

**¡SUPERANDO  
TUS LÍMITES!**  
CONQUISTANDO TU MENTE  
SANDRA MICHELSEN

PEDALEANDO  
HACIA **EL  
FUTURO**  
ANAFARI

**SRAM.**  
**MAVEN**  
++++ Extreme Duty

AUMENTA TU CAPACIDAD  
**CICLISTA** ENTRENAMIENTO  
INTERVALICO  
JAVO LARA

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO



## DESAFIANDO LOS LÍMITES CON **JOHNY SALIDO**

SUSCRÍBETE



GRATIS

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

 @TOTALBIKE\_MAGAZINE

SHIMANO  
**FEST**  
MX 2024



Únete a la familia RockShox



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

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva de sus lo hace y no el creador contenido editor de la revista

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 11

## DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa  
direccion@totalbikemagazine.com

## CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta

Arturo García

Javier Lara

## FOTOGRAFÍA

Pedro Mena "Pirex"

## CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

## DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

## COLABORADORES

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

## COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 2, No.11 abril - julio 2024), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 01 de abril de 2024, con un tiraje de 10,000 ejemplares. Las imágenes publicadas en esta edición forman parte del acervo de imágenes de las marcas representadas o enunciadas así como también imágenes de galerías de uso bajo términos específicos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, incluyendo sus características técnicas, diseño y portada por cualquier medio o procedimiento comprendidos para el tratamiento de información incluyendo voz y sonido o cualquier medio audiovisual, sin autorización por escrito del editor responsable.



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

CICLISMO PARA TODOS

# Total Bike

MÉXICO

## CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
Pedaleando hacia el futuro ANAFABI	6	Lugares que visitar para rodar y para vivir	18	La nueva era del ciclismo de ruta con CONTINENTAL	32
Esto es THULE	9	Chaa' méxico enduro y un paraíso escondido en Oaxaca	20	Entrenamiento interválico	36
El primer wellentertainment del mundo en Kínezis	11	Leatt la ciencia del "thrill"	23	Conoce los pedales de tu bicicleta	41
SHIMANO Fest	14	SRAM MAVEN todo el poder + todo el control + todo maven	24		
		Benotto Mach 1 R29"	26		
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
Reinos e imperios del Danubio con Mario de Agüero	43	Tipos de rodamientos para bicicleta	50	Superando tus límites + conquistando tu mente	54
El alma del ciclotouring	48			Mantente presente todo el camino	56
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		PEDALEA CON	
Los carbohidratos el combustible de la vida	58	Gadgets	62	Desafiando los límites con Johny Salido	66
Aporte energético y suplementación	60	Apple 2024 "Black Unity"	65		
		LEGO bricks + bicicleta	70	Freeride Fiesta de ciclistas para ciclistas	69

 **GIRO**



LIVE FOR  
**THIS**

# COMUNIDAD

## EDITORIAL

Apoyando el Talento Mexicano en el Ciclismo: Un deber nacional, el ciclismo mexicano es mucho más que una serie de competiciones deportivas; es un reflejo de la pasión, el esfuerzo y el talento que caracterizan a nuestro país.

Sin embargo, a pesar de contar con atletas destacados y un potencial innegable, el apoyo al ciclismo en todas sus facetas aún no alcanza los niveles necesarios para impulsar el desarrollo pleno de este deporte en México.

Es fundamental comprender que el ciclismo no se limita únicamente a las competiciones de élite, sino que abarca una amplia gama de disciplinas y modalidades, desde el ciclismo de montaña hasta el ciclismo de pista, pasando por el ciclismo de ruta y el ciclocross. Cada una de estas modalidades requiere de un respaldo integral que incluya infraestructura adecuada, programas de formación de talento, acceso a equipos de calidad y oportunidades de competición a nivel nacional e internacional.

El talento mexicano en el ciclismo es innegable. Contamos con ciclistas que han destacado a nivel mundial, como el caso de Eder Frayre, Daniela Campuzano, y el inolvidable Ziranda Madrigal, solo por mencionar algunos nombres. Asimismo, no podemos dejar de reconocer el esfuerzo y la dedicación de jóvenes promesas como Isaac Del Toro y Johnny Salido, quienes con su pasión y determinación representan el futuro brillante de nuestro deporte.

Sin embargo, es crucial entender que detrás de cada éxito individual hay un sistema de apoyo que debe ser fortalecido para garantizar un flujo continuo de talento y un crecimiento sostenible de nuestro deporte. El apoyo al ciclismo mexicano no solo beneficia a los atletas, sino que tiene un impacto positivo en la sociedad en su conjunto. Fomenta la adopción de un estilo de vida saludable, promueve el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible, y genera un sentido de comunidad y pertenencia que trasciende las fronteras geográficas y sociales.

Es responsabilidad de todos, desde autoridades gubernamentales hasta empresas privadas y ciudadanos comprometidos, contribuir al fortalecimiento del ciclismo mexicano en todas sus facetas.



*Eduardo S. García Bilbatúa*

**¡A rodar!**



# PEDALEANDO HACIA EL FUTURO

## DESCUBRIENDO LA FERIA DE LA BICICLETA EN TAIWÁN Y SUS BENEFICIOS PARA MÉXICO EN 2024

Imagina un lugar donde las bicicletas son las estrellas del espectáculo, donde la innovación y la emoción se fusionan en un frenesí de ruedas giratorias y colores brillantes... Eso es exactamente lo que sucedió en la reciente Feria de la Bicicleta en Taiwán. Este evento no solo nos dio un vistazo al emocionante mundo de las bicicletas, sino que también nos mostró cómo México puede subirse a la ola de la revolución ciclista global.

El caminar por los pasillos de la feria, rodeado de bicicletas de todos los estilos y tamaños imaginables. Desde las ágiles bicicletas urbanas hasta las robustas bicicletas de montaña, ¡había algo para todos los gustos y necesidades! Pero lo más emocionante fue ver cómo la tecnología y la sostenibilidad se fusionan en las últimas innovaciones en el mundo de las dos ruedas.

Ahora, hablemos de lo que está sucediendo en el mundo de las bicicletas en general. ¡La fiebre ciclista está en su punto más alto! ¿Y sabes por qué? Porque la gente está empezando a darse cuenta de que las bicicletas no solo son divertidas, ¡sino que también son buenas para el planeta y para nuestra salud!

Desde que la pandemia nos obligó a repensar la forma en que nos desplazamos, más personas que nunca están subiéndose a sus bicicletas. Y eso significa que la demanda de bicicletas está por las nubes. Pero, como en cualquier gran fiesta, también hay algunos desafíos que enfrentar, como la escasez de piezas y el aumento de los costos de producción. Sin embargo, con un poco de ingenio y determinación, ¡nada puede detener el avance de la revolución ciclista! Hoy por hoy, las opciones de producto están en todos lados, la fabricación nacional de bicicletas está liderando el mercado, ya que por costo-beneficio, tiempos de reacción, aranceles y garantías con productores nacionales, se está convirtiendo en la opción preferida de los consumidores.



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



**Jesús Fares Salvans  
Presidente ANAFABI**



'right

# The World's Greenest Shampoo



@oright\_mexico



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

Contacto: [info@oright.com.mx](mailto:info@oright.com.mx)

BHW Distributions S.A. de C.V.

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

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

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





# CARPAS DE TECHO PARA AVENTUREROS EXIGENTES

Las casas de campaña de techo están hechas para los campistas que aman las aventuras. Su rápido tiempo de armado significa que puedes acampar fácilmente en cualquier lugar y su construcción duradera las hace perfectas para la naturaleza.

Estas tiendas se han diseñado para soportar cualquier estación y condición y se montan fácilmente sobre las barras de techo de tu vehículo.

**Si te gustan las aventuras de "overlanding", no lo dudes y apuesta por una tienda de techo Thule**

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

Valido hasta el 31 de diciembre del 2024 y no acumulable con otras promociones



**Big Country Concept Store GDL**

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

**Big Country Concept Store CDMX**

Norte 45 #877 Industrial Vallejo, Azcapotzalco, CDMX, C.P. 02300  
(55) 55927264 / 4393

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



# ESTO ES THULE

Ya sea explorando la naturaleza deslumbrante o los grandes espacios verdes o viajado por el mundo con la familia y amigos, todos tenemos pasión por disfrutar de una vida activa.

En Thule, compartimos tu deseo de dedicarle más tiempo a nuestras pasiones, lo que significa menos tiempo para preocuparse por cómo transportar todo lo que necesitas. Por más de 75 años, Thule ha estado creando soluciones para simplificar las travesías de la vida. Nuestro enfoque ha estado totalmente sobre el desarrollo de productos inteligentes y con estilo que son sanos para el medioambiente, de alta calidad, seguros y fáciles de usar. Todo para que puedas llevar las cosas que más quieres. Sea cual sea tu pasión, cualquiera sea tu búsqueda; Donde sea que vayas, lo que sea que lleses. Con Thule, eres libre de tener una vida activa al máximo.

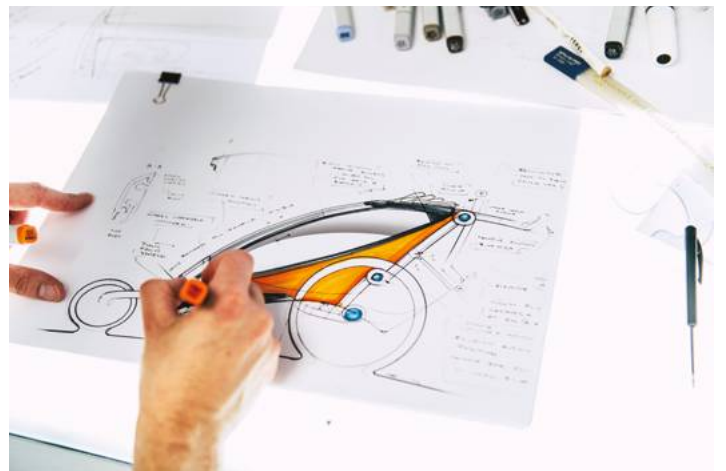


**Nuestro enfoque está puesto en desarrollar productos con cuatro valores sólidos**

Calidad, Seguridad, Diseño y facilidad de uso

**Nuestros productos están definiendo nuevos estándares**

Desarrollamos productos contemporáneos para usuarios exigentes. Nuestro objetivo es diseñar, probar y fabricar productos que sean duraderos. Si bien estamos sumamente orgullosos de nuestras distinciones de diseño, el premio más importante es hacer productos de calidad que puedas usar día tras día.



kinezis fun

# DIVIÉRTETE DIFERENTE CON TODA LA FAMILIA

+DE 40 ACTIVIDADES ÚNICAS EN MÉXICO



COMPRA EN LÍNEA  
Y APROVECHA EL

**15%**

DE DESCUENTO



BOLETOS AQUÍ

**DIVERSIÓN PARA NIÑOS Y ADULTOS**

A 10 MINUTOS DE POLANCO EN MUNDO E



kinezisfun



kinezisfun



Kinezis fun



## EL PRIMER WELLENTERTAINMENT DEL MUNDO

De la mente de Xavier López Ancona, fundador y CEO de KidZania, llega *kinezis*, un concepto que revoluciona la manera de divertirse, combina la salud y el ejercicio en una idea totalmente innovadora y disruptiva que engloba 3 ejes de negocio: fun, fit y health.

*kinezis fun*, un parque de diversiones con + de 40 actividades para toda la familia: toboganes, trampolines, ascensos, caídas, alberca de pelotas gigante y mucho más.

*kinezis fit*, el área de gimnasio con más de 22 formatos de clase y 13 disciplinas diferentes en el mismo lugar.

*kinezis health*, el programa para impulsar el bienestar de las empresas con eventos corporativos, teambuildings, lanzamientos y más. Además de incluir análisis de sangre (por Laboratorios El Chopo), consultas de nutrición y una app para el monitoreo de salud.

