cualquier edad. Sin embargo, a medida que envejecemos, los beneficios del ciclismo pueden ser aún más significativos. Pedalear a los 40, 50 y más de 60 años no solo mejora la condición física general, sino que también contribuye a la salud mental y social. En este artículo, exploraremos los beneficios específicos del ciclismo para estas edades y proporcionaremos 10 consejos para aquellos que deseen comenzar a pedalear.

## BENEFICIOS DEL CICLISMO A LOS 40 AÑOS

- **Mejora de la Salud Cardiovascular:** El ciclismo es un excelente ejercicio aeróbico que fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.
- **Control del Peso:** Pedalear regularmente ayuda a mantener un peso saludable, lo cual es crucial para prevenir enfermedades crónicas.
- **Reducción del Estrés:** El ciclismo libera endorfinas, lo que reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
- **Fortalecimiento Muscular:** Ayuda a tonificar y fortalecer los músculos, especialmente en las piernas y el núcleo.
- **Aumento de la Energía:** La actividad física regular aumenta los niveles de energía y combate la fatiga.





## BENEFICIOS DEL CICLISMO A LOS 50 AÑOS

- **Salud Articular:** El ciclismo es una actividad de bajo impacto que reduce el riesgo de lesiones en las articulaciones.
- **Mejora del Sistema Inmunológico:** Mantenerse activo fortalece el sistema inmunológico, lo cual es importante con el envejecimiento.
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades del corazón.
- **Mejora de la Flexibilidad y el Equilibrio:** Ayuda a mantener la movilidad y previene caídas.
- **Beneficios Sociales:** Participar en grupos de ciclismo puede mejorar la vida social y reducir la soledad.



## BENEFICIOS DEL CICLISMO A LOS 60+ AÑOS

- **Mantiene la Mente Activa:** El ciclismo regular puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de demencia.
- **Promueve la Independencia:** Mantenerse activo ayuda a las personas mayores a mantener su independencia.
- **Mejora del Sueño:** La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño.
- **Aumenta la Longevidad:** Las personas activas tienden a vivir más tiempo y con mejor calidad de vida.
- **Mejora la Salud Mental:** El ciclismo puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

## 10 CONSEJOS PARA INICIAR EN EL CICLISMO A LOS 40, 50 Y 60+ AÑOS

1. **Consulta con tu Médico:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, es importante consultar con un profesional de la salud.
2. **Elige la Bicicleta Adecuada:** Asegúrate de tener una bicicleta que se ajuste correctamente a tu cuerpo y necesidades.
3. **Comienza Despacio:** Incrementa gradualmente la duración y la intensidad de tus paseos para evitar lesiones.
4. **Haz Calentamientos y Estiramientos:** Antes y después de pedalear, para preparar tus músculos y evitar tirones.
5. **Mantén una Buena Hidratación:** Bebe suficiente agua antes, durante y después de tus paseos.
6. **Usa el Equipo de Seguridad Adecuado:** Casco, luces y ropa reflectante son esenciales para tu seguridad.
7. **Escucha a tu Cuerpo:** Si sientes dolor o molestias, detente y descansa. No te sobre exijas.
8. **Varía tus Rutas:** Explora diferentes rutas para mantener la motivación y el interés.
9. **Pedalea en Grupo:** Únete a un club de ciclismo local para socializar y mantenerte motivado.
10. **Disfruta del Proceso:** Recuerda que lo más importante es disfrutar del tiempo que pasas pedaleando.

### Conclusión

El ciclismo es una actividad beneficiosa a cualquier edad, pero sus beneficios pueden ser particularmente valiosos a medida que envejecemos. Pedalear a los 40, 50 y más de 60 años puede mejorar significativamente la salud física, mental y social. Siguiendo estos consejos, puedes comenzar tu viaje en el ciclismo de una manera segura y agradable, asegurando una vida activa y saludable durante muchos años.





# LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL CICLISMO



En el ciclismo como en cualquier actividad deportiva que se practique se pueden sufrir lesiones ya sea por accidentes o por realizar la actividad sin la preparación o el equipo adecuado. También las lesiones dependen del tipo de ciclismo que se practique, como el caso del ciclismo urbano o de pista diseñada para esta actividad a realizarla en campo traviesa en terreno irregular o en un sendero montañoso bajo condiciones climatológicas inestables.

Las lesiones y accidentes más comunes en el ciclismo se relacionan con las caídas, las cuales por lo general se asocian a una velocidad alta o a la pérdida de equilibrio en caminos irregulares. Los impactos suelen ser frontales y como reacción la persona se protege de la caída lastimando la clavícula o las muñecas y manos; las lesiones en columna lumbar y cervical también son frecuentes en las caídas en superficies como terrenos montañosos o campo traviesa.



