

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

**CICLISMO
DEPORTE ADICTIVO**

**CONOCE A
RICARDO PEREDO**

**TREK RAIL
RUEDA DIFERENTE**

**LA IMPORTANCIA
DE LOS
ESTUDIOS CLÍNICOS**

**QUÉ COMER
EN COMPETENCIA**

**MTB EN
“LOS DINAMOS”
EL PESO IDEAL
EN EL CICLISMO**

#SOYGFNYRIDER

WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM

SUSCRÍBETE



GRATIS

Fotografía: Ricardo Guadarrama



GFNY MEXICO

BE A PRO FOR A DAY



JUN 05



OCT 2



AUG 14



NOV 13

LO QUE INCLUYE:



• JERSEY OFICIAL



• MOCHILA DE CARRERA



• TIEMPO DE CHIP PARA TODOS



• COMIDA POST CARRERA



• APOYO DE RUTA



• PREMIACIÓN EN PODIO



• MEDALLA DE FINALISTA

CICLISMO PARA TODOS
Total Bike MÉXICO

VOLUMEN 4

DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa
direccion@totalbikemagazine.com

CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta

José Ricardo Coello

Arturo García

Ezequiel Rodríguez

FOTOGRAFÍA

Ricardo Guadarrama

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 1, No.4 Julio - Septiembre 2022), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa, Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 17 de junio de 2022, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.

 **GIRO**



EL CASCO DE RUTA MÁS AERODINÁMICO
CREADO POR GIRO



www.giro.com

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

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
Ciclismo deporte adictivo	10	Trek RAIL rueda de manera diferente	12	Cómo evitar que se duerman las manos	29
		Ricardo Guadarrama el lente del ciclismo	14	Gran Fondo New York #SoyGFNYRIDER	32
		MTB en "Los Dinamos"	18	La importancia de los estudios clínicos en el ciclismo	36
		Cómo usar los cambios	23	Qué comer en la competencia	40
URBANO		MECÁNICA		NUTRICIÓN	
Urban Backpack	44	La importancia de tener tu bici a punto: "Tornillería"	52	Qué comer antes, durante y después de algún entrenamiento	58
Rodando al borde del río "PO"	46			El peso ideal en el ciclismo	60
FITNESS		TECNOLOGÍA		CONOCE A	
Leny en bici "Una nueva forma de entrenar"	61	Gadgets	64	Ricardo Peredo / Ciclismo Enduro	70
Bikla	62	Defiant	66		
		Tecnología en ropa para ciclismo			

Fe de erratas:

Total Bike No. 3 página 36

Indicamos que las cámaras de la marca "Tubolito" estaban fabricadas en látex, siendo lo correcto que están fabricadas en material termoplástico de alta tecnología, pueden resistir el doble de las fuerzas de los tubos estándar. El material se puede estirar más de cuatro veces, lo que proporciona la máxima protección contra las averías.

ROCKSHOX®



www.rockshox.com

Tijera de suspensión
ROCK SHOX R27.5" 35 GOLD RL

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



PLATAFORMA COMERCIAL
EN AMÉRICA LATINA

SEDE

LEÓN, GUANAJUATO



AGOSTO

5, 6 Y 7

LEÓN, GTO



SEDE

MONTERREY, NL



SEPTIEMBRE

2, 3 Y 4

MONTERREY, NL



SEDE

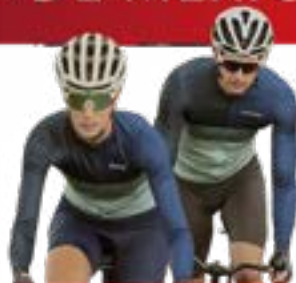
CIUDAD DE MÉXICO



OCTUBRE

14, 15 Y 16

WTC - CDMX



SEDE

MEDELLÍN, COLOMBIA



2023

COLOMBIA

MEDELLÍN



www.biciexpo.com.mx



Fotografía: Dmitrii-vaccinium-unsplash.com

SOSTENIBLE

EDITORIAL

SOSTENIBLE

La bicicleta es el medio de transporte ecológico por excelencia.

¿Sabías que las bicicletas son el transporte más sostenible? No consume combustibles, no emiten gases de efecto invernadero, el ruido que producen es inferior a los de los autos y sobre todo son ampliamente reutilizables.

En Total Bike Magazine queremos seguir fomentando el uso de la bicicleta en la sociedad, es la tarea más importante el día de hoy. El cambio climático que estamos viviendo es alarmante y depende de nosotros poner en práctica alternativas y estrategias para minimizar este impacto ambiental por medio de la movilidad sostenible.

Conocer sus beneficios para la salud y para el medio ambiente. Generemos la concientización necesaria para seguir haciendo de este mundo un lugar mejor.

Así qué...
¡A rodar!

Eduardo S. García Bilbatúa



BELL

velominata

COMPRA Y VENTA DE BICICLETAS SEMINUEVAS

¿QUÉ BUSCAS?

COMPRAR

- Compra en Línea o físicamente
- Garantía y Política de Devolución
- Bicicletas revisadas y certificadas

VENDER

- Cotiza tu bici en : vende.velominata.mx
- Recibe una propuesta con nuestras **CUATRO OPCIONES** de venta.

¿QUIERES ADQUIRIR OTRA BICI?

Bici
Seminueva

1. Adquiere crédito en
Velominata

Bici nueva

2. Adquiere crédito
en Tiendas Aliadas

No

¿TIENES PRISA
PARA VENDERLA?

Si

3. Obtén dinero
Rápido
**

requiere ticket

No

4. Tomamos tu bici
a consignación



@velominatamx
velominata.mx
ventas@velominata.mx

VALOR POR TU DINERO

***** MAYOR

*MENOR

CICLISMO

UN DEPORTE ADICTIVO

TENGO UNA TEORÍA:

¡El ciclismo es una adicción! Una adicción que se apodera de cualquier ciclista que lo empuja a rodar más y más en la ciudad, en la carretera, en la montaña, en cualquier lado.

Y he confirmado esta teoría, esta adicción te lleva a la imperante necesidad de sentir la libertad y gusto por practicar el mejor deporte del mundo. Y es nuestra industria quien satisface esta adicción.

Es una gran satisfacción para mí poder representar a esta gran industria, a través de la ANAFABI en este nuevo periodo de presidencia 2022-2024. En los próximos dos años que están por venir, seguiré sumando esfuerzos para crecer la industria nacional y todo lo referente al ciclismo en México.

Es una tarea que implica cooperación y compromiso en la aplicación de políticas comerciales justas y equitativas, que promuevan la cooperación de todas las instancias involucradas.

Recordemos que en ANAFABI estamos por cumplir 40 años y seguiremos enfocados en promover el uso de la bicicleta y seguir siendo un canal de comunicación abierto con los distintos órganos de gobierno para el desarrollo del deporte e infraestructura, movilidad y recreación del ciclismo en el país. Agradezco a Total Bike por este espacio y por ser parte activa del desarrollo del mercado de las bicicletas a través de su labor informativa y de promoción del ciclismo en México.





asociación nacional
de fabricantes
de bicicletas, a.c.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI

**RUEDA DE MANERA DIFERENTE
Y REDESCUBRE UN PASEO POR LO SALVAJE CON**

RAIL

**TU NUEVA EMTB
TREK**



Estamos hechos de primeras experiencias, la primera vez que visitamos un lugar y la primera vez probando un aparato electrónico, un celular, una computadora, o la primera vez viajando en un auto, avión o bici. Así que es momento de probar una nueva experiencia y despertar esa curiosidad emocionante y liberadora...

¡Una bici eléctrica de montaña es la mejor opción!

La adrenalina de rodar en una MTB es inigualable y en Trek lo sabemos. La esencia sigue ahí, con la única diferencia de que es hora descubrir un camino más salvaje y divertido. Claro que cualquiera puede poner un motor en una bici de pista, pero esta eMTB te hará conectar con la meta en cada pedaleo. Una bici de montaña eléctrica es todo lo que quieres de una increíble bici MTB, pero con más velocidad, más terreno, más potencia y fácil manejo.

Te estarás preguntando, "¿Por qué querría una bici eléctrica de montaña? De seguro ni se hace ejercicio en una."

¡Hey! Claro que te puedes ejercitar de la misma manera y siempre podrás contar con ese pequeño empujoncito extra. Puedes elegir entre sus 4 niveles de asistencia, la cantidad de apoyo dependerá de ti y siempre estará disponible para acelerar o para subir pendientes gracias a su motor eléctrico que se activa solamente al pedalear.



Como todo aparato eléctrico, necesita de una batería, y en la Rail podrás controlarla desde el manubrio, además posee un interruptor de alimentación en el lateral de la batería que sirve como interruptor de encendido/apagado para todo el sistema. Su rango de 32-160 kilómetros dependerá igualmente de distintos factores como el peso del ciclista, nivel de asistencia o elevación. La Rail es increíble, pero el crédito no es solo de su batería con sistema Removable Integrated Battery (RIB) que la mantiene oculta y protegida en el cuadro, sino también su geometría, que te permite disfrutar los ascensos aprovechando la asistencia Bosch y disfrutar de los descensos.

La Rail es intuitiva y fácil de adaptarse a tu estilo. Sí, a tu estilo.

Las versiones de la Rail que tenemos para ti se ajustarán a tu forma de ser y a tu presupuesto, podrás elegir entre su versión de aluminio, fibra de carbón o personalizarla con el programa Project One, una bici única para alguien único como tú.

Ese "menos es más" aquí no existe, así que añade unos accesorios geniales a tu nueva eMTB para destacar en cada paseo y mantente listo para rodar en tu Rail como un pro. No tengas miedo de añadir salpicaderas, alforjas o porta ánforas ya que son compatibles con la mayoría de nuestras bicicletas eléctricas. Tampoco hay que olvidarnos de la seguridad al rodar, con un casco Bontrager Wavecel obtendrás protección cómoda durante tu paseo más salvaje y con unos zapatos para montaña Bontrager Rally completarás tu estilo y te acompañarán sin importar que tan rudo sea el camino brindándote el soporte y comodidad que necesitas.

Haz de cada una de tus aventuras recuerdos memorables con tu Rail. Rodar en esta eMTB será tu mejor experiencia. Es hora de ejercitarse de la manera más divertida y salir a rodar para aventurarte en un viaje por terrenos rudos y llenos de adrenalina, sin quedarte varado a la mitad del camino y evitando esos viajes en automóvil que tanto dañan a nuestro planeta.

¡Las pistas y paseos son mejores, más divertidos y fáciles de recorrer con la Rail!



 Trek Bicycle
 Trekbicyclemexico
 #Ruedaenlarail
 www.trekbikes.com/rail



RICARDO GUADARRAMA

FOTÓGRAFO

Soy Ricardo Guadarrama, arquitecto de profesión, fotógrafo de corazón. Apasionado por la fotografía relacionada con la naturaleza y los deportes, ya que disfruto contar historias reales a través de momentos capturados por medio del lente.

Mi otra pasión, el ciclismo. Mi amor por ambos creció a la par, y combinarlos me pareció la idea perfecta. Tuve la fortuna de pasar buenos ratos con mi hermano y los "232" equipo de amigos a los que nos gusta llamarlos "232". Con ellos he vivido cosas que sé que se quedarán en mí para la eternidad, como construir una de las primeras y más legendarias pistas de downhill en México (o eso me gusta creer), la famosa "Ponzoñosa" o "Ponzo", pa' los cuates. O también volar drops hasta 6 metros (algo que para mí fue un gran logro). Mi cámara me ha acompañado a retratar diferentes disciplinas de ciclismo, desde que cursaba la secundaria, donde debía llevar más de un rollo por si 36 fotos no eran suficientes; hasta asistir a eventos como DownTaxco o Haute Route, acompañado de grandes amigos como Ricardo Peredo.

He podido construir e ir a locaciones épicas para generar conceptos para diferentes personas o marcas, también he capturado momentos usando mi cámara mientras ruedo ruta, gravel o montaña, buscando transmitir lo increíble que es rodar con buenos amigos y descubrir lugares únicos.