### VIVE UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN *kinezis fun*

Bicicletas suspendidas a 11 m de altura, toboganes gigantes, muros de más de 15 m de altura o una alberca con más de 3 toneladas de pelotas, todo eso y mucho más te espera en *kinezis fun* ¡Son más de 40 actividades!

Ubicado a solo 10 minutos de Polanco, en un espacio de más de 12,700 m<sup>2</sup>, el centro brinda actividades únicas en México como: la resbaladilla vertical indoor más alta del mundo, pensada para los amantes de la adrenalina o toboganes gigantes que te harán deslizarte a toda velocidad.

Las actividades se dividen entre ascensos, descensos, caídas y rebotes. Cada una implica la posibilidad de establecer un récord, superar tus límites o divertirte con amigos y familia de una manera totalmente diferente. Cuenta con tecnología e instalaciones de primer nivel y por si fuera poco, ofrece una oferta amplia de comida en sus 4 restaurantes y 2 cafeterías.

**¡NO TE PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE DISFRUTAR DE UN DÍA LLENO DE DIVERSIÓN Y DE UN CONCEPTO ÚNICO EN EL MUNDO!**



**COMPRA TUS PASES EN LÍNEA Y APROVECHA LAS PROMOCIONES EXCLUSIVAS POR VACACIONES.**



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

**PLATAFORMA COMERCIAL  
EN AMÉRICA LATINA**

EDICIÓN  
**14**



**VELOFEST**  
OCTUBRE 19 Y 20  
WTC CDMX

**CICLISMO - EMOCIONES - EXPERIENCIA**

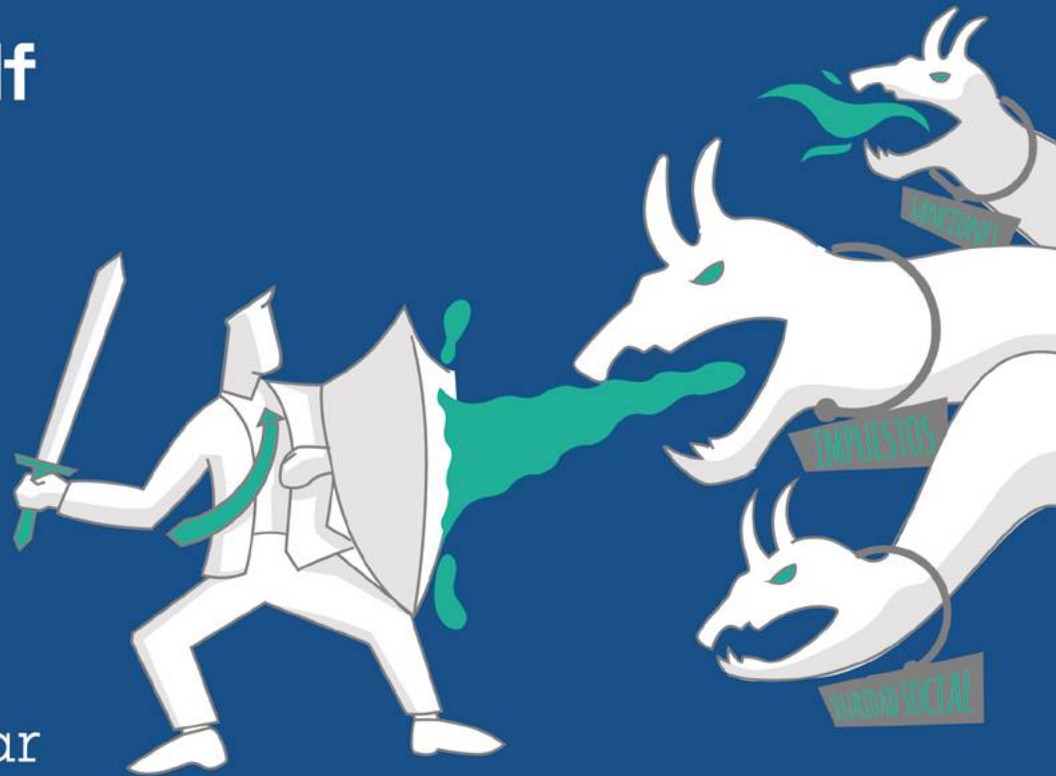


@BICIEXPO



[WWW.BICIEXPO.COM.MX](http://WWW.BICIEXPO.COM.MX)

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



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



Encuentra en segundos tus  
documentos más  
importantes.

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



No vuelvas a perder dinero  
por perderte una fecha  
importante.

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





# SHIMANO FEST MX 2024

Shimano Fest México es el festival de ciclismo más grande en el país y de los principales en toda Latinoamérica con el objetivo de brindar experiencias a todos los apasionados e interesados en el deporte que mueve al mundo. Es una referencia y una plataforma para desarrollar acciones en beneficio de la industria y la comunidad.

Es un evento totalmente familiar y de acceso gratuito donde también se albergarán las marcas más importantes en el rubro del ciclismo y la presencia de atletas de nivel internacional. Entre las actividades que se podrán disfrutar se encuentran demostraciones, conferencias, Test Ride, arena kids, activaciones digitales, Short Track, Free Ride, música y food trucks.

En el marco de Shimano Fest México se llevarán a cabo una serie de carreras de nivel nacional como lo son Tour Venados, BWR Recon Ride, Carrera Anáhuac, Endurance MTB 380°, entre otras.

No te puedes perder este gran festival que se llevará a cabo el próximo 10, 11 y 12 de mayo del 2024 dentro de las instalaciones de la Universidad Anáhuac, Querétaro.

Síguenos en Instagram: @shimanofestmx



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





SHIMANO  
FEST  
MX2024

EL FESTIVAL MÁS GRANDE DE  
CICLISMO EN LATINOAMÉRICA  
10•11•12 DE MAYO

DENTRO DE LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC QUERÉTARO

3 DÍAS DE CARRERAS • DEMOSTRACIONES • CONFERENCIAS • SEMINARIOS • MARCAS • ENTRETENIMIENTO  
ATLETAS DE NIVEL INTERNACIONAL • MÚSICA • ACTIVACIONES DIGITALES Y TECNOLOGÍA • TEST RIDE  
TORNEO DE MECÁNICOS • ARENA KIDS • SHORT TRACK • FREE RIDE • FOOD TRUCKS

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



ESCANEA EL QR



# CST®

## ACHIEVE MORE, TUBELESS

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



MEET OUR TUBELESS READY TIRES:

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

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

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



**BERGAMONT**



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



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

# LUGARES QUE VISITAR PARA RODAR Y VIVIR



British Columbia, Whistler Black Comb ubicado a 121 km de Vancouver, es uno de los mejores destinos para practicar Bici de Montaña, Gravel e incluso Ruta, ha sido conocido como "London Mountain", en la década de 1960 adquirió su nombre actual debido al silbido producido por las marmotas. La apertura oficial de Whistler y Creekside tuvo lugar el 20 de enero de 1966 como un destino de Ski, la góndola Creekside fue la ubicación inicial para subir a la montaña. En la década de los 80's se empezaron a explorar las posibilidades de la Bici de Montaña, en los 90's se consolidó como un destino para Bicicleta de Montaña gracias a un grupo de visionarios que aprovecharon la infraestructura y la ajustaron para bicicleta por lo que no fue complicado lograr este nuevo atractivo turístico. El área que tiene la montaña de Whistler incluyendo la incorporación de Balckcomb la cual se incorporó en 1997, es de 32,375,000 metros cuadrados, equivalente a 8,000 acres.



La temporada de verano es la ideal e inicia desde junio hasta finales de septiembre, ya que la temperatura es moderada y no hay presencia de nieve salvo en las puntas de las montañas y el glaciar al cual puedes acceder en bicicleta o caminando usando góndola, lift's o la famosa góndola Peak to Peak la cual es una obra de ingeniería estructural, ya que tiene una catenaria de 4.4 km y conecta las dos puntas de las montañas de Whistler y Balckcomb desde sus estaciones de salida Red Whistler Mountain y Roundhouse Lodge respectivamente.

Es muy importante que tengas en mente que no tienes que ser experto para poder practicar el Ciclismo en Whistler, existen pistas de varios niveles siendo las señaladas con verde las más sencillas, se recomiendan para principiantes e intermedios. También puedes disfrutar de una buena rodada a los pies de la montaña, donde está el "Main Village Walk & Bike Road" que tiene más de 30 km de recorrido, pasa por lugares increíbles

entre bosques, montañas, ríos y lagos iniciando en el sur por el Alpha, Nita, Alta, Green y Lost Lake, el mismo camino pasa por Creekside, Whistler Village y Upper Village. Te recomiendo llevar una Back Pack con todo lo necesario para un buen día de contacto con la naturaleza.

Viajar a este destino en verano no solo te abre la oportunidad de practicar ciclismo, también existen otras actividades como senderismo, tirolesa, golf, tenis, paseos a caballo, canoa, kayak, entre otras, por lo que organizar un viaje de familia, amigos e incluso de pareja es ideal.

Viajar a Whistler B.C., desde la Ciudad de México es muy sencillo, existen vuelos directos hacia Vancouver B.C., que en promedio toman 6 horas de vuelo, la entrada a Canadá no requiere visa, se debe realizar un trámite en línea Electronic Travel Authorization "eTA" que se puede pagar por viaje. Las mejores formas de viajar del aeropuerto de Vancouver hacia Whistler Blackcomb son rentando un auto solo si lo utilizarás para otras actividades o contratando el servicio de Shuttles directo de Aeropuerto a la puerta de tu Hotel. Para movilidad en la zona de Whistler, Blackcomb y Creek Side se puede usar el camión local, shuttle's de hoteles, taxis y por supuesto la bicicleta, las distancias aproximadas en la base de la montaña son Creekside a Whistler Village 5 km, Whistler Village a Blackcomb 1.5 km por lo que el uso de la bicicleta es recomendado excepto para las salidas nocturnas a bares, restaurantes y otras actividades en las que el uso de bicicleta puede resultar incómodo o peligroso.

Para los viajeros que tienen más tiempo, se recomienda la renta de auto para visitar en 2 o 3 días la ciudad de Vancouver B.C., en la que sugiero no perderse Granville Island donde podrán disfrutar del mercado, restaurantes, galerías de arte, tiendas, paseo turístico alrededor de la península y caminata en la zona. No dejes de visitar Stanley Park, el Acuario, Parque Nacional Capilano, Grouse Mountain, entre otros lugares muy interesantes.

No dejes pasar esta gran oportunidad y conoce este gran destino. Recuerda que "La vida es rica en experiencias" ARS.

**Eduardo Zapiain**

54 años

30 años de ciclismo de montaña y ruta.

Ingeniero en Electrónica y Comunicaciones.

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



# TOUGH GETS TOUGHER

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



microSHIFT



[www.microSHIFT.com](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



# ENDURO Y UN PARAÍSO ESCONDIDO EN OAXACA



Escápate de la ciudad y déjate consentir cuatro días con toda la magia y energía de Santa María Yavesia ubicado en la Sierra Juárez de Oaxaca. Uno de los mejores paraísos del Mountain Bike (MTB) en México, ¡y tú podrás disfrutar de todo eso!

La Sierra Juárez de Oaxaca ofrece para los amantes de la bici de montaña trails únicos en México, ya que son centenarios. Llamados caminos reales, creados por los primeros pobladores de cada pueblo y que sirven para comunicar las comunidades de la Sierra, caminos en medio del bosque que solo pueden ser caminados o rodados. Chaa' México y nuestros amigos del hermoso pueblo de Yavesia te muestran los senderos milenarios con descensos superlargos, de más de 10 km.



Yavesia proviene de la palabra zapoteca "yabeddia", a su vez compuesta de dos vocablos: "ya", árbol o palo, y "b eddia", que significa águila; es decir, el nombre del lugar significa palo o árbol de águila.

Esta comunidad zapoteca ubicada a 2000 metros sobre el nivel del mar es considerada, desde hace muchos años, como una de las más limpias de la región, además de que posee una extraordinaria riqueza natural: su vegetación se compone de



bosque mixto de pino y encino, así como de una porción de bosque mesófilo de montaña.

En su territorio nace el caudal del río Papaloapan, uno de los tres más grandes e importantes de México. Santa María Yavesia es uno de los pueblos más hermosos de la Sierra Norte de Oaxaca.

La comunidad está enclavada en una de las áreas más importantes del estado por su biodiversidad. Ahí puede encontrar y conocer bosques antiquísimos, miradores naturales, grutas, paisajes montañosos con áreas boscosas de abies hikelli, encinos gigantes, y otros; una ex hacienda minera, monumentos históricos, Giu Yubago: zona arqueológica, lugar sagrado y primer asentamiento de los habitantes de la comunidad, pero lo más importante, conocer la relación de los habitantes de Yavesia con la naturaleza.

Este viaje es para ti, intermedio/avanzado, si eres intermedio/avanzado gozarás de los descensos por los caminos reales de la Sierra. Rodadas diferentes cada día, todas las que puedas aguantar por día.

Conocerás nuestro descenso estrella: Piedra Larga - Yavesia, este descenso tiene más de 10 km, y otros más...

¡Después de este viaje, no volverás a ver el MTB igual!

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

**Modalidad: Enduro, All Mountain y XC (cross-country).**

**Nivel:**

- INTERMEDIOS
- AVANZADO

**REQUERIMIENTOS:**

- Buena condición física
- No padecer ningún problema del corazón
- Equipo de protección obligatorio (casco, guantes, rodilleras y coderas si tienes)
- Camelback o mochila de espalda
- 2 cámaras de llanta extras de la medida correspondiente y kit de herramienta básica
- Llenar formato de liberación de responsabilidad.


CUPO LIMITADO A 11 PERSONAS.

Informes y dudas: 5523203899, 5560359579.

**Contacto:**

 @chaa\_mexico

 @chaamexico

 5523203899  
5560359579

Reserva con el 50% para asegurar tu lugar y el resto se debe de liquidar cuatro días antes de la fecha de salida.

**INCLUYE:**

- Transporte DF/SIERRA NORTE OAXACA/DF (para ti y tu bici)
  - Tres noches de hospedaje en dormitorios de la comunidad
  - Guías
  - Rutas
  - Lift
  - Seguro contra accidentes\*
  - Pago de permiso a las comunidades para rodar en los senderos
  - Siete comidas
  - Snack
  - Los mejores guías de la zona y del DF
- \*Aplica términos y restricciones de la póliza.

**NO INCLUYE:**

- Desayuno y comida del primer día. Comidas (3) del cuarto día.
- Gastos personales
- Propinas

\*\*\*EN CANCELACIONES DE VIAJE NO HAY DEVOLUCIONES, NI TRANSFERENCIAS A OTROS DESTINOS, SEA POR LA CAUSA QUE SEA (enfermedad, accidente, etc.). La reservación puede ser transferible a otra persona. Si el evento no se hace por parte de los organizadores, se devuelve el total del dinero que al momento haya pagado cada persona\*\*\*



**LEATT**  
THE SCIENCE OF THRILL



**ÚNETE A LA FAMILIA LEATT**

**MXBR**

WWW.MXBR.MX

  @leattmexicooficial  
  @grupomxbr.oficial







## REDUCCIÓN DE LA ENERGÍA ROTACIONAL

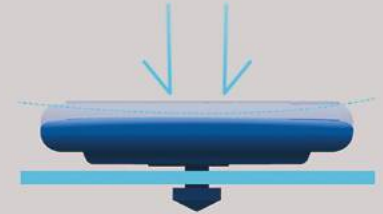
### MOVIMIENTO



La tecnología de turbina de 360° reduce la aceleración de rotación cerebral máxima hasta en un 40%

## MÁXIMA ACELERACIÓN CEREBRAL

### REDUCCIÓN DE LA ACELERACIÓN CEREBRAL MÁXIMA



El movimiento de las turbinas reduce la aceleración rotacional máxima del cerebro

## TECNOLOGÍA DE TURBINA DE 360°

Todos los cascos Leatt cuentan con tecnología de turbina de 360°. Este diseño patentado utiliza una red de pequeños discos. Construido con un material no newtoniano que absorbe energía. Debido a que estas turbinas pueden moverse 360° (omnidireccional), esta tecnología tiene dos ventajas exclusivas: el saber la reducción de la rotación, aceleración a la cabeza y el cerebro y la absorción de energía tras el impacto a nivel de conmoción cerebral.

La tecnología de turbina 360° se desarrolló y probó en el laboratorio de primer nivel de Leatt en Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Los cascos equipados con esta tecnología no sólo superan los estándares de prueba globales, sino que también superan nuestros propios estándares internos rigurosos definidos por el Dr. Chris Leatt en sus dos décadas de experiencia en la protección de atletas de deportes extremos. Como lo demuestran nuestros informes técnicos, la metodología de prueba de Leatt se basa en esta investigación y experiencia meticulosas.

## ESPUMA SUAVE VENTILADA DE IMPACTO 3DF AIRFIT

Reduce las fuerzas durante el impacto.

**UTILIZADO PARA PROTECCIÓN EN**  
Pecho | Espalda | Hombros | Codos  
| Caderas | Rodillas

**ESPUMA DE IMPACTO ABSORBENTE DE ENERGÍA**  
Reduce las fuerzas durante el impacto.

**CE PRUEBA Y CERTIFICADA**  
Protección contra impactos



**VENTILADA**  
Para garantizar que el flujo de aire se maximice

**MULTI-IMPACTO**  
Puede ser impactado una y otra vez

**BLANDA Y COMODA**  
Se adapta a tu cuerpo para mayor comodidad.

**SUPER DELGADA Y LIGERA**  
Mantiene el volumen y el peso al mínimo.



**SRAM**

# FRENOS MAVEN

TODO EL PODER + TODO EL CONTROL  
+ TODO MAVEN

¡Las bicicletas de montaña contemporáneas están desatando una auténtica revolución en el mundo del ciclismo! Con una redefinición sin precedentes en sus capacidades, estos corceles de dos ruedas están llevando a los ciclistas a nuevos extremos de poder y resistencia. Es un fenómeno que está transformando por completo el paisaje del ciclismo, permitiendo a los "Riders" superar barreras que antes parecían insuperables.

Maven Ultimate representa nuestra vanguardia en respuesta a la constante evolución del mundo de la tecnología ciclista. Con una increíble potencia de base a tu disposición, se abre un abanico más amplio que nunca para afinar las cualidades de conducción exactamente según tus preferencias, mediante la elección de diferentes materiales de pastilla y tamaños de rotor.

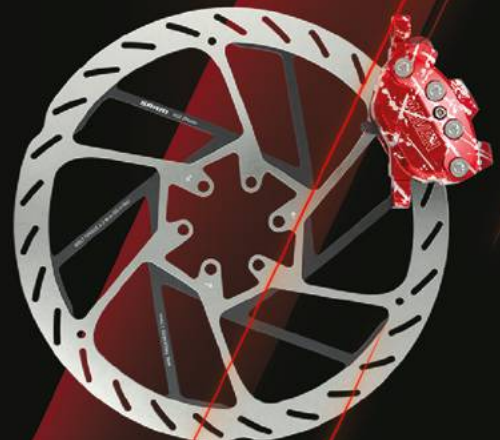
Este exclusivo modelo "Maven Ultimate" fusiona un cuerpo de palanca elegantemente pulido con una pinza que exhibe bordes mecanizados y una cuidadosa tornillería de titanio, brindando un acabado que rivaliza con el esplendor de cualquier superbike moderna. Además, para proporcionar una experiencia de usuario sin precedentes en cuanto a personalización, este innovador diseño incorpora ajustes de alcance y punto de contacto sin necesidad de herramientas, garantizando una adaptación rápida y sencilla a tus preferencias individuales.

Con Maven Ultimate, no solo obtienes un rendimiento excepcional, sino también un componente estéticamente impresionante que eleva tu experiencia ciclista a un nuevo nivel de elegancia y personalización.

Con colosales pistones de 18 y 19,5 milímetros, Maven Ultimate desata una fuerza impresionante, generando un 50% más de potencia en comparación con su predecesor, Code. Sin embargo, la mera magnitud de su potencia sobresaliente en su categoría no adquiere relevancia plena a menos que se pueda canalizar y aprovechar de manera efectiva. Estos imponentes pistones, al impulsar el rendimiento con una magnificencia sin igual, redefinen los límites de la experiencia ciclista. La ingeniería avanzada de Maven Ultimate se traduce en una respuesta inmediata y una potencia de frenado excepcional, ofreciendo a los ciclistas un control sin precedentes sobre su vehículo.

El diseño meticuloso de Maven Ultimate va más allá de la simple magnificación de la potencia; busca crear una sinfonía armoniosa entre la fuerza bruta y la capacidad de maniobra precisa. Cada detalle, desde los pistones imponentes hasta la arquitectura interna, se ha perfeccionado para garantizar un desempeño superior y una experiencia de conducción que supera las expectativas.

En definitiva, Maven Ultimate no solo representa un aumento sustancial de potencia, sino que también encarna la convergencia de la ingeniería de vanguardia y la estética excepcional, brindando a los ciclistas una oportunidad única de experimentar la excelencia en cada pedalada. El innovador sistema "Swinglink", integrado en el diseño de Maven Ultimate, se impone como una auténtica proeza tecnológica al traducir con precisión los movimientos del ciclista en una potencia progresiva que se extiende de manera uniforme a lo largo de todo el recorrido de la maneta. Este sistema revolucionario no solo asegura una conexión sin igual entre el ciclista y la bicicleta, sino que también preserva la distintiva sensación de conducción característica de SRAM.



La magia detrás de "Swinglink" radica en su capacidad para sincronizar de manera armoniosa los gestos del ciclista con la respuesta del freno, proporcionando así una experiencia de conducción incomparable. Este sistema avanzado no solo se limita a la funcionalidad técnica, sino que también incorpora una elegancia y suavidad en la transmisión de la potencia, lo que resulta en una conducción fluida y precisa.

Más allá de la mera traducción de movimientos, Swinglink se convierte en un aliado inseparable del ciclista, respondiendo de manera intuitiva a cada cambio de terreno y estilo de conducción. Esta tecnología no solo representa una mejora cuantificable en el rendimiento, sino que también encarna la filosofía de excelencia de SRAM al preservar y elevar la experiencia del ciclista a niveles insospechados. En resumen, Maven Ultimate equipada con el sistema Swinglink no solo redefine la relación entre el ciclista y la bicicleta, sino que también establece un nuevo estándar de calidad y precisión en el mundo del ciclismo.



La estabilidad y eficacia proporcionadas por la pinza rígida de 4 tornillos garantizan que la temperatura se mantenga en niveles óptimos, permitiendo que el freno conserve su rendimiento máximo durante todo el recorrido. Esto se traduce en una experiencia de conducción consistente y sin variaciones, donde cada curva y maniobra reflejan la potencia inicial y la respuesta del sistema.



Julio César Fernández Corona

No obstante, el verdadero diferenciador radica en la capacidad de personalización que ofrece Maven Ultimate. Con una gama excepcionalmente amplia de materiales de pastilla y tamaños de rotor a tu disposición, tienes la libertad de ajustar las cualidades de conducción de manera específica, adaptándolas a tus preferencias individuales. Esta flexibilidad sin precedentes no solo destaca la versatilidad del sistema, sino que también te otorga el control absoluto sobre tu experiencia de conducción,

permitiéndote alcanzar niveles de precisión y comodidad que superan cualquier expectativa convencional. Maven Ultimate no solo es una proeza técnica con su pinza rígida y capacidad de disipación de calor, sino que también se erige como la elección definitiva para aquellos que buscan personalización y perfección en cada detalle de su experiencia de ciclismo.