La mejor forma para evitar este tipo de lesiones es contar con una buena preparación, incluido el equipo de protección idóneo para estas actividades. En el caso de campo traviesa o terrenos montañosos es fundamental contar con una bicicleta equipada con neumáticos especializados en estos terrenos además del equipo de protección personal para las caídas como coderas, rodilleras y el casco (lo que en algunos países es obligatorio). Las lesiones en ciclistas que no están relacionadas a trauma, son asociadas a una mala preparación para realizar la actividad. Un claro ejemplo es la falta de estiramientos, calentamiento y acondicionamiento físico, en cuyo caso pueden ocasionar o agravar las lesiones por desgarramientos musculares en cuádriceps, en isquiotibiales o gastrocnemios (muslos y piernas), incluso lesiones por ruptura del tendón de Aquiles también llegan a suceder. Como se señaló antes, es crucial para toda actividad física-

deportiva, realizar estiramientos y calentamientos previos y en caso de iniciar con dolor, detenerse para evitar una lesión más seria. Si su meta es ser un deportista de alto rendimiento, además



del acondicionamiento físico y la dieta adecuada, considere usar equipo apropiado para evitar lesiones; adicionalmente es recomendable el uso de pantalones de ciclismo que dan compresión a los músculos ya que estos pueden contribuir a evitar daños, así como el uso de calzado especializado en ciclismo para cuidar y proteger los tobillos. En resumen, siempre realice su actividad deportiva con el equipo adecuado, caliente y estire bien tus músculos y articulaciones para evitar lesiones.

Si busca vivir la aventura y la emoción de la naturaleza hágase del equipo de protección correspondiente, manténgase hidratado y no olvide llevar un kit de emergencias para cualquier eventualidad menor. De presentarse un incidente más grave, no deje de acudir al especialista en ortopedia y traumatología.

Dr. Rubén Darío Orrico Gálvez especialista en ortopedia y traumatología, lesiones articulares y fracturas complejas.





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

# CURQSEN®

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

## Curcumina - Arginina Vitamina D3

- **DISMINUYE** EL DOLOR E INFLAMACIÓN CRÓNICA
- **MEJORA** LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE
- **FORTALECE** EL SISTEMA INMUNE

VISÍTANOS



**Senosiain®**

Consúlte a su médico, este producto no es un medicamento, el consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y quien lo usa.





# GUÍA DE NUTRICIÓN CICLISTA

para tus rodadas



## ¡HOLA CICLISTA!

Te voy a compartir, en una serie de artículos, una guía básica de nutrición para que utilices en tus rodadas. Es importante recalcar que esto no sustituye un plan o programa de nutrición para ti, pero puede serte de muchísima ayuda.

Aunque la nutrición es sin duda uno de los aspectos más relevantes en el rendimiento deportivo, los ciclistas solemos pasar mucho más tiempo pensando en el entrenamiento que en la nutrición, y de hecho, se nos olvida que es tan importante como el entrenamiento.

## CARGA DE CARBOHIDRATOS DESAYUNO

En los 15-30 minutos antes del inicio, puedes continuar recargando las reservas de glucógeno hepático. Debido a que la comida y la bebida estarán en el estómago por un tiempo y la absorción lleva tiempos, la mayoría de los carbohidratos que ingieres en ese momento estarán disponibles durante la primera parte del evento.

Por lo tanto, cualquier cosa que ingieras poco antes del comienzo es parte de tu nutrición durante el ejercicio. ¿Qué alimentos son los mejores? Es una cuestión de preferencia personal, pero los geles y gomitas se usan muy comúnmente. Asegúrate de practicar esto también en el entrenamiento.

La nutrición del ciclismo de resistencia requiere un poco de planificación. Durante eventos más largos, tu ingesta objetiva de carbohidratos debe ser mayor que durante eventos más cortos.

Es importante recalcar que cualquier alimento (barras, geles, masticables u otros) debe ingerirse con suficiente agua para que el vaciado gástrico sea rápido y no se desarrollen problemas estomacales.





MAD  
*by Karina Belleli*

## MASAJE DE ALTA DEFINICIÓN

- Relaja los músculos
  - Elimina la retención de líquidos post entrenamiento
  - Activa la motilidad intestinal
  - Elimina la sensación de pesadez e hinchazón
  - Mejora el descanso
  - Aumenta la inmunidad
- Recomendado para personas sanas en general •Embarazadas a partir del cuarto mes

📍 Polanco Pedregal San Ángel

📷 madbykarina 📷 karibelleli

📞 52 55 7915 9320



# PROTEÍNAS

## REPARACIÓN Y CRECIMIENTO MUSCULAR



Lic. En Nutrición Maricela Ávila Jasso

¿Sabías que las proteínas son fundamentales para la vida? Cada célula de nuestro cuerpo contiene proteínas. Su estructura básica es una cadena de aminoácidos que ayuda a fabricar células, tejidos, hormonas, enzimas, neurotransmisores, catalizadores, entre otros. Fortalecen músculos, piel, huesos y realizan la mayor parte del trabajo celular, creando nuevas células y reparando las dañadas. Por todo lo mencionado, es crucial consumir proteínas en nuestra dieta diaria. Durante la digestión, se descomponen en pequeñas partes llamadas aminoácidos. Necesitamos una cantidad adecuada de aminoácidos según nuestra composición corporal para mantener un estado óptimo. Además, para desarrollar masa muscular, es esencial aumentar el trabajo de fuerza; de lo contrario, no se



producirá el crecimiento muscular deseado. Dentro de la amplia gama de alimentos proteicos disponibles, las proteínas de origen animal suelen ser de alta calidad, ya que proporcionan todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producir por sí mismo. También se pueden encontrar en legumbres, vegetales, frutos secos y semillas.

### Los aminoácidos se dividen en tres grupos:

- Esenciales
- No esenciales
- Condicionales

Después de un entrenamiento intenso o una competencia, es crucial recuperar el desgaste físico con alimentos adecuados y buen descanso para evitar lesiones. Posterior a la actividad física, debemos elegir alimentos ricos en proteínas para ayudar a la recuperación muscular, grasas de calidad para reducir la inflamación, mantener una hidratación adecuada, y consumir suficientes vitaminas y carbohidratos para reponer los depósitos de glucógeno. Aquí te dejo una tabla de equivalencias

Lic. En Nutrición Maricela Ávila Jasso

Maricela\_Nutri

@Maricela\_Nutri

**¡Nos vemos en consulta!**

| Aporte proteico por cada 100 gramos |                   |                          |                   |                       |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|
| Origen animal                       | Leguminosas       | Vegetales                | Frutos secos      | Semillas              |
| Jamón serrano 30 gr                 | Soya 36.6 gr      | Coles de brúcelas 3.3 gr | Cacahuates 25 gr  | Cáñamo (Hemp) 31.6 gr |
| Carne 26 gr                         | Frijoles 36 gr    | Brócoli 3.1 gr           | Almendras 18.7 gr | Calabaza 19 gr        |
| Pollo 22 gr                         | Lentejas 28 gr    | Alcachofas 3gr           | Pistaches 17.6 gr | Girasol 20.8 gr       |
| Pescado 20 gr                       | Chicharos 24.7 gr | Espinacas 2.9 gr         | Castaña 17 gr     | Lino 18.3 gr          |
| Queso panela 15.2 gr                | Judías 23.7 gr    | Espárragos 2.7 gr        | Nuez 14.4 gr      | Sésamo 17.7 gr        |
| Huevo 13 gr                         | Habas 23 gr       | Champiñones 1.8 gr       | Avellana 12 g     | Chía 16.5 gr          |
|                                     | Garbanzo 19.4 gr  |                          |                   |                       |



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 NO FRENE TU CAMINO

## Lleva contigo al alivio eficaz contra:

- » Dolor muscular
- » Artritis
- » Inflamación
- » Reumatismo



### Facicam<sup>®</sup>gel

### Práctico de llevar y fácil de aplicar



Senosiain<sup>®</sup>

Escanea para saber más



Clave de autorización: 233300201B2123  
 Si persisten las molestias, consulta a tu médico.  
 No se deje al alcance de los niños.  
 Facicam<sup>®</sup>gel Reg. No.465M89 SSA



# LA CREATINA



La creatina es un compuesto que se halla naturalmente en el cuerpo y se utiliza para producir energía rápida en las células musculares. Se encuentra de forma natural en alimentos como la carne de res, el pescado y el pollo. Nuestro cuerpo puede sintetizar alrededor de 1-2 gramos de creatina por día de forma natural, principalmente en el hígado, los riñones y el páncreas. Sin embargo, la cantidad exacta puede variar según factores individuales como la dieta, la actividad física y otros factores metabólicos. Cuando la consumimos, ya sea a través de la dieta o de forma exógena con un suplemento, la creatina se almacena en los músculos como fosfocreatina, lo cual ayuda a producir picos de energía cuando realizamos ejercicios intensos y cortos. Por ello, al suplementarte con creatina aumentarás aún más los niveles de fosfocreatina en los músculos y podrás notar mejoras en tu rendimiento. Aunque la creatina se utiliza más en deportes de intensidad alta y corta duración, también se recomienda su consumo en deportes de resistencia como el ciclismo.

## Estos son algunos de sus beneficios:

### Mejora la resistencia:

Un estudio en ciclistas halló que luego de seis semanas de suplementación con creatina, la capacidad del trabajo de los ciclistas aumentó significativamente en comparación al grupo placebo.

### Aumenta la potencia:

La creatina también mejora la capacidad de producir energía rápidamente durante los sprints o las subidas en bicicleta. Muy beneficioso para quienes practican bicicleta de montaña o alta intensidad.

### Ayuda a la recuperación:

El consumo de creatina reduce el daño muscular producido por el ejercicio y acelera la recuperación luego de entrenamientos intensos. Otro estudio en ciclistas encontró que luego de 5 días de consumir suplementos de creatina, los niveles de creatina quinasa (una enzima indicadora de daño muscular) se redujeron durante un ejercicio intenso de ciclismo.

### Reduce la fatiga y previene lesiones:

Al mejorar la fuerza y la resistencia muscular, la creatina puede ayudar a prevenir lesiones musculares durante el ciclismo, especialmente en condiciones de fatiga. Ayuda a reducir la sensación de la fatiga sobre todo en ejercicios intensos y prolongados.

## Fuente:

Forbes, S. C., Candow, D. G., Neto, J. H. F., Kennedy, M. D., Forbes, J. L., Machado, M., ... Antonio, J. (2023). Creatine supplementation and endurance performance: surges and sprints to win the race. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2204071>. F. Vandebuerie, B. Vanden Eynde, K. Vandenberghe, P. Hespel (1998) Effect of Creatine Loading on Endurance Capacity and Sprint Power in Cyclists. Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Department of Kinesiology, Katholieke Universiteit Leuven, Leuven, Belgium. COTTRELL, G. TREVOR; COAST, J. RICHARD; HERB, ROBERT A.. Effect of Recovery Interval on Multiple-Bout Sprint Cycling Performance After Acute Creatine Supplementation. *Journal of Strength and Conditioning Research* 16(1):p 109-116, February 2002.

### Mejora la recuperación de sprint:

Este suplemento es súper útil si piensas realizar sprints repetidos, muy comunes en el ciclismo de ruta. Según estudios, solo basta 4 semanas de suplementación para mejorar la potencia máxima.

### Adaptaciones al entrenamiento:

La creatina puede promover adaptaciones positivas al entrenamiento de resistencia, como un aumento en la masa muscular y una mejora en la capacidad de almacenamiento de energía en los músculos.

Como ya es sabido, cada persona es distinta y los efectos de la creatina pueden variar en función a la dieta, el nivel de fitness, de entrenamiento y, por supuesto, de la genética.

### Recomendaciones de consumo para ciclistas:

La dosis general recomendada de creatina es de 3 a 5 gramos al día aproximadamente. La hora del día en la que lo hagas es un tanto irrelevante, aunque podría ser buena idea consumirla junto con carbohidratos y electrolitos, ya que ayudarán a mejorar su absorción. Puedes tomarla con agua simple, con algún licuado o jugo.

La creatina funciona por acumulación, de ahí que es importante consumirla diario, sin importar si entrenas o no entrenas. Si llegas a olvidar tomarla un día, no pasa nada, puedes retomar al día siguiente. Para alcanzar la saturación de creatina en los músculos, se suele seguir un protocolo de carga durante aproximadamente una semana, seguido de una fase de mantenimiento. El protocolo de carga típico implica tomar alrededor de 20 gramos de creatina por día, divididos en 4 dosis de 5 gramos, durante 5-7 días. Después de esta fase de carga, se puede mantener la saturación tomando una dosis de mantenimiento de 3-5 gramos al día.

La saturación de creatina en los músculos puede variar según la persona y factores como la dieta, el nivel de actividad física y el metabolismo. Generalmente, se estima que la saturación máxima se alcanza en aproximadamente 2-4 semanas siguiendo este protocolo. Una vez que se alcanza la saturación se puede mantener con dosis más bajas de creatina, alrededor de 3-5 gramos al día. La creatina es un suplemento seguro, eficaz y popular entre los atletas, incluidos los ciclistas, debido a sus posibles beneficios para mejorar el rendimiento físico. Es importante tener en cuenta que la respuesta a la creatina puede variar según la persona y que siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar a tomar cualquier suplemento.

Por: Ximena Legorreta Epstein  
Redes sociales: [mena\\_legorreta](#)

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





**EVOLUTION®**

REAL NUTRITION. REAL PEOPLE.

Importancia de las bebidas con electrolitos en el deporte y la dieta:

## Optimizando la hidratación para el rendimiento.

La hidratación puede afectar negativamente las capacidades atléticas, incluso en niveles moderados. Factores como la duración del ejercicio, la intensidad y las condiciones ambientales influyen en la hidratación. Se recomienda a los atletas evitar déficits de líquidos que excedan el 2% de la pérdida total del peso corporal durante el ejercicio.

Los electrolitos, como el sodio, potasio y calcio, son minerales esenciales que desempeñan un papel crucial en el equilibrio de líquidos de transmisión de señales musculares y nerviosas, y otras funciones corporales. Durante el ejercicio, especialmente prolongado o intenso, se pierden electrolitos a través del sudor, lo que puede afectar el rendimiento. Por lo tanto, es importante reponer estos electrolitos perdidos mediante bebidas de hidratación que los contenga.

### SODIO

Crítico para regular la osmolalidad plasmática y facilitar la absorción de agua en el intestino.

### POTASIO

Contribuye al equilibrio hídrico y puede mejorar la retención del sodio y potasio.

### CALCIO Y MAGNESIO

Aunque importantes para la función muscular, se conservan relativamente durante el ejercicio.

Las bebidas con electrolitos son fundamentales para mantener la hidratación y optimizar el rendimiento atlético al prevenir la deshidratación y apoyar funciones fisiológicas críticas. Las bebidas hidratantes en polvo son convenientes para atletas que viajan o necesitan una solución rápida y práctica.

Es esencial conocer la tolerancia personal a alimentos y bebidas para evitar molestias gastrointestinales durante el ejercicio.

Las bebidas con electrolitos desempeñan un papel importante en la hidratación para promover un rendimiento físico adecuado y para evitar o reponer las pérdidas de electrolitos debido a la sudoración durante el ejercicio.



evolutionrealmx

Encuentra tus suplementos favoritos escaneando este código:





# GADGETS



## COLNAGO FLEUR-DE-LYS

El nombre y la librea de lirios dorados sobre campo azul son un homenaje al lirio, un elemento heráldico que simboliza la realeza y el orgullo que une a la ciudad de Florencia, cuyo escudo de armas es de hecho un lirio rojo sobre campo blanco, con la historia de la nación francesa, que desde sus inicios ha tenido en los lirios dorados sobre campo azul el emblema de su realeza.

Colnago es la bicicleta oficial del Tour de Francia para la edición de 2024. Por primera vez, la Grande Boucle comienza en Italia.

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

## GIRO ARIES SPHERICAL

Más ligero, más fresco, más elegante, además de toda la protección adicional de la tecnología Spherical impulsada por Mips® y nuestro nuevo sistema de control del sudor DryCore™: el Aries Spherical no se parece a nada antes.

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



## CERVÉLO S5

La bicicleta más rápida de la era moderna.

El nuevo S5 ha reducido la resistencia en 65 gramos y ha aumentado la superficie del cuadro sin dejar de reducir el peso total. Las secciones más profundas del marco maximizan las formas permitidas por la UCI. Mientras tanto, la icónica potencia en V se ha perfeccionado aún más y se ha diseñado una nueva horquilla para simplificar toda la parte delantera.

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





## MADONE SLR 9 AXS GEN 8



La Madone SLR 9 AXS Gen 8 está diseñada para dominar las carreteras con ligereza y velocidad aerodinámicas a partes iguales. Está fabricada con nuestro Carbono OCLV Serie 900 del más alto nivel, que no solo es increíblemente ligero, sino que ofrece formas aerodinámicas para dominar las bajadas y las rectas.

La tecnología de cuadro ligero IsoFlow significa que la Madone no sacrifica la comodidad por la velocidad. Esta bici viene dispuesta a llevarse la victoria gracias a una transmisión SRAM RED AXS de alto nivel, ruedas de carbono, un manubrio/poste de manubrio Trek Aero RSL de carbono de una pieza, y Ánforas y Porta Ánforas RSL Aerodinámicas para una mayor reducción de la resistencia aerodinámica.

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

## GUÍA DE PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS

Descubre la Presión Perfecta para tus Llantas con SRAM

¿Sabías que la presión correcta de las llantas puede transformar tu experiencia en bicicleta?

Con la herramienta de SRAM, calcular la presión ideal es más fácil que nunca. Asegúrate de que cada viaje sea suave, seguro y eficiente.

¿Cómo funciona?

Ingresa los detalles de tu bicicleta y tipo de terreno.

Obtén recomendaciones precisas de presión.

Disfruta de un rendimiento óptimo en cada pedaleo.

<https://axs.sram.com/guides/tire/pressure>



## TRACKR HEART RATE

La banda de frecuencia cardíaca con correa para pecho, ahora en recargable, una gran ventaja en el ahorro de baterías.

Preciso, confiable, cómodo y conectado, Wahoo TRACKR HEART RATE ofrece más de 100 horas de uso por carga, los atletas obtienen todo lo que necesitan desde un monitor de frecuencia cardíaca para llevar su rendimiento al siguiente nivel.

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







**SUAREZ**  
suarezclothing.mx

ESCANEAR  
Y CONOCE MÁS



@ suarez.mexico  
f suarez clothing México

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



**JAGWIRE**

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



# LA COLECCIÓN ORGULLO 2024 DE APPLE ARROJA LUZ SOBRE LAS COMUNIDADES LGBTQ

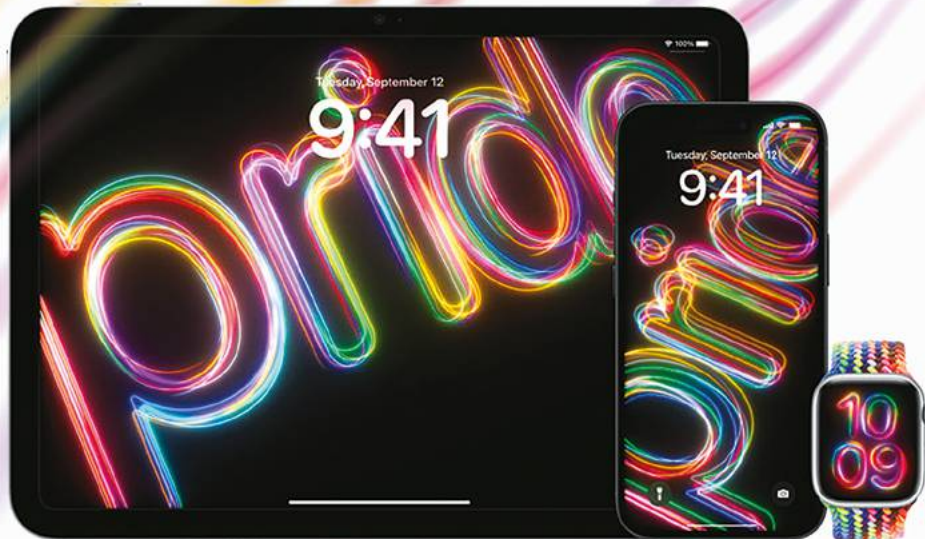
Para defender los movimientos globales para proteger y promover la igualdad de las comunidades LGBTQ+, Apple presenta un nuevo Apple Watch Pride Edition Braided Solo Loop, disponible para ordenar a partir del 22 de mayo, junto con una esfera de reloj a juego y fondos de pantalla dinámicos para iOS y iPadOS, disponibles en un próximo actualización de software. Por primera vez, la esfera del reloj y los fondos de pantalla de Pride se pueden personalizar para mostrar un espectro de colores que representan la vitalidad y diversidad de las comunidades LGBTQ+.

A través de esta Colección Orgullo, Apple se enorgullece de continuar apoyando a las organizaciones de defensa LGBTQ+ cuyos esfuerzos están generando cambios positivos, incluida ILGA World, una federación global comprometida con la promoción de los derechos de las personas LGBTQ+ en todo el mundo; y la Campaña de Derechos Humanos, un grupo de defensa global que trabaja para garantizar que todas las personas LGBTQ+ sean tratadas como ciudadanos plenos e iguales. Otras organizaciones de defensa que Apple apoya incluyen Encircle, Equality North Carolina, Equality Texas, GLSEN, Equality Federation, el Centro Nacional para la Igualdad Transgénero, PFLAG, SMYAL y The Trevor Project.

El nuevo Pride Edition Braided Solo Loop evoca la fuerza y la belleza de las comunidades LGBTQ+ con un diseño vibrante y fluorescente inspirado en múltiples banderas del orgullo y presenta una orejeta grabada con láser que dice "PRIDE 2024". Los colores negro y marrón simbolizan las comunidades negras, hispanas y latinas, así como las afectadas por el VIH/SIDA, mientras que los tonos rosa, azul claro y blanco representan personas transgénero y no binarias.

La nueva esfera del reloj Pride Radiance y los fondos de pantalla de iOS y iPadOS aportan colores atrevidos y simbólicos al Apple Watch, iPhone y iPad. Los rayos de luz, que señalan esperanza, fuerza y compañerismo para las comunidades LGBTQ+, brillan sobre un fondo oscuro y se apilan uno encima del otro para representar el impacto eterno del activismo LGBTQ+ y su papel a la hora de iluminar el camino hacia una mayor igualdad para las generaciones futuras.

Los usuarios pueden elegir entre una gama de colores para personalizar la esfera del reloj y los fondos de pantalla. En Apple Watch, los colores trazan cada número de la esfera del reloj y reaccionan en tiempo real cuando el usuario mueve su muñeca según la información del giroscopio. En iPhone y iPad, haces de colores deletrean "Orgullo" y se mueven dinámicamente cuando el usuario desbloquea su dispositivo. La nueva esfera del reloj Pride Radiance y el fondo de pantalla para iPhone y iPad estarán disponibles pronto con watchOS 10.5, iOS 17.5 y iPadOS 17.5.





living for bikes  
**TIENDA**  
INSTALACIONES



living for bikes  
**TOURS**  
X VALLE DE BRAVO

living for bikes  
**TALLER**  
MECÁNICO



living for bikes  
valle de bravo

f @ d livingforbikes\_mexico

www.livingforbikes.com

► Venta de bicis ► Renta de bicis ► Accesorios ► Taller y reparación ► Cafetería ► Clínicas ► Tours en bicicleta

living for bikes  
**SKILL**  
**ZONE**  
LIVING FOR BIKES.



living for bikes  
**RENTA**  
DE BICICLETAS



¡Escanea y Síguenos!

Tel: 55-3464-2434  
www.livingforbikes.com





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

Detailed description: An advertisement for Blackburn bicycle lights. The top half features a cyclist riding on a path at night, with a bright light source behind them creating a lens flare. In the foreground, two Blackburn bicycle lights are shown: one mounted on a blue bicycle handlebar on the left, and another on a black mounting bracket on the right. The background shows a curved path and water reflecting lights.

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



**SR**  
SELLE ROYAL

Recorre el mundo en bici cómodamente.  
selleroyal.com

3D PANEL

SELLE ROYAL

WATCH THE VIDEO

www.selleroyal.com

Detailed description: An advertisement for a Selle Royal bicycle saddle. The saddle is shown from a top-down perspective, highlighting its black, textured surface and white base. The '3D PANEL' logo is visible on the saddle's surface. The Selle Royal logo (SR) and brand name are at the top left. Below the logo is the slogan 'Recorre el mundo en bici cómodamente.' and the website 'selleroyal.com'. A QR code is located in the bottom left corner with the text 'WATCH THE VIDEO' below it. The website 'www.selleroyal.com' is at the bottom left.



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

**¡ELEVATE TU EXPERIENCIA EN DOS RUEDAS!**

LOOK

BERGAMONT

HARO  
BIKES

Fuji.

ZÉFAL

GARMIN.

SRAM

ROCK  
SHOX

WTB

BELL

GIRO

MICHELIN

3M

Deda  
ELEMENTI

SCHWALBE

ParkTool

Avid

CORIMA

CST

SUNRACE

K-EDGE

Lizard Skins

Blackburn

TRUVATIV

SHIMANO

HORNIT  
CLUG

C-PREME

BETO

JAGWIRE

Bässano

FINISH LINE

POLISPORT

SUAREZ

STURMEY  
ARCHER  
EST. 1902

STINGRAY

SR  
SELLE ROYAL

KLICKEN

SAMUI

LUMA

CAT EYE

ZIPP

microSHIFT

iGPSPORT

tubolito  
LIGHT WEIGHT TUBES

Síguenos en:  bikemax\_mx  
 BikemaxMex

**bikemax**®





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.

**iGPSport**

GPS BIKE COMPUTER  
**iGS630**  
POWERFUL COLORFUL

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

igpsport.com



*iVive El Tour 2024!*



# JONAS VINGEGAARD



**COUPE OMNISPORTS  
2022-2023**

PODIUMS  
**57**

EDAD  
**27 años**  
10 de diciembre de 1996

NACIONALIDAD  
**Danés**

ESTATURA  
**1,75 metros**

CUALIDAD  
**ESCALADOR**

BICICLETA  
**CERVÉLO S5**

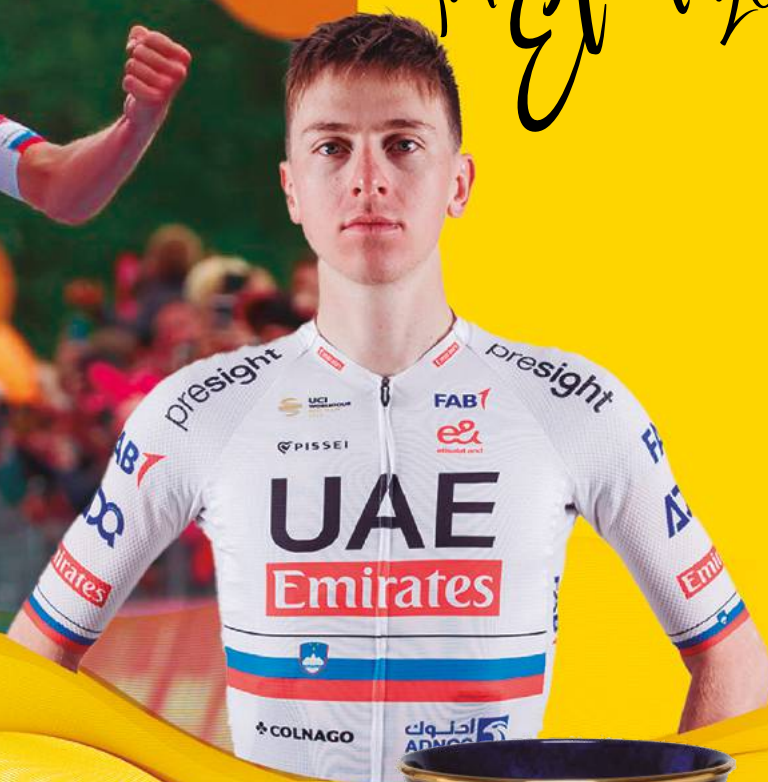
En 2019, Jonas Vingegaard, que entonces tenía 22 años, se unió al equipo Visma | Lease a Bike. En su primer año como ciclista profesional, demostró que podía correr rápido: Vingegaard ganó la sexta etapa del Tour de Polonia. Dos años más tarde, en 2021, llegó su gran momento.

En primavera, ganó una etapa en el UAE Tour y la Settimana Internazionale Coppi e Bartali. Además, el danés terminó segundo detrás de su compañero de equipo Primož Roglič en la Vuelta al País Vasco. En el Tour de Francia de 2021, Vingegaard demostró de qué era capaz después de que el líder Roglič se estrellara en la carrera. En París, ocupó el segundo lugar en el podio final.

Un año después, sus sueños y los del Team Visma | Lease a Bikes se hicieron realidad. Ganó el Tour de Francia después de una increíble batalla. Con dos victorias de etapa y el maillot de lunares como guinda del pastel. En 2023, gana el Tour de Francia por segunda vez consecutiva y termina segundo en la Vuelta a España.



*Vive El Tour 2024!*



# TADEJ POGACAR

Comenzó su carrera como ciclista en equipos semi-profesionales de Eslovenia en 2016, para pasar al ROG-Ljubljana en 2017, cuando participó en la principal carrera de su país, el Tour de Eslovenia, tuvo una destacada actuación en donde compitió contra ciclistas como Rafał Majka y Giovanni Visconti.

Al año siguiente, fue cuarto en la misma carrera siendo superado por su compatriota Primož Roglič, el colombiano Rigoberto Urán y su otro compatriota Matej Mohorič. Unas semanas antes había ganado la general de la Carrera de la Paz en la República Checa. Dos meses después ganó el Tour del Porvenir en su edición de 2018. Estas victorias influyeron en su fichaje con el UAE Team Emirates hasta el final de la temporada 2023.

En el Giro de Italia se convierte en el segundo ciclista en la historia en debutar en dicha carrera ganando 6 etapas, tras Freddy Maertens en 1977 que ganó 7 etapas.



**COUPE OMNISPORTS  
2020-2021**

**PODIUMS  
114**

**EDAD  
25 años  
21 DE SEPTIEMBRE DE 1998**

**NACIONALIDAD  
ESLOVENO**

**ESTATURA  
1,76 METROS**

**CUALIDAD  
ESCALADOR**

**BICICLETA  
COLNAGO FLEUR-DE-LYS**





SINCE 1931

**BENOTTO**



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





Únete a la familia RockShox



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



# ZÉFAL



VISITA



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

## INFLADO PROFESIONAL



Disponible en un único o en un conjunto de dos unidades. Se vende por separado.