Aunque las locuras van cambiando de contexto, de rodada y ancho de llanta, sé que el gusto por experimentar y buscar nuevos retos ya sea profesionales o personales en el mundo de la fotografía y el ciclismo siempre estarán presentes.

Contacto:

@ricardo.mja

@ricardomejia.jpg

@232_goodtimes.



TREK 100

México

30 de julio

Parque de Morales, San Luis Potosí

¡Rueda con causa!

Inscríbete a esta rodada del 20 de junio al 29 de julio en el DIF Municipal y en Bike Center Himalaya y Zona Industrial

Costo: \$400 MXN

**¡Síguenos
en redes!**





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



X-TRACK

lookcycle.com



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

**DISTANCE
IS THE
DESTINATION**



MTB PARQUE NACIONAL

“LOS DINAMOS”



Por: José Helú

El parque nacional “Los Dinamos” se encuentra en la Alcaldía Magdalena Contreras, en el interior del Área Protegida de los Bosques de la Cañada de Contreras.

Para llegar en transporte público tomamos el camión que sale desde la estación de metro Taxqueña, directo a “Los Dinamos”; en auto, la llegada es por Calzada de Tlalpan: por Periférico Norte tomando la salida que dice “Los Dinamos”. Antes de llegar al segundo dinamo el camino

te lleva a la carretera y tras recorrer unos pocos metros de asfalto, te incorporarás a un camino de terracería en donde puedes recorrer varios senderos que te llevarán hasta el cuarto dinamo. Una de las rutas te lleva a la cima de la barranca “La Coconetla”, que cuenta con una vista maravillosa. Existen rutas ya trazadas que te llevarán hacia el Ajusco o al Desierto de los Leones.

Si lo que quieres es practicar Down Hill hay muchas opciones de pistas ¡y “La Resbalosa” es la más famosa del lugar! Fue llamada así por las condiciones del terreno, pues al ser mayormente húmedo tiende a patinar un poco, así que es una bajada que combina velocidad y técnica; sin embargo, está bastante bien planeada con peraltes cómodos, algunos saltos con buena altura y otros más apropiados para quien inicia en este deporte. Es una pista que se puede disfrutar sin problemas con el mínimo de habilidad.

La siguiente que visitamos se llama “Perdidos”, una pista graduada como Azul por su nivel de dificultad: es un single track no muy técnico pero que cuenta con algunos saltos divertidos que cualquiera puede disfrutar.

Después pasamos a “DH del Valle”, una pista que, aunque un tanto corta, está llena de piedras grandes y secciones bastante técnicas; este trail no es apto para principiantes, incluso alguien considerado en nivel intermedio podría estar en algunos problemas aquí, aunque recuerda que todo se puede superar con un poco de práctica. Llegamos a “La Panteonera”, que es la segunda pista graduada con un Diamante Negro en el parque que visitamos; es toda una experiencia llena de drops con alturas variadas pero todos con el mismo nivel de reto. Encontramos también escalones, troncos, zonas con piedras y algunos saltos. Esta pista puede hacer que cualquiera con el nivel y técnica necesarios se emocione y se divierta bastante durante todo el recorrido.

Estas son solo algunas de las pistas que se pueden encontrar en este parque, pues son bastantes y cada una igual de divertida que la anterior. No te dejes engañar por la graduación que tiene cada una, pues las condiciones del clima pueden hacer que suba un poco la dificultad.



¡No olvides llevar equipo de protección completo y tu bici en buen estado!



TU
LEVO SL
CONTRA LO QUE
VENGA



S-Works Turbo Levo SL

 SpecializedMX
 SpecializedMexico
www.specialized.com

Escanea el código QR y conoce
toda la gama de bicicletas
LEVO y LEVO SL





BERGAMONT

**START
MOVING!**



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



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





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

Fuji.

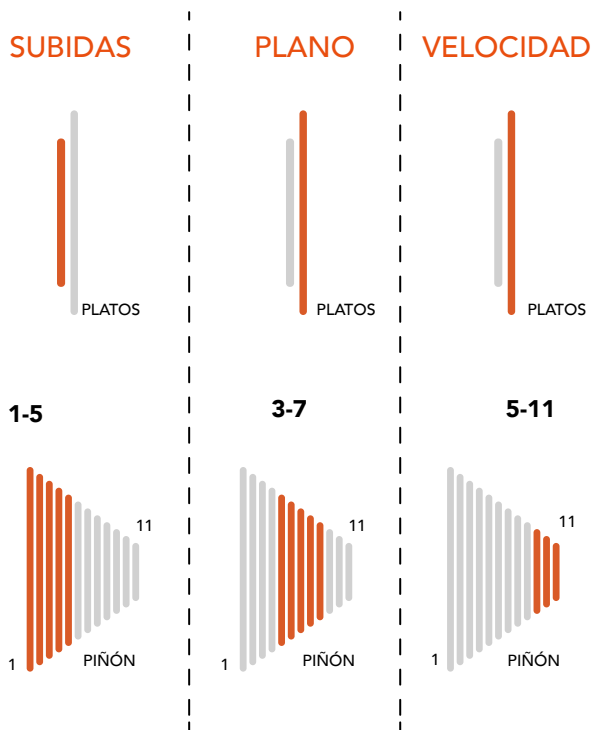
CONQUER YOUR MOUNTAIN

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

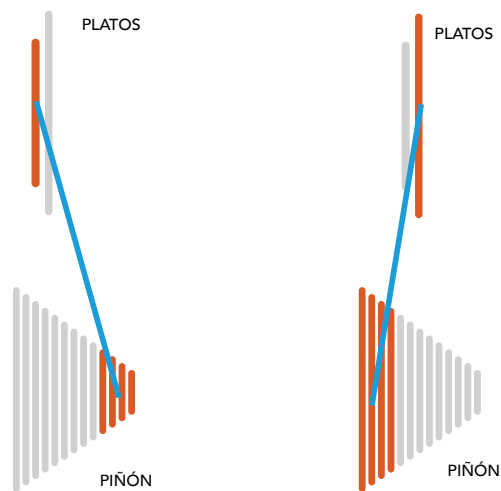


CÓMO USAR LOS CAMBIOS

Relación correcta



Relación incorrecta



Una relación incorrecta genera ruido y desgaste, además que es muy posible que la cadena vaya brincando entre los engranes del piñón.



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.



ANÚNCIATE

en



Síguenos



www.eleconomista.com.mx

Contácto

Helen Compañ



distrinova

En distrinova lo más importante es darte el mejor servicio. Es por ello que te garantizamos el surtido más rápido, la mejor atención a tus garantías, y una selección de los productos más vendidos en México.

SÚMATE

a nuestra red de **distribuidores**

Si tienes Taller/tienda de bicicletas, llantera, tienda/taller de motocicletas, refaccionaria etc. Tenemos la más amplia **variedad** de productos para ti.



ENVÍOS

- Llegamos a toda la República
- Fedex paquetería
- Entrega de 3 - 5 días hábiles.
- Gratuito a partir de \$10,000 pesos.



ATENCIÓN AL CLIENTE
Personalizada



GARANTÍAS
Atención el mismo día



NUESTRAS MARCAS





LOS MEJORES PRODUCTOS
Elegimos lo más vendido en México



ENVÍOS A TODO MÉXICO
Empeñados en que la entrega sea veloz



PRESENCIA NACIONAL
Encuétranos en todo México

+400
PUNTOS DE VENTA



148
CIUDADES

31
ESTADOS

PRIMER PEDIDO

10% OFF

CÓDIGO: TOTALBIKE

+ FLETE GRATIS
+ PUBLICIDAD POP

¡CONTÁCTANOS!

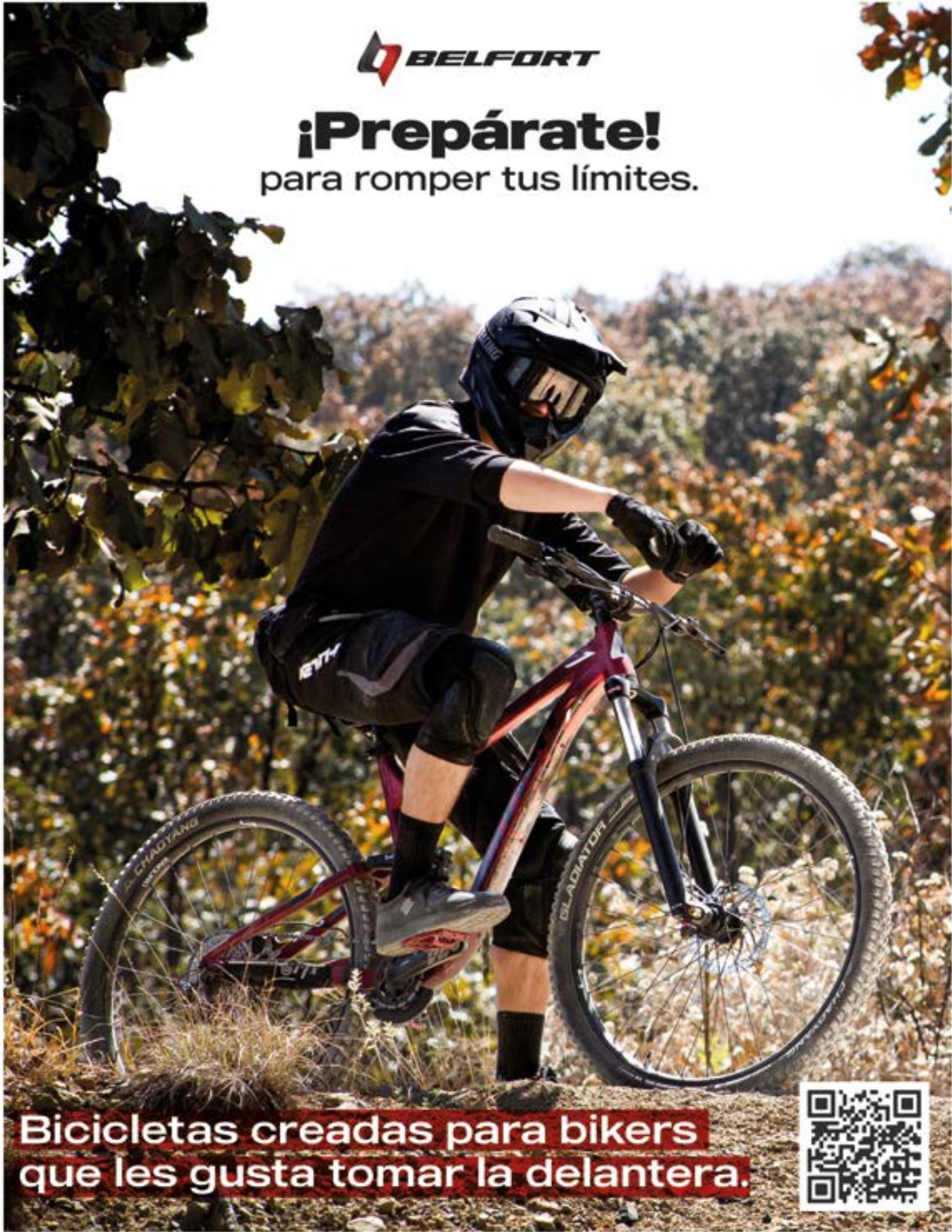
 [distrinova.mx](https://www.facebook.com/distrinova.mx)

 [distrinova.mx](https://www.instagram.com/distrinova.mx)

ventas@distrinova.mx
667 586 9466



¡Prepárate!
para romper tus límites.