Julio César Fernández Corona, colaborador para pruebas de frenos SRAM MAVEN.

## ESPECIFICACIONES

Aplicación (DB)	MTB
Tipo de freno	Hidráulico
Material de la cuchilla	Aluminio
Color (DB)	Anodizado transparente
Abrazadera Rec MMX (no incluida)	Abrazadera MMX, negra, inoxidable
Orientación	Delantero, trasero
Tipo de almohadilla (disco)	Orgánico con respaldo de acero
Soporte (freno de disco)	Montaje directo DIR
Longitud de la manguera (mm)	2000mm, 950mm
Rotor (sólo AM)	n/a
Pistones	4
Material del pistón	Plástico fenólico
Tipo de rotor recomendado	1 pieza HS2
Abrazadera incluida (DB)	Sí - MMX Clamp
Peso basado en	Trasero, Stealth-a-majig, DIR, 1800mm, c/almohadillas (sin abrazadera, sin herrajes de montaje, sin espaciador de almohadilla, sin rotor/pernos)
Peso (g)	362

# BENOTTO MACH 1



SUSPENSIÓN  
**XCM 30**  
SR SUNTOUR  
**100 / 80**

TALLAS DISPONIBLES

**SM - ML**

150 160 170 184 190  
cm ESTATURA IDEAL cm

FRENOS  
HIDRÁULICOS  
**TEKTRO**

CUADRO  
**AL**  
ALUMINIO

**10**  
VEL.

MICROSHIFT  
ADVENT X  
CAMBIO+MANDO

MONOPLATO

CASSETTE  
**11/46**

CRANKSET  
**32**

## DESCUBRE LA NUEVA AVENTURA QUE TE ESPERA CON LA BICICLETA MACH 1 R29" DE BENOTTO

**Diseñada para conquistar los desafíos más divertidos de los terrenos montañosos. Esta máquina de rendimiento está lista para llevarte a nuevas alturas, ofreciendo una combinación perfecta de agilidad, resistencia y comodidad en cada recorrido.**

En el corazón de Mach 1 R29" se encuentra su cuadro de aluminio, cuidadosamente diseñado con una geometría ergonómica para proporcionar una conducción ágil y receptiva en terrenos montañosos. Disponible en tallas SM y ML, esta bicicleta se adapta a una amplia gama de estaturas, desde 174 cm hasta 187 cm, asegurando un ajuste perfecto para cada ciclista.

La tubería mixta de aluminio, con tubería plana para los tirantes traseros y tubería mixta para el triángulo delantero, ofrece una combinación óptima de rigidez y absorción de impactos, garantizando una conducción suave y controlada en todo momento. El diseño de trazo "slope" facilita el acceso y las maniobras, mientras que el tubo de dirección permite la instalación de un sistema de dirección integrado para una mayor precisión y control.



En cuanto a la suspensión, el Mach 1 R29" está equipada con el modelo básico de SR Suntour, la XCM 30, que ofrece un recorrido de 100/80 mm y cuenta con control de bloqueo remoto para adaptarse a las condiciones del terreno. Las ruedas de aluminio de doble pared en rodada 29" garantizan una excelente resistencia y durabilidad, mientras que las llantas SCHWALBES MART SAMS PLUS 29 X 2.25 proporcionan tracción y agarre excepcionales en una variedad de superficies.

Con toda la postería de aluminio y una potencia de 50 mm, esta bicicleta ofrece una combinación perfecta de resistencia y ligereza para un rendimiento óptimo. El ajuste de altura del asiento cuenta con bloqueo, lo que facilita la personalización de tu posición de conducción para un confort máximo en cada salida.

Para detener el Mach 1 en su camino, se han equipado frenos hidráulicos Tektro, con rotores de 180 mm en la rueda delantera y 160 mm para la trasera, que proporcionan una potencia de frenado excepcional y una modulación precisa en cualquier situación. Además, la transmisión monoplato con palancas "Prowheel" de 10 pasos monta un cambio y mando Microshif ADVENT X que cuenta con clutch, permitiéndote evitar el movimiento agresivo de la cadena en terrenos accidentados.

**En resumen, la bicicleta Mach 1 R29" de Benotto es la elección adecuada para los ciclistas que buscan iniciar en el Mountain Bike, una bicicleta versátil y de alto rendimiento para dominar los senderos de montaña con estilo y confianza. ¡Prepárate para desafiar tus límites y llevar tu ciclismo al siguiente nivel con el Mach 1 R29"!**

## COMPETENCIA



Belfort Coat  
9 Vel. / R432

**\$22,665.33**



Giant Talon 2  
18 Vel. / SR Suntour

**\$15,790.00**



Turbo TX 9.1  
21 Vel. / Shoxtech

**\$13,699.00**



Alubike Sierra  
21 Vel. / SR Suntour

**\$9,999.00**

SCHWALBE 

UN LUGAR DONDE  
EMPIEZAN GRANDES  
RODADAS

—  
Get there

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.

**SunRace**

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



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



**Blackburn**

www.blackburndesign.com

Detailed description: An advertisement for Blackburn bicycle lights. The top half features a cyclist riding on a bridge at night, with a bright light reflecting off their helmet. In the foreground, two Blackburn bicycle lights are shown: one mounted on a blue bicycle handlebar and another shown in a close-up view. The background shows a cityscape with lights reflecting on water.

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



**SR**  
SELLE ROYAL

Recorre el mundo en bici cómodamente.  
selleroyal.com

WATCH THE VIDEO

www.selleroyal.com

Detailed description: An advertisement for a Selle Royal bicycle saddle. The saddle is shown in a close-up, angled view, highlighting its black, textured surface and ergonomic shape. The Selle Royal logo (SR) is visible on the saddle. The background is a clean, light gray gradient.



**HORNIT**  
**CLUG PRO**

SECURED BY FIDLOCK.

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

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

hotlines-uk.com



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



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



# VELOCIDAD



SEP 2024

[ZAPOPAN.GFNY.COM](http://ZAPOPAN.GFNY.COM)



# PARAÍSO



12 NOV 2023

[COZUMEL.GFNY.COM](http://COZUMEL.GFNY.COM)

ISLA  
Cozumel





# Grand Prix 5000 S Tubeless Ready

## La nueva era del ciclismo de ruta

Continental, fiel a su política de innovación, nos presenta las nuevas llantas **Gran Prix 5000 S TR**. Que pertenecen a una nueva generación tubeless más ligera, rápida y resistente a los pinchazos. Una elección ganadora si buscamos un máximo rendimiento.

Este modelo sustituye a uno de sus neumáticos insignia, las GP 5000 TL. Con este nuevo modelo, la marca alemana lanza al mercado unas de sus revoluciones más destacadas de los últimos años y con la que pretende seguir siendo la referencia del sector en llantas de ruta.

### ¿Cuáles son sus ventajas?



#### Más velocidad:

La cubierta de 2/220 TPI bajo la banda de rodadura reduce la desviación del material.



#### Mayor protección:

3/330 TPI añade una capa protectora más en el lateral, haciendo que el funcionamiento del neumático a menor presión sea más estable.



#### Más ligero:

Con la nueva construcción podríamos quitar el revestimiento interior para hacer el neumático sin cámara.

### Sus tecnologías:

Combinando todas las características al más alto nivel, Continental recurre a varias de sus tecnologías para que la GP 5000 S TR maximice su rendimiento.



La base de ellas es el compuesto de caucho BlackChili, que fue especialmente adaptado para este modelo. Esto da a las llantas sus características clave, prometiendo una resistencia a la rodadura superior, máximo agarre en las curvas y un alto kilometraje.



Este diseño ofrece una mayor protección contra pinchazos en las paredes laterales, ya que el dibujo de la banda de rodadura en los hombros de la llanta se produce mediante láser, mediante el proceso de **Lazer Grip**. Las microlaminillas están destinadas a mejorar el agarre en las curvas.



Continental también tiene como objetivo atenuar las vibraciones y brindar más comodidad incorporando su tecnología Active Comfort en su construcción.



Su tecnología Tubeless Ready se hace presente en la construcción de la cámara, con lo que resulta resistente e impermeable a los daños y la penetración de objetos extraños, teniendo como resultados la versatilidad, bajo peso y un diseño atractivo. Por lo que está preparada para usarse con o sin ella.



Cuenta con el activo Vectran Breaker™ que tiene una enorme resistencia a los desgarros gracias a su fabricación con polímeros de cristal líquido con un peso muy bajo. Exactamente, las propiedades adecuadas para una gran calidad y protección contra los pinchazos.

Las Grand Prix 5000 S TR están reforzadas para adaptarse a todo tipo de condiciones atmosféricas y proteger a todos los ciclistas en sus rutas y competencias. Ofreciéndoles un gran rendimiento que combina una mínima resistencia a la rodadura con un alto nivel de comodidad y protección, demostrando su potencial en varias victorias en carreras del pelotón profesional.

**Continental**   
The Future in Motion



## Grand Prix 5000 S TR

Características de la llanta

**Medidas:** 700×25, 700×28, 700×30, 700×32

**ETRTO:** 25-622, 28-622, 30-622, 32-622

**Aro:** Plegable Tubeless Ready

**TPI:** 2/220

**Compuesto:** Black Chilli

**Tecnologías:** Vectran Breaker | LazerGrip | ACT

**Color:** Negro y Negro/Transparente


**Peso:** 250g (700×25); 280g (700×28);

300g (700×30); 320g (700×32)

**Presión Máxima:** 109 psi (700×25); 94 psi (700×28); 73 psi (700×30 y 700×32)



Adquiere este y otros modelos de Continental con nuestros distribuidores o en:

 Continental bike tires Mx  continentalbiketiresmx  [www.alubike.com](http://www.alubike.com)



# 303 FIRECREST

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



# Bianchi

REPARTO

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

I C O R S

Encuétralas en:



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



# MICHELIN



**CARRETERA**



**CIUDAD**



**MTB**

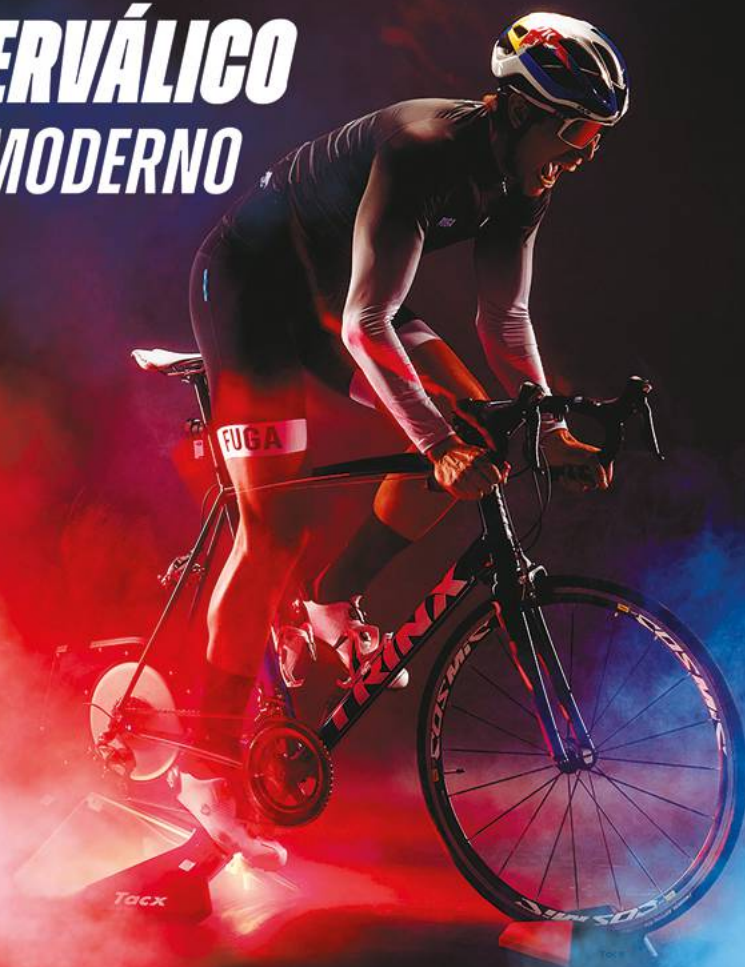


**PARA MÁS INFORMACIÓN ENTRA AL QR  
O VISITA [WWW.MICHELIN.COM.MX](http://WWW.MICHELIN.COM.MX)**

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

# ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO

## LA SOLUCIÓN DEL ATLETA MODERNO



### Primero lo primero:

Debemos diferenciar entre "series" y "repeticiones", ya que no son lo mismo y en muchas ocasiones se emplean ambos términos sin tener claro la diferencia... acá viene el traba lenguas. Lee detenidamente las veces que sea necesario.

### Repeticiones:

Conjunto de esfuerzos con duración e intensidad predeterminada. (la parte más pequeña)

Ejemplo\*: [4 x 5 min @250 w]

"4 repeticiones de 5 minutos a 250 watts" Tiempo total = 20 min (puede haber entrenamientos compuestos únicamente por repeticiones)

### Series:

Siempre se conformaba por un conjunto de repeticiones. (determina cuántas veces se repite la parte más pequeña)

Ejemplo\*: 3 [4 x 30 seg @500 w]

"3 series de 4 repeticiones durante 30 seg a 500w.

Tiempo total = 6 minutos

\*En ambos ejemplos falta por definir el tiempo de recuperación total o parcial antes de repetir el estímulo. Ahora que ya tenemos establecida la diferencia entre repeticiones y series, viene la pregunta más importante:



¿Por qué es bueno el entrenamiento interválico?

- Maximiza el tiempo de trabajo.
- Aumenta la resistencia.
- Fortalece el corazón.
- Aumenta la capacidad para reciclar el lactato.
- Una forma altamente efectiva para personas con poca disponibilidad de tiempo.
- Acelera la recuperación durante la competencia o evento deportivo. (Solo por mencionar algunos)

Estudios muestran que hacer esfuerzos intensos de 20 minutos de duración tres veces por semana, ofrece los mismos beneficios que 30 minutos de actividad cardiovascular de menor intensidad cinco veces por semana.

\*Existen casos específicos (patologías o condiciones especiales) donde se requiere indagar más sobre el impacto y los umbrales de alta intensidad, recordemos que cada organismo es distinto.

**¿Descanso activo o alto total durante las repeticiones?**

La evidencia científica ha mostrado que el descanso activo fomenta y favorece al reciclaje de lactato, al mismo tiempo que ayuda a suprimir los "DOMS" (dolor muscular de efecto retardado) por sus siglas en inglés.

¿Seguramente estás pensando en realizar únicamente entrenamientos interválicos verdad?

No lo hagas, recuerda que una planificación y estructura de entrenamiento contempla diferentes estímulos para tener mejores adaptaciones. Hacer eso sería tan ambiguo como decir que todos los días vas a rodar 100km lo más rápido que puedas hasta que seas mejor.

Recuerda que la recuperación y ritmos bajos son claves para asimilar las cargas elevadas.

#### **En conclusión:**

El entrenamiento interválico requiere planeación, progresión y recuperación para aprovechar al máximo sus bondades.

#### **Calidad Vs. Cantidad**

Antes de aplicarte algún programa de entrenamiento, recuerda consultar a tu médico y a los especialistas en el área de la salud que intervengan en tu disciplina.

Si tienes alguna duda, pregúntame en mis redes sociales.

 Instagram: @javolara

 hola@javolara.com

**Nos vemos en ruta.**



**RUTA MEXICO**



**LEÓN, GTO**

**04 / AGO / 24**

**GRAN FONDO**

**INSPIRA  
Y RECORRE**



**INSCRÍBETE AQUÍ**

**GRAN FONDO  
161 KM**

**MEDIO FONDO  
74 KM**

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





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



**SUAREZ**  
suarezclothing.mx

ESCANEAR  
Y CONOCE MÁS



@ suarez.mexico  
f suarez clothing méxico

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



**JAGWIRE**



CONOCE MÁS EN:



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

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



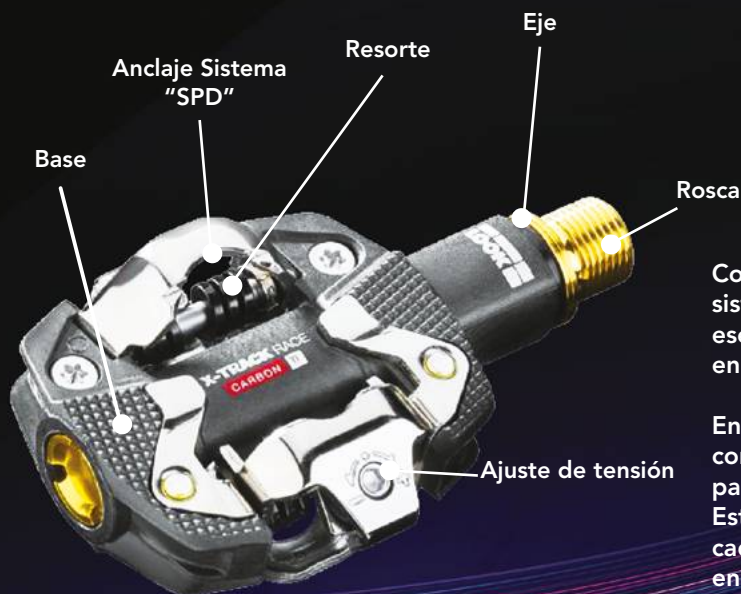
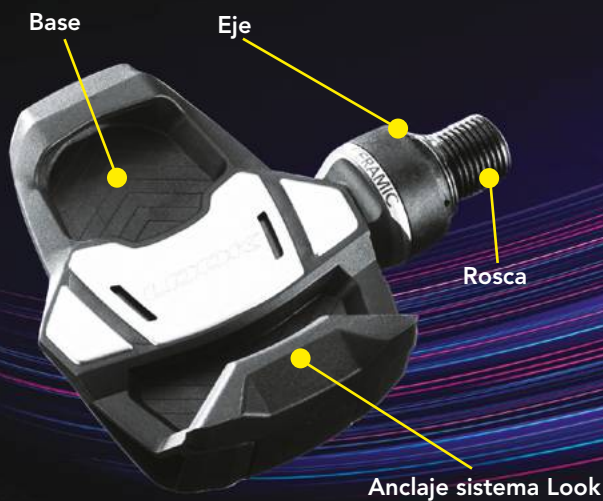
CONQUER YOUR MOUNTAIN

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

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

# CONOCE LOS PEDALES DE TU BICICLETA

## PEDAL RUTA



## PEDAL MTB

Conocer las partes de un pedal, ya sea para ruta con sistema "Look" o para montaña con sistema SPD, es esencial para maximizar la eficiencia y seguridad al andar en bicicleta.

En el caso de los pedales de ruta con sistema "Look", comprender cada componente permite un ajuste preciso para una conexión óptima entre el ciclista y la bicicleta. Esto asegura una transferencia de potencia eficiente en cada pedalada, mejorando el rendimiento y la comodidad en recorridos largos.

Por otro lado, entender las partes de un pedal de montaña con sistema SPD es crucial para dominar terrenos accidentados.

Conociendo cómo funciona el mecanismo de enganche y liberación, los ciclistas pueden mejorar su habilidad para sortear obstáculos con confianza y seguridad, manteniendo un control total sobre la bicicleta en todo momento.

En resumen, familiarizarse con las partes de ambos tipos de pedales no solo optimiza el rendimiento, sino que también contribuye a una experiencia de ciclismo más segura y gratificante, tanto en carreteras como en senderos de montaña.



**¡VIVE LA PASIÓN  
POR RODAR!**



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

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

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

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

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



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



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





# REINOS E IMPERIOS

# DEL DANUBIO

**Por: Mario de Agüero**

El tren se detuvo; era la segunda vez que se detenía desde que salimos de Zagreb. La primera vez fue en la frontera de Croacia con Hungría. En ese momento, Croacia estaba apenas incorporándose a la Unión Europea, y por lo tanto, era necesario que nos despertaran en plena madrugada por oficiales húngaros para interrogarnos y revisar nuestros pasaportes. Esta vez se detuvo porque habíamos arribado a Budapest, también conocida como “La Perla del Danubio”. Estando ahí fue fácil entender por qué le apodan de esa manera. Desde las alturas imponentes del Castillo de Buda, que parece observar la ciudad desde su prominente posición en la colina, hasta las elegantes líneas de la Ópera Estatal de Hungría, cada estructura cuenta una historia de grandeza y belleza perdurable.

El trazado serpenteante de la Avenida Andrásy, flanqueada por palacetes neobarrocos y neorrenacentistas, invita a los transeúntes a un viaje en el tiempo, mientras que la majestuosidad del Parlamento Húngaro, con su arquitectura neogótica que se refleja en las aguas del Danubio, evoca una sensación de asombro y admiración. La ciudad de Budapest fue oficialmente establecida en 1873, cuando las ciudades de Buda, Pest y Óbuda se fusionaron para formar la capital del Reino de Hungría. Sin embargo, la región ha sido habitada desde tiempos prehistóricos y ha sido testigo de la presencia de romanos, hunos, ávaros y otros pueblos a lo largo de los siglos.

Durante la era medieval, Budapest floreció como un centro comercial y cultural bajo el dominio de los reyes húngaros. El Castillo de Buda se convirtió en el centro del poder real, mientras que Pest se desarrolló como un importante centro comercial y artesanal. En el siglo XIX, Budapest experimentó un período de rápido crecimiento y modernización, influenciado por el auge del nacionalismo húngaro y el movimiento de la Belle Époque. Se construyeron numerosos edificios emblemáticos en estilo neobarroco y neogótico, que todavía dominan el horizonte de la ciudad. Durante el siglo XX, Budapest fue testigo de períodos turbulentos, incluidas las dos guerras mundiales y la ocupación soviética. Durante la Segunda Guerra Mundial, la ciudad sufrió bombardeos devastadores que causaron la destrucción de muchos de sus edificios históricos.

Tras el fin de la Segunda Guerra Mundial, Budapest se convirtió en la capital de la República Popular de Hungría, un régimen

comunista bajo la influencia soviética. Sin embargo, a partir de finales de la década de 1980, la ciudad fue testigo del surgimiento del movimiento de oposición que finalmente condujo a la transición hacia la democracia y la caída del comunismo en Hungría.

De hecho, la arquitectura de Budapest también está marcada por el periodo del gobierno comunista, que se caracteriza por su monumentalidad, simetría y énfasis en la grandiosidad del Estado. Por ejemplo, en el cementerio de Kerepesi, hay una sección dedicada a la clase obrera. Esta sección del cementerio es conocida como la “Parcela de los Trabajadores” o “Trabajadores Parcela” (Munkások Parcellája en húngaro). En esta área, se encuentran enterrados trabajadores, sindicalistas y otras personas de origen obrero que desempeñaron un papel significativo en la historia y la sociedad húngara.

La Parcela de los Trabajadores en el Cementerio Kerepesi es un símbolo del reconocimiento y la solidaridad con la clase obrera y su contribución a la sociedad. Es un lugar donde se honra la memoria de aquellos que lucharon por los derechos de los trabajadores y por la igualdad social en Hungría. Esta sección del cementerio puede considerarse como un testimonio de la importancia del movimiento obrero y socialista en la historia y la cultura húngaras. También, está la Estatua de la Libertad (Szabadság-szobor). Está situada en la cima del monte Gellért, esta imponente estatua de bronce fue erigida en 1947 en memoria de los soldados soviéticos que murieron en la liberación de Budapest durante la Segunda Guerra Mundial. Estos son solo algunos de los ejemplos más vistosos de la herencia de la arquitectura soviética y comunista que en conjunto con los otros estilos hacen a esta ciudad imponente y bellamente ecléctica.

Estuvimos dos noches hospedados en un hostel. Las bicis fueron muy útiles para conocer la ciudad. Con poco tiempo nos permitió darnos una idea general de esta interesante ciudad, también llamada la “ciudad de los baños”. Se le conoce así debido a su abundancia de aguas termales naturales y a la rica tradición de baños y balnearios que se remonta a siglos atrás. La ciudad está construida sobre una región geotérmicamente activa, lo que ha dado lugar a numerosas fuentes termales y manantiales de aguas termales en toda la ciudad. Estas aguas termales, ricas en minerales y propiedades curativas, han sido

# Total Bike

apreciadas por sus beneficios terapéuticos desde la época romana. A lo largo de los siglos, Budapest ha desarrollado una cultura de baños y balnearios que se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana y la experiencia cultural de la ciudad.

Aunque ganas no nos faltaban de quedarnos más días en esa interesante ciudad, teníamos que partir. Por caminos y veredas serpenteantes al borde del río Danubio, salimos de la ciudad, con dirección hacia el norte. Dejamos el paisaje urbano para encontrarnos con un agradable escenario de cerros y colinas verdes, a veces con imponentes estructuras de castillos o catedrales en sus cimas. En este idílico paisaje, íbamos a buena velocidad, a veces rebasando a algunos ciclistas y otras veces siendo rebasados por ciclistas en bicis más livianas y sin tanta carga como las nuestras. A las afueras de Zebegeny, un pequeño pueblo a 70 km de Budapest y muy cerca de la frontera con Eslovaquia, paramos en un pequeño restaurante-bar bike friendly a comer y tomarnos algo en una terraza muy agradable con vista al Danubio.

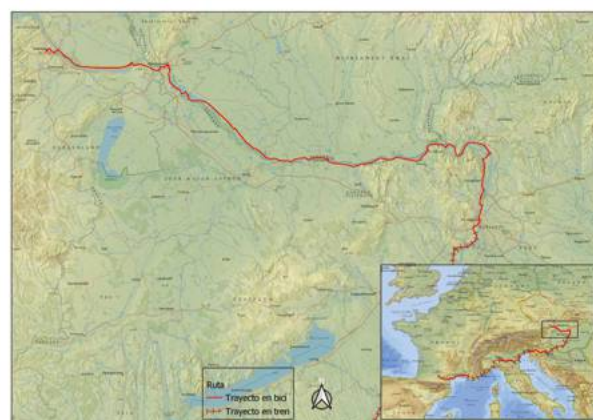
Acampamos en el borde del río no muy lejos del bar y al día siguiente pasamos por Esztergom, una pequeña ciudad en el borde del Danubio con una catedral situada en un cerro que destaca por encima del resto de la ciudad. Esta catedral, conocida como la Basílica de San Adalberto, es una de las más grandes de Europa y la más grande de Hungría, es un importante sitio religioso y un hito arquitectónico en el país.

La historia de la catedral se remonta al siglo X, cuando el Príncipe Geza de Hungría ordenó la construcción de una iglesia en el lugar donde actualmente se encuentra la catedral. La iglesia original fue consagrada en 1015 y dedicada a San Adalberto de Praga, un santo muy venerado en la región.

A lo largo de los siglos, la catedral experimentó varias ampliaciones y renovaciones, reflejando los cambios en el estilo arquitectónico y las preferencias de los gobernantes húngaros. Uno de los momentos más significativos en la historia de la catedral fue durante el reinado del Rey Esteban I de Hungría en el siglo XI, cuando se construyó una basílica más grande en el mismo sitio. Durante la Edad Media, la catedral de Esztergom se convirtió en el centro espiritual y político de Hungría y fue sede de la archidiócesis de Esztergom, una de las más antiguas de Europa central. La catedral también desempeñó un papel importante en la coronación de los reyes húngaros y en otros eventos ceremoniales importantes.

El Danubio separa a Eslovaquia de Hungría, y de hecho, ese día pasamos la noche del lado eslovaco del río, a unos 60 km hacia el oeste de Esztergom, a las afueras de la pequeña ciudad eslovaca de Komárno. Era el sexto país al que entrábamos en bici desde que iniciamos nuestro viaje en Francia. Ya llevamos casi un mes pedaleando. Tardamos todavía dos días más en llegar hasta Bratislava, capital de Eslovaquia. Con un recorrido de aproximadamente 265 km y periodo de tres días después de haber salido de Budapest, llegamos a Bratislava, capital de Eslovaquia. Llegamos en la mañana, así que tuvimos casi todo el día para conocer la ciudad.

La historia de Bratislava, la capital de Eslovaquia, se remonta a la antigüedad, con evidencias de asentamientos humanos que datan de la Edad de Piedra. Durante siglos, la ciudad ha sido un importante cruce de rutas comerciales, lo que contribuyó a su desarrollo económico y cultural.





## **GEO CITY** **GRIP VISION**

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



La ubicación estratégica de Bratislava, a orillas del río Danubio y en la confluencia de varias rutas comerciales, la convirtió en un centro comercial y político clave en la Europa central. Durante la Edad Media, la ciudad se convirtió en la residencia de los reyes húngaros y fue un importante centro administrativo del Reino de Hungría. En el siglo XVI, Bratislava experimentó un período de gran prosperidad bajo el reinado de los Habsburgo. Durante este tiempo, la ciudad fue embellecida con magníficos edificios renacentistas y barrocos, muchos de los cuales todavía se pueden admirar en el centro histórico.



Sin embargo, en el siglo XIX, Bratislava perdió parte de su importancia política y económica debido al cambio de rutas comerciales y la centralización del poder en Budapest. Durante el período de la República Checoslovaca (1918-1993), la ciudad fue una parte integral del nuevo estado y se convirtió en una importante base industrial y cultural. Durante la Segunda Guerra Mundial, Bratislava sufrió bombardeos y daños significativos, pero logró reconstruirse rápidamente en las décadas posteriores. Tras el colapso del comunismo en 1989 y la posterior separación de Checoslovaquia en 1993, Bratislava se convirtió en la capital de la recién formada República Eslovaca.

Uno de los mayores atractivos de Bratislava es el castillo de "Bratislavský hrad", una majestuosa fortaleza situada en lo alto de una colina sobre el río Danubio y uno de los símbolos más emblemáticos de la ciudad y una parte integral de su paisaje urbano.

Estuvimos todo el día recorriendo las calles de la ciudad en bicicleta y el resto de la tarde estuvimos en la pequeña terraza de un bar, en un agradable callejón. Ahí se nos apareció la famosa "hada verde", apodo que le dan a la famosa bebida alcohólica verde que bebían los artistas europeos durante la Belle Epoque. Esta bebida contiene un alto grado alcohólico (70 grados o más) y una hierba llamada ajeno, que contiene una sustancia química llamada tujona. En el pasado, se creía que la tujona tenía efectos



alucinógenos, y la absenta ganó fama por supuestamente inducir experiencias creativas y visionarias. Aunque estos efectos se han exagerado y la tujona está presente en cantidades mínimas en el absenta moderna, el mito del "Hada Verde" persiste como parte de la historia y la cultura de esta bebida emblemática.

El tema es que el "hada verde" empezó a hacernos dudar de si quedarnos o no. Después de superar la mala influencia de este ser, decidimos salir de la ciudad con rumbo hacia Viena, y acampar en el primer lugar que se viera bonito. Unos 20 o 30 kilómetros después, ya estando en territorio austriaco, cerca del poblado de Hainburg, dentro del parque nacional Donau-Auen, encontramos un lugar para acampar entre grandes árboles y a pasos del río Danubio. De hecho, antes de que oscureciera aprovechamos para darnos un chapuzón en las aguas del famoso río.

Afortunadamente, nadie alucinó ese día. Temprano, en la mañana retomamos el camino. Pedaleamos por un camino angosto, solo transitado por peatones y ciclistas, en lo que parecía ser un dique; supongo que para contener el agua en caso de alguna inundación extraordinaria del Danubio. Seguimos avanzando hasta llegar al Castillo de Eckartsau. Pudimos entrar a conocer esta majestuosa propiedad, ya que estaba abierta al público. Después de darnos una idea de los barrocos lujos con los que ostentaban los nobles austriacos, y de que nuestros olorosos atuendos de ciclistas contrastaban mucho con la elegancia de las doradas cámaras del palacete, nos subimos a nuestras bicis y retomamos el rumbo hacia la capital Austriaca. Después de haber sudado unos buenos mililitros de sudor por pedalear durante horas bajo el infernal calor que hacía ese día,



llegamos a Viena, actual capital de Austria y antigua capital austrohúngara. También conocida como la "Ciudad de la Música" debido a su rica herencia musical y su asociación con compositores clásicos como Mozart, Beethoven y Strauss o "La Ciudad Imperial" en reconocimiento a su papel como centro del poder imperial de los Habsburgo durante siglos. Por sus palacios y monumentos, definitivamente su centro es un ejemplo claro de lo que es una ciudad majestuosa. Entramos a de uno de estos palacios, específicamente al Palacio Imperial de Hofburg, el cual funge como el actual Museo de Etnologías de Viena, en una de las cámaras, yacía frente a nosotros, iluminado por una tenue luz y un fondo negro, un vestigio de un antiguo imperio. Un importante tesoro y símbolo de la cultura e historia mexicana. Tan importante que incluso ha sido motivo de polémica y disputas diplomáticas entre México y Austria... El Penacho de Moctezuma.

Mario de Agüero Villacorta  
mario\_dav@hotmail.com





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

# RIDE YOUR DREAM



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



SELLE **Bassano**

Saddle with  
**MEMORY FOAM SYSTEM**

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



**K-EDGE**  
THE ART OF RIDE

**Go Deep. Get Lost.**

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



# EL ALMA DEL CICLOTOURING

POR GABRIELA DE LA MORA B.

Alguna vez tuve un sueño... recorrer Europa en bici; disfrutar de los caminos sin cráteres que no te permiten despegar la vista del suelo y sin automovilistas celosos pasando a un milímetro para asustarte o mentarte la madre. Quería la aventura de no importar dónde quedarte. Si llegaba la noche, acampar con una fogata a un lado, copa de vino en mano y charcutería, sin pendiente de que llegara un vándalo que busca acuchillarte y quedarse con tus órganos, o menos dramático, con tus pertenencias.


Me enteré recientemente de que esto es posible desde el 1997 en la EuroVelo: una red de 17 rutas ciclistas de calidad que conectan toda Europa de norte a sur y de este a oeste y que cuando esté completamente terminada, tendrá una longitud total de 90.000 kilómetros. Cuenta con abastecimientos cada 30 km, alojamientos cada 50 y transporte público (por si desertas la misión o tienes alguna emergencia) cada 150 km. Woow pensé, ya está la mesa puesta. Y como el burro que tocó la flauta conozco a un auténtico "Samurai" y a su onna-bugeisha, que entre pláticas me comentan que harán un viaje en bici por los Andes. No era EuroVelo, pero al menos una posibilidad más cercana y adaptada a mi sueño.

—¡Que maravilla! ¿Puedo unirme a su plan? — dije sin pensarlo dos veces. —El ciclotouring no puede tomarse a la ligera, mucho menos si es un viaje tan largo, pero si estás interesada mi novia y yo haremos un viaje corto de 2 días, vente para que veas si te gusta la experiencia.

Llegó el día, yo no tenía bici de gravel, así que amablemente me hicieron el favor de prestarme una. Esto es lo primero que hay que considerar si tienes la inquietud de hacer algo así, cada bici tiene su propio nicho, ya que una bici de ruta sería muy incómoda en rutas no pavimentadas y la de montaña puede ser muy pesada considerando que vas a pedalear durante 150 km al menos, por lo que recomiendo una de gravel que además se le puede equipar con maletitas especiales donde cargamos un cambio de ropa, sleeping, la casa de campaña y todo lo básico (entre menos peso llevas mejor). Pedaleamos unas 8 horas disfrutando del camino y parando de repente, a comer u observar el paisaje, con un ritmo parsimonioso muy diferente a la ruta, con la incertidumbre de a dónde llegaríamos, o cuanto más pedalearíamos. Paramos en un sendero con una cascada a un lado, justo como había imaginado, ahí preparamos el campamento antes que se hiciera de noche, contamos historias y aun estando en México nunca sentí la inseguridad de que me quitaran los riñones, así que copa en mano y charcutería, se desvaneció el miedo incluso ante el riesgo latente de la soledad de la noche.

A la mañana siguiente la experiencia fue diferente, no llevábamos ni la mitad del camino hacia donde estaba planeado llegar cuando empieza un torrencial haciendo lodo el camino, las llantas atascadas no giraban, y era imposible avanzar arriba de la bicicleta, intentamos quitarle el lodo con palos, mientras nos empapábamos aún más, aun con los impermeables. Comenzó a granizar sin tener donde resguardarnos, la Onna sugirió seguir y subir al cerro en vez de darle la vuelta, pero el Samurai que pareciera tiene tiempos, rutas y senderos tatuados en la memoria hizo un cálculo y dijo que no llegaríamos antes del atardecer, además que era imposible seguir. Empujamos las bicis y paramos debajo de unos árboles, solo con la idea que resguardarnos de los granizos, pues la realidad era otra. No granizó mucho tiempo, pero la lluvia no cedía, así que el Samurai nos dijo que debíamos regresar. Debíamos llegar a una casita que se veía algo lejos, habrá sido un kilómetro (pero se sintieron como 8, porque las llantas no giraban, y la lluvia nos taladraba la cabeza, molesta, incesante) esperar a que bajara la lluvia y regresar. Logramos llegar. El Sr. Dueño de la casa nos permitió usar su baño, cambiarnos, porque tenía ya los labios morados del frío y desenlodar las bicis en su cochera. Comimos algo y en cuanto se quitó la lluvia regresamos. Pedaleamos a contra reloj, sin descanso, sin paradas a comer y tratando de ganarle al sol. Se había cambiado el ritmo, ahora se necesitaba llegar antes del anochecer, porque además había que tomar carretera, ahora si peligrosa, no solo por los vándalos, sino por la falta de mantenimiento e inclinación de esta, y llegar a mi destino ese mismo día.

La Onna se cayó y así con la pierna ensangrentada siguió pedaleando sin parar y sin quejarse. Seguimos. Una persecuta que no termina hasta que llegas al destino, pues nada detiene al tiempo... pero así fue, llegamos. Exhausta tomé mi coche y regresé a mi casa. Con una gran experiencia y mucho aprendizaje. Aprendí tanto ese día, no solo de otro tipo de ciclismo que nunca había experimentado, sino de la vida misma. El ciclotouring tiene esa capacidad no solo de disfrutar rodar, de deleitarse con los paisajes y la convivencia, sino de enseñar, en el disfrute, lecciones de vida, de interiorización y conocimiento personal que te enriquece como individuo.

 @akt\_by\_defiantsports

 @defiant\_sportwear

 defiantsporwear@gmail.com

 33 3057 7957

*"El viajar en bicicleta te hace encontrarte contigo mismo, es una inspiración por parte de otra alma, que te acerca a una sensación, en la que permites abrirte a una expansión de tu propio ser". "No es para todos el exponerse a las fragilidades del ser y aun así mantener la salud mental que te permita seguir, y además salir fortalecido de la experiencia". "Pero sin duda lo primero y más importante es tener una bicicleta, en tanto la analogía de tener vida y saberla vivir" —Samurai.*

EL ECONOMISTA

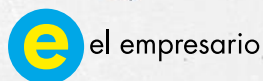
SOMOS EL MEDIO DE

# INFORMACIÓN ECONÓMICA

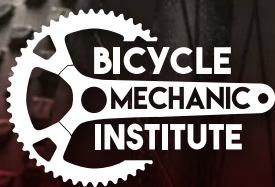


ANÚNCIATE

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



# TIPOS DE RODAMIENTOS PARA BICICLETAS



POR: BICYCLE MECHANIC INSTITUTE

Los rodamientos en las bicicletas son un componente esencial para su funcionamiento y por lo general les prestamos muy poca atención, son los encargados de permitir el movimiento de giro entre dos piezas unidas a través de este sistema de movimiento giratorio, deben permitir un giro suave y con menor fricción (entre menor fricción mayor velocidad con menos energía)

## Tienen dos aplicaciones:

- Giro de alta velocidad y carga  
o Ejes de las ruedas, arandelas del cambio y eje de centro
- Giro reducido  
o Dirección, pedales, suspensión carga axial en la dirección

Dependiendo de la gama de la bicicleta podemos encontrar sistemas de rodamiento tradicionales por medio de tasas, conos y balines (Figura 1), de cartucho abierto y sellado.



Fig. 1 Tasas, conos y balines

PRINCIPALES APLICACIONES DE BALINES	
1/8"	Rueda libre, cassette y pedales
5/32"	Sistema de dirección y pedales
3/16"	Mazas delanteras, algunas mazas traseras y sistema de dirección
3/16"	Rueda libre, cassette y pedales
7/32"	Mazas antiguas Campy y ejes de centro
1/4"	La mayoría de las mazas traseras y ejes de centro

MATERIAL DEL BALÍN	GRADO
Acero de carbón Grado 200	= 0.000200"
Acero de Cromo Grado 25	=0.000025"
Cerámica Grado 5	=0.000005"
Cerámica Grado 3	=0.000003"

Los rodamientos de cartucho se pueden encontrar en diversas aplicaciones para la bicicleta. Se utilizan comúnmente en las mazas de las ruedas, en los sistemas de dirección, en los ejes de centro, en las carretillas de los desviadores traseros y en los pivotes de las suspensiones. Los rodamientos sellados están hechos con tres piezas principales: aro externo, aro interno y juego de balines:

- Lo primero es el aro externo y principalmente están hechos de acero y con una superficie exterior suave y una pista interior para balines.
- Lo segundo es el aro interno, también principalmente fabricado de acero, que sirve similar a las funciones que tiene el exterior. Es construido con una superficie interior suave, y una pista exterior para balines.
- El tercer componente son los balines. Los cuales están rotando entre las pistas interior y exterior de los aros. Los balines como se mencionó anteriormente, pueden estar hechos de acero y pueden variar de tamaño dependiendo de la aplicación que se les pretenda dar.

Otra parte de los rodamientos sellados es precisamente su sello, aunque este no se considera una parte central de los mismos porque no todos lo llevan. El sello puede estar hecho de plástico, goma o metal. Los rodamientos sellados (Figura 2) o de cartucho utilizados en la industria del ciclismo vienen en tres diferentes diseños.



Figura 2 Rodamientos sellados

Rodamientos "Conrad", (Figura 3) son los que tienen el diseño sencillo. Los rodamientos utilizan un reten para distribuir los balines de forma igualitaria entre la pista del el aro exterior y la pista del aro interior. Estos rodamientos funcionan mejor para recibir cargas de tipo radial.

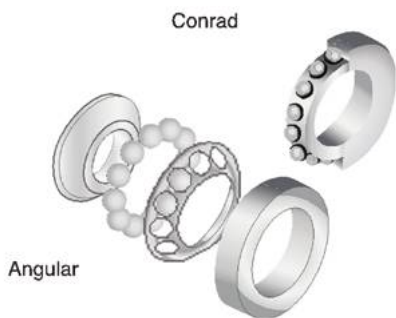


Figura 3. Baleros de cartucho Conrad y angular

1. El segundo diseño de rodamientos es el FC ("Full complement"). Estos no utilizan reten y por ello utilizan más balines. El uso de más balines ayuda a distribuir las cargas sobre un área más amplia y con ello incrementar la vida útil de los mismos, pero generan mayor resistencia. Los rodamientos FC, as' como los Conrad, funcionan mejor cuando van a recibir cargas de tipo radial.

2. El tercer tipo de diseño de rodamientos es el FC/AC ("Full complement/Angular contact"). Estos rodamientos, así como los FC, no utilizan reten lo que permite utilizar más balines. Los FC/AC son únicos porque están diseñados para recibir tanto cargas radiales como angulares. Las cargas angulares son direccionales y los rodamientos han sido diseñados específicamente para recibir este tipo de cargas. El perfil de la pista interior es diferente de un lado a otro. Uno de los lados es más grande que otro o la pista se extiende más de un lado que de otro. El material extra en uno de los lados es para manejar cargas angulares en una dirección específica.

Si estos van a ser cambiados, es importante poner atención al cartucho que se va a quitar en su orientación.

Cuando se reemplazan los rodamientos sellados o de cartucho es importante tomar en cuenta tres diferentes medidas para reducir las posibles opciones (figura 4).

Las medidas son:

- (DE) Diámetro exterior,
- (DI) Diámetro interior;
- y el ancho o grosor del balero

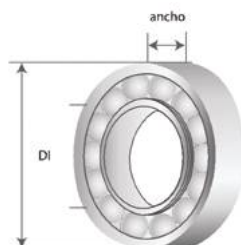


Figura 4. Medidas de un balero

Una vez que se tienen las medidas se pueden buscar opciones para el reemplazo. Hay diversas opciones disponibles para cada tamaño. El costo variara dependiendo de la calidad de los materiales: Mejor sistema de sellado, mejor grasa y balines de acero inoxidable o cerámica.

Los rodamientos con balines de cerámica están de moda en la industria del ciclismo porque estos rodamientos ruedan mejor que los de acero. Los balines de cerámica pueden ser hasta 10 veces más redondos que los de acero, pero también son mucho más costosos.

## Patrones de desgaste generado por los balines

Después de que una bicicleta ha sido usada, aunque sea unos cuantos kilómetros, los rodamientos empiezan a establecer una trayectoria. La trayectoria es el área donde los balines contactan el cono de las mazas. Esta es el área más importante para inspeccionar patrones de desgaste que nos puedan indicar cuándo hay que reemplazar los conos. Los conos deben de mostrar una línea nivelada en la trayectoria de la circunferencia.

Una trayectoria de los balines que se vea ondulada o picada es considerada causa de algún problema. El desgaste picado ocurre cuando hay mucha fricción entre la superficie de los balines y los conos. Es necesario el cambio de conos con presencia de cualquier signo de desgaste picado.

El desgaste ondulado en la trayectoria de los balines es producto de la no alineación. Como no hay sistema de rodamientos perfecto, el grado de aceptación de ondulación es subjetivo, pero si este es muy pronunciado, generalmente es causado por un eje doblado. En tal caso es necesario cambiar el eje y los conos.

Actualmente, en la industria del ciclismo se utilizan una gran cantidad de balines sueltos. Su alta popularidad en diseños de tazas y conos se debe a su habilidad de auto-alinearse al rodar sobre la curvatura de la pista de la trayectoria de los balines. Otro beneficio es que los balines sueltos son relativamente económicos.

Hay diferentes calidades de balines que tienen un efecto directo en el ajuste y desgaste. El grado del balín se refiere a lo esférico que es, o literalmente, que tan cerca está de ser perfectamente redondo. Los balines que se utilizan en los componentes de la industria del ciclismo solo se encuentran en algunos grados. El grado de esfericidad se mide en el millonésimo de una pulgada. Los materiales utilizados también se miden por el grado.

Para cada aplicación hay diferentes tamaños de balines. La manera más sencilla para medir balines es utilizando la regla de rayos Park Tool (Figura 5). Esta regla tiene hoyos de diferentes diámetros que ustedes simplemente pasan el balín por el hoyo para determinar el tamaño. Desafortunadamente, no hay mecanismo para identificar el grado de los balines.



Figura 5 Regla de rayos Park Tool

El cuidado de los sistemas de rodamiento de la bicicleta es muy importante para mantenerlos útiles durante un periodo de tiempo más largo, sobre todo para eficientar el giro de alta velocidad en el sistema de transmisión de la bicicleta. Un punto que no debe pasar desapercibido es que así como hay diferentes tipos de rodamientos, hay también diferentes tipos de grasas que de igual manera tienen una gran influencia en el cuidado y eficiencia de los sistemas de rodamiento de una bicicleta.



EST.

**FINISH LINE**

1988

# LA ELECCIÓN DE LOS EQUIPOS GANADORES

APOYANDO CON ORGULLO



① **DESENGRASANTE**



② **LIMPIEZA**



③ **LUBRICANTE**



④ **PROTECCIÓN**





# Curso T6cnico - Profesional MEC6NICA para BICICLETAS



Menciona que viste este QR en la revista Total Bike y obt6n beneficios en tu inscripci6n. As6 como 20% en la adquisici6n de herramienta Park Tool



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

# SUPERA TUS LÍMITES CONQUISTANDO TU MENTE

SANDRAMICHELSEN



Sandra Michelsen mejor conocida como San, ha sido la fuente de inspiración para numerosos ciclistas, mujeres emprendedoras y altos ejecutivos. Su enfoque único desafía las creencias limitantes y maximiza el potencial para sacar lo mejor de uno mismo. San, ha transformado vidas y carreras como una del Top Mindset Coach, Executive Career Coach y Wellness Coach. Dentro de sus hobbies es altamente reconocida como una de las principales líderes profesionales en entrenamiento funcional y en spinning en México, innovándolo y combinándolo este último con meditación.

Además, es la visionaria detrás de "Elite Titans", uno de los principales grupo de Networking en México y Latinoamérica, conformado por altos Ejecutivos, Directores y Vp's donde podrás unirte a una comunidad de triunfadores y llevar tu vida profesional y personal al siguiente nivel.

Aquí la entrevista que tuvimos con San: Antes que nada, quiero dar las gracias a la revista Total Bike. Estoy muy emocionada de compartirles mi apasionante viaje lleno de ciclismo, superación personal y empoderamiento.

"Mi propósito es claro: inspirar a la gente a salir de su zona de confort, a cambiar, a reinventarse y sentirse bien consigo mismo." Trabajo desde el mindset, desafiando creencias limitantes, callando esa voz interna, y demostrando lo capaces que somos, incluso de subir montañas y de crear clases de spinning innovadoras con un toque de agradecimiento y meditación.

Quiero llevarlos a un momento especial de mi vida, cuando visualicé subir una montaña y convertirme en una coach de spinning. Coloqué una imagen en mi visualization board, una técnica super efectiva que uso para manifestar y atraer lo que uno quiere, logrando que ambos sueños, ser coach de spinning y escalar montañas, se hicieran realidad.

Pero hoy quiero compartirles en particular mi ascenso al pico de Orizaba. Me considero una persona bastante perseverante con las cosas que me propongo, así que a pesar de no tener experiencia en montañismo, decidí enfrentar el desafío.

Compré lo necesario y llegó el día del ascenso. Fue un reto monumental, enfrentándome a la oscuridad, el frío y el miedo de mi propia mente, rogando que no se diera por vencida. Decidí que iba a ofrecer cada paso a personas que yo sabía que necesitaban que les mandara luz, vibras positivas o como cada quien decide conectar con este sentimiento, inclusive muchos de estos pasos me los dedique y

a mí misma, superé piernas cansadas, frío bastante fuertes, ya que justo ese día había habido un frente frío y horas interminables.

Llegar a la cima del pico de Orizaba fue mágico. El amanecer reveló la grandeza del universo, recordándome lo diminuta que soy ante él. Todo valió la pena, mostrando que lo importante es querer realmente las cosas y hacerlas desde el corazón.

Pero mi historia no se detiene aquí, además de esto, Soy mamá de tres hijos increíbles que hoy son fuente de mi inspiración y Executive Career Coach donde coacheo a personas en transición de Carrera y lidereando un Grupo de Networking de directores y VP llamado "Elite Titans" en mi tiempo libre soy coach personal de spinning y ejercicio funcional.

Ingresé al mundo del ejercicio como una válvula de escape personal en medio de una etapa complicada y dolorosa de mi vida. Desde clases de spinning hasta rutas en la calle, mi amor por el ciclismo creció, desafiando constantemente a mi mente a no rendirse. Inspirada por mi progreso, me certifiqué como coach de ruta y comencé a dar clases en un Club privado de la ciudad de México.

Yo creo que en el ciclismo y en la vida, nuestros mayores límites residen en nuestra mente. Cuando creemos que algo es imposible, automáticamente creamos un techo sobre nuestras capacidades. Pero, ¿qué pasaría si nos atreviéramos a desafiar esos límites autoimpuestos?

Cada pedalada, cada subida, cada kilómetro recorrido es una oportunidad para desafiar nuestras creencias limitantes. En lugar de ver los obstáculos como barreras infranqueables, podemos verlos como escalones hacia nuestra grandeza. Cada vez que superas un límite, estamos conquistando también nuestros propios miedos y limitaciones en la vida. Cada vez que decides seguir adelante, a pesar del cansancio o las dudas, estás fortaleciendo tu determinación y construyendo tu carácter.

Es importante enfrentar a cada desafío con valentía y determinación. Visualiza tus metas, imagina el éxito y cree en ti mismo. El único límite real que enfrentamos es el que permitimos que nuestra mente cree. **¡Así que desafía tus límites, conquista tu mente y haz realidad tus sueños tanto en el ciclismo como en tu vida personal!**

Instagram: @sandra\_michelsen

LinkedIn: sandramichelsen

Correo: sanmich005@me.com



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

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

**Recupera** la movilidad.

## Desinflama y facilita tu rehabilitación



- Se absorbe rápido
- Es fresco
- No huele.



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

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

**Senosiain®**

# MANTENTE PRESENTE EN TODO CAMINO



Grace Reynosa, Mindfulness Coach.



Valentía, pasión, disciplina, resistencia, control, son solo algunas de las cualidades que un ciclista de alto rendimiento, sin embargo, estar presente en cuerpo y mente es uno de los requisitos más importantes para una buena rodada. “Estar presente” se refiere, no solo a poner completa atención en el recorrido, en el cuerpo y en la bici, sino también en lo que va surgiendo en nuestra mente y con nuestras emociones. Dedicamos muchas horas de entrenamiento para que nuestro cuerpo tenga la condición, fuerza y preparación necesaria y poca atención y espacio le damos al entrenamiento de nuestra mente y a la importancia de ser capaces de autorregularnos en situaciones adversas.

La capacidad de tener pleno control sobre nuestra mente y todo lo que va surgiendo a lo largo de la experiencia al rodar es fundamental para mantener el enfoque y la claridad y poder tomar las decisiones más alineadas a lo que vamos necesitando.

Mindfulness o Atención Plena se refiere a la habilidad de mantener la atención en el momento presente sin querer cambiarlo y sin juzgar. Es una herramienta muy poderosa para poder enfocar nuestra mente sin dejarnos llevar por pensamientos que puedan causar distracciones y que afecten nuestro desempeño y sobre todo, que nos pongan en peligro.

Mindfulness cuenta con herramientas muy poderosas para poder entrenar nuestra mente a estar enfocada y a reconocer aquellos pensamientos que pueden quitarnos concentración o que nos generen emociones que no nos permitan tomar decisiones con claridad.

Te comparto aquí algunos de los principales beneficios de la práctica de Mindfulness: - Cambios en la estructura y función del cerebro creando nuevas conexiones neuronales. - Mayor claridad y creatividad para toma de decisiones.

- Reducción de pensamientos fatalistas.
- Más enfoque y atención.
- Aumento de empatía.
- Mayor regulación emocional.
- Mejor manejo de estrés.

La meditación es una de las herramientas más poderosas cuando hablamos de la práctica de Mindfulness. Más allá de los mitos alrededor de la práctica, se trata de entrenar la mente a estar más presente y enfocada a través de nuestros cinco sentidos y nuestra respiración.

Tener herramientas para entrenar tu mente puede hacer una gran diferencia en tu rendimiento durante tus rodadas y no solo eso, imagina poder transportar todas esas habilidades y virtudes que forman parte de esa actividad física que tanto te apasiona y aplicarlas también en las demás áreas de tu vida.

Convertir el vivir presente, con una mente enfocada y en paz, en un estilo de vida que no solo mejore tu relación contigo mismo, sino con todas tus actividades, resultados y las personas que te rodean.

Instagram: [gracereynosa\\_aya](#)

FB: Grace Reynosa

Correo: [gracereynosa@gmail.com](mailto:gracereynosa@gmail.com)

MAD  
*by Karina Belló*

## MASAJE DE ALTA DEFINICIÓN

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

📍 Polanco Pedregal San Ángel

📷 madbykarina 📷 karibelló

📞 52 55 7915 9320

# LOS CARBOHIDRATOS EL COMBUSTIBLE DE LA VIDA.



Lic. En Nutrición Maricela Ávila Jasso

“Los carbohidratos se dividen en buenos y malos.” ¿Te suena familiar? ¿Alguna vez has escuchado esto? La realidad es que no son ni buenos ni malos, simplemente cumplen con una función dependiendo de las necesidades de cada persona.

A continuación te cuento un poco sobre su función y como lo asimila tu cuerpo. Durante la actividad física, los carbohidratos actúan como nuestros fieles compañeros, proporcionándonos energía.

## Se dividen en dos grupos:

**Carbohidratos simples:** Los encontramos en jugos de frutas, azúcares refinados, jarabes y dulces. Su asimilación es rápida y se transforman en energía inmediata por medio del torrente sanguíneo.

**Carbohidratos complejos:** los podemos encontrar en pastas, panes, arroces, camotes, legumbres, quinoa, frutas, frutos secos, maíz, papas y vegetales.

Aportan fibra, algunas proteínas, vitaminas y minerales. Su asimilación es lenta en con los carbohidratos simples; se almacena en el hígado y en los músculos como glucógeno. Los carbohidratos cumplen un papel fundamental en nuestro día a día; se encargan de alimentar nuestras células y órganos, desde el cerebro hasta los músculos. Cuando los alimentos ricos en carbohidratos ingresan a nuestro cuerpo,

se descomponen en azúcares simples durante la digestión, siendo absorbidos por nuestro torrente sanguíneo en forma de glucosa.

Durante los esfuerzos físicos, nuestros músculos sufren debido a la exigencia del deporte o tarea solicitada; es ahí donde los carbohidratos acuden en nuestra ayuda, regulando el azúcar en sangre y disipando la fatiga post-entrenamiento. No contentos con tan noble labor, también contribuyen a la síntesis de proteínas y grasas, acelerando la regeneración muscular y participando incluso en el entramado genético del ADN y el ARN.

Para mantener el equilibrio en nuestra actividad cotidiana, se recomienda un consumo diario de 5-7 g/kg de peso corporal, y 7-10 g/kg en deportes de resistencia física.

Para efectos del ciclismo mi recomendación de manera muy general es consumir cada 50 minutos carbohidratos (geles, barras, frutas, papillas, gomitas, etc.), de manera personal yo recomiendo la miel de abeja, la marca Enerbzz es una gran opción para tus rodadas.

Recuerda siempre consultar a un profesional en el área de la salud para determinar tu requerimiento, ya todos los cuerpos son distintos y se requiere un plan nutricional personalizado de acuerdo a tus actividades.

Si requieres apoyo o tienes alguna duda me puedes escribir por Instagram.

Lic. En Nutrición Maricela Ávila Jasso

 Maricela\_Nutri

 @Maricela\_Nutri

**¡Nos vemos en consulta!**

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

# CURQSEN® Curcumina - Arginina Vitamina D3

Coamorfo Q®

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

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



## LA Q DEL BIENESTAR



### COMPLEMENTA TU ALIMENTACIÓN

Senosiain®

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

CONSULTE A SU MÉDICO  
REG. NO. 2133000380566 SSA

# APORTