

*CICLISMO PARA TODOS*

# Total Bike MÉXICO

**ENTRENA EN CASA**  
CONOCE LOS TIPOS DE RODILLOS

**LAS GRANDES  
VUELTAS 2023**

**YOGA PARA CICLISTAS**

**DE ISLA A ISLA**

**CUÁNDO HACER  
UNA PRUEBA DE ESFUERZO**

**AJUSTA TU  
SILLÍN**

**CONOCE A  
JONAS VINGEGAARD**

SUSCRÍBETE



GRATIS

**NEW LOOK 765 OPTIMUM**

# LA ALQUIMIA

de la resistencia \_\_\_\_\_



NEW

## 765 OPTIMUM

Con la nueva 765 OPTIMUM, LOOK Cycle incorpora equilibrio al mercado de las bicis Endurance. Su diseño ofrece una mezcla perfecta de rigidez y absorción para conseguir un comportamiento único que consigue un gran rendimiento y una magnífica comodidad.

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



photo: Widen Production

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

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 6

## DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa  
direccion@totalbikemagazine.com

## CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta

José Ricardo Coello

Arturo García

Laura Batllori Poucell

Samuel Espinosa Ortiz

## FOTOGRAFÍA

Pedro Mena "Pirex"

## CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

## DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

## COLABORADORES

Ana Karen Juárez Pérez

Antonio Patlán

Benjamin Plasencia

Cecilia Gómez

José Helú

Juan Carlos Herrera García

Juan Carlos Villarreal

Mariana Esponda

## COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 2, No.6 Enero - Marzo 2023), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 9 de enero de 2023, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.

A man wearing a grey jacket, black pants, and a blue helmet is riding a mountain bike through a forest. The bike has a red frame and black tires. The background is a blurred forest with tall trees.

**GIRO**

**LIVE FOR  
THIS**

## CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
Post-Pandemia 2023	8	Sea como sea ¡Pedalea!	13	Grandes vueltas	26
		Aceleración digital	16	Conoce el sillín de tu bicicleta	31
		Makins Marks	20	La importancia de llevar bien ajustado el sillín de tu bicicleta.	34
		Conoce grupo Viansi	22	¿Sabías qué? Raúl Alcála	39
				New Look 765 Optimum	40
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
Rueda Seguro	43	La importancia de tener tu bici a punto: "Frenos de disco"	52	Cuándo hacer una prueba de esfuerzo y una valoración de rendimiento	58
Monk: Más de 20 años	44			A entrenar en casa, conoce los tipos de cicloentrenadores	60
De isla a isla	46			La importancia de escuchar tu cuerpo	63
				Back to basics	64
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		CONOCE A	
Cómo la ciencia mejoró la nueva bebida de hidratación EFS de First Endurance	66	Gadgets	68	Jonas Vingegaard <i>"Un protagonista pro tour 2023"</i>	70
Los mejores suplementos	67				



# COMPañía

## COMPañía

Al iniciar un año nuevo realizamos 12 propósitos, los cuales dejamos a un lado mientras transcurre el año por diferentes circunstancias. Te invito que este propósito no lo dejes a un lado.

La bicicleta es la compañera ideal en cada etapa de nuestra vida, puede estar presente sin importar si somos niños, jóvenes o adultos. Si la usamos de una forma recreativa, para movernos por la ciudad, como un deporte o incluso como una profesión donde la exigencia es aún mayor.

Montar en bicicleta es una gran oportunidad para disfrutar de paisajes, conocer gente, pasar tiempo con amigos o familiares e incluso de tener un momento para la reflexión. Sin olvidar los beneficios que nos da en nuestra salud física y mental.

En este número de inicio de año queremos recordarte la importancia del uso de la bicicleta para el bienestar de todos, que no sea solo un propósito más que se queda en el olvido. Que siga siendo el regalo favorito para cualquier persona en cualquier momento y sobre todo, que se siga fortaleciendo como vehículo de movilidad urbana.

Espero que disfruten de este nuevo ejemplar, tanto como nosotros disfrutamos el prepararla, con la gran convicción de que podemos seguir sumar en el mundo del ciclismo.

Así qué...  
¡A rodar!

**Eduardo S. García Bilbatúa**

**EDITORIAL**

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

# ROCKSHOX



Amortiguador ROCK SHOX  
DELUXE ULTIMATE



NEW



## HORNIT CLUG PRO

SECURED BY FIDLOCK®

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

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

# POST- PANDEMIA 2023

Finalmente terminamos el año 2022, el primer año post-pandemia. Un acontecimiento que para la bicicleta a nivel mundial significó un crecimiento desproporcionado en ventas y una gran participación de nuevos usuarios ya que era el único medio recreativo, deportivo y de transporte seguro. Sin embargo, los efectos post-pandemia de el COVID 19 para la bicicleta fueron totalmente lo contrario.

El mundo está saturado de inventarios y el consumo regresó a la normalidad; sin embargo, cada día surgen nuevos ciclistas entusiastas, nuevos deportistas y nuevas vialidades para el desarrollo de nuestro mercado.

El 2023 será un año en el que poco a poco regresaremos a la normalidad que conocíamos antes de la pandemia. No existe una absoluta claridad para saber como se irá comportando el mercado de la

bicicleta, lo que sí es una realidad es que ella ha sobrevivido a muchos cambios desde su creación: el auto, avión, motocicleta, patines eléctricos y muchos otros más. Pero con el tiempo, nos hemos dado cuenta que solo ha logrado afianzarse más en la preferencia del ser humano y estoy seguro que habrá bicicletas por muchos, muchísimos años más.

En México, la industria cambia y se adapta a la globalización, cada día vemos más y mejores opciones de productos, así como la presencia de bicicletas eléctricas en sus diferentes ramos como lo son la montaña, ruta y urbana.

Es nuestra obligación como fabricantes y distribuidores atender de la manera más profesional y capacitada a los nuevos consumidores de este extenso mundo.



**anafabi**

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



**Jesús Fares Salvans**  
**Presidente ANAFABI**

**THULE**  
SWEDEN

# LLEVA TODO TU EQUIPO SIN PROBLEMAS

Con nuestras barras portaequipaje puedes irte de aventura sabiendo que llevas todo lo que quieres. Tanto si necesitas transportar tus bicicletas, esquís, kayak, tienda de techo o portaequipajes, todo comienza con unas **barras de techo**.

En Thule nuestra prioridad número uno es la seguridad. Por eso nuestros kits de ajuste garantizan que cada barra de techo se adapte a tu automóvil de forma segura.

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

Valido hasta el 31 de diciembre del 2022 y no acumulable con otras promociones

**Big Country Concept Store GDL**

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

**Big Country Concept Store CDMX**

Norte 45 #B77 Industrial Vallejo, Azcapotzalco, CDMX, C.P. 02300  
(55) 55927264 / 4393

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

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





**WTB**

# RIDE WTB



**VIGILANTE VERDICT**

**Becky Gardner**  
Mexico National Champion 2022



# SEA COMO SEA, ¡PEDALEA!



Por: ADIKTO SPORTS

Los últimos 3 años han dejado en nosotros una nueva forma de ver la vida poniendo de manifiesto lo que es realmente importante, atesorando como principio básico la salud, amistad y felicidad. Y cualquiera que haya estado arriba de una bicicleta puede constatar que el ciclismo, en cualquiera de sus facetas, engloba exactamente estos tres pilares en uno solo.

De ahí el "boom" que hoy en día ha experimentado este deporte y el desabasto que sufrió la industria manufacturera de bicicletas haciéndolo todavía más atractivo. Según datos del INEGI, en agosto del 2020 se manufacturaron 111,695 unidades, una alza de 21% anual en la industria y el mayor volumen en 8 años para un mes\*.

Dentro de todo este boom, el producto ganador es la bicicleta eléctrica. Si bien es en promedio 2 veces más cara que la bicicleta normal, ha sido elegida por muchos por las ventajas que esta representa, ya que puedes utilizarla como vehículo de transporte recorriendo grandes distancias en menor tiempo y además con la mitad o menos de esfuerzo que si lo hicieras con la bicicleta normal; no necesitas gran condición y a diferencia de la moto no requiere del uso de gasolina.

Incluso los montañeros están emigrando a esta nueva forma de ciclismo de montaña ya que comentan que disfrutan más tiempo en lo que realmente les gusta que es "bajar y endurear", evitando la subida y el desgaste muscular que esto representa, permitiendo rodar trayectos más largos en lo que, para unos, es mero trámite: subir la montaña.

Los puristas diremos que lo bello de la bajada es haberla sudado, sufrido y escalado con todo el esfuerzo y cansancio, para después dejarse ir y disfrutar la sensación de haberlo logrado, tanto de ida como de vuelta, no solo por la diversión del camino sino por la satisfacción personal que implica; pero ya seas purista, endurero o ciclista urbano que solo pretende movilizarse al más bajo costo, lo cierto es que siempre será mejor pedalear en cualquiera de sus formas que no hacerlo y nos brindará más salud, alegría y diversión, mejor aún si lo compartes con tus amigos o familiares, lo que sin duda se reflejará en una mejor calidad de vida para ti y los tuyos.

Así que, ya sea por miedo a los contagios de usar el transporte público, como por el ahorro en gasolina por los altos costos de la misma a consecuencia de la Guerra de Rusia vs Ucrania o simplemente por haber entendido que debemos hacer ejercicio al menos unos 30 min diarios para evitar enfermedades, ADIKTO SPORTS te da la bienvenida a esta nueva ola de ciclistas y te invita a que sea como sea pedalees, armes tu equipo, círculo de amigos o familia, y salgan a rodar en cualquiera de sus formas, por lo que te ofrecemos toda la indumentaria y accesorios que puedan necesitar para este deporte, que dicho sea de paso, es muy importante siempre hacerlo con la mejor calidad y al menor precio y para eso, nosotros simplemente nos pintamos solos.

 @adiktosports  
 Adikto  
 adiktosports@gmail.com  
 3338098621





**FOR EVERY RIDER THE RIGHT TIRE.**  
[schwalbe.com](http://schwalbe.com)

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



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

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





# ACCELERACIÓN DIGITAL!



## Fernando Morales Prieto

Digital & Biker enthusiast

<https://www.linkedin.com/in/fernando-morales-prieto-8a994a60>

[https://www.instagram.com/arq.fernando\\_morales\\_/](https://www.instagram.com/arq.fernando_morales_/)



**needed**  
Helping people thrive

Para nadie es un secreto que en los últimos 3 años las condiciones globales por efectos de una inusual y cíclica pandemia, generaron un crecimiento acelerado de la adopción digital y que además de manera sistémica propiciaron cambios radicales en nuestra manera de comprar, socializar e interactuar con las marcas, obligando a las empresas, sin excepción alguna, a acelerar, adaptarse y seguir avanzando para poder seguir teniendo un espacio relevante en la mente del consumidor.

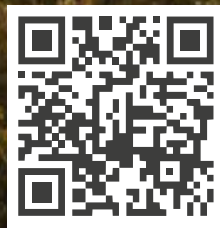
En paralelo, derivado del crecimiento acelerado de una cultura digital aún más intensa, explotó en plena pandemia "y se mantiene aún" la tendencia opuesta y contrapeso necesario a retomar lo básico, a conectar, a interactuar con la naturaleza y hacer del outdoor la mejor terapia, siendo el Mountain Bike unas de las disciplinas que más adeptos retomó, incrementó y que tiene a los desarrolladores digitales produciendo soluciones que hoy son imprescindibles para cualquier "Biker"

Un buen ejemplo de esto son las Apps, por la forma en que logran maximizar las ventajas de operar en un dispositivo móvil y agregar valor al usuario final, dando respuesta a las nuevas expectativas del consumidor, de personalización e inmediatez y experiencias sin fricciones entre canales (App + web) entre las que se encuentran: Geolocalización (GPS), respuesta en tiempo real, posibilidad de personalización, Data, funcionalidad Off line y frecuencia de uso, y muy hábilmente logran monetizar en versiones premium ofreciendo información adicional de KPI's, como Ranking x segmento, datos comparativos Vs. perfiles demográficos, creación de rutas entre otros.

Aplicaciones como STRAVA ya figuran dentro del "top 100 most influential companies" según la revista TIME, aplicación con más de 90 Millones de descargas y que a su vez están ayudando en la planificación y construcción de ciudades y conectando con Atletas. "A medida que crece la base de usuarios de la aplicación (en el último año, Strava agregó alrededor de 2 millones de personas por mes), también crece la gran cantidad de información disponible para los planificadores urbanos y el transporte alternativo." <https://time.com/collection/time100-companies/>

Sin duda, las aplicaciones móviles han remodelado con éxito nuestra visión moderna del mundo sobre cómo funciona la industria de servicios y cómo conectar con los clientes en diferentes campos. En este sentido, las nuevas tecnologías son y seguirán siendo los aliados de las marcas para lograr sus objetivos de negocios y diferenciarse.

# GO4<sup>®</sup> PRO



## SUPLEMENTO ALIMENTICIO

### Aminoácidos

- Arginina +
- Ornitina +
- Sustamina +



**GO4PRO** Es un suplemento que combina **Aminoácidos** naturales de gran importancia en el metabolismo de los deportistas. Estos desarrollan roles complementarios en el organismo y, a su vez, participan en variados procesos energéticos del cuerpo.

Estos **Aminoácidos** actúan mezclados estimulando la secreción de la hormona del crecimiento. Esta fórmula apoya al sistema inmune, es un importante vasodilatador que aumenta el rendimiento en el deportista, la actividad correcta del hígado, al tiempo que ayudan a cicatrizar mejor las heridas y benefician la fertilidad del hombre, aumentando la potencia incluso en el ámbito sexual.



@YOBIENMX



3333982171



yobien.com.mx



**BERGAMONT**



**ESCAPE THE  
ORDINARY!**

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

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



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



microSHIFT



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



**ADVENTX**

Liviano y moderno de 10 velocidades



**Palanca de Mando**  
SL-M9605-R



**1x10 Cambio Trasero**  
RD-M6205GM



**11-48 Cassette**  
CS-H104 11-48

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

# Making Marks

Algunos podrían decir que el ciclismo de montaña y la pintura no tienen nada en común, pero el artista y ciclista Max Nerurkar diría lo contrario. En su última edición, Making Marks reúne sus dos pasiones junto a un destello de creatividad, estilo, color y positivismo.

Mientras se curaba de sus lesiones y se tomaba un tiempo libre, Max descubrió su afición por la pintura junto a su bicicleta y lienzo. Luchando contra la depresión y meses de recuperación, el arte le proporcionó una liberación terapéutica que solo el rodar lo igualaba.

La mayoría de los bikers pensarían en el ciclismo de montaña como un deporte, pero Max lo aborda como una forma de arte; una expresión de las similitudes que encuentra entre ir en bicicleta y la pintura. Es fácil etiquetar a Max como un ciclista de montaña profesional, pero rápidamente lo corregirá para compartir que es un artista que también usa el sendero como lienzo.

"He encontrado muchos paralelismos entre la pintura y rodar. La que encuentro más útil es que un error no es un fracaso, es un punto de enseñanza, algo de lo que podemos aprender. Esto me ayuda a mantener una actitud positiva y descubro que aprendo más de mis errores que de mis victorias. También encuentro que tanto la pintura como montar en bici me permiten seguir un camino más aventurero que una carrera o similar. Tener la opción de seguir mi propia dirección aumenta mi asombro y disminuye mi fatiga".

Jekyll es el nuevo lanzamiento de Cannondale México que cuenta con un sistema de suspensión único y tecnología nunca antes vista. No es una bicicleta que hable, es una bicicleta que va.

Construida para carreras de enduro, sesiones de bike park y amantes de la velocidad, sus perfectos componentes como:

Cuadro High Pivot Carbon 165mm Gravity Cavity, Guidler, Proportional Response Geometry / Suspensión Fox Float 38, 170mm / Amortiguador Fox Float Factory X2 / Transmisión SRAM GX Eagle 1x12 / Frenos de disco hidráulicos Code RSC y Manubrio de carbono Cannondale 1 Riser; Serán el combo ideal para descender.

Jekyll nació para las bajadas, cada parte está diseñada para ayudarte a exprimir un poco más el néctar de la velocidad de esas líneas empinadas, técnicas y arriesgadas que te encantan.

Conoce más sobre Nerurkar y todos nuestros modelos de bicicletas

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



# cannondale



Gravity Cavity



Suspension Like No Other



Guidler

## JEKYLL 1

#EnduroMTB



**VIANSI**<sup>®</sup>  
CYCLING GROUP

Si cuentas con tienda de ciclismo y te interesa distribuir nuestros productos: mándanos un correo a [contacto@viansi.com](mailto:contacto@viansi.com)



Síguenos en @ViansiMX

**NUESTRAS MARCAS**

**MET**

**CAMELBAK**

**TOPEAK**  
PREPARE TO RISE

**fi'zi:k**

**PEDALED**

**KRYPTONITE**

**PROFILE DESIGN**

**bellwether**

Selle Royal

**GARMIN**

Con más de 3000 productos, Grupo Viansi es una de las distribuidoras más grandes de Ciclismo en México.

Fundada a inicio de los 80's Viansi comenzó su historia con una pequeña tienda ubicada en Av Revolución en CDMX y fue abriéndose paso en el mundo del ciclismo hasta llegar a lo que es hoy.

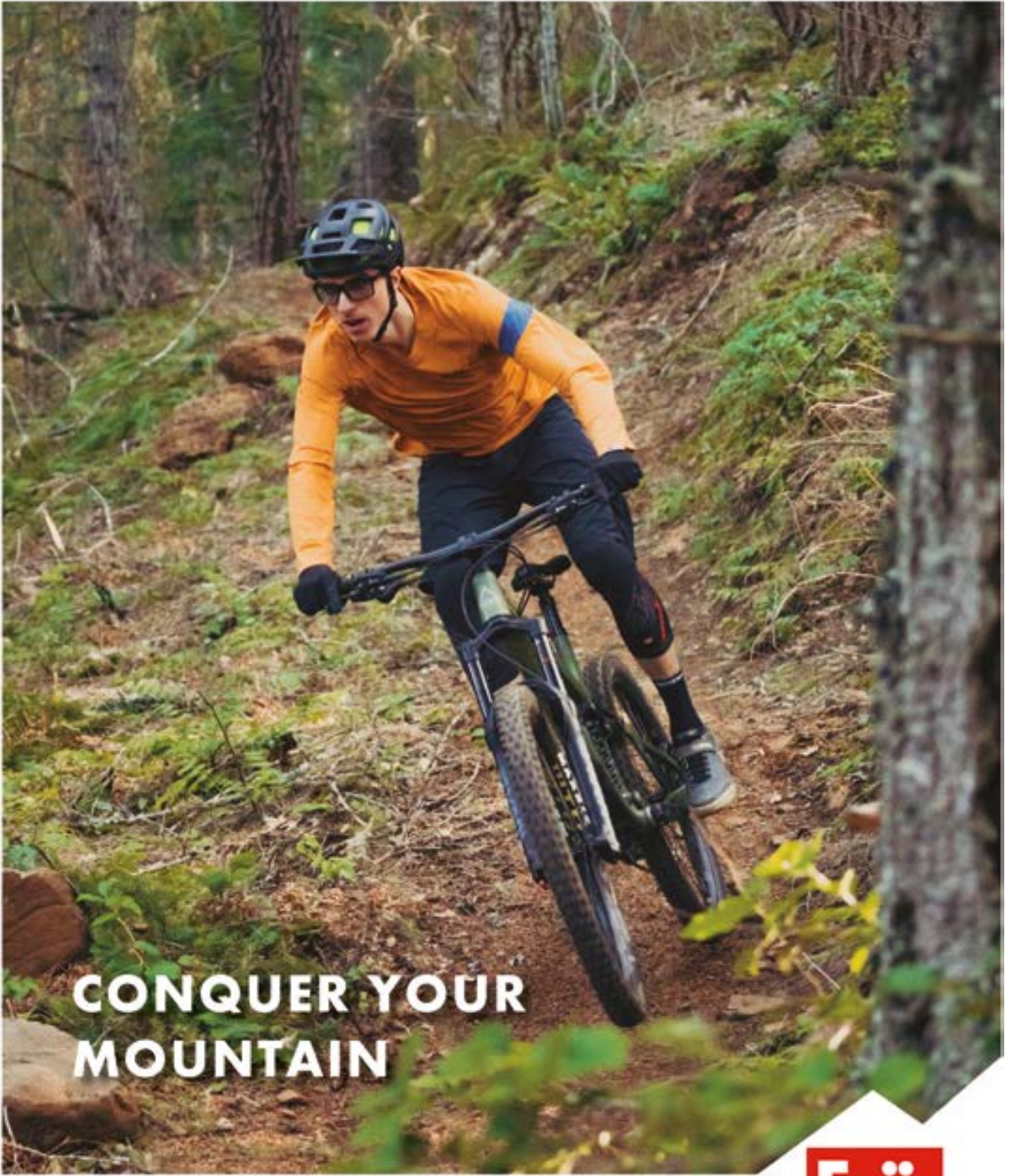
Grupo Viansi cuenta con 2 tiendas físicas (San Jerónimo y Coyoacán), tienda en línea y un centro de distribución que surte sus productos a más de 500 tiendas por todo el país.

Visítanos en nuestra tiendas:

**Coyoacán** Av. División del Nte. 2957, El Rosedal, 04330 Coyoacan, CDMX

**San Jerónimo** local HO-03, Av. San Jerónimo 630, Jardines del Pedregal, CDMX





**CONQUER YOUR  
MOUNTAIN**

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



# CST®

## ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

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

# IGPSPORT

## GPS BIKE COMPUTER

# iGS630

# POWERFUL COLORFUL



Full GNSS



BLE5.0 & ANT+

2.8

2.8inch Screen



35 Hours Battery Life



Map Navigation



E-Bike



Strava



Electronic Shifting



Smart Trainer



iClimb

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

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

# GRANDES VUELTAS

Inicia el año y con ello la gran expectativa de las pruebas de ciclismo, todas muy importantes tales como: Milán-San Remo (Italia), Tour de Flandes (Bélgica), París-Roubaix (Francia), Lieja-Bastoña-Lieja (Bélgica), el Giro de Lombardía (Italia), etc. En esta ocasión, nos concentraremos en las tres grandes vueltas que siempre roban nuestra atención y están en la mira de los grandes ciclistas profesionales. Como sabes, son carreras que se corren por etapas durante algunas semanas, en ellas implican premios de montaña, combatividad, cromos y liderato general, principalmente.



## Giro d'Italia

La primera gran vuelta es "Il Giro d'Italia, que en 2023 se correrá del 6 al 28 de mayo, con su característico "Maillot" Rosa que viste el líder y que busca llegar a Roma tras 21 duras etapas.



TROFEO

"El Senza Fine" es considerado el premio más hermoso de las tres grandes del ciclismo y se le entrega al ganador general de la competencia. Su forma es un espiral que representa el recorrido de la competencia, además de no tener un fin en sus esquinas, simbolizando el infinito.



MASCOTA: LUPO WOLFIE



### ETAPAS: 21

- ZONCOLAN
- STELVIO
- GAVIA
- COLLE DELLE FINESTRE
- BLOCKHAUS
- MORTIROLO
- SANTA CRISTINA
- KOLOVRAT
- PASSO PORDOI
- PASSO FEDAIA
- Kilómetros Totales: 3,448.6 km
- Kilómetros Promedio: 164.2 km
- Altitud: +2000 m
- Desnivel acumulado: 13,589 m
- Etapa corta: 18.4 km
- Etapa más larga: 218 km
- Etapas contra reloj: 3
- Etapas de montaña: 10
- Salida: Fossacesia Marina (etapa corta 18.4 km con meta en Ortona)
- Final: Roma (circuito de 10 vueltas de 11.5 km)



MAGLIA ROSA:  
LÍDER



MAGLIA AZZURRA:  
MONTAÑA



MAGLIA CICLAMINO:  
PUNTOS



MAGLIA BIANCA:  
CORREDOR JOVEN

# TOUR de France

Este año el Tour de Francia arranca el 1 de julio y concluye el 23 del mismo mes, conocido también como "EL TOUR", es la vuelta de las grandes vueltas que recorre a través de 21 etapas (3,404 km). Para esta prueba muchos de los ciclistas se preparan arduamente ya que es una de las favoritas y un logro para grandes ciclistas como: Fausto Coppi, Jacques Anquetil, Eddy Merckx, Miguel Induráin, Alberto Contador, Chris Froome y en los últimos años Egan Vernal, Tadej Pogačar y Jonas Vingegaard.



TROFEO: COUPE OMNISPORTS



MASCOTA: LEÓN



# LA VUELTA

Unipublic presentará el recorrido de La Vuelta 23, esto a principios de 2023, donde será oficial el trazado de la 78a edición que inicia el 26 de agosto y concluye el 17 de septiembre 2023 (todos los datos aún están por confirmarse). Presenta un recorrido total, después de 21 etapas, estimado de 3, 280 km. Se espera que se marque el inicio en Utrechtmo con una prueba contra-reloj por equipos.

“La Vuelta”, como ya es conocida en el ambiente ciclista, usa el color rojo como emblema para el líder de la clasificación general y marca el cierre de las tres grandes vueltas.

**TROFEO:** El trofeo más emblemático fue diseñado por Agatha Ruiz de la Prada, hoy un círculo transparente con bordes adornados por unas líneas. Este diseño ejemplifica a la perfección la rueda de una bicicleta, como una perfecta metáfora a este deporte.



Maillot Amarillo:  
Líder



Maillot Lunares:  
Montaña



Maillot Verde:  
Puntos



Maillot Blanco:  
Joven mejor  
Clasificado (-26 años)



## ETAPAS: 21

- PUERTOS DE MONTAÑA: 14 (6 media montaña y 8 alta montaña)
- Kilómetros Totales: 3,404 km
- Kilómetros Promedio: 154 km
- Altitud: +1940 m
- Desnivel acumulado: 13,504 m
- Etapa corta: 22 km (contra reloj)
- Etapa más larga: 209 km
- Etapas contra reloj: 1
- Etapas de montaña: 14 (6 media montaña / 8 Alta montaña)
- Salida: Bilbao 182 km / media montaña
- Final: París Champs-élysées (circuito 115 km)



TROFEO



MASCOTA: TEI TEI (TORO)



PREMIO: JERSEY ROJO



## ETAPAS: 21

- PUERTOS DE MONTAÑA: 11 (4 media montaña / 7 Alta montaña)
- Kilómetros Totales: 3,280.5
- Kilómetros Promedio: 165 km
- Altitud: +1534 m
- Desnivel acumulado: 10,450 m
- Etapa corta: 23 km
- Etapa más larga: 195 km
- Etapas contra reloj: 2
- Etapas de montaña: 11
- Salida: Utrechtmo (23 km)
- Final: Madrid (96.7 km)



MAILLOT ROJO:  
LÍDER



MAILLOT BLANCO:  
JOVEN MEJOR  
CLASIFICADO (-26 AÑOS)



MAILLOT VERDE:  
PUNTOS



MAILLOT LUNARES:  
MONTAÑA



# GFNY MEXICO 2023

**GFNY**  
MONTERREY  
MAR 5  
2023

**GFNY**  
ZAPOCAN  
GUADALAJARA  
OCT 1  
2023

**GFNY**  
COZUMEL  
NOV 12  
2023



**¡REGÍSTRATE AHORA!**



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

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



**MICHELIN**  
POWER CUP



4x120 TPI

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



**INSPIRA  
Y RECORRE**

**SEDE LEÓN, GTO  
06 / AGO / 23**

MEDIO FONDO  
**74 KM,**

GRAN FONDO  
**161 KM,**



**EL GRAN FONDO**

**QUE INSPIRA A UN PAÍS**

**BENOTTO**



**SUAREZ**



# CONOCE EL SILLÍN DE TU BICICLETA

## BUMPER

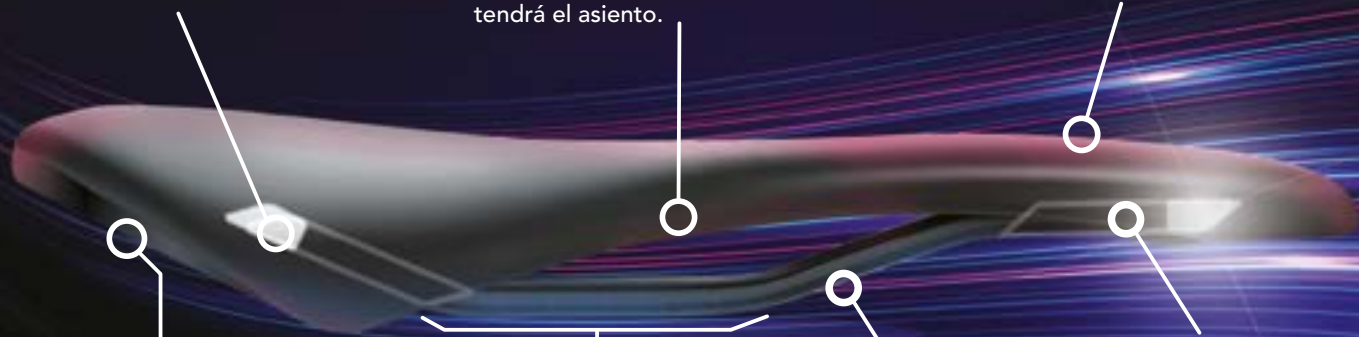
Es un sistema que permite absorber las vibraciones y pequeños movimientos que tiene la base del asiento.

## BASE

Estructuralmente es la parte más importante del asiento ya que define el uso, la ergonomía y el confort que tendrá el asiento.

## CUBIERTA

También conocido como forro de sillín, puede ser de diversos materiales ya sean sintéticos o incluso piel.



## CHAROLA

Es la cubierta final y su función es principalmente cubrir el acabado de la cubierta ya que puede estar pegado o grapado a la base.

## GUÍA DE AJUSTE

Es la cubierta final y su función es principalmente cubrir el acabado de la cubierta ya que puede estar pegado o grapado a la base.

## RIEL

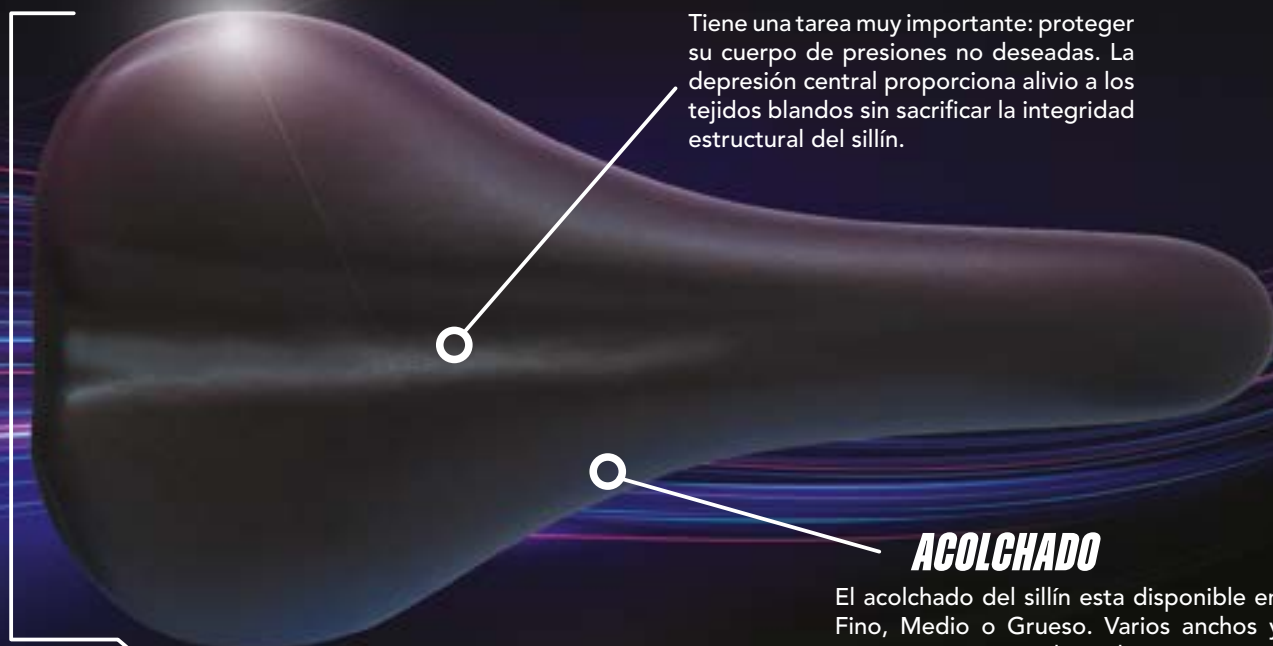
Barras metálicas sobre las que se desplaza el broche del poste de asiento y nos permite ajustar el alcance.

## BUMPER

Es un sistema que permite absorber las vibraciones y pequeños movimientos que tiene la base del asiento.

## CANAL

Tiene una tarea muy importante: proteger su cuerpo de presiones no deseadas. La depresión central proporciona alivio a los tejidos blandos sin sacrificar la integridad estructural del sillín.



## ANCHO

Los asientos vienen en anchos angostos, medianos y grandes, para adaptarse a diferentes medidas de isquiones.

## ACOLCHADO

El acolchado del sillín está disponible en Fino, Medio o Grueso. Varios anchos y grosores permiten a los ciclistas encontrar su sillín perfecto según sus preferencias y comodidad.



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



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



**La actitud emprendedora es la capacidad de crear o iniciar un proyecto, una empresa o un nuevo sistema de vida, teniendo como fuente de inspiración la confianza en sí mismo, la determinación de actuar en pro de nuestros sueños, luchando a diario con perseverancia hasta hacerlos realidad!!!**

**[www.biciexpo.com.mx](http://www.biciexpo.com.mx)**

# LA IMPORTANCIA DE LLEVAR BIEN AJUSTADO EL SILLÍN DE TU BICICLETA.

Uno de los puntos de contacto elementales que tenemos como ciclistas con la bicicleta, es el sillín, el cual tiene tres aspectos básicos para ajustar que son: La inclinación, la altura y la distancia con respecto al manillar conocida como "alcance", todas muy importantes y que además de aportar con la potencia del pedaleo nos ayuda a prevenir lesiones.

Tener nuestro asiento mal ajustado puede provocar lesiones en las rodillas y en la zona lumbar, es muy recomendable no hacer un ajuste muy radical ya que esto cambiara por completo nuestra posición en la bicicleta y puede traer consigo molestias o incluso lesiones, por lo que es recomendable registrar de alguna forma la posición actual del asiento e ir poco a poco hasta alcanzar el ajuste adecuado, estas medidas son aproximadas ya que depende de varios factores como: el tipo de calzado, la colocación de las calas, algunos hábitos que tengamos como ciclistas y la conformación física de cada uno, lo más indicado en este tema es acudir a un biomecánico para realizar un "Bike-Fit".

## ¿Qué es lo que vamos a medir?

Para llegar a un ajuste ideal vamos a revisar tres factores:

- Inclinación
- Altura
- Alcance

### Ajuste de inclinación

Lo primero que debemos ajustar es la inclinación del asiento, lo que buscamos es reducir la presión en el perineo y no tener desplazamiento hacia adelante, para lo cual necesitaremos un nivel o una aplicación para medir ángulos y buscaremos estar en  $0^\circ$  si el asiento es plano o de  $-2^\circ$  a  $-3^\circ$  si es curvo.



88.7%

Si el sillín queda con la punta levantada estaremos ejerciendo presión en la zona perineal, con la punta baja estaremos resbalando hacia adelante y forzaremos también nuestros brazos.

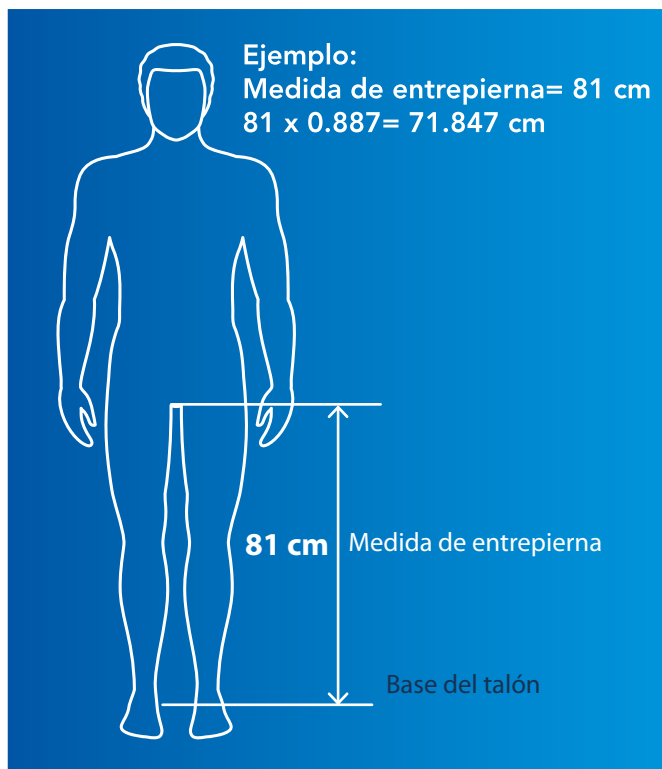


### Ajuste de altura

Para realizar este ajuste es necesario haber realizado el ajuste de la inclinación, es decir que el asiento se encuentre en posición horizontal, para medir la altura del asiento debemos medir desde el centro de la caja del pedalier hasta la zona media del sillín.

La altura aproximada es el resultado de obtener el "88.7% de la altura de nuestra entre pierna", para obtener esta medida debemos estar descalzos, tomar como soporte una pared, con las piernas estiradas y los talones juntos, bien apoyados en el piso y colocar una tabla o un libro que este horizontal, con la medida que obtengamos debemos multiplicar por 0.887.

Esta medida 71.847 cm la debemos trasladar a nuestra bicicleta, midiendo desde el eje del centro del pedalier hasta la parte central del asiento.



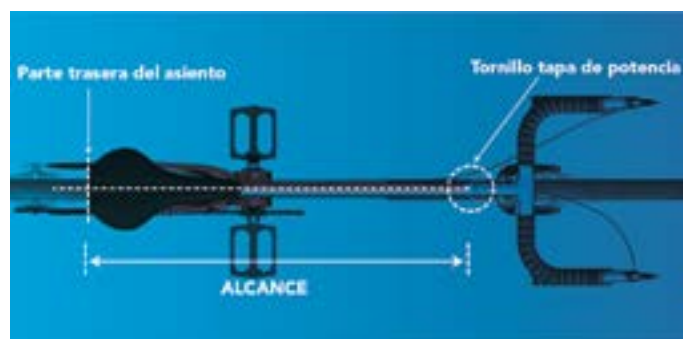
### Ajuste del Alcance

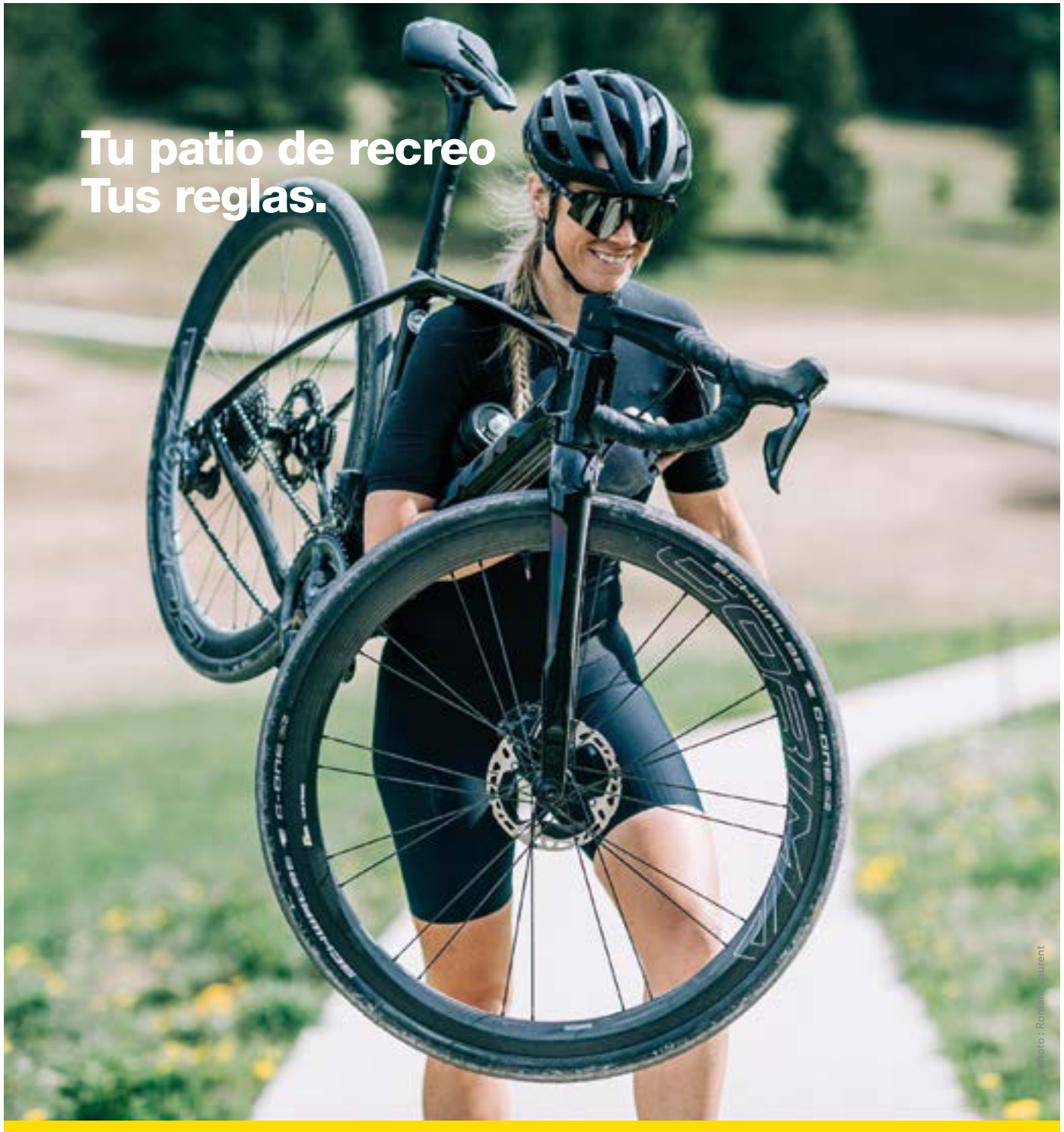
Este ajuste tiene que ver con el reparto de pesos, considera que al adelantar el asiento más peso estaremos enviando a nuestras manos y que no debemos perder el ajuste de la horizontalidad, revisa que los tornillos estén ajustados correctamente.

Para iniciar este ajuste es necesario tener la medida desde la parte trasera del asiento hasta el tornillo del tapón de la potencia, con ello nos será más fácil saber cuánto debemos desplazar el asiento.

Debemos colocar nuestras bielas de forma horizontal y con la ayuda de una plomada, obtener la vertical relacionada con la parte frontal de la rodilla (la rótula) y el extremo de la palanca de pedales, para esto es importante tener el pie en la posición correcta de pedaleo y que el ángulo de ataque sea el que normalmente usamos ya que esta posición afecta la posición de la rodilla, si la plomada no cae en el extremo de la biela deberemos mover el sillín, para esto nos va a servir la medida del alcance ya que ahora solo debemos sumar o restar la distancia entre la plomada y el extremo de la biela, una vez hecho este ajuste debemos volver a medir.

Una vez terminado este ajuste es recomendable revisar la altura del sillín ya que cualquier movimiento que hagamos en el "Alcance" de nuestro sillín afectará la medida de la altura, sal a rodar y revisa que te sientes bien sobre la bicicleta y recuerda ir poco a poco para evitar lesiones.





**Tu patio de recreo  
Tus reglas.**

## **ESSENTIA 40** All-Road / Hookless

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

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

**corima.com**

**CORIMA**

**SUAREZ**

NUEVA

COLECCIÓN

2023 – V1

# BELONG

ES SER PARTE DE ALGO  
MÁS GRANDE QUE TÚ.

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

ESTO ES BELONG.



# ¡Que el dolor muscular por inflamación no te detenga!



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

**Recupera** la movilidad.

## Desinflama y facilita tu rehabilitación



- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO  
REG. NO. 475MEJ SSA VI CLAVE EX33062C180815

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

**Senosiain**

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.



## ¿SABÍAS QUÉ?

- ▶ NACÓ 3 MARZO 1964 EN MONTERREY, N.L. MÉXICO
- ▶ PRIMER MEXICANO EN PARTICIPAR EN EL TOUR DE FRANCE
- ▶ EL TOUR DE FRANCE FUE SU PRIMERA CARRERA COMO PROFESIONAL
- ▶ GANÓ EL JERSEY BLANCO QUE SE LE OTORGA AL MEJOR JOVEN EN EL TOUR DE FRANCE
- ▶ GANÓ DOS ETAPAS EN EL TOUR DE FRANCE, ENTRE ELLAS UNA CONTRARRELOJ INDIVIDUAL
- ▶ CON JERSEY DE LUNARES ROJOS DURANTE CATORCE DÍAS (LÍDER DE MONTAÑA)
- ▶ OBTUVO 42 VICTORIAS ENTRE 1985-1995
- ▶ FUE CAMPEÓN NACIONAL DE RUTA A SUS 46 AÑOS
- ▶ ENTRA AL SALÓN DE LA FAMA EN EL 2003



# RAÚL ALCÁALA CHALLENGE 2023

**OAXACA**  
19 FEBRERO

**MORELOS**  
11 JUNIO

**MONTERREY**  
8 OCTUBRE

  
**ALCALA**  
RAUL ALCALA CHALLENGE

Ride with  
  
Raúl Alcáala



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



**LA ALQUIMIA**  
de la resistencia

**LOOK**

photo : Widen Production

# NEW 765 OPTIMUM

Fuente: [www.lookcycle.com](http://www.lookcycle.com)

## **LA BICI IDEAL PARA TUS SALIDAS DIARIAS COMO PARA TU PRÓXIMO OBJETIVO DEPORTIVO.**

### *¿Por qué escoger entre comodidad y rendimiento?*

La nueva **765 OPTIMUM** es la bici ideal para tus salidas diarias como para tu próximo objetivo deportivo. Diseñada en Francia por el equipo de apasionados ingenieros de **LOOK**, ofrece un equilibrio idóneo entre rigidez y absorción, permitiéndote disfrutar plenamente de tu recorrido a medida que sumes kilómetros.

Empleando sus conocimientos únicos e innovadores materiales, **LOOK Cycle** destaca por dominar la compleja alquimia de comodidad y rendimiento.

La **765 OPTIMUM** es una bici Endurance con un diseño actualizado para ser tu compañera de confianza en toda clase de rutas...

### **El equilibrio perfecto**

La **765 OPTIMUM** fue creada para ofrecer un equilibrio perfecto entre comodidad y rendimiento, a través de un cuadro súper versátil desarrollado en nuestros laboratorios. Su diseño emplea varias fibras de carbono específicas para su cometido, la estudiada geometría y precisas tecnologías, te permiten combinar esfuerzo y diversión en cada ocasión.

## Tecnología 3d wave

Diseñada para levitar sobre terrenos descarnados y afrontar cualquier reto, la **765 OPTIMUM** mezcla diferentes fibras de carbono, laminados y materiales escogidos específicamente para aumentar su comodidad.

El diseño de los tirantes presenta nuestra tecnología **3D WAVE** que otorga a la bici una mayor rigidez lateral y una comodidad inigualable, gracias a su forma y elección de fibras de carbono.

La tecnología **3D Wave** también aumenta la capacidad de absorción de vibraciones a través del carbono, resultando un 20% más cómodos respecto a unos tirantes convencionales.

## Preparado para cualquier reto

La **765 OPTIMUM** se desenvuelve como en casa en cualquier carretera y condición meteorológica. Se puede equipar con guardabarros de aluminio para protegerte cuando lo determine el tiempo.

Con un paso de ruedas de hasta 34 mm, la **765 OPTIMUM** ofrece prestaciones y desarrollos que te llevarán a cualquier lugar.

La geometría Endurance, con un menor alcance y una pipa de dirección más alta, está diseñada para que siempre estés en una posición cómoda, estés afrontando un puerto de montaña o rodando tranquilamente con amigos.



## Saber hacer francés

Como aficionados al ultra fondo, estaremos totalmente de acuerdo en que una bici Endurance debe ser eficiente para llegar más lejos, durante más tiempo. La **765 OPTIMUM** confía en un cuadro ligero (1.400 g para el conjunto cuadro-horquilla), e ingeniosas soluciones tomadas de modelos **LOOK Cycle** tope de gama.

La potencia **LOOK LS3** se desarrolló para que los cables y latiguillos fuesen conveniente y eficientemente guiados y fijados bajo la potencia.

## Un diseño sólido

Porque siempre hemos considerado de gran importancia el diseño de nuestros productos, nuestra nueva **765 OPTIMUM** cuenta con una diseño elegante directamente inspirado en nuestras emblemáticas bicis de carretera de alta gama.

La perfecta proporcionalidad entre el triángulo delantero y trasero, situados ingeniosamente en paralelo, dotan de un carácter deportivo a la bici.

La nueva potencia integrada LS3 y la progresiva caída del tubo superior converge deliberadamente con los tirantes **3D Wave**, acentuando su armónica curvatura, otorgando un aspecto extraordinariamente suave y elegante.

# EL ECONOMISTA

SOMOS EL MEDIO DE  
INFORMACIÓN ECONÓMICA

ECONOMÍA  HÁBITAT

Capital  Humano

 el empresario





[eleconomista.mx](http://eleconomista.mx)



ANÚNCIATE 



# RUEDA SEGURO



En la CDMX la movilidad urbana es cada vez más caótica. El tráfico empeora y el transporte público es insuficiente, trasladarse en horas pico puede ser tu peor pesadilla. Sin embargo, el ciclismo urbano es una excelente alternativa que va ganando más adeptos, en parte gracias a que la infraestructura urbana facilita el uso de la bici o porque simplemente, para muchos, es la mejor opción para no padecer esta hermosa ciudad.

Utilizar la bicicleta implica riesgos que se deben minimizar con acciones muy sencillas, desde cómo manejamos e interactuamos con el resto de los usuarios de la vía pública para evitar un accidente, hasta el equipo de seguridad que utilizamos. Lo ideal es que nunca tengamos un accidente, por lo que hay que estar 100% atentos al entorno, respetar las señales viales y el reglamento de tránsito; desafortunadamente, el sentido común no siempre es el más común de los sentidos y muchos accidentes no logran evitarse.



Hacernos visibles de noche es básico, lo mejor es contar con luces delanteras y traseras en la bici y de preferencia también en el casco y la mochila. Muchos accesorios cuentan con materiales reflejantes como las cintas de los cascos o algunos vivos en mochilas. También son de gran ayuda los reflejantes que se montan en el cuadro, rayos, pedales e inclusive, en las caras laterales de las llantas.

La lluvia no es la mejor amiga del ciclista urbano. A nadie le gusta mojarse y mucho menos enlodar su ropa cuando vamos al trabajo, así que unas salpicaderas son el mejor complemento para nuestra bici. Contar con ellas nos ayudará a concentrarnos en el camino y no en si nos ensuciamos, especialmente ahora

que el clima está tan loco y que no sabemos cuándo nos tocará un buen aguacero.

Los cascos se consideran uno de los principales artículos de seguridad, ayudan a reducir el riesgo de sufrir daños severos en caso de un accidente. Es muy recomendable que, al elegir un casco, este cuente con alguna certificación como las que otorgan la GPSR europea o la CPSC de Estados Unidos, lo que garantiza un mayor nivel de protección.

Algunos cascos cuentan con el Sistema de Protección de Impacto Multi-direccional (MIPS, por sus siglas en inglés) que, además de mantenernos más frescos, ofrecen un elevado nivel de seguridad para reducir los impactos rotacionales en el cerebro en caso de una caída.



En (DBS) sabemos de esto y podemos ayudarte a encontrar los accesorios que mejor se adapten a tus necesidades, para que ruedes con más seguridad en la espectacular Ciudad de México.

¡Somos el secreto mejor guardado de Vallejo, ven a conocernos!

Poniente 140 #618F, Industrial Vallejo, Azcapotzalco, CDMX

Instagram: @dbs\_vallejo

Facebook: Dark Bikla Shop Vallejo

Phone: 55 2922 5444

Phone: 55 2309 1191

# MONK: MÁS DE 20 AÑOS FABRICANDO HISTORIAS SOBRE RUEDAS

Monk es una marca mexicana que crece a pasos agigantados desde su consolidación en 1999. Cada vez son más las personas que se unen y confían en esta gran familia bicicletera.

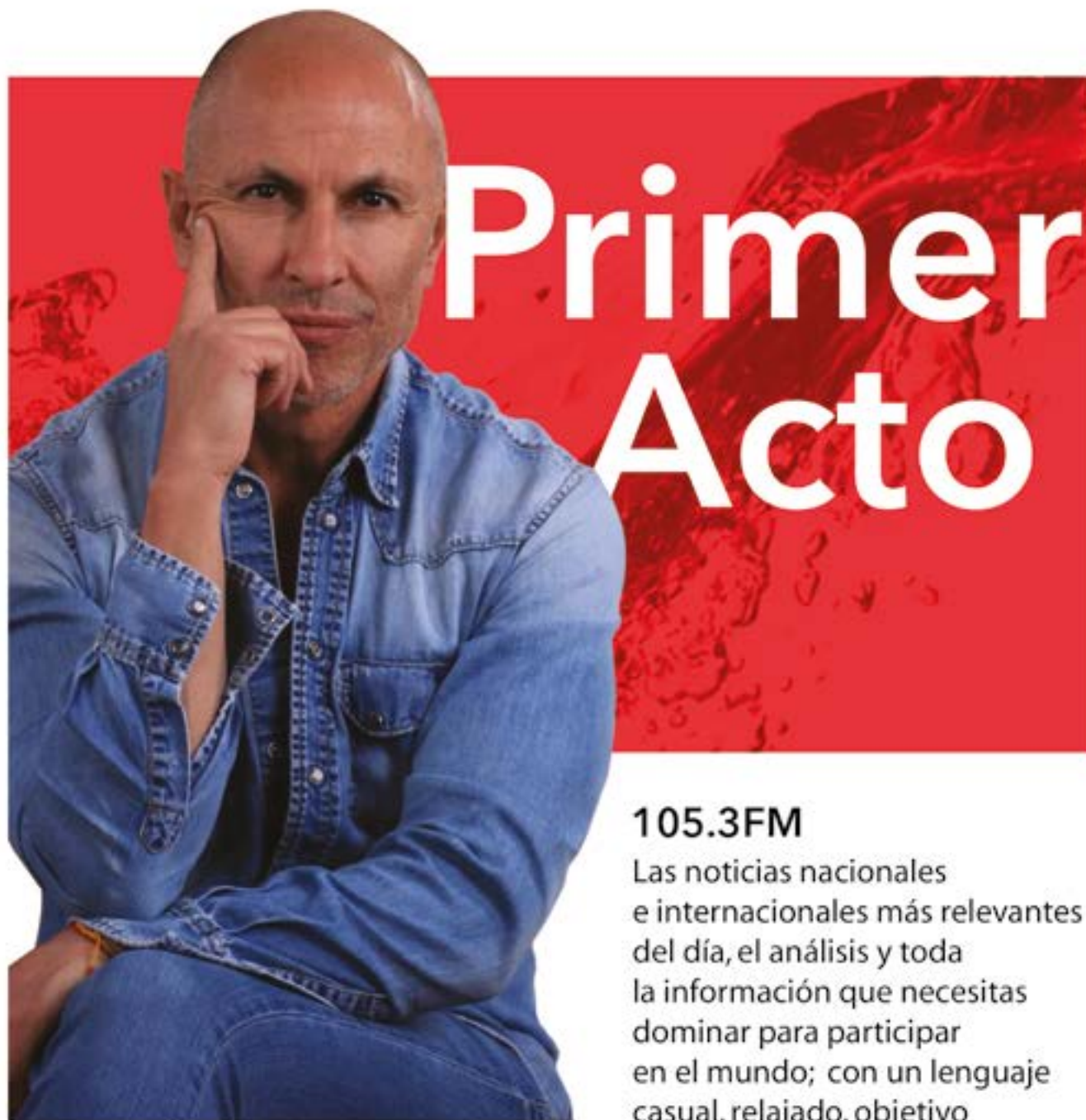
Somos una empresa cuya principal preocupación es ofrecer la mejor calidad al menor precio posible para que esté al alcance de todo aquel que desee rodar una gran bici.

Contamos con una amplia gama de diseños y rodadas con la intención de igualar la gran diversidad de ciclistas que existen en este bello país. Por esto es que puedes promocionar tu marca con una bicicleta publicitaria. Pues como bien dicen, el gusto se rompe en géneros, con Monk tus récords se rompen en rutas.

Monk cuenta con presencia en distintos estados de la república. Entre los cuales destacan, la Ciudad de México, Toluca, Puebla, Estado de México y Yucatán.

Al final del recorrido, nuestra intención siempre será el que consigas liberar tus emociones en cada pedaleo que des a nuestro lado.





# Primer Acto

**105.3FM**

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

**Periodismo de fondo con Ernesto Peña**

**Lunes a Viernes 6:30 a 9:00 am**

**1 Primer Acto**  
105.3 FM

**LA NUEVA**  
RADIO 105.3 FM

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



Por: Mario de Agüero Villacorta

Era de noche y bebíamos cerveza y vino en un agradable bar situado a un costado de un muelle. Recuerdo esa noche como un momento de serenidad, promovida en parte por la ligera embriaguez brindada por el consumo de esas deliciosas y antiguísimas bebidas. En la oscuridad de la noche, interrumpida por la tenue luz que salía por las ventanas del bar, el agua del mar golpeteaba con cierto ritmo en las paredes del pequeño muelle, fomentando esa paz que suele dar el escuchar el movimiento del agua.



No sé si esa sensación de calma tenía que ver solo con el hecho de estar frente al mar, pues para uno que no vive en la costa, el mar es sinónimo de vacaciones. Sin embargo, la conciencia de estar en uno de los límites entre los elementos tierra y agua, el desgaste físico provocado por el intenso pedaleo de dos semanas de viaje, y el cansancio emocional desencadenado por la intensa convivencia, daba la sensación del fin de alguna etapa, una pausa a esas dos bucólicas semanas en la provincia francesa e italiana.

Estábamos en Chioggia, una ciudad situada en una pequeña isla a un costado del mar Adriático, en la entrada sur de la Laguna de Venecia, a unos 25 km al sur de la homónima ciudad. Tiene aproximadamente 50,000 habitantes y a veces la llaman “la pequeña Venecia”. De manera similar a la icónica ciudad, Chioggia es atravesada por diversos canales y se compone de estrechas calles y callejones, y por lo mismo es raro ver automóviles dentro de ésta.

Dos días antes de llegar a Chioggia, amanecimos en Ferrara. Habíamos instalado nuestro campamento en una especie de parque lineal contiguo a la antigua muralla que todavía rodea esta bella ciudad. Lo habíamos puesto ahí porque la lluvia y la noche habían interferido en nuestros planes para poder salir de la ciudad.

Al despertar y salir de las mojadas tiendas de campaña, mientras algunos de nosotros terminábamos de desayunar y otros de lavarse los dientes, todos los corredores matutinos nos miraban con extrañeza, a excepción de una señora de avanzada edad. Esta peculiar mujer se acercó a nosotros para felicitarnos, nos dijo que ya era muy raro que la gente se animara a vivir el tipo de aventuras que nosotros estábamos viviendo. Me pareció muy halagador recibir estos comentarios, sobre todo porque a veces uno tiene prejuicios sobre la ideología tradicional o conservadora de las personas mayores.

Levantamos el campamento y llevamos las bicis de Kei y Daniel a un taller mecánico especializado en bicis. Era un taller muy desorganizado y viejo lleno de bicis viejas y piezas regadas por todos lados. Me llamó la atención que en lo alto de un muro el mecánico tenía colgada una vieja bici de ruta marca Benotto.





Las bicicletas de ellos dos tenían algunos problemas mecánicos. La de Kei era una Trek color blanquiazul de crosscountry con suspensión delantera. Le había instalado una parrilla en la parte posterior para colgar dos alforjas, tienda de campaña y algunos cuantos utensilios de cocina. El eje del pedalier de su bici estaba dando problemas y debía cambiarse por uno nuevo.



La bici de Daniel también estaba teniendo problemas mecánicos, no recuerdo en ese momento qué era exactamente, porque su bici dio problemas casi todo el viaje, pero necesitaba una soldadura. Era una bici de ruta holandesa muy bonita, de una marca antigua llamada Fongers. En realidad, esa bici era de Kei, y se la prestó a Daniel para el viaje, el problema es que esa bici había estado arrumbada en la casa de Kei por un periodo más o menos largo y Daniel no le dio el mantenimiento adecuado antes de empezar el viaje. El mecánico hizo las reparaciones y partimos.

Como habíamos sufrido el retraso por las fallas mecánicas decidimos tomar un tren para llegar a Chioggia. Llegamos a la ciudad en un pequeño tren de un solo vagón impulsado por un motor diésel. Faltaban todavía unas horas para que oscureciera, por eso preferimos primero encontrar algo para comer y luego un lugar para dormir. La ciudad contaba con una especie de plaza muy larga que llevaba hasta el puerto.

Del lado izquierdo había puros bares y del lado derecho había unas mesas largas donde servían mariscos y pescado.

Las largas mesas estaban vacías, los bares llenos. Había uno en particular abarrotado de gente mayor. Según nosotros, esto era signo de la buena calidad del lugar. Los años de experiencia de esas personas tendría que haber sido un buen indicador. Sin embargo, malentendimos todo. Mientras nos servían pizza y lasaña de microondas, comprendíamos por qué en realidad ninguno de los ancianos comía. Ellos solo bebían spritz, un clásico coctel italiano muy típico de esa zona del Veneto. Unos minutos después, las mesas largas se empezaban a llenar con gente feliz que comía unos exquisitos mariscos. Para no quedarnos con las ganas nos pasamos a las mesas y así poder degustar algunos de esos frutti di mare.

Más que satisfechos salimos a buscar un lugar para dormir. Conseguimos un camping de paga alejado del centro de la ciudad. Tenía una feria y bares temáticos de piratas y de ambiente tropical. Además, el camping era sede de un concurso de belleza infantil, un ambiente en general muy sui generis. A la mañana siguiente fuimos a la playa, estaba abarrotada como Acapulco en Semana Santa, allí encontramos un pequeño espacio entre el tumulto y nos asoleamos un momento para después partir hacia uno de los muelles de la ciudad.

Tomamos un ferry que nos desembarcó en la isla de Pellestrina. Junto con Lido, estas dos islas largas y angostas forman una barrera natural que separa la Laguna de Venecia del Mar Adriático. Cada una mide aproximadamente 12 km, ideal para recorrerlas en su totalidad en bici. Hacía mucho sol ese día y no había nubes o árboles que nos hicieran sombra. La isla apenas mostraba signos de vida, el mar estaba calmado, no había ruido. Tanta tranquilidad hacía muy ameno el recorrido por la bella isla. Durante el trayecto, se nos cruzó una gelateria artesanal, pretexto perfecto para reposar y apaciguar el acaloramiento.



# Total Bike

Seguimos nuestro camino hasta el final de la isla, donde tuvimos que tomar otro ferry para cruzar a la isla de Lido. A diferencia de la otra, ésta era más ancha, sí contaba con automóviles que nos rebasan mientras nos dirigíamos hacia el final de la isla. Al llegar al extremo norte, nos sentamos en un bar a tomar unos refrescantes Spritz mientras llegaba un ferry para transportarnos a la siguiente isla.

Este ferry era mucho más grande que los anteriores, de hecho, había una gran fila de coches esperando para subir a la embarcación. Junto con los automóviles nos subimos al barco, estacionamos nuestras bicis y nos dirigimos a la zona de pasajeros. Unos minutos después estábamos entrando al canal de la Giudecca, deleitándonos con una espectacular vista de la singular arquitectura de la isla. Estábamos entrando a Venecia...

Mario de Agüero Villacorta  
mario\_dav@hotmail.com  
Instagram: @banjone; @banjupulo





## GEO CITY

GRIP VISION

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

**LOOK**



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

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



### LOOKIN 3D

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

Iconic design  
Visible comfort  
Flexite system

Lookin 3D



WATCH THE VIDEO

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

## JAGWIRE



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



# LA IMPORTANCIA DE TENER TU BICI A PUNTO

## FRENOS DE DISCO

BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

Estamos iniciando un año nuevo, el 2023. En este artículo abordaremos un tema que es tendencia en el mercado de la bicicleta: los frenos de disco, este sistema de frenos se ha convertido en algo muy común en las bicicletas de montaña y recientemente se han incorporado a las bicicletas de ruta, urbanas, ciclocross, en bicicletas de pasajeros y turismo. Su uso se ha generalizado, desafortunadamente muy pocos mecánicos de bicicletas saben darles mantenimiento, menos frecuente es encontrar un mecánico capacitado que pueda reparar fallas, purgarlos y dejarlos funcionales. Sobre todo que nos dé la confianza de que tendremos una frenada segura.

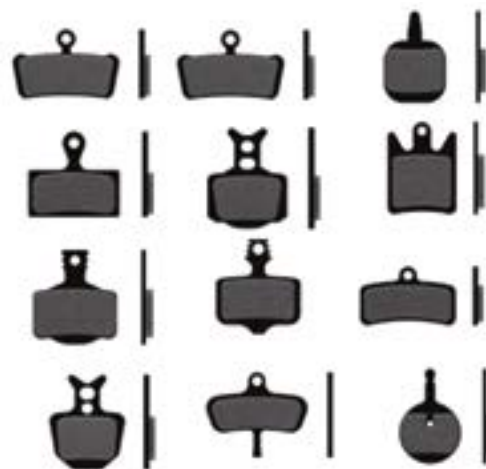
El primer gran beneficio de un sistema de frenos de discos es que la mayoría de sus partes están mejor protegidas de contaminarse que un freno de rin. Esto se debe a que el rotor y el caliper están montados cerca del centro de la rueda, manteniéndolos alejados del lodo y la tierra. Los frenos de disco también ofrecen una potencia de frenado más constante que un freno de rin debido a una superficie de frenado más dura y a los materiales de las pastillas de freno que son más duraderos. La superficie de frenado del rotor se hace a menudo de acero inoxidable y las pastillas de freno están construidas de una resina/compuesto orgánico o metálico. El rotor de acero inoxidable es mucho más duradero que el rin de aluminio que sirve de superficie de frenado para un freno de rin. El caucho es el compuesto más común de las zapatas de freno y es menos tolerante a la contaminación por abrasión que las pastillas de freno de disco. Los dos sistemas de frenos de disco actualmente utilizados son: el accionado por cable y el tipo hidráulico.

- El freno de disco de cable es muy similar a un sistema de freno estándar donde el freno es activado por una palanca tirando de un cable. El cable mueve un brazo del caliper que empuja la pastilla de freno contra el rotor.

- El freno de disco hidráulico utiliza una palanca de freno que contiene un pistón, el cual empuja el fluido a través de una manguera conectada al caliper. El fluido se empuja contra los pistones únicos o múltiples en el caliper y entonces mueve las pastillas de freno contra el rotor. En sistemas de frenos hidráulicos todos los componentes del freno están diseñados para trabajar específicamente entre sí, y no son compatibles con otros sistemas. Diferentes marcas de frenos utilizan diferentes tipos de fluidos. Algunos sistemas utilizan un aceite mineral patentado (Shimano), mientras que otros usan líquido de frenos DOT 3, DOT 4 o DOT 5.1 (SRAM).



Sistema de frenos de disco



Diferentes tipos de pastillas, zapatas y/o balatas

Debes tener cuidado de asegurarte que todos los componentes sean compatibles o el sistema de frenos no funcionará correctamente. Por ejemplo, cuando se utiliza un sistema de frenos de disco el cuadro y la tijera de la bicicleta, deben tener postes de montaje que sean compatibles con el caliper. Ha habido varias configuraciones de montaje de caliper usadas en el pasado. Actualmente los sistemas de montaje más comunes que se utilizan son de 74 mm en el soporte para poste y 51 mm ISO (estándar internacional) montaje en el cuadro. Se puede requerir un adaptador para montar el freno caliper al cuadro o a la tijera.

## Rotores

En la actualidad hay dos sistemas de montaje del rotor en uso:

- El primer tipo llamado ISO o 6 tornillos monta el rotor al borde de una maza compatible de disco utilizando, como su nombre lo indica, seis tornillos. El diámetro del círculo del tornillo para este diseño es de 44 milímetros.
- El segundo sistema llamado "Centerlock" (Figura 17), es un diseño ranurado que es similar a un cassette de maza trasero, donde el rotor se ajusta a una sección ranurada en la maza. Se utiliza un anillo de bloqueo para asegurarlo. Los dos sistemas no son compatibles, por lo que la maza utilizada debe estar específicamente diseñada para acomodar el tipo de rotor que será usado. Nota: hay adaptadores que están disponibles para poder utilizar un rotor de 6 tornillos en una maza de bloqueo central. Pero al revés no es posible y no existe ningún adaptador.



Frenos de Disco Mecánicos

El tamaño del rotor (disco) y la forma varían de marca en marca y de modelo en modelo. Hay varios factores que deben tenerse en cuenta cuando un fabricante diseña un rotor. En primer lugar, debe ser capaz de soportar temperaturas muy altas, sin deformación o volverse suave. Si la superficie del rotor se suaviza a medida que se calienta, los frenos se sienten pegajosos y pierden su modulación.

También debe manejar cambios rápidos de temperatura sin deformación. Si el rotor se deforma, rozarían las pastillas lo cual provocaría una resistencia no deseada. El segundo factor es la corrosión. Debido a que el rotor es la superficie de frenado, sería poco práctico pintar o aplicar cualquier acabado a la superficie, por lo que el propio material del rotor debe tener una buena resistencia a la corrosión. En tercer lugar, el costo de la fabricación es siempre un factor.

Actualmente el acero inoxidable es el material más popular para los rotores, ya que resiste el calor y la corrosión y es relativamente barato. Su principal inconveniente es el peso. La aleación de aluminio también se está utilizando debido a su peso más ligero, pero el inconveniente del aluminio es que rápidamente se desgasta y genera un funcionamiento inestable en condiciones variadas. También se ha experimentado con fibra de carbono y cerámica. Algunos diseños de rotor utilizan una estrella de aleación en el centro, con una superficie de frenado de acero inoxidable en el borde. Este diseño reduce el peso y endurece el rotor.

El diámetro del rotor afecta el apalancamiento que tienen los frenos en la rueda: cuanto mayor sea el rotor, mayor será el apalancamiento. Los rotores varían en diámetro de 140 mm a 203 mm.

Esto debe ser considerado al elegir un sistema de frenos. Dado que la rueda delantera tiene la mayor parte de la potencia de frenado, el rotor delantero es a menudo más grande que el de la parte trasera. Esto ayuda a equilibrar el sistema de frenos. La combinación incorrecta de los rotores delanteros y traseros puede provocar que los frenos se bloqueen o reduzcan la modulación. Algunos fabricantes de cuadros y tijeras tienen limitaciones de tamaño en los rotores debido a la cantidad de fuerza que ponen en los postes de montaje del cuadro o de la tijera. Siempre consulta al fabricante antes de cambiar el tamaño del rotor.

La forma o el diseño de un rotor son importantes también. Los rotores se fabrican a menudo con orificios o recortes en la superficie de frenado. Estos sirven para varios propósitos. No solo reducen el peso del rotor sino que también ayudan en el enfriamiento, ayudan a limpiar las pastillas de freno y permiten que los gases escapen durante el frenado aumentando el rendimiento de frenado.

## Caliper

Hay diferentes diseños de caliper que se están utilizando. El tipo más básico es de un solo pistón.

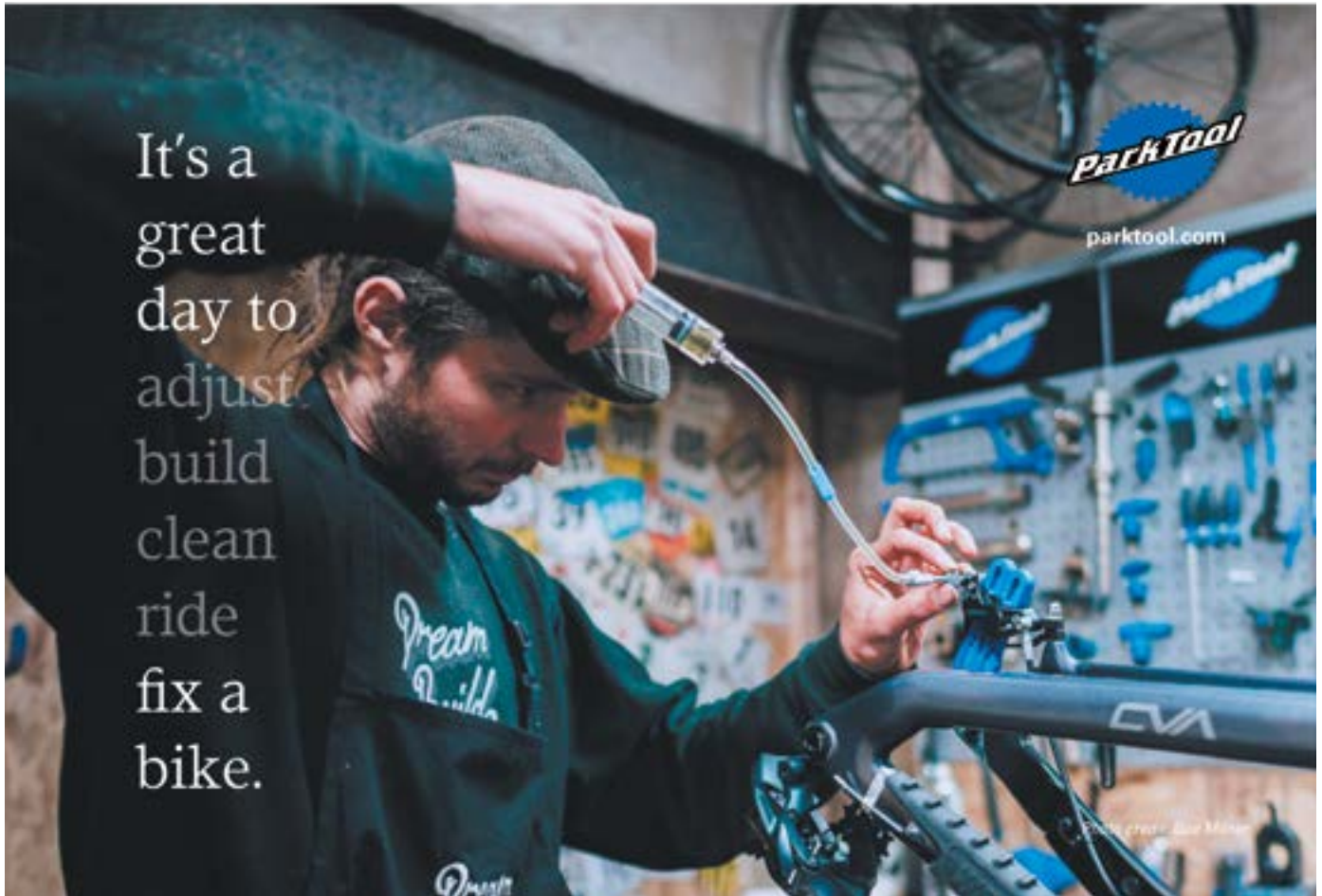
En este diseño solo una pastilla se mueve cuando se tira de la palanca del freno. El rotor debe flexionar lo suficiente como para entrar en contacto con la otra pastilla fija.

Este diseño se utiliza en frenos de disco mecánicos y en frenos hidráulicos de bajo costo.

La mayoría de los frenos de disco hidráulicos utilizan un sistema donde hay pistones en ambos lados del rotor. Este tipo puede utilizar dos pistones (diseño de pistón gemelo), cuatro (un diseño de pistón cuádruple) e incluso seis pistones.



Tijera, caliper, disco.



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



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



El beneficio del diseño de pistón cuádruple es que las pastillas de freno pueden ser más grandes y estar mejor soportadas, lo que a su vez aumenta la fuerza de frenado en el rotor. Palancas, mangueras, cables y forros. Las palancas de freno utilizadas en un sistema mecánico de frenos de disco son palancas estándar de cable. Los sistemas de bicicleta de montaña están diseñados para utilizar la misma palanca que los frenos de tiro lineales. Los sistemas de ruta o ciclocross, donde se utilizan manubrios (drop bars), tienen un caliper diferente que está diseñado específicamente para ser utilizado con palancas de freno de ruta. Los cables y los forros utilizados en un sistema mecánico son estándar. Se recomienda utilizar forros en espiral o planos y cables "Die-drawn", para obtener el mejor rendimiento.

Las palancas de freno hidráulicas sirven tanto como la palanca de freno como para almacenamiento del cilindro maestro. Son completamente incompatibles con sistemas de discos de cable y solo deben utilizarse con sistemas hidráulicos del mismo fabricante.



Sistema de Frenos de Disco Hidráulicos

## Purgado

Diferentes problemas pueden ocurrir en un sistema de frenos hidráulicos cuando el aire, la suciedad u otras sustancias contaminan el fluido. Esto puede ocurrir si cualquiera de los componentes se daña o se aflojan las conexiones. El aire en el sistema hace que los frenos se sientan esponjosos o fallen por completo. Otros contaminantes pueden expandir o incluso hacer hervir el líquido de frenos o romper los sellos u otros componentes internos. "Purgado" es el proceso utilizado para eliminar el aire u otros contaminantes del sistema de frenos. El sistema debe ser purgado si nota un excesivo recorrido de la palanca de freno, si se sienten esponjosos o si los frenos pierden lentamente su efectividad.

Los fluidos utilizados en un sistema de frenos hidráulicos están diseñados para resistir la expansión o la ebullición cuando se someten al calor creado por el frenado. Los dos fluidos utilizados típicamente en sistemas de frenos de disco de bicicleta son líquido de frenos DOT y aceite mineral (aunque este aceite sintético es completamente diferente del aceite mineral vendido en farmacias).

Es importante resaltar que los fluidos de los frenos no son intercambiables. Un sistema diseñado para trabajar con aceite mineral se dañará si se sustituye por líquido DOT y viceversa. Evita que se derrame líquido en la piel o en la bicicleta (espe-

cialmente en las superficies pintadas o las pastillas de freno) al purgar un sistema hidráulico usando el líquido de frenos DOT ya que es muy corrosivo. Se recomienda usar gafas y guantes de seguridad para realizar este procedimiento.

Antes del purgado, los componentes del freno deben ser inspeccionados para ver si no presentan algún daño y por cualquier muestra visible de líquido que pueda indicar una fuga. También asegúrate de verificar que todas las conexiones estén apretadas. Si se detecta algún daño, debe repararse antes de purgar el sistema. Si no hay señales visibles de daño y todas las conexiones están apretadas, el purgado es el siguiente paso.

## Herramientas necesarias para un sistema de frenos de disco mecánicos e hidráulicos:

- Aceite mineral Shimano
- Kit de purgado Shimano de embudo
- Llave de plástico para desmontar llantas (espátulas)
- Llaves combinadas de 6, 7 y 8 mm
- Llaves Allen de 2, 3, 4 y 5 mm
- Desarmador pequeño Phillips
- Desarmador plano
- Torquímetro
- Pinzas de punta de aguja
- Separador de purga Shimano (amarillo)
- Separador de recorrido Shimano (naranja)
- Guantes y gafas de protección
- Trapos limpios
- Alcohol



# EMPRENDE DESARROLLA CRECE



@bmimexico

Tel: 55 5131 4203

[www.bmi-institute.com](http://www.bmi-institute.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.



**K-EDGE**

Go Deep. Get Lost.

k-edge.com



**Sellebassano**  
HAND MADE ITALY

**Sellebassano**

MY COMFORTABLE WAY

www.sellebassano.com

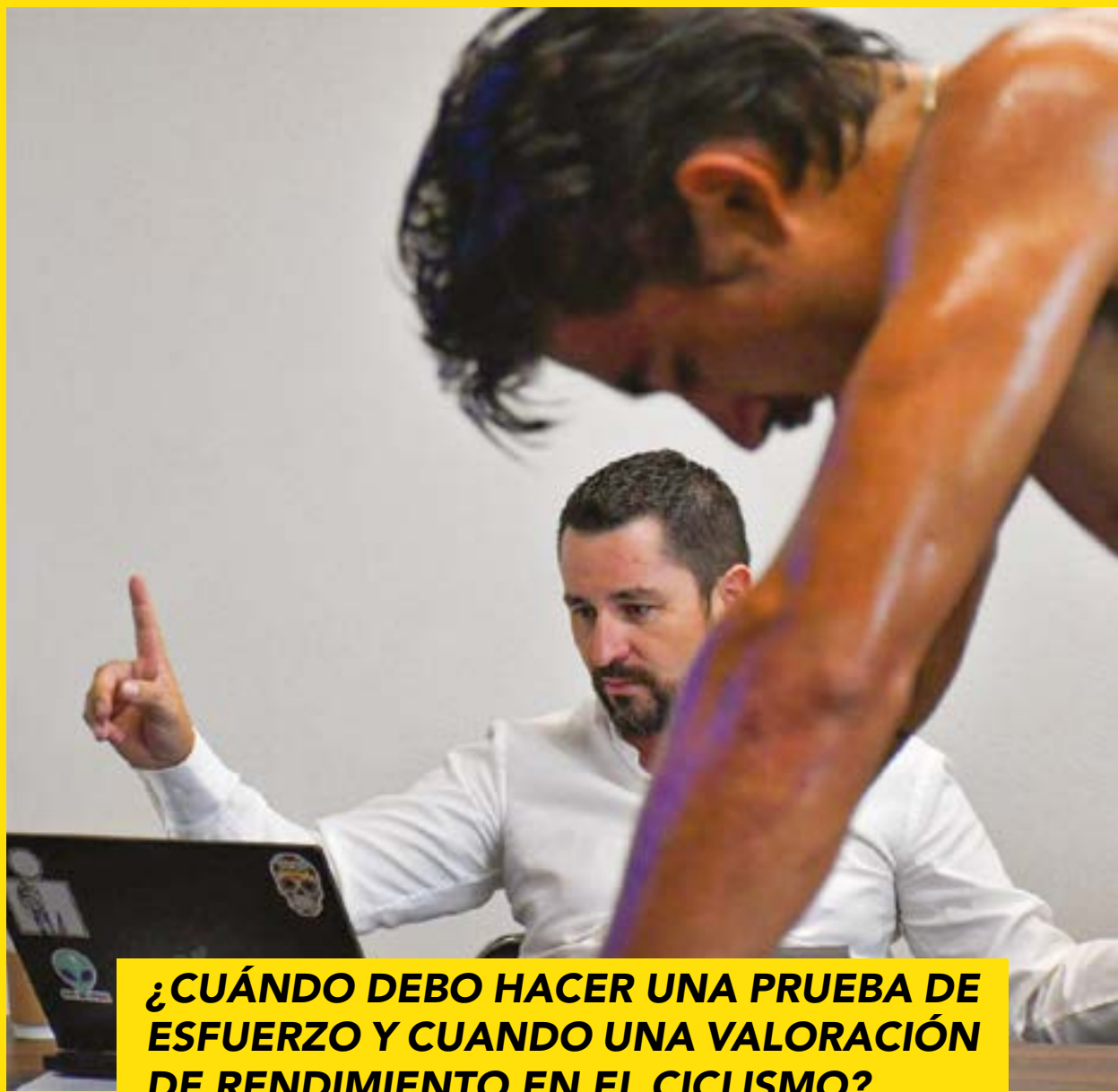


**RIDE  
YOUR  
DREAM**

**Deda**  
ELEMENTI

www.dedaelementi.com

# PRUEBA DE ESFUERZO



## ¿CUÁNDO DEBO HACER UNA PRUEBA DE ESFUERZO Y CUANDO UNA VALORACIÓN DE RENDIMIENTO EN EL CICLISMO?



**Jesús Rivera**  
[www.aquilesmd.com](http://www.aquilesmd.com)  
© @drpichu

Es necesario considerar que, en esta época, sobre todo post pandemia, se presentaron cambios importantes en muchos ciclistas que se contagiaron de COVID 19, lo que pudo llegar a generar incremento en las afecciones cardiacas de los ciclistas y deportistas en general.

Siempre ha sido importante una prueba de esfuerzo, pero la confusión de que es una prueba y cuando hacerla genera incertidumbre en la comunidad ciclista, sobre todo el conocer el momento correcto para realizarla.

Una prueba de esfuerzo, a diferencia de un test de rendimiento físico, debe ser monitoreada y realizada por un médico capacitado en este ámbito, preferentemente un médico deportivo o cardiólogo, el objetivo principal es valorar la salud del atleta y determinar si existen riesgos para la práctica deportiva. Durante este proceso podemos también medir variables de rendimiento físico y sus posibilidades para una mejora del rendimiento.

Algunos de los parámetros medidos son: el consumo máximo de oxígeno, los umbrales ventilatorios que nos permiten determinar las zonas de entrenamiento de una forma precisa y realizar cálculos sobre gastos calóricos a diferentes intensidades. Es muy recomendable hacer una prueba de esfuerzo al año en deportistas sin importar su condición física y como parte de un programa de control para atletas responsables.

Ahora bien, un estudio para evaluar el rendimiento deportivo puede hacerse con más periodicidad, puede ser realizado o no, por un médico deportivo o entrenador con conocimientos. Incluso algunas pruebas como la básica FTP puede hacerla el propio ciclista, un test de lactato o un estudio avanzado de rendimiento metabólico, como los usan los grandes equipos como el INEOS y JUMBO VISMA, lo puedes encontrar en AquilesMD. Te lo recomiendo mucho si lo que buscas es saber con mucha precisión las variables metabólicas y de rendimiento que tiene tu cuerpo como respuesta al ejercicio y cómo se vuelven una brújula que indica qué rumbo debe tomar tu programa de entrenamiento.

Te explico un poco el por qué: medir solo el umbral anaeróbico o el FTP no nos dice si un ciclista es mejor que otro, puedes tener dos ciclistas con el mismo valor de umbral anaeróbico o FTP, pero tener diferente  $Vo_{2max}$  y sobre todo diferente tolerancia láctica (que tan estable eres metabólicamente) estos parámetros, entre otras cosas, nos determinan con el estudio saber si aun hace falta meter más base aeróbica o no, si ya es momento de empezar trabajos específicos o aumentar el trabajo del  $Vo_{2max}$  y lo más importante nos permite cuantificar a que intensidad debe ser tanto el estímulo de un intervalo, como el descanso del mismo para poder generar un entreno más especializado o desarrollar un programa de calentamiento específico, pre competencia, con su cálculo consecuente del gasto energético que pueda tener, para de esta forma generar una estrategia muy precisa de alimentación competitiva, así como de predicción de rendimiento que evitará llegar al fracaso o al fallo muscular (calambres en competencia).

Una prueba de rendimiento físico avanzada como esta se recomienda que se realice de 4 a 5 veces al año, de esta forma se irá actualizando el rumbo y las zonas de trabajo del ciclista y volver muy personalizado su entreno, midiendo así de manera real el avance o progresión del mismo optimizando el tiempo de entrenamiento.

En conclusión, una prueba de esfuerzo con tu médico de confianza una vez por año o en caso de que tengas un episodio de COVID 19 y te deje con síntomas de fatiga respiratoria o bajo de rendimiento.

Procura realizarte un test de rendimiento físico cada 2 a 3 meses para ir distribuyendo el rumbo del entrenamiento de una forma muy precisa.



Sígueme para más consejos en:





# A ENTRENAR EN CASA

Inicia el año y con este épocas más frías en donde muchas veces vamos a preferir entrenar en casa.

Los rodillos para bicicleta son una solución perfecta para poder pedalear en casa y disfrutar del ciclismo en cualquier momento. Ya sea porque hace mal tiempo o por algún imprevisto, son una herramienta importante para el ciclista de hoy. Mucho nos enseñó la pandemia y los ciclo entrenadores tomaron aún más importancia, pero no todos los rodillos son iguales y cada uno tiene sus ventajas y desventajas. Comenzaremos por explicar los diferentes tipos de cicloentrenadores, para que puedas elegir uno de acuerdo a tus necesidades, toma en cuenta que el espacio que destines es muy importante para la elección.

## TIPO DE CICLOENTRENADORES

### • De Rulos o equilibrio

Son los rodillos más tradicionales y más sencillos en cuanto a construcción se refiere. Están formados básicamente por 3 cilindros que giran sobre una estructura metálica o de plástico y una banda o correo que enlaza el giro uniforme, pero a la hora de pedalear son los más complejos ya que demandan mayor control y equilibrio, por lo que al iniciar debemos tomar un tiempo para el aprendizaje.

En ese sistema la bicicleta nunca esta fija y debemos concentrarnos en nuestro pedaleo.

Los cicloentrenadores de rodillo más sencillos no ofrecen ninguna resistencia y esta la obtenemos con los desarrollos propios de la bicicleta, pero los más actualizados sí lo ofrecen e incluso hay algunas versiones inteligentes.

Este tipo de rodillo nos da una sensación muy real y demanda que todo nuestro cuerpo actúe sobre la bicicleta, no requiere una en especial, por lo que puede ser ruta o montaña y el cuadro normalmente no sufre nada, se recomienda que montemos llantas para rodillo si no queremos gastar nuestros neumáticos.



### • Cicloentrenador Fijo

Es uno de los rodillos más populares también conocido como "Rodillo a la rueda", son muy sencillos de usar. Se coloca la bicicleta en la base y se toma del eje trasero. Parece sencillo y lo es, solo hay que poner especial atención en que el cierre o eje pasante que lleva nuestra bicicleta sea compatible o necesitaremos algún adaptador. Estos rodillos cuentan con un cilindro que apoya la rueda y otorga resistencia ya sea por fricción, magnética o fluido.

Con estos rodillos podemos tener entrenamientos más intensos y nos permite desarrollar más vatios, un punto en su contra es que el cuadro de nuestra bicicleta puede sufrir algo más al pedalear de pie, pero por el contrario son muy accesibles y se puede montar bicicleta de ruta o montaña. También es recomendable usar neumáticos especiales para entrenar, algunos modelos tienen una base para calzar la rueda delantera y obtener así un mejor equilibrio.



### • Rodillo de transmisión directa

Estos rodillos son los de última generación, donde retiramos la rueda trasera y conectamos directamente a la transmisión.

Nos implica tener un "cassette" de las mismas características que montamos en nuestra bicicleta así como el eje. En este nuevo sistema ya no hay fricción de la llanta con el rodillo lo que supone grandes mejoras, una de ellas es que el ruido es mínimo comparado con otros sistemas y la cubierta no se desgasta. Admite sus volantes de inercia más grandes permitiendo alcanzar más potencia para aplicar resistencia y simular pendientes con grandes porcentajes de desnivel. También ofrece sensaciones muy cercanas a la realidad.



### • Bicicleta o ciclo indoor

Esta es una opción cada vez más utilizada, aunque demanda mayores recursos tanto de espacio como de inversión, únicamente se utiliza en el formato "indoor" y la sensación de pedaleo y silencio es al máximo. Se puede desarrollar gran variedad de ejercicios, son compatibles con diferentes sistemas de inteligencia, ya sea para resistencia, simulación de carreras, en su mayoría tienen compatibilidad "Bluetooth y sensores ANT+."

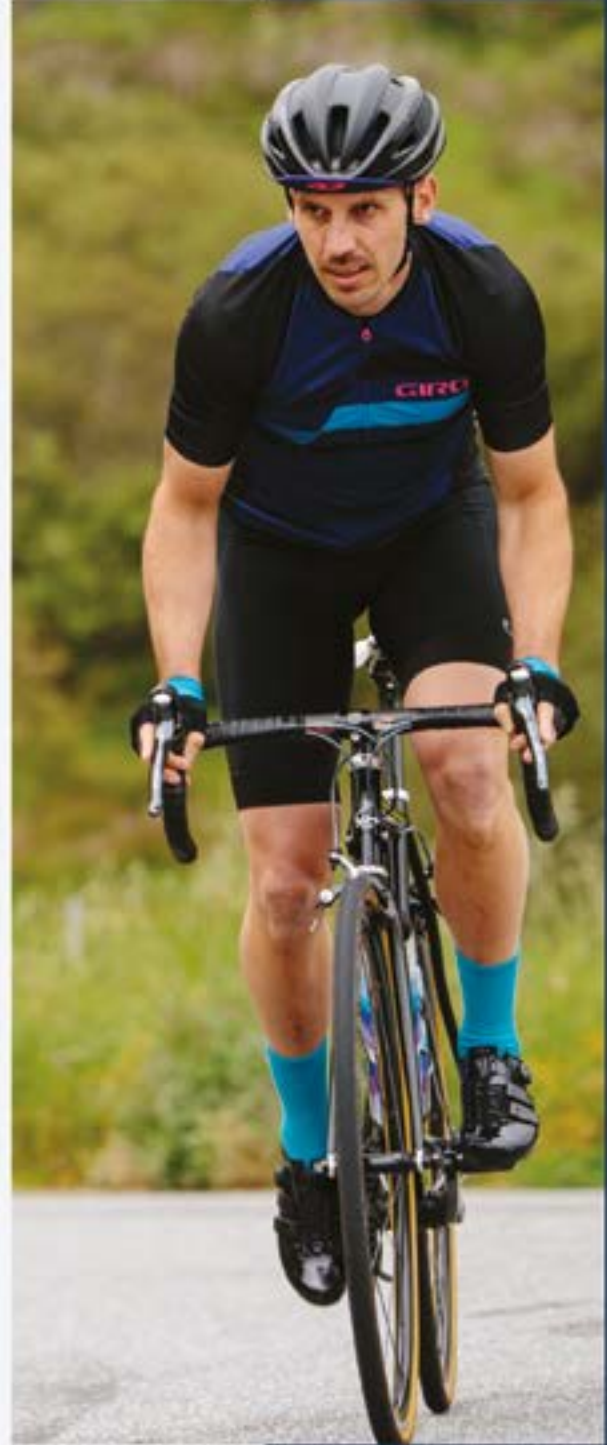


No importa qué ciclo simulador elijas, estos son algunos consejos que estamos seguros, te podrán ayudar:

- Usa llantas específicas para rodillos, con la presión máxima recomendada tendrás menos desgaste y menor ruido.
- Lubrica y ajusta la transmisión.
- Usa algún tapete para evitar las vibraciones, el ruido y proteger el suelo.
- Usa bib short y zapatillas.
- Ubícate en una zona ventilada e hidrátate correctamente.

# bikemax

las mejores marcas del mercado están con nosotros.







# LA IMPORTANCIA DE ESCUCHAR TU CUERPO

Por: Nelly Hartasanchez Madrazo  
Instagram: nelly\_mujeshala

Si tomamos yoga como una rutina diaria empezaremos a ver en nuestro cuerpo, mente, emociones, vida y relaciones un gran cambio. Este cambio se da porque empezamos a observar y a sentir nuestro cuerpo. Sí, así es y muchos dirán: ¿qué tiene que ver el cuerpo con cambiar mi vida?

Pues que el cuerpo es un maravilloso medio de comunicación con nuestra alma, con nuestro ser. Es mucho más que un simple "vehículo".

Podemos escucharnos por medio de él. Solamente hay que entrenarnos para saber cómo hacerlo. Porque es una realidad... ¡Nos habla siempre! Creemos que es un aparato "obsoleto" sin una energía propia, incapaz de comunicarse con nosotros. Pero somos un todo, y nuestro cuerpo está íntimamente ligado y conectado a nuestra alma, es por medio del cuerpo que ella nos habla, simplemente hay que entrenarnos para escucharla y aquí entra el Yoga.

Yoga no trata solamente de pararse en un tapete a realizar ciertas posturas a la perfección, es una práctica personal que nos lleva a descubrir varias áreas personales, que sin este trabajo no podríamos observar ni descubrir.

¿Cuántas veces nos paramos en nuestro tapete y nos damos cuenta de que no tenemos el equilibrio necesario para mantenernos en una postura? O ¿Entramos en una postura y no tenemos flexibilidad?

¿Cuántas veces nos falta la fuerza en los brazos, los hombros o las piernas para sostener una postura?

Si realmente hacemos un trabajo personal, empezaremos a cuestionarnos y a observar... ¿qué tanto equilibrio tenemos en nuestra vida, nuestras relaciones, nuestro trabajo?, ¿somos flexibles ante ciertas situaciones, nos falta fortaleza en nuestro avance o en nuestras relaciones?, ¿cargamos mucho el peso de las responsabilidades de los demás?

Es importante que comprendamos que podemos ser seres humanos con mejores capacidades si aprendemos a sentir, ver y escuchar nuestro cuerpo, este nos dirá que aspectos podemos empezar a trabajar.

Un atleta de alto rendimiento no queda fuera de esto, ya que el cuerpo te avisa antes de tener alguna lesión significativa, pero al no escucharlo, no sabemos cuándo parar o en qué momento atender un síntoma antes de que se convierta en una lesión.

Dentro de mi experiencia, la manera más amorosa para aprender a hacer esto es por medio del yoga.

Cabe mencionar la importancia de acercarte a personas con entrenamiento en este aspecto, ya que serán grandes guías en tu camino.



# “BACK TO BASICS”

Finalmente, un estudio para los amantes del ciclismo. Ven a entrenar tu cuerpo y mente con más de diez diferentes coaches. Entrena con nosotros si quieres iniciar en el ciclismo, prepararte para tu siguiente competencia, o cumplir tus metas.

Aquí te ayudaremos a mejorar tu fuerza, resistencia y cadencia, a desarrollar una técnica adecuada para evitar lesiones y sacar tu máximo potencial.



 @lenymartinezp



 @luisaarangel

LA **Q** DEL BIENESTAR  
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

**CURQSEN**<sup>®</sup>

Coamorfo

**Curcumina - Arginina - Vitamina D3**

*Complementa tu alimentación.*



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

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

REG. NO. 213300CO380566 SSA

**Senosiain**<sup>®</sup>

# LOS MEJORES SUPLEMENTOS

## PARA INCREMENTAR EN REDIMIENTO FÍSICO EN CICLISTAS

La alimentación y la hidratación en el ciclista influyen de una manera fundamental tanto en su salud como en su rendimiento deportivo. La buena elección de los alimentos es un factor que, junto con otros (talento, entrenamiento, motivación, ausencia de lesiones...), contribuye a que quien realiza esta actividad física pueda desplegar todo su potencial y culminar el éxito esperado.

Para un ciclista es fundamental poder realizar entrenamientos intensos y carreras frecuentes sin caer en fatiga crónica, lesión o enfermedad. Además del tipo de alimento, es importante consumir las cantidades adecuadas de energía, nutrientes y agua, con la regularidad correcta y con la adaptación apropiada a los horarios de los entrenamientos y de las competiciones.

Hay veces en que todas estas recomendaciones no son suficientes y el ciclista recurre a la toma de suplementos en un intento de mejorar su rendimiento deportivo.

Día a día se observa un incremento del nivel de exigencia de las personas que realizan ciclismo profesional. Los entrenamientos se individualizan según las características del deportista, con lo que su técnica se optimiza. Esto hace que la diferencia entre el ganador y el que queda segundo o tercero sea cada vez menor. La atención y el cuidado de todos los detalles, por mínimos que parezcan, puede representar la diferencia fundamental para conseguir el objetivo prioritario de un deportista que compite: mejorar la marca, ampliar la ventaja con el contrincante y ganar. En este contexto, además de una buena alimentación, que resulta primordial para adaptarse a los entrenamientos y rendir más en ellos, las ayudas ergogénicas nutricionales destinadas a los deportistas están cobrando cada vez mayor protagonismo.



**Se define suplemento nutricional como “un alimento, componente de alimento, nutriente, o compuesto no alimento que es ingerido intencionadamente, además de la dieta consumida habitualmente, con el objetivo de lograr un beneficio específico para la salud y/o el rendimiento”.**

A continuación te detallamos suplementos que cuentan con evidencia científica sólida y que podríamos analizar en tu consulta para su adecuado consumo

### 1) Beta-alanina

Efectos benéficos: Mejora el rendimiento, atenúa la fatiga neuromuscular, su efecto se potencia con bicarbonato o creatina.

Dosis: La que tu médico señale, dividido en 3 a 4 tomas por un periodo de 10 a 12 semanas.

Efectos secundarios: Parestesias y sarpullido que son poco frecuentes.

### 2) Creatina (monohidrato)

Efectos benéficos: Mejora el rendimiento, atenúa el catabolismo, favorece la regeneración e hipertrofia, mejora la fuerza y potencia.

Dosis: La que tu médico señale, se recomienda una fase de carga rápida durante 5-7 días y fase de mantenimiento por 4 semanas, su efecto se potencializa con 50g de hidratos de carbono de alto índice glucémico

Efectos Adversos: Aumento de peso por retención hídrica. El consumo de cafeína disminuye su eficacia.

### 3) Nitratos

Efectos benéficos: Retrasa la aparición de fatiga y aumenta el rendimiento.

Dosis: La que tu médico señale, ingerir la toma 2 a 3 horas antes del entrenamiento.

Efectos secundarios: Molestias gastrointestinales.

### 4) Cafeína

Efectos benéficos: Aumenta la capacidad de resistencia, mejora aspectos cognitivos como concentración y memoria reciente.

Dosis: La que tu médico señale, ingerir una hora antes del ejercicio con fuente de hidratos de carbono para mejorar la resistencia.

Efectos secundarios: La dosis de más de 9 mg/kg se aproxima al valor tóxico y puede provocar alteraciones gastrointestinales, insomnio, nerviosismo, irritabilidad, etc.

### 5) Bicarbonato de sodio y citrato

Efectos benéficos: Mejora el rendimiento en actividades de menos de 60 segundos, retrasa la fatiga en esfuerzos de alta intensidad de duración menor de 15 minutos.

Dosis: La que tu médico señale, si la dosis es única ingerirla de 60 a 150 min antes del ejercicio si es fragmentada en 2 a 4 tomas de 30 a 180 min antes del ejercicio.

Efectos secundarios: Molestias gastrointestinales sobre todo con bicarbonato sódico.

### 6) Omegas 3 y 6

Efectos benéficos: Mejora el sistema inmunitario, efecto antiinflamatorio después del ejercicio, aumento de la síntesis de proteínas.

Dosis: La que tu médico señale, es preferible tomarlo por las mañanas.

Efectos secundarios: No se conocen efectos negativos.



**DRA. VERO G. DELGADO**

**DOCTORA MÉDICO**

FUNDADORA Y DIRECTOR MÉDICO DE GOLDEN MEDICAL

ALTA ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN Y BARIATRÍA CLÍNICA

MÉDICO CIRUJANO Y PARTERO

La mayoría de las personas que toman este tipo de productos buscan aumentar su rendimiento deportivo; lo que nunca piensan es que, si consumen un producto inadecuado, a dosis incorrectas o de origen dudoso, no solo no mejorará su trabajo físico, sino que puede ser peligroso y tener consecuencias negativas tanto para el rendimiento (disminución) como para la salud (alteración de la función de algún órgano o sistema).

En la clínica de Golden Medical contamos con un equipo de especialistas que se encargaran de evaluar tu estado de salud por medio de una consulta brindada por 2 especialistas ( médico y nutriólogo) en la cual se detallara tu historial médico, se tomara signos y medidas, se realizara un estudio de bioimpedancia así como también un estudio de antropometría para evaluar tu somatotipo en conjunto con el estudio de Skulpt Scanner que utiliza un método científico altamente preciso, Composition Myography (CM), para medir directamente la calidad muscular real y el porcentaje de grasa directamente, en 24 ubicaciones en todo el cuerpo. Además, se solicitarán estudios bioquímicos para realizar el mejor diagnóstico y con ello el mejor tratamiento (plan de alimentación y suplementación).

@GOLDEN.MEDICAL.HC

WWW.GOLDENMEDICAL.COM.MX

GOLDEN MEDICAL  
HEALTH CENTERS





# CÓMO LA CIENCIA MEJORÓ LA NUEVA BEBIDA DE HIDRATACIÓN EFS DE FIRST ENDURANCE

Entrevista con el Dr. Bucci

**Uno de los aspectos más interesantes de la nueva formulación de bebidas EFS es cómo mejora la fortaleza mental y agudiza tu ventaja competitiva, esencialmente permitiendo que tu cuerpo y mente caminen por una delgada línea entre la emoción y la calma, para trabajar a un nivel físico más alto, o en palabras más simples, EFS te ayuda a combatir el dolor de manera más efectiva que cualquier otra cosa.**

Hablé con el Dr. Bucci sobre la nueva mezcla de bebidas para obtener más información sobre cómo y por qué hace lo que dicen.

**P:** EFS ha existido durante casi 20 años y es un producto popular. ¿Por qué cambiar?

**Dr. Bucci:** First Endurance es una empresa impulsada por la investigación, y lo que pasa con la investigación es que siempre está cambiando. Hay mucha investigación y tecnología de vanguardia con increíbles aplicaciones no realizadas para atletas de resistencia. La ciencia siempre está mejorando, por lo que siempre estamos mejorando nuestra combinación de productos para dar a las personas acceso a la nutrición de resistencia más avanzada posible.

**P:** ¿Qué nueva investigación lo obligó a actuar?

Dos tendencias encajaron: la investigación sobre lo que llamaremos "fortaleza mental" y la investigación sobre un aminoácido alfa llamado teanina.

Primero, la fortaleza mental. La investigación clínica encuentra una correlación entre un mejor rendimiento y los atletas que exhiben un mejor control inhibitorio, lo que quiere decir que son menos susceptibles al tipo de señalización interna pesimista que todos experimentamos mientras sufrimos en la bicicleta o mientras corremos. Estos atletas bloquean la fatiga y se centran en estímulos externos (la situación de la carrera, el posicionamiento para la próxima subida, el mantenimiento del ritmo objetivo o la potencia de salida), lo que contribuye a obtener mejores resultados.

Aquí es donde la teanina se conecta con el atletismo de resistencia. Toda la evidencia apunta a que la L-teanina reequilibra ese tira y afloja entre el modo de pánico estimulante y el control inhibitorio, manteniendo la calma, el enfoque y la perspectiva cuando el sufrimiento del entrenamiento de resistencia activa los factores estresantes de tu cerebro.

En otras palabras, la L-teanina apoya todas esas cualidades que predicen un mejor rendimiento en los estudios de investigación clínica, reforzando la fortaleza mental necesaria para superar el dolor en lugar de rendirse a él. Cuando tú y todos los que te rodean ya están en su límite, esa puede ser la diferencia entre terminar primero, terminar cuarto o, para eventos de ultra resistencia, no terminar en absoluto.

**P:** Usted ha mencionado teanina y L-teanina. ¿Qué son y cuál es la diferencia?

La teanina es un aminoácido alfa que viene en dos variaciones de quiralidad o "giros" a nivel molecular: una forma L y una forma D. La L-teanina funciona de la manera que queremos; La D-teanina es básicamente un cartucho en blanco que produce un efecto negativo neto al desplazar una bala viva, por lo que queremos evitarlo. Ahora complicaré esto un poco más al presentar Suntheanine, que es una marca específica de L-teanina producida por Taiyo Kagaku Co., Ltd., en Yokkaichi, Japón. First Endurance solo usa Suntheanine L-theanine porque asegura que más del 99.5% de las moléculas de teanina sean L-teanina. Publicamos una explicación mucho más larga de por qué Suntheanine es la mejor opción para L-teanina en nuestro sitio, pero basta con decir aquí que, si la pureza de la forma L es la prioridad, entonces Suntheanine es la única opción.

En resumen: la teanina es el compuesto base, la L-teanina es la variación quiral natural (o "twist" molecular) del compuesto que queremos, y Suntheanine es una marca de teanina que garantiza que el 99.5% + de las moléculas de teanina son de la variedad correcta de L-teanina.

*Continuará...*

• *Ver más en el [www.sportenergy.mx](http://www.sportenergy.mx)*



# GADGETS

## VARSEYPEAK

Soporte para bicicleta, es un caballete para bicicletas que nos sirve para hacer reparaciones en casa y también como base para soportar nuestra bicicleta, está fabricado en plástico, es hueco por dentro y lo podemos rellenar con agua para que sea más estable. Es compatible con muchas marcas. Para más información en: <https://varseyplastic.com/>



## GARMIN VARIA RCT715

### Luz-Radar-Cámara

ÉL MIRA HACIA ATRÁS MIENTRAS TÚ PEDALEAS HACIA DELANTE

Este radar de visión trasera con cámara y luz trasera graba continuamente tu recorrido. Además, detecta los vehículos que se aproximan por detrás y los muestra en tu dispositivo Garmin compatible.

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

## POC VENTRAL TEMPUS MIPS

El Ventral Tempus Mips es el casco ideal para los entrenamientos invernales. Con la misma protección y ajuste de confianza que el Ventral Air Mips, y con el añadido de una calota totalmente cubierta para una protección completa contra el viento y la lluvia, este casco es ideal para el entrenamiento invernal. Los colores de alta visibilidad y los detalles reflectantes mejoran la visibilidad en condiciones de poca luz. Entre sus características se incluyen un forro EPS optimizado para reducir el peso, una calota unibody totalmente recubierta que mejora la integridad estructural y la protección contra impactos rotacionales Mips.



## Giro GAUGE BOA

La Gauge BOA® combina características específicas del ciclismo, como la compatibilidad con pedales automáticos y el ajuste de apoyo, con el agarre fiable de una suela de goma con tacos agresivos y la sensación de una zapatilla de trail running. El ajuste es seguro gracias a la hebilla microajustable BOA, mientras que las cajas reforzadas del talón y la puntera ofrecen protección contra rozaduras e impactos. Con una parte superior de fibra sintética flexible y malla transpirable, y una robusta caña interior de nailon inyectado para ayudar a transferir tu potencia a los pedales, te da la confianza necesaria para enfrentarte a cualquier sendero.

Más información en: <https://www.giro.com/>





**FINISH LINE**

LUBRICANTES



CONOCE MÁS



# CONOCE A: **JONAS VINGEGAARD**



Fotografía: [www.letour.fr](http://www.letour.fr)

## Un protagonista pro tour para 2023

Fuente: [www.letour.fr](http://www.letour.fr)

Jonas Vingegaard Rasmussen es un ciclista danés nacido en Hillerslev, miembro del equipo Team Jumbo-Visma. Fue el ganador del Tour de Francia 2022, con tan solo 26 años, ingresó al Jumbo-Visma en 2019, su historia de vida es tan singular como el logro que obtuvo entre los pedales.

Si bien el Tour de Francia es su máximo galardón en 2022, ya en 2021 quedó en segunda posición detrás del esloveno Tadej Pogačar, su escolta en la edición 2022.

Es un hombre que llegó para retar al pelotón, incansable, lucha al tú por tú, un ciclista completo que va bien por todos los terrenos pero indudablemente es un escalador extraordinario. Ha sido aplaudido, además de sus logros en el ciclismo, por un gesto deportivo en la etapa 18 de Tour de 2022: en el descenso de Col de Spandelles, donde casi se cae Vingegaard, su rival Pogačar sí terminó en el suelo en una curva. Pronto se reincorporó y siguió pedaleando, pero Vingegaard, consciente de la caída de su contendiente, decidió esperarlo, el campeón defensor en ese momento reconoció el gesto del danés y le estrechó la mano, un momento que le dio la vuelta al mundo.

La vida personal de Vingegaard  
Trabajó en una planta de pescado en el puerto de Hanstholm en su adolescencia, “Me gustaba hacer eso incluso si tenía

que despertarme a las cinco de la mañana. Fue un poco relajante ya que no tuve que pensar demasiado. Solo tenía que hacer pedidos de soles y bacalaos, cuidar las facturas y las subastas”, dijo a Gazzetta dello Sport. “No necesitaba trabajar, pero aún no sabía si podría convertirme en ciclista profesional. Solo corría en Dinamarca un par de días a la semana y de esta manera podía mantenerme ocupado sin aburrirme”.

Creció siendo aficionado al balonmano, la natación y el bádminton, y es hincha del Liverpool. Decidió volverse ciclista cuando vio el Tour de Dinamarca: se destacó en una prueba para niños de un club de ciclismo local. Sus éxitos empezaron a llegar cuando empezó a competir en otros países europeos para mostrar su potencial como escalador.

“Descubrí mi primera escalada cuando ya tenía 16 años en Italia. Después de eso me di cuenta de que no estaba nada mal”, dijo, citado por los Juegos Olímpicos. Fue fichado por Jumbo-Visma cuando consiguió un tiempo récord en un entrenamiento en Coll de Rates, España, cuando competía para ColoQuick en 2018.

Dice que admira al español Alberto Contador (ganador de dos Tour de Francia, dos Giro de Italia y tres Vuelta a España), según declaraciones a la revista Velo.

Es esposo de Trine Hansen y padre de Frida, de dos años. Su suegra, Rosa Kildhal, es una celebridad en Dinamarca: es una cocinera que participó en el programa ‘Great Danish Bake Off’ y en ‘Dancing with the Stars’ y tiene un canal de YouTube con 16.000 suscriptores.



- Estatura:  
**175 cm**
- Peso:  
**60 kg**
- Edad:  
**26 años**
- Fecha de nacimiento:  
**10 de diciembre de 1996**
- Lugar de nacimiento:  
**Hillerslev, Dinamarca**
- Equipo:  
**Jumbo-Visma 2019**
- Pareja:  
**Trine Marie Hansen**
- Victorias en el Tour:  
**Tour de Francia 2022**
- Padres:  
**Karina Vingegaard  
Rasmussen  
Claus Vingegaard  
Rasmussen**
- Hermanos:  
**Michelle Vingegaard  
Rasmussen**
- Programas de televisión:  
**Året der gik**

Fotografía: [www.letour.fr](http://www.letour.fr)



# BENOTTO®

Te da más

**REGÍSTRATE**

**Disfruta de sus beneficios\***

Ahora BENOTTO TE DA

**BIKE COIN®**

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



## Programa de lealtad

**BIKE COIN®**



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



SINCE 1981

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

¡Regístrate gratis!





Z ADVENTURE C4



Z ADVENTURE C3



Z ADVENTURE C2

# Z ADVENTURE C

- > Resistente al agua
- > Montaje universal
- > Fácil acceso al contenido
- > Bolsa interna con cremallera
- > Material robusto

Conoce más en:



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

**ZEFAL**

# SRAM



Cadena SRAM 126 Eslabones 12P.  
CN-XX1 EAGLE AXS Rainbow  
Con Power Lock