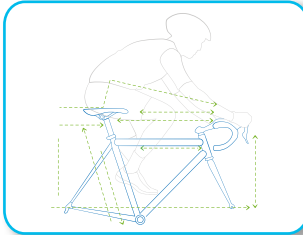


**Bicicletas creadas para bikers
que les gusta tomar la delantera.**



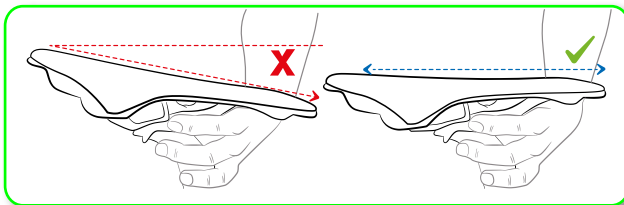
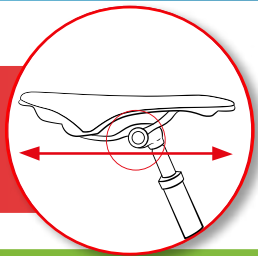
Cómo evitar que se duerman las manos al montar en bicicleta

Esto es ocasionado por la presión que hacemos sobre el nervio "unlar" o "cubital" (línea amarilla en el esquema), que ocasiona el hormigueo, si a esto le sumamos que aún lado también está la arteria "unlar" se acentúa más el adormecimiento. Una de las pruebas más sencillas que nos confirma que estamos haciendo demasiada presión sobre el manubrio es levantar las manos del manillar para liberar presión, pero debemos de buscar la solución adecuada para este problema.



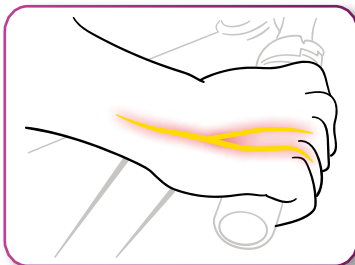
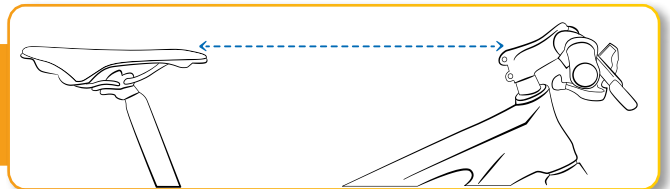
Lo primero que tenemos que revisar es nuestra postura, debemos de conseguir una postura relajada que permita que nuestra espalda tenga un ángulo de inclinación con respecto a la horizontal de 45°, el objetivo es quitarle peso a nuestras manos.

También hay varios factores que influyen en la configuración para lograr una postura adecuada, el primero que podemos revisar es que el asiento no esté muy echado hacia adelante, la recomendación es que el peso de nuestro cuerpo este 60% hacia atrás y 40% hacia delante.



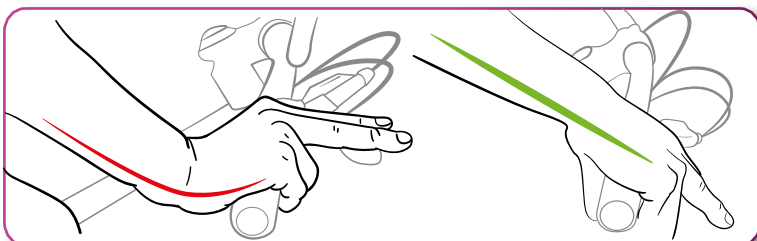
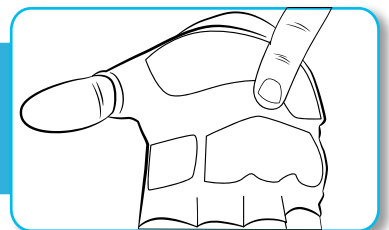
Además debemos revisar que el asiento este en forma horizontal, nunca inclinado hacia adelante, ya que esta inclinación nos hace el efecto "resbaladilla" y nos hará cargar más peso hacia enfrente de nuestro cuerpo.

Llevar el manillar muy bajo es un factor que puede influir también en el adormecimiento de las manos, la referencia es que el manillar quede 2 o 3 cm debajo de la línea del asiento.



También puedes elegir cambiar tus puños por unos que estén fabricados en material de mayor suavidad. En el mercado existen diferentes tipos de materiales que pueden ayudarte en no generar tanta presión en las manos, un buen par de puños influyen en el tacto y la sensibilidad que vamos a tener en la bicicleta.

Los guantes de buena calidad amortiguan y aligeran la presión que hacen nuestras manos sobre el manillar, ayudando a reducir el adormecimiento. Existen algunos que incluyen gel en zonas críticas y que brindan, además de protección, una excelente comodidad para sujetar el manillar.



Además debes revisar la posición de tus palancas de cambio y freno para lograr una postura relajada y que tu muñeca no esté forzada, ya que es incómodo y puede afectar al adormecimiento de las manos, la postura debe ser natural.

PRODUCTO
NUEVO

iGPSPORT

POWERFUL
COLORFUL



iGS630

GPS BIKE COMPUTER

igpsport.com

www.igpsport.com

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



MICHELIN



MICHELIN
POWER ROAD

GRAN FONDO

NUEVA YORK



Por: Alex Ibarra

#SOYGFNYRIDER

Mi nombre es Alex Ibarra y soy originario de San Luis Potosí. Por varios años he sido ciclista profesional, mi gran pasión sin duda, son las dos ruedas.

Compito en dos modalidades las cuales disfruto mucho: el ciclismo de montaña (cross country y maratones) y por supuesto ruta, el gran fondo es una de mis competencias favoritas.

En esta ocasión quiero compartirles mi experiencia en el GFNY en Monterrey, N.L. Un evento que, en lo personal, es uno de mis favoritos ya que reúne todas las características que nosotros como ciclistas buscamos.

Un día antes debemos recoger nuestro paquete, el cuál es entregado en los módulos que se encuentran acomodados de acuerdo al número o apellido, agilizando así la entrega, además de contar con una excelente atención, demostrando la extraordinaria organización.

También cuentan con una exposición en la que puedes encontrar una gran variedad de artículos, accesorios, suplementos y todas aquellas novedades que como ciclistas buscamos.

Llega el día de la carrera, 130 kilómetros por recorrer. Existen varios corrales que de acuerdo a tu categoría es donde debes colocarte para arrancar. Al ser 2000 participantes aproximadamente, estos módulos nos dan mayor seguridad a todos los corredores. A mí me tocó arrancar en el "Parque Fundidora", un lugar increíble que pasa por las avenidas principales de la ciudad, las cuales se encuentran cerradas para la carrera.

Llegando al kilometro 7 aproximadamente un corredor atacó para irse a la fuga, en ese momento pensé <<¿Será prudente ir por él?>>, tienes 1 segundo para pensarlo y ya con la adrenalina de la carrera decidí lanzarme a alcanzarlo, topándome con la sorpresa que el fugado era nada más y nada menos que mi buen amigo Emery Hernández, un gran corredor Elite.

Juntos logramos fugarnos del grupo aproximadamente 80 kilómetros, cuando nos percatamos que 5 corredores venían detrás de nosotros con los cuales avanzamos en equipo. Mantuvimos un ritmo duro ya que nos quedaba poco por recorrer.



Llegando a Chipinque, la parte final, nos encontramos con una ardua subida la cual se extiende hasta el final de la carrera, en ese momento se dispusieron a atacar Emery y los jóvenes Arroyo de modo que el grupo se empezó a separar. Fue la primera vez que recorría esa ruta por lo que no la conocía y nuestra gran fuga del principio, me cobró factura en esos últimos kilómetros. En este trayecto final fui alcanzado por varios corredores logrando terminar en 5to lugar de mi categoría.

¡Fue una experiencia increíble! Me atrevería a decir que si se pudiera repetir lo volvería hacer ya que en lo personal, me gusta siempre dar lo mejor de mí en cada carrera. En esta ocasión no resultó la estrategia planeada ya que al iniciar con el máximo esfuerzo, no pude realizar un cierre como hubiera querido, sin embargo me quedé satisfecho con el resultado.

Obviamente regresaré a este evento, contento de poder competir, con más experiencia y más motivado para buscar un mejor resultado pero sobre todo disfrutar el momento y la convivencia con todos los corredores.

A los que no tuvieron la oportunidad de participar en este gran evento, se los recomiendo ampliamente, les aseguro se la pasarán increíble. Sigamos disfrutando de este bello deporte y pasión por las dos ruedas.



"Tu velocidad no importa, progreso es progreso. Deja de exigir perfección y enfócate en el día a día porque estás en el camino... haciendo algo por tí y para tí, un día a la vez, eso ya es ganancia".



GRAN FONDO
NAIRO
QUINTANA

MÉ
I
CO

21 **AL** 23
OCTUBRE
2022

SAN LUIS
POTOSÍ



ECHARLE
GANAS ES POCO.
¡DEJA EL
ALMA EN LA
CARRETERA!

INSCRIBETE



MX.GRANFONDONAIROQUINTANA.COM



San Luis Potosí
GOBIERNO DE LA CAPITAL



TURISMO
SECRETARÍA DE LA CAPITAL

DEPORTE
SECRETARÍA DE LA CAPITAL

sanluis.gob.mx
@gobmunicipo

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



LOOK

lookcycle.com

KÉO2MAX
CARBON



LA IMPORTANCIA DE LOS ESTUDIOS CLÍNICOS EN EL CICLISMO

Al realizarte análisis clínicos tales como química sanguínea de 35 elementos, examen general de orina y biometría hemática, los resultados te servirán para que, junto a tu médico, hagas las modificaciones necesarias para mejorar tu rendimiento en la práctica del ejercicio físico. Del mismo modo se analiza en forma preventiva tu estatus de salud descartando cualquier enfermedad y dándote la tranquilidad de que estás realizando ejercicio sin ponerte en riesgo.



¿Por qué debes realizarte una prueba de esfuerzo?

La prueba de esfuerzo nos muestra cómo responde el corazón en la actividad física. Durante el ejercicio, el organismo requiere de niveles más altos de oxígeno. Mediante esta prueba se evalúa el consumo de oxígeno máximo que refleja el aporte de oxígeno por el sistema respiratorio, el transporte de este por el sistema cardiovascular y su utilización por la célula muscular durante la prueba de esfuerzo.

¿En qué consiste?

La prueba de esfuerzo también conocida como Ergometría consiste en caminar sobre una banda sin fin conectado a los cables de un electrocardiograma y con un brazalete de presión para estar monitorizando FC y presión antes, durante y después del ejercicio, se realiza en varias etapas según el protocolo indicado por el médico, aumentado la velocidad y la inclinación del aparato en cada una de ellas hasta alcanzar la frecuencia cardíaca máxima en relación a la edad del paciente.

Los resultados que arroja es, si clínica o eléctricamente, presentaste cambios electrocardiográficos significativos que sugieran isquemia miocárdica, falta de oxigenación en determinado territorio del corazón, tu porcentaje de capacidad funcional aeróbica, clase



funcional de acuerdo a la NYHA (New York Heart Association), consumo miocárdico de oxígeno, índice de eficiencia y perfusión miocárdica, además de la respuesta de tu corazón, ante los cambios de frecuencia cardíaca y presión (respuesta cronotrópica y respuesta presora). Al complementar este estudio con tus exámenes clínicos el médico podrá dar un mejor diagnóstico integral de tu salud.

Recuerda siempre consultar a tu médico. La información de esta prueba es muy valiosa, ya que podrás conocer tu estado de salud real y podrás prevenir enfermedades con pautas específicas para realizar deporte sin riesgos.

Laboratorio Médico del Chopo, cuenta con más de 70 años de experiencia en la realización y análisis de estudios especializados, con médicos altamente capacitados, la mejor tecnología y las instalaciones de primer nivel que lo vuelven el laboratorio indicado para realizar todos los estudios que necesitas para el cuidado de tu salud.

Los servicios que ofrece Laboratorio Médico del Chopo en cada una de sus sucursales son de alta cobertura, incluyen análisis clínicos y de gabinete.

Actualmente, ha desarrollado una estrategia omnicanal para brindar la mejor atención a los usuarios, misma que incluye la asistencia telefónica, chopo.com.mx y sucursales, comunicación vía redes sociales, además del servicio a domicilio.

Chopo trabaja en conjunto con CARPERMOR, centro analítico y de referencia internacional, quién posee las certificaciones y acreditaciones más importantes de la industria de laboratorios de análisis clínicos: College of America Pathology, ISO 15189:2012 y NGSP Nivel 1.

Porque tu salud es lo primero en
Chopo **#CercaDeTi**.

*Recuerda siempre consultar a tu médico, él es el único facultado para indicar el tipo de estudios que necesitas.





**RIDE
YOUR
DREAM**

deda
ELEMENTI

www.dedaementi.com



Selle Bassano
HAND MADE ITALY

Selle Bassano

MY COMFORTABLE WAY

www.sellebassano.com



SR
SELLE ROYAL

**SELLE ROYAL
COMFORT FOR CYCLISTS**

www.selleroyal.com

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

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

RUTA MEXICO

7 AGO 2022 /// LEÓN, GTO

INSPIRA
Y RECORRE



GRAN FONDO
161 KM

MEDIO FONDO
74 KM



EL GRAN FONDO QUE INSPIRA A UN PAÍS

RUTA MEXICO

4 SEP 2022 /// MTY, NL

RECORRE
E INSPIRA



GRAN FONDO
139 KM

MEDIO FONDO
96.2 KM

SPLIT
53.1 KM

INSCRIPCIONES EN WWW.RUTAMEXICOFONDO.COM

BENOTTO



SUAREZ

MET

fi'zi:k



e'va





CICLISMO:

QUÉ COMER EN COMPETENCIA

SEGÚN LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD



SEDLY RIVAS

Algunas de las grandes preguntas y dudas que tenemos los ciclistas, seamos o no principiantes, tienen que ver con la alimentación. Saber qué comer antes, durante y después de andar en bicicleta es muy importante para disfrutar del ciclismo sin sufrir más de la cuenta. En este artículo nos vamos a enfocar más en "el durante", para tratar de arrojar algo de claridad sobre cómo debemos alimentarnos mientras estamos andando en la bici para que nuestro rendimiento no se vea perjudicado por una incorrecta alimentación, por defecto o por exceso, pero sin dejar de lado el antes y el después de nuestra actividad.

Este artículo lo dividiremos en dos partes:

- Cuántas calorías comer según la duración e intensidad.
- Ejemplos de qué comer, cantidades y calorías durante la rodada.

Antes de empezar vamos a explicar cómo funciona nuestro cuerpo cuando realizamos una actividad física como el ciclismo, para comprender qué sucede cuando andamos en bici y cómo reacciona nuestro organismo ante los diferentes tipos de esfuerzos. Cuando montamos en bici nuestro metabolismo está funcionando de manera similar a un coche híbrido, pero en este caso los combustibles son la grasa y el glucógeno.

Cuando entrenas duro, con mucha intensidad y cerca o por encima de tu umbral anaeróbico, quemas más glucógeno que grasa, por el contrario si entrenas suave o llevas un ritmo moderado por debajo de tu umbral estás consumiendo mitad y mitad.

Siempre consumimos grasa, pero cuanto más fuerte sea el entrenamiento más glucógeno necesitará nuestro motor, ya que es la forma más sencilla y eficiente de darle a los músculos energía.

¡Por la grasa no te preocupes! Nuestro cuerpo tiene reservas casi infinitas, tendrías que estar mucho tiempo sin comer para agotarlas. Se calcula que una persona con un índice de grasa corporal normal tendría en torno a 80.000 a 100.000 calorías almacenadas en su cuerpo en forma de grasa. Algunos atletas de élite han llegado a porcentajes de grasa muy bajos (en torno a 5%) y aun así, son reservas más que suficientes para realizar un Ironman.

En cuanto al glucógeno, en nuestros músculos y en el hígado podemos tener entorno a 2.400 calorías almacenadas. La cantidad depende un poco del tamaño de tu cuerpo, de tu forma, del entrenamiento del día anterior y de la alimentación antes, durante y al finalizar, para reponer las reservas consumidas durante el ejercicio.

Sobre la proteína, su consumo e importancia referente a nuestro rendimiento durante el ejercicio, no hay estudios concluyentes que sugieran que junto a los carbohidratos se mejore el rendimiento respecto al consumo solo de carbohidratos. Aunque sí es súper importante consumir las cantidades recomendadas de proteína para una correcta recuperación, se puede comer algo de proteína durante la práctica del ciclismo, sobre todo cuando es de larga duración y la carga de entrenamiento es alta; pero ojo recuerda que para que el cuerpo pueda asimilar la proteína requiere de carbohidratos (combustible) para llevar a cabo esta acción.

Dicho todo esto vamos con lo realmente importante, lo que todo ciclista desea saber para no terminar con una pálida mundialista. ¿Cuánto comer al salir a rodar en bici y cada cuánto tiempo? Aquí tienes una tabla muy interesante y muy práctica con las ingestas según la duración y la intensidad de la salida o entrenamiento:

- De 1 a 2 horas; después de la 1ª hora se deben de consumir de 100 a 200 calorías de carbohidratos. Bebida y/o comida.
- De 2 a 3 horas a ritmo moderado de 100 a 150 calorías de carbohidratos por hora. A ritmo intenso es de 200 a 250 calorías de carbohidratos por hora. Bebida y/o comida.
- De 4 a 5 horas a ritmo moderado de 200 a 250 calorías de carbohidratos por hora. A ritmo intenso de 250 calorías de carbohidratos por hora. Bebida y/o comida.

Por ritmo moderado entendemos un ritmo por debajo del umbral anaeróbico (en torno a un 10-20%). Por ritmo intenso, un ritmo cerca del umbral o por encima. Recuerda que cuanto más intenso más glucógeno necesitaremos, por tanto, más carbohidratos. En este sentido debemos entender también que factores externos como el clima o la altimetría influyen en el consumo de glucógeno, dato que debemos tomar en cuenta.

¿Recuerdas que en el número anterior hablamos de "Por qué usar un ciclocomputadora"? Bueno, aquí hay otra función, si quieres afinar aún más en los cálculos para obtener un consumo de calorías exacto según tu peso, tu ritmo personal o el tipo de terreno, te recomendamos que uses tu ciclocomputador y obvio que tenga pulsómetro o mejor aún, que recurras a un potenciómetro. Así, podrás analizar tu consumo calórico con más exactitud en alguna de las aplicaciones más populares.

Ahora ya sabes más o menos cuántas calorías debes de ingerir según sea el entrenamiento y que la fuente fundamental durante el ejercicio deben ser los carbohidratos. Para ponértelo aún más fácil veamos unos alimentos como ejemplos de qué comer andando en bici:

- Una ánfora de 500 ml, tamaño promedio, con 40 g de polvo para bebida energética (150 calorías de carbohidratos)
- Un gel de 60 ml (100 calorías de carbohidratos)
- Un plátano de 120 g (110 calorías, 100 de carbohidratos)
- Cinco dátiles es decir, 50 g (141 calorías, 132 de carbohidratos)
- 25 g de frutos secos (promedio de 220 calorías, alrededor de 24 de carbohidratos)
- Un pastelito de arroz de 50 g (145 calorías, 56 de carbohidratos)
- Medio sándwich de mermelada y mantequilla de cacahuete (alrededor de 200 calorías, 100 de carbohidratos)
- Una galleta de avena y plátano es decir 50 g (97 calorías aproximadamente, 72 de carbohidratos)
- Una barrita de 25 g de pasta de fruta (90 calorías de carbohidratos)
- Una barrita de 40 g (promedio de 150 calorías, 120 de carbohidratos)

Estos son solo algunos ejemplos de alimentos, pero la lista puede ser infinita. Si quieres más opciones solo tienes que visitar tu supermercado cercano y dedicar un poco de tiempo a leer las etiquetas para saber cuántas calorías tiene una barrita de cereales, las frutas desecadas (higos, orejones...), pan u otro tipo de galletas.

ALIMENTACIÓN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/PRUEBA

Una vez finalizada la prueba no debes dejar mucho tiempo para ingerir algún alimento. En esta comida nos interesa aporta hidratos de carbono y proteínas.

Podremos cubrir esos aportes de hidratos de carbono y proteínas (proporción 4/1) de varias formas:

1. Alimentos naturales: plátanos con yogurt o sándwich de pechuga de pollo.

2. Batidos recuperadores: contienen carbohidratos y proteínas (proporción 4/1 o 3/1), si contienen aminoácidos ramificados no deben tomarse a parte.

Es importante tomar agua de forma regular durante las 6 horas posteriores para cubrir las pérdidas hídricas. Evita el consumo de alcohol ya que éste deshidrata y eso es justamente lo que no queremos.

En la siguiente comida principal ya se incluirán todo tipo de alimentos saludables, intentando que al menos uno de cada grupo sea:

- Verduras y hortalizas
- Hidratos de carbono: patatas, boniatos, cereales integrales (granos enteros, pan integral, pasta integral)
- Proteínas: huevo, pescado, carne, legumbres, frutos secos
- Fruta fresca



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.



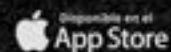
**LA INFORMACIÓN
TAMBIÉN RUEDA
TODOS LOS DÍAS.**



VISITA:
MVSNOTICIAS.COM



DESCARGA LA APP
MVS Noticias



Mochila Zéfal Urban Backpack

La marca francesa Zéfal, ha dirigido sus esfuerzos al ciclismo urbano, con una colección completa de accesorios concebidos para hacer la vida más sencilla y segura a la hora de pedalear.

Además de elegante y muy capaz la nueva mochila Urban Back Pack, es perfecta para engancharla a tu bici o para ser usada como una mochila normal...

La Urban Back Pack es una mochila conceptualizada para ser muy útil, cuenta con distintos bolsillos exteriores, doble acceso al compartimento principal y, en uno de sus muchos detalles ciclistas, incorpora correas para que llevemos con total facilidad y comodidad un candado en U que cualquier ciclista urbano sabe que necesita.

Con una gran capacidad de 27 litros, te va a ser fácil encontrarle espacio a todos tus objetos imprescindibles del día a día. Por ejemplo, una tablet o una computadora portátil de hasta 15 pulgadas, a los que además podrás acceder con su doble acceso a través de una abertura lateral o la entrada principal. Además, un pequeño bolsillo frontal exterior con cremallera impermeable, otro lateral para accesorios que quieras llevar muy a mano... las múltiples opciones de almacenamiento te sorprenderán gratamente, encontrando opciones súper útiles.



Una mochila muy bien pensada, con la Urban Back Pack, Zéfal nos deja ver su larga trayectoria y experiencia en el mundo del ciclismo por eso han incluido un cierre enrollable, con correas de cuero para abrir y cerrar la entrada principal con tanta solidez como elegancia y belleza, nos sorprende con la funda impermeable en color fluorescente colocada en la parte inferior que podemos utilizar en caso de lluvia también su correa de pecho es ajustable para mayor comodidad.

Muy coherente con el tema urbano donde la suma de valores nos hacen estar en armonía con el medio ambiente esta Zéfal Urban Backpack también es respetuosa con nuestro planeta: ¡está hecha con material rPET, un tejido fabricado a partir de botellas de plástico recicladas!

Elegancia ciclista.

Además de su conceptualización plenamente funcional y su construcción amigable con el medio ambiente la Zéfal Urban Backpack es muy, muy bonita, no es solo que cuente con un sistema universal de enganche para el portaequipajes trasero, o que equie una de las señas de identidad de la marca, las legendarias correas de cuero Christophe. Es que, basta con verla, esta mochila es toda una demostración de buen gusto. Un accesorio que, además de ayudarte, embellece tu bici.



Blackburn

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



AL BORDE DEL RÍO PO

Por: Mario de Agüero Villacorta

-¡A ver, ahora de este lado! exclamó Diego con cierto tono burlón mientras le acercaba y mostraba con la mano la otra mejilla, justo después de que Daniel, enfurecido, le había acomodado una fuerte bofetada con el dorso de la mano en una de sus mejillas, algo así como lo de Will Smith contra Chris Rock. Esta lamentable y violenta acción ocurrió a los bordes del río Po, en Italia cerca de San Daniele Po, después de varios días de tensión y disputas acumuladas entre ellos. Recuerdo que desde Montpellier ya se habían estado hostigando.

Unos días antes de este triste evento, habíamos llegado a la ciudad de Aix-en-Provence en Francia. Nos habíamos instalado en un camping a las afueras de la ciudad, más diseñado para casas rodantes que para tiendas de campaña y bicicletas pero teníamos alberca y regaderas con agua caliente, algo que valorábamos cada vez más. A pesar de estar lejos del centro de la ciudad, llegamos relativamente rápido y sin mucho esfuerzo ya que no teníamos que transportar todo el equipo y las provisiones del campamento.

La historia de esta ciudad se remonta por ahí del siglo II a. C. cuando los saluvios fueron sometidos por los romanos. El cónsul romano Caius Sextius Calvinus, mandó destruir la capital de los saluvios llamada Entremont, para fundar años más tarde la ciudad de Aquae Sextiae y que posteriormente tomaría el nombre de Aix-en-Provence en francés o Ais de Provença, en occitano, lengua todavía hablada en gran parte del sur de Francia. Paseando por la linda ciudad recuerdo haber visto muchas fuentes, algo heredado del urbanismo romano, supongo yo.

Justo en una de esas fuentes paramos un rato mi amigo Daniel y yo para devorarnos unas deliciosas rebanadas de pizza. Poco después de darle las últimas mordidas, un anciano se acercó a nosotros y, no recuerdo si Daniel o este curioso hombre inició la conversación, pero por alguna razón, tal vez por soledad, empezó a confesarnos todo aquello de lo que se arrepentía de no haber hecho durante sus años mozos. La conversación se fue volviendo cada vez más filosófica y culminó en que el hombre nos regaló el último libro que leyó: El Mito de Sísifo de Albert Camus.

Al día siguiente teníamos que ver a nuestro amigo Kei en Niza, en bici no hubiera sido posible llegar en un solo día, eran aproximadamente 200 km, por lo que decidimos tomar un tren. Convenientemente para nosotros, los trenes en Francia tienen vagones específicos para transportar bicicletas. Pasamos por Marsella, Saint Tropez y Cannes disfrutando de un hermoso paisaje compuesto de mar, cerros y formaciones rocosas, para luego llegar a Niza.

Ahí finalmente vimos a Kei: el quinto integrante del equipo. Todos juntos nos montamos en otro tren, nos fuimos a Ventimiglia, Italia y de esta manera nos ahorramos el esfuerzo de cruzar una topografía más compleja por las montañas situadas entre Francia e Italia. Ahí conseguimos un tren que nos llevaría a Piacenza. Desde el tren, el paisaje seguía siendo mar, cerros y uno que otro italiano desnudo tomando baños de sol, pero poco a poco este paisaje se fue transformando en chimeneas

para dormir e instalar el campamento, buscamos algo para calmar rápidamente el hambre: un kebab enfrente de la estación. Mientras lo terminábamos, nos ganó la noche y a oscuras buscamos un lugar para asentarnos y armar las tiendas de campaña. Teníamos que encontrar el río Po, este sería nuestro guía en la ruta por Italia, así como lo fue el Canal du Midi en Francia. Tras perdernos un rato en la ciudad, encontramos un lugar no tan acogedor entre una carretera y el río para dormir.

Las tiendas estaban cubiertas de rocío al amanecer, las sacudimos para quitarles el agua lo más posible y las guardamos. Creo que no desayunamos ese día. Como habíamos llegado ya tarde el día anterior no habíamos tenido tiempo de comprar provisiones. Entonces decidimos empezar a pedalear en ayunas y esperar encontrar un lugar para comer o comprar víveres.



industriales y el mar se fue alejando cada vez más. En algún momento durante la transición del paisaje, dos hombres de aspecto malandrín se subieron con sus bicis e inmediatamente se prendieron un cigarro, abrieron unas cervezas y nos empezaron a hacer conversación. Resulta que a uno se le había pinchado una llanta y Daniel amablemente, se la reparó recibiendo así el título de maestro en mecánica ciclista por uno de los italianos. Cuando uno de ellos se acabó su cerveza finísimamente la aventó por la ventana.

Al crepúsculo, llegamos a Piacenza medio muertos de hambre. Como queríamos encontrar un lugar

La ruta que seguimos por Italia fue parte de la Eurovelo 8. EuroVelo es una red de ciclorrutas que atraviesan todo el continente europeo.

Existen 19 rutas establecidas y en su conjunto suman alrededor de 90,000 km. La EuroVelo 8, tiene una longitud de 7,500 km iniciando en Cadiz, España y pasa por Francia, Italia, Eslovenia, Croacia, Montenegro, Albania, Grecia, Turquía para finalizar en la Isla de Chipre. De hecho, nosotros en Francia ya habíamos tomado parte de esta ciclorruta y seguiría siendo la base para recorrer el norte de Italia.

Las indicaciones en ese momento eran confusas y la ciclovía era intermitente. Recorrimos un tramo

Total Bike

de zona urbana y luego nos adentramos en el campo. El paisaje era muy diferente a lo que vimos en Francia. Era bello pero monótono; parecía una casi infinita superficie verde de sembradíos y una que otra vez se podía vislumbrar el río Po a lo lejos. Gracias a que el camino siempre iba a unos cuatro metros elevado sobre el nivel del campo, nos permitía tener una buena vista del entorno.

Después de unas horas de rodar por la zigzagueante vía y con esa gran alfombra verde de fondo, llegamos a un pequeño poblado en donde había un mercado sobre ruedas instalado. Nos llamó la atención un puesto de quesos y embutidos. En los puestos de al lado compramos frutas, verduras y pan; en un supermercado cercano, vino y jugo; y quesos y embutidos en ese fantástico puesto. Localizamos un pequeño parque con una mesa armando un fabuloso pic-nic.

Fue duro volver a tomar el camino después de tan buen festín pero era necesario continuar. Pasamos a un café a recargar agua, nos bebimos un espresso y retomamos el camino.

Eran las 6 de la tarde con casi 70 km recorridos y seguíamos pedaleando. Ya estábamos cansados por lo que empezamos a buscar un lugar para instalar las tiendas de campaña. A las laderas del río Po, cerca del poblado de San Daniele Po, encontramos un lugar adecuado, nos instalamos al lado de una casa rodante tripulada por unos franceses que en ese momento estaban jugando petanca.

Mientras prendíamos una fogata para cocinar la cena y armábamos las tiendas de dormir, llegaron unos carabinieri, la policía italiana. Al principio creo que todos nos asustamos un poco pero resultó que los policías eran bastante amigables.

Nos pidieron nuestras identificaciones y nos preguntaron qué estábamos haciendo. Les explicamos la razón por la que íbamos a acampar en ese lugar y nos dejaron quedarnos con la condición de que no dejáramos basura y apagáramos el fuego después de usarlo.

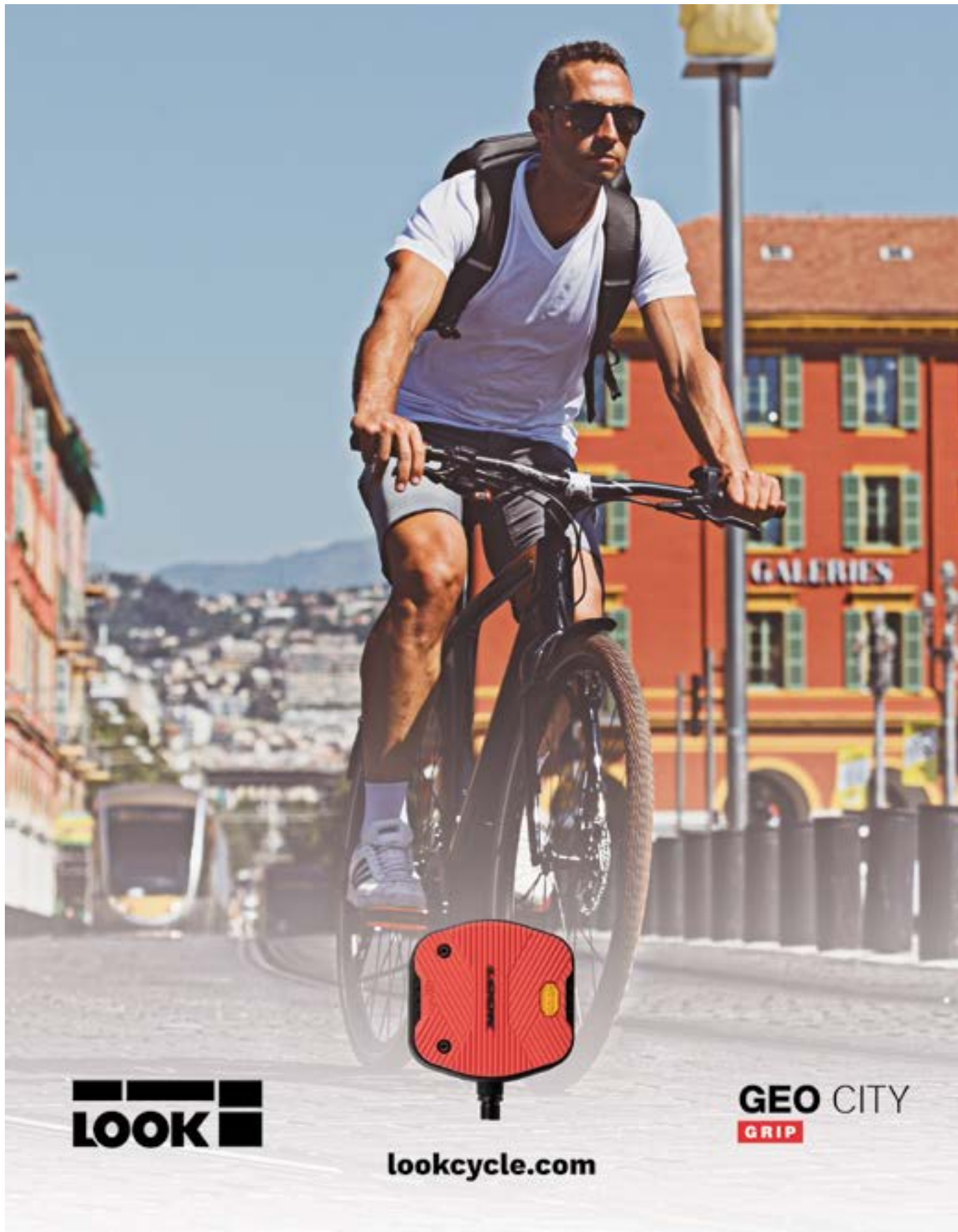
Empezaron a bromear un poco con nosotros y hasta nos recomendaron que fuéramos al bar que estaba a la vuelta. En un momento de la cómica charla empezamos a tocar temas que a Daniel no le agradaron mucho. Diego siguió bromeando con esto y todos reíamos provocando que Daniel se fuera enfureciendo más y más. Cuando los policías se marcharon, Daniel le propinó una fuerte bofetada a Diego ocasionando la incomodidad de todo el grupo.

Tristemente, al día siguiente Diego anunció que no seguiría más en el viaje. Desde unos días antes había empezado a tener malestar en una rodilla que cada vez se volvía más intenso, y el altercado con Daniel fue la gota que derramó el vaso para decidir su retiro. Supongo que, a diferencia de Sísifo, Diego sí podía elegir no tener que hacer algo desgastante día tras día.

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



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



LOOK

lookcycle.com

GEO CITY
GRIP

¡NUEVO!

JUST FOR MEN
CONTROLGX
TRATE DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS
BARBA

EL PRIMER SHAMPOO PARA BARBA QUE DESVANCE LAS CANAS GRADUALMENTE ✓

JUST FOR MEN
CONTROLGX
TRATE DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS
BARBA

SHAMPOO DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS PARA BARBA
CONTENIDO NETO: 118 mL

SHAMPOO DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS PARA BARBA
CUBRE LAS CANAS CON CADA APLICACIÓN
¡NUEVO!
JUST FOR MEN
CONTROLGX
TRATE DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS
BARBA
SHAMPOO DESVANECEDOR PROGRESIVO DE CANAS PARA BARBA
CUBRE GRADUALMENTE LAS CANAS
■ ASPECTO NATURAL, RESULTADOS SUAVES
■ APORTA SUAVIDAD Y VOLUMEN A LA BARBA
■ PENETRA EN EL PELLO GRUESO DE LA BARBA
CONTENIDO NETO: 118 mL

Síguenos:



mx.justformen.com

SALUD ES BELLEZA AVISO DE PUBLICIDAD: 163300202D0217

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

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



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





LA IMPORTANCIA DE TENER TU BICI A PUNTO.

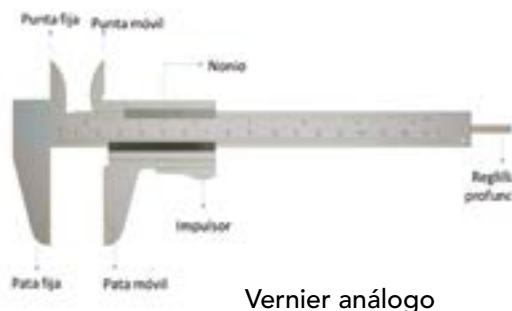
POR BICYCLE MECHANIC INSTITUTE



Este artículo será muy técnico, vamos a abordar un tema de suma importancia para tener a punto nuestra bicicleta y del cual poco sabemos: medición de tornillería, tipos de cuerdas, torque y las mediciones lineales.

Debemos desarrollar la habilidad y la destreza para interpretar con exactitud diversas mediciones dimensionales. Las tres mediciones más comunes en la mecánica de bicicletas son la lineal, el paso de las cuerdas y el torque.

Las dos herramientas que comúnmente utiliza un mecánico de bicicletas para hacer mediciones lineales son el metro y el vernier. El metro, generalmente se utiliza para hacer mediciones que sean mayores a 10 mm. Para mediciones más precisas generalmente se utiliza algún tipo de calibrador; el vernier análogo (figura 1) es el instrumento más común entre los mecánicos, aunque hay algunos que prefieren utilizar los modelos digitales. La mayoría de los calibradores vernier se pueden utilizar para medir diámetros exteriores, interiores y profundidad.

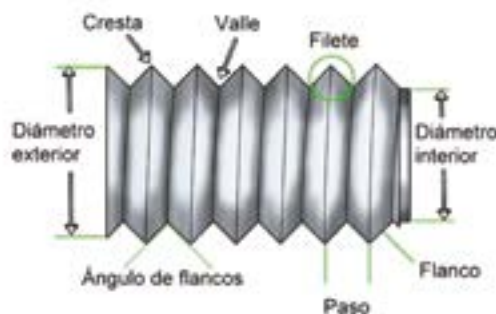


El calibrador vernier se utiliza en la mayor parte de los ejercicios prácticos que se realizan en las sesiones prácticas de BMI, ya que es un instrumento de medición de alta precisión. Normalmente la medición se realiza en milímetros, aunque en la regla que medimos del brazo principal tiene una escala en centímetros, además, tiene dos escalas una superior en milímetros y una inferior en pulgadas.

La escala deslizante del vernier está dividida en 50s de milímetros (0.02 mm). El vernier, debe leerse en el 0 de la escala deslizante para obtener el número entero de la medición. Observa el número más pequeño en la escala superior del vernier alineado al brazo principal, el número que mejor se alinee con cualquier línea del brazo principal le dará la medición en 1/10 milimétrico. Generalmente no es necesario obtener una medición más exacta de 1/10 mm en la industria del ciclismo.

Medición de cuerdas de tornillería

Otro tipo de medida a menudo tomada por un mecánico de bicicletas es el paso de cuerdas. El caso que siempre se presenta es reemplazar un tornillo dañado o extraviado, sin tener idea de las cuerdas involucradas. ¿Cuál es el diámetro? ¿Existe una herramienta específica para determinar el paso? ¿Se trata de paso grueso o fino? ¿Cómo debe medirse la longitud de un tornillo? Todos estos interrogantes que, de hecho parecen engorrosos de dilucidar si no tenemos a mano un modelo idéntico para comprar, pueden resolverse fácilmente porque responden a un sistema de identificación. Por eso ahora vamos a explicar detalladamente cómo proceder para la sencilla medición e identificación de una cuerda usando herramientas de medición convencionales. El paso de una cuerda se mide desde un punto de una cuerda hasta el punto correspondiente de la siguiente.



Cuerda de un tornillo



© 2002 Garmin Ltd. o una subsidiaria

CICLOCOMPUTADORES
GPS PARA BICICLETA
CON MÉTRICAS DE
RENDIMIENTO

NUNCA
DEJES DE
PEDALEAR

GARMIN.



EDGE® 530 | 830 | 130 PLUS

De venta en:

BENOTTO.



parktool.com

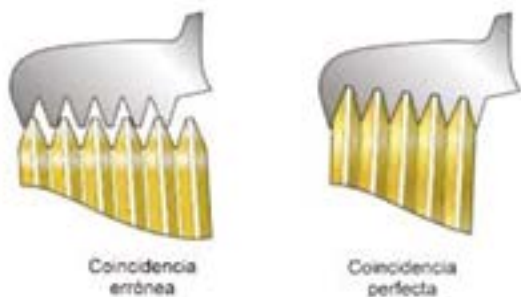
Los pasos de cuerda comúnmente usados en Norteamérica y en la U.K. se expresan como cuerdas por pulgada (abreviado como TPI). La SAE (Society of Automotive Engineers) también se expresa en TPI. El paso de cuerda métrico se expresa en milímetros por cuerda (abreviado como M). Una bicicleta puede tener pasos de cuerdas inglés, métrico o una combinación de ambos en sus diversos componentes.

La manera más simple de medir un paso de cuerda es con un calibrador de paso de cuerda (galga o peine para cuerdas). El calibrador para cuerdas, es una herramienta de medición muy sencilla y económica, apta para medir cuerdas tanto externas como internas. Está construida generalmente en metal y presenta una serie de láminas que se abren en abanico. Cada lámina lleva impreso un número y en su extremo presenta una serie de dientes que coinciden con el paso de cuerda correspondiente.



Galga o peine de cuerdas

La medición se realiza seleccionando una cuchilla y colocando sus dientes en las ranuras roscadas de una pieza. La cuchilla es inspeccionada visualmente para determinar si sus dientes coinciden con el perfil de la cuerda de la pieza, seguido podremos leer el número en esa lámina. Ese será el paso de la cuerda que, si se trata de una galga métrica, nos informará el valor del paso en milímetros y si es una galga que responde al sistema inglés nos dirá el paso por pulgada. Puede ser necesario probar varias hojas para encontrar una que se ajuste exactamente a las cuerdas que se están midiendo.



Consulte el siguiente cuadro con una lista de las cuerdas más comunes en el sistema inglés y métrico encontradas en las bicicletas:

Aplicaciones comunes de cuerdas por pulgada (TPI)

- La mayoría de los rayos y nipples de alta calidad.
- Ejes más antiguos y bielas de una pieza de mayor calidad.
- Ejes de maza, todos los tubos de tijera de gran tamaño, patas de desviador de Campagnolo.
- Español, ISO, e italianos ejes de centro 1" tubos de tijeras, ruedas libres/mazas
- La mayoría de los ejes de pedal



Case de una galga y un tornillo

Aplicaciones comunes de cuerda por milímetros (MMPT)

- Ejes de centro tipo tuerca.
- Fijadores diversos (como los pernos de montaje del freno de la pinza, los pernos de sujeción del cable, los ejes comunes, etc.).
- Brazaletes de botellas, montajes en bastidor, patas de palanca de cambio de tubo, reguladores de barril y tornillos y tuercas de 5mm.
- Tornillos de ajuste de desviadores, otros tornillos limitadores del desviador.

Cuando se señalan como una especificación, las dimensiones típicas de las cuerdas, indican primero: el diámetro nominal, luego el paso y finalmente la longitud (M10 x 1.0 o 3/8" x 26 TPI). Recuerda que el diámetro real de la cuerda será uno o dos décimos de milímetro o unos milésimos de pulgada menos que el nominal. El ejemplo anterior se leería aproximadamente: 9.8mm x 1.0 y 0.368" x 26 TPI.

Importancia del uso del torquímetro

El tercer tipo de medición que un mecánico de bicicletas debe aprender, es la fuerza determinada de tensión que se debe aplicar en los tornillos o tuercas, comúnmente conocido como torque. Muchos componentes de la bicicleta están fabricados con aluminio ultra ligero

o con fibra de carbón, los cuales tienen rangos muy pequeños de tolerancia para tener un ensamble seguro, haciendo esta habilidad de medición fundamental para un mecánico de bicicletas.

¿Qué debe hacer un mecánico de bicicletas para evitar dañar algún componente?

- Primero, es esencial lubricar todas las partes en donde haya fricción.
- Segundo, un mecánico profesional siempre debe medir la fuerza aplicada (torque) en cualquier unión que lleve cuerdas con un torquímetro.

Nota: estas dos prácticas deben ser fundamentales dentro de la rutina de ensamble de un mecánico. Hay diferentes tipos de herramientas para medir el torque. Pueden variar dependiendo del costo y la precisión. La más utilizada comúnmente en la industria del ciclismo son las llaves con torquímetro.

De estas hay dos tipos:

- Torquímetro de carátula: es muy práctico para la medición del torque mediante una carátula, permitiendo una rápida y precisa identificación del torque aplicado.



Torquímetro de carátula

- Torquímetro ajustable o de matracan este caso, el torque deseado se determina antes de aplicar la operación.

Es muy importante que los mecánicos de bicicletas siempre utilicen los valores de torque recomendados por los fabricantes. Muchos de ellos, hoy en día etiquetan los valores recomendados de torque en sus componentes o los incluyen en sus instrucciones de ensamble o los colocan en sus sección de soporte técnico es sus páginas web.

Nota: Siempre que se termine de utilizar un torquímetro de matraca es muy importante regresar a su valor por debajo de la escala. Con el objetivo de prolongar su calibración. Cabe mencionar que la calibración de los torquímetros de matraca debe ser periódica para garantizar su precisión.



Torquímetro de matraca

Utilizar herramientas y hacer procedimientos profesionales es fundamental para proteger a los usuarios de las bicicletas de cualquier falla mecánica. Debemos tener en mente que los valores de torque asignados a los componentes es trabajo de ingenieros especializados y es labor de los mecánicos seguirlas al pie de la letra, con precisión.

FORMA PARTE DE
**BICYCLE MECHANIC
INSTITUTE**
CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO.



INSCRIPCIONES ABIERTAS



**CONOCE NUESTROS
CURSOS**

MECÁNICA GENERAL DE BICICLETAS (40 horas).

Lunes a viernes de 09:00 a 18:00 hrs.
Precio público \$11,600.00 (Incluye IVA).

MECÁNICA PROFESIONAL DE BICICLETAS (40 horas).

Lunes a viernes de 09:00 a 18:00 hrs.
Precio público \$13,920.00 (Incluye IVA).

MECÁNICA BÁSICA PARA CICLISTAS (8 horas).

Se imparte el último sábado de mes.
Precio público \$1,450.00 (Incluye IVA).

CIERRE DE VENTAS EN TIENDAS DE CICLISMO (16 horas).

Impartidas en dos días.
Precio público \$2,800.00 (Incluye IVA).

BIOMECÁNICA BIKE FITTING (24 horas).

Impartidas en tres días.
Precio público \$8,600.00 (Incluido IVA).



INSCRIPCIONES ABIERTAS

Calle Balboa # 402 Esquina Municipio Libre. Colonia Portales Norte.
Delegación Benito Juárez. CDMX C.P. 03300 Ciudad de México, México.

*Aplica restricciones. Beca es exclusiva para Distribuidores y colaboradores Benotto.

www.bmi-institute.com

bicyclemechanicinstitute@gmail.com

+52 55 5131 4203

¡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

Facicam[®] gel
Piroxicam 0.5% Caja con tubo con 40 g

Alivia la
-Inferma

Facicam[®] gel
tubo con 40 g
Senosiain

- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO
REG. NO. 475M89 SSA W CLAVE 19330020180819

www.otcsenosiain.mx

Senosiain.

¿QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE ALGÚN ENTRENAMIENTO DE CICLISMO?



Mtra. Ana Karen Juárez Pérez
Nutrióloga Certificada CMN
IOC, Sports Nutrition

Cada persona es única en el mundo, por lo mismo el requerimiento energético y tolerancias será diferente en cada individuo. El que cierto alimento o producto le funcione a alguna persona, no significa que será la mejor opción para todos. Entonces, la pregunta del millón ¿qué comer antes durante y después de algún entrenamiento de ciclismo? Para poder responder esta pregunta se deben considerar diferentes factores. A continuación únicamente mencionaré cinco factores y finalizaré dando algunas recomendaciones de alimentos para antes, durante y después de algún entrenamiento.

Cinco factores a considerar:

- 1.- Tienes que tomar en cuenta con qué frecuencia e intensidad practicas dicho deporte. ¿Eres deportista elite, amateur, recreativo o únicamente lo haces por hobby y salud?
- 2.- Además del deporte que practicas, ¿Cómo es un día normal en tu vida? ¿Cuáles son las condiciones de tu trabajo y quehaceres en el hogar? ¿Cuál es tu medio de transporte? ¿Horas de descanso? ¿Horas de sueño?
- 3.- Considerar en qué horario practicas dicho deporte. ¿Es por la mañana, al medio día, en la tarde o en la noche? ¿Cómo es el clima?
- 4.- El objetivo debe ser claro. ¿Quieres bajar porcentaje de grasa corporal? ¿Por qué? ¿Quieres mejorar tu rendimiento? ¿Estas compitiendo? ¿Estas en mantenimiento?
- 5.- Tener en cuenta tus gustos, tolerancias y alergias a los alimentos.

Recomendaciones generales:

Antes de entrenar:

Teniendo en cuenta los factores previamente mencionados, te recomendaría tener presente como tu principal combustible los hidratos de carbono o también conocidos como carbohidratos. Por ejemplo:

Cereales: pasta, arroz, papa, cereales, pan, avena, hot cakes, waffles o tortillas.

Frutas: frutas frescas, jugos y frutos secos

Lácteos: leche baja en grasa y yogurt

Azúcares: miel y mermelada.

Durante el entrenamiento:

Burke et al. (2011) menciona que en deportes de alta intensidad, mayores a una hora se recomienda el consumo de 30-60 g por hora de carbohidratos. Deportes mayores a 2.5 horas se recomienda el consumo de hasta 90 g de carbohidratos. De igual forma mantente rehidratando. En este caso dependiendo de tus gustos y tolerancias serán las fuentes a elegir. Por ejemplo: alimentos naturales como frutas, miel o cereales y alimentos procesados o ultra procesados, así como algunos suplementos alimenticios como barras, geles y bebidas deportivas. (Antes de consumir cualquier suplemento busca asesoría de un profesional)

Después del entrenamiento:

Debes reponer tus reservas de glucógeno consumiendo alimentos que te aporten carbohidratos acompañados de un poco de proteína (20 g) y recordar el re hidratarte para reponer los líquidos perdidos.

En conclusión los alimentos a elegir para comer antes, durante y después de algún entrenamiento serán basados en las necesidades individuales de cada persona. Para ello es importante considerar los cinco factores previamente mencionados entre otros como el acceso y disponibilidad de los alimentos.

Para una mayor asesoría y agendar un plan de nutrición específico, puedes mandar un mensaje en redes sociales @karenutri

Contacto:

(044) 22 23 44 20 93

www.karenutri.com @karenutri

OSTIONES DE CULTIVO

DE LA PENÍNSULA DE BAJA CALIFORNIA

Las ventajas del cultivo de ostiones son muchas, garantiza el abasto todo el año con un producto sustentable, de alta calidad y exquisito sabor.

DISFRUTA DE
MEDIA DOCENA DE
OSTIONES DE CULTIVO
EN SU CONCHA
DE CORTESÍA

CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES DE ESTA
PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA LECTORES DE TOTAL BIKE
EN EL CÓDIGO QR


MARE A
RESTAURANTE DE MAR

TAMPICO 37 ESQ. SINALOA
COL. ROMA NORTE, CIUDAD DE MÉXICO
RESERVACIONES 5534199078

IG @MAREARESTAURANTEDEMAR



EL PESO IDEAL

EL EN CICLISMO

NUTRIÓLOGO
BRANDON FLORES
ZERTUCHE

Nutriólogo Clínico en Golden Medical

Licenciado en Nutrición Humana por la Universidad Autónoma Metropolitana

@nutriologo_brandon



Uno de los enfoques que se ha tenido tradicionalmente en el mundo del ciclismo, es la reducción de peso para mejorar el rendimiento y mejorar marcas en tiempo.

Ya sea que quieras mejorar tu rendimiento deportivo, o que quieras reducir un par de tallas, mejorando tu composición corporal, a la vez que realizas ejercicio como el ciclismo, te damos algunos tips a tener en cuenta para lograrlo.

Primero hay que definir la técnica de medición que usaremos para valorar nuestro progreso. El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador del estado nutricional, que se rige por puntos de corte, para diagnosticar si nos encontramos en bajo peso, en un peso saludable, o sobrepeso u obesidad, sin embargo, este no toma en cuenta el porcentaje de agua, grasa o músculo que tiene nuestro cuerpo, lo que lo vuelve un indicador un tanto inexacto para nuestros objetivos. Pero, ¿por qué?; te planteo un ejemplo: un deportista, que tiene un porcentaje de grasa corporal dentro de los rangos saludables, pero una masa muscular considerablemente desarrollada, tendría un peso aumentado que a su vez aumentaría su IMC, pudiendo resultar éste en sobrepeso. Este diagnóstico sería falso debido a que su porcentaje de grasa corporal en realidad es saludable.

Es por ello, que se sugiere utilizar otra técnica de medición de composición corporal. Un ejemplo sería con las básculas que utilizan la bioimpedancia eléctrica, que nos brinda nuestro peso dividido en los segmentos ya mencionados anteriormente, y por ende, nos permite evaluar de qué manera se está dando la recomposición corporal: disminución de grasa y aumento de masa muscular.



1 DÉFICIT CALÓRICO

Una vez que establecimos una adecuada técnica de medición de composición corporal para valorar nuestros objetivos y progreso, podremos establecer un déficit calórico. Para ello, primero necesitamos saber cuál es nuestro gasto de energía diario, y sobre este valor podremos restar una cantidad calórica que podría oscilar entre 300 y 500 kcal para asegurar una restricción calórica y permitir que el cuerpo entre en los procesos necesarios que permitan una reducción de grasa corporal.

2 CONTEO DE CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son un macronutriente presente en nuestra alimentación que se encuentra principalmente en los grupos de los cereales, leguminosas, frutas y algunos lácteos. Su función principal es brindarnos la energía para realizar tanto nuestras actividades diarias, como el ejercicio y cumplir con nuestras funciones basales. Cuando el cuerpo no gasta esta energía, guardará estos carbohidratos en el cuerpo en forma de glucógeno, principalmente en hígado y músculos, siendo una reserva energética que ayudará a un mejor rendimiento durante una práctica deportiva, retrasando o evitando síntomas de fatiga, y al finalizar, la recuperación de tejidos. Su conteo adecuado e individualizado a las necesidades y objetivos de cada persona, permitirá no solo una correcta ejecución de la actividad física, sino de una correcta alternancia entre el uso de los mismos y el tejido adiposo como energía, permitiendo la reducción de tallas. Una cantidad estándar oscilaría los 100 gramos diarios de carbohidratos para una reducción del porcentaje de grasa.

3 RELACIÓN DE LAS PROTEÍNAS CON LA MASA MUSCULAR

Otro macronutriente muy importante en la actividad física es la proteína, presente principalmente en alimentos de origen animal, y en leguminosas. Las proteínas permitirán mantener una buena calidad muscular, y dependiendo los objetivos, una hipertrofia muscular. Dependiendo lo que se busque, sería adecuado un consumo entre 1.5 y 2.5 gramos de proteína por kilogramo de peso diario.

Recordemos que fijar cantidades concretas requiere de varios criterios como el cálculo de gasto energético total, peso y talla del atleta, efecto termogénico de los alimentos, entre muchos más factores que influyen en cada individuo.

Si eres deportista o deseas llevar a cabo un plan nutricional acorde a tu ejercicio y objetivos, **te ofrecemos asesoría profesional en Golden Medical Health Center.**



Tel: 5520612102, 5520677879

Email: contacto@goldenmedical.com.mx

@golden.medical.hc

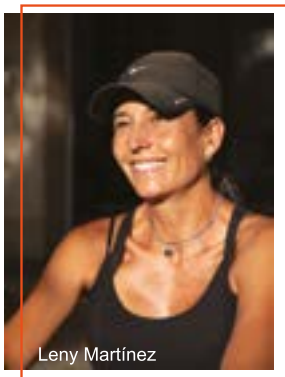


Golden Medical Health Center, Promoción División del Norte S2, Paseo Coapa 24
Nección, Tlalpetl, CDMX, México



Conoce más

Una nueva forma de entrenar en bicicleta fija



Leny Martínez

Subidas, lodo, planos, rebases, intervalos y escapadas... todo puede pasar en una clase de ruta con Leny.

Con más de 18 años de experiencia en entrenamientos y una certificación en Spinning, Leny logra involucrar a los

participantes de una manera activa y motivante.

“Entrenar con consciencia corporal, sintiendo lo que va pasando en nuestro cuerpo al movernos, me fascina.”

Lenyenruta es una plataforma online especializada en entrenamientos de ruta con bicicleta fija en la que podrás encontrar intervalos, fuerza y resistencia en una amplia biblioteca. También puedes entrenar desde tu casa en vivo.

“Somos mente llevando a nuestro cuerpo a lograr una adaptación a lo incómodo y así lograr ser más fuertes y resistentes.”

Buena música, grandes retos y sobre todo mucha motivación es lo que caracterizan los entrenamientos con Leny. Una vez que pruebas una de sus clases, no podrás dejarlas.

“Llevo 20 años entrenando y motivando a personas a hacer ejercicio de manera consciente; yo creo que con voluntad, consciencia corporal y buenos hábitos podemos lograr todo lo que nos proponamos. Me fascina entrenar pilates, bici de ruta y padel, en el cual he representando a México en varios Mundiales. Mi pasión es entrenar y motivar a la gente a moverse y nunca rendirse. Amo mi trabajo”



“Entrenar con consciencia corporal, sintiendo lo que va pasando en nuestro cuerpo al movernos, me fascina.”

¿Cómo funciona Lenyenruta?

Tienes dos opciones, adquirir un plan mensual que incluye 4 clases en vivo por semana o adquirir clases individuales.

¿Puedo usar la misma cuenta en dispositivos diferentes?

Sí, en un dispositivo a la vez.

¿Qué tipo de bici fija puedo usar?

Cualquier bici fija.


¿Qué necesito para empezar una clase?

Una bici fija, conexión a internet, el dispositivo de tu preferencia: móvil, tablet, computadora o puedes conectar por Bluetooth o Airplay a cualquier SmartTV.

El cuerpo llega hasta donde la mente quiere.

¿Tú, hasta dónde quieres llegar?

www.lenyenruta.com

 @lenyenruta



Bikla surge de la pasión por vivir y generar cambios positivos en la vida de las personas. La idea de crear este estudio nace durante 2016 a raíz de la llegada del concepto de Indoor Cycling tipo "SoulCycle" a México y del éxito de Arlette Esqueda como coach. En septiembre de 2017 iniciamos pruebas y comenzamos operaciones en Santa Fe CDMX en enero del 2018. Hoy contamos con un estudio en Santa Fe y un pop up frente al mar en Reserva Playamar Acapulco, el cual abre durante las temporadas vacacionales del año; semana santa, verano y fin de año.



Nuestros coaches son el activo más importante de Bikla. Son quienes se encargan de motivar, conectar y transformar la vida de nuestros riders. Actualmente somos un equipo de 18 coaches, cada uno con una forma única y especial de impartir su clase.

Tenemos una alianza con Fitpass y Gympass, para llegar a más usuarios que se han ido convirtiendo en miembros de esta gran familia.

Algunos testimonios de nuestros clientes:

Saúl Bretón - Soy de los primeros integrantes de la familia Bikla. Antes no hacía ejercicio y a partir de que empecé a venir es impresionante la energía con la que fluyo todo el día. Para mí Bikla es mi reto personal, todos los días conmigo y para mí.

Vero Alva- Bikla llegó a mi casa en la pandemia, desde ahí lo adopté y no lo he soltado. Fue una forma brutal para escapar de la pandemia. Bikla es un estado de ánimo, vengo a desahogarme, cantar, gritar y bailar. Salgo y todo es increíble. Es un lugar padrísimo, donde vine a reencontrarme con gente increíble. Es terapéutico, vienes a descargar y soltar todo, sales renovada. Amo la bici y amo Bikla, es mi happy place.

Javier García - Empecé en Bikla hace 4 años. Me ayuda a tener una mentalidad más triunfadora. Rodar aquí te cambia la vida en todos los aspectos. Para mí, Bikla representa constancia y me ayuda a tener la mente más clara.

Quando las luces se apagan, los corazones se encienden.
Quando la música dirige, solo las piernas obedecen.
Aquí sudamos todo lo malo y nos libramos del miedo.
Respiramos solo lo bueno y nos transformamos de nuevo.
Porque rodamos mucho, nos sentimos ligeros.
Y porque rodamos juntos, llegamos más lejos.

#RideTogetherRideFurther

Si aún no has venido a rodar con nosotros, te esperamos en Av. González Camarena 1500-PB, Santa Fe. ¡Reserva ya tu lugar!



STINGRAY



5
PIEZAS

SFTUBSET
**SET DE
BANDAS DE
RESISTENCIA
DE LATEX**

25lb.
11,3kg

SFMANCROM
**MANCUERNA
CROMADA
CUBIERTA
DE CAUCHO**

¡Queme calorías,
despeje su mente
y manténgase en forma!

GADGETS

ZL TOWER 80

Especialmente diseñado para las bicicletas eléctricas y las bicicletas de ciudad, el **ZL Tower 80** es un retrovisor de manillar de bicicleta con un espejo extragrande de 80 cm² que ofrece un campo de visión muy amplio. El espejo está conectado al manillar mediante una viga de celosía con propiedades antivibratorias, lo que aumenta la estabilidad del retrovisor. El espejo convexo se puede ajustar al ángulo deseado para garantizar muy buena visibilidad. Reversible, se puede colocar en el lado derecho o izquierdo del manillar.

MATERIAL: Irrompible de ABS metalizado.
ESPEJO: Convexo
ORIENTACIÓN: Ajustable
PESO: 103 g
SUPERFICIE DEL ESPEJO: 80 cm²
FIJACIÓN: Extremos o « bar-end » todos manillares (izquierdo y derecho) 16 mm - 22 mm / 0.6" - 0.9"



ZEFAL

www.zefal.com/es

Michelin POWER GRAVEL



www.michelin.com.mx/



MÁS RESISTENCIA

Gracias al refuerzo de aro a aro MICHELIN Bead 2, Bead Shield, que protege la totalidad de la carcasa del neumático.



MÁS KILÓMETROS

Gracias al compuesto de goma MICHELIN Magi-X, que mejora la duración del neumático.



MÁS AGARRE

Gracias a la escultura de la banda de rodadura, combinada con el compuesto MICHELIN Magi-X.

TREADY



FORERUNNER® 255 Y 255 MUSIC

Corre a un nivel superior con la serie Forerunner® 255. Este reloj para correr te ayuda a entrenar y recuperarte de manera más inteligente con el estado del entrenamiento, la potencia de carrera, el GPS multibanda y los entrenamientos sugeridos diarios que se adaptan de acuerdo a tu rendimiento y objetivos.

Principales funciones:

- Informe Matutino
- Duración De La Batería
- Estado Vfc
- Aplicaciones Deportivas
- Widget De Carrera
- Entrenamientos Sugeridos
- Nuevo Diseño
- Potencia De Carrera
- Garmin Pay
- Satélite Multibanda
- Estado De Entrenamiento
- Carga Del Entrenamiento
- Dinámica De Carrera
- Garmin Coach
- Conectividad
- Seguridad Y Seguimiento
- Body Battery
- Música En Tu Muñeca

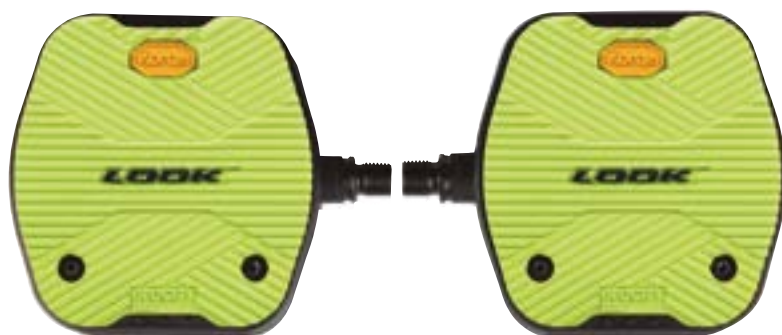


GARMIN
www.garmin.com/es-MX/

Pedales LOOK

GEO CITY GRIP VISION

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.



www.lookcycle.com

KASK

VALEGRO / TOUR DE FRANCE

LIMITED EDITION

La historia de KASK está íntimamente ligada al éxito en el Tour de Francia y para la edición 2022 de la carrera francesa, KASK ha creado un Valegro Tour de Francia de edición limitada de 3328 piezas, que será el casco oficial de La Grande Boucle 2022.*www.oakley.com

www.kask.com



DEFIANT




DEFIANT

DEFIANT significa desafiante, que reta, que no eres como los demás, que desafías incluso tus propios límites por conseguir tus sueños y tus metas, que no sigues a la manada.

DEFIANT nació en Guadalajara ante la necesidad de su fundadora Gabriela De la Mora de encontrar una solución a la comodidad y alta calidad que requería para sus rodadas largas; es una marca 100% mexicana probada y atesorada por los atletas que conocen las exigencias que el ciclismo requiere y que combina perfectamente la calidad y comodidad sin descuidar ningún detalle; maquilada a mano por artesanos mexicanos pero con tela de la más alta calidad de importación: colombiana e italiana, pad y elásticos de gel italiano y dirigida a un sector deportivo exigente pero que busca un precio competitivo.

Algunas de las especificaciones con las que cuenta son las siguientes:

- Jerseys con tecnología Laftech.
- Laftech Sweat, una tecnología especializada para evitar la impregnación de sudoración logrando más frescura.

- Laftech color, permanencia de color ante la exposición del sol, del lavado y sudoración.
- Laftech Dry, transporte de humedad rápido secado de sudoración con tela especial debajo de cuello y en los costados.
- Laftech Sun Factor de protección solar FPS +50.
- Tecnología Dryfit, tela respirable con gran ligereza y confort y con tecnología de secado rápido.
- Banda Elástica italiana con gel silicón en mangas y cintura que permiten un cómodo ajuste.
- Bibshort con PAD italiano, de los más cómodos del mercado para rodadas de mediana a larga distancia (6 hrs aprox). Creado para combinar el más alto nivel de protección con extrema ligereza y transpirabilidad. Ideal para carreras de larga distancia y altas temperaturas. Diseño

esencial con espesor reducido para mejorar las cualidades de ajuste y compacidad. Espumas de muy alta densidad en áreas perineales e isquiáticas, mientras que se colocan insertos de espuma perforados y de menor densidad en los puntos de menor presión para una ventilación máxima y un secado rápido.

- Lycra del Bib, con propiedades de clase de tela deportiva: PESADAS POLIÉSTER / SPANDEX.

- Composición: Poliéster 82% - Spandex 18%
- Ancho: 150.
- Peso: 222 y Dri fit de secado rápido y transpirable.
- Banda Elástica italiana con gel de ajuste y membrana respirable, repelente a agua y windproof.

Contacto:

📧 @defiant_sportwear

📧 @adiktosports

✉️ defiantsportwear@gmail.com



DEFIANT



B

A

C

D



LA **Q** DEL BIENESTAR
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

CURQSEN[®]

Coamorfo

Curcumina - Arginina - Vitamina D3

Complementa tu alimentación.



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

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

REG. NO. 213300CO360566 SSA

Senosiain[®]

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

3M Ciencia.
Aplicada a la vida.™

Cintas Reflectivas

Está comprobado que la mayoría de los accidentes nocturnos de bicicletas son causados por la falta de visibilidad.

Es por esto que, 3M™ lanza sus cintas reflectivas, las cuales ayudan a aumentar la visibilidad de tu bicicleta para prevenir accidentes y víctimas fatales, ayudando a los conductores identificarte en condiciones de baja luminosidad, niebla o lluvia.

Disponible en:



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

SUAREZ

connection

NUEVA COLECCIÓN

MÁS INNOVACIÓN
MÁS TECNOLOGÍA
MÁS COLORES
MÁS OUTFITS PARA
CADA RUTA



Visítanos y encuentra toda la tecnología
y lo mejor de cada colección

BENOTTO

CDMX División del Norte
Del Valle, Roma,
San Jerónimo y Alta Vista

bikemax.

Artículos

www.suarezclothing.com

RICARDO PEREDO

PERFIL

Rodando desde 1996. Primera carrera en 1999.
De los 6 a los 14 años competí en XC.
Desde el 2012 haciendo downhill, desde el 2014
enduro y ruta desde el 2017 hasta la fecha.
- Licenciado en Comunicación Corporativa y Publicidad
(Universidad Anáhuac)
- 28 años (26 de noviembre de 1993)

HIGHLIGHTS

ENDURO

CAMPÉON NACIONAL DE ENDURO 2018
Sub CAMPEÓN EPIC ENDURO SERIES 2019 Y 2021
(Corriendo 4 de 5 fechas ambos años)
Sub-CAMPÉON NACIONAL DE ENDURO 2016, 2017
OBJETIVO PRINCIPAL 2022:
3 fechas en agosto del: Enduro World Series
Whistler, Burke, Vermont

DOWNHILL

CAMPÉON NACIONAL DE DOWNHILL 2014 y 2019
Sub-CAMPÉON NACIONAL DE DOWNHILL 2016, 2017
DOWNHILL URBANO
DOWNHILL TAXCO x7 (2012 -2018)
Mejor mexicano x4, Top 10 general x3.
DOWN PUERTO VALLARTA x3 (2017 - 2019)
RED BULL VALPARAÍSO (2017)
DOWNGUANAJUATO - 1ER IUGAR x3 (2013, 2018, 2019)
Enduro World Series Manizales - Stage 1: 19v0





RUTA

MINI ENRUTA2 2021 - 1er lugar general
HAUTE ROUTE MEXICO 2020 - Top 30 general





REDES SOCIALES

-  Instagram > [r_peredo](#)
-  Facebook > [Ricardo Peredo - Mountain bike rider](#)
-  Strava > [Ricardo Peredo / Cuadro CC](#)
-  Youtube > [Ricardo Peredo](#)



SINCE 1931

BENOTTO



www.benotto.com

TRANSPORTE

ZÉFAL



www.zefal.com

Z ADVENTURE R11

Bolsa de asiento impermeable de gran volumen

SRAM®



www.sram.com

Cambio Trasero
SRAM MTB SX EAGLE 1 x 12 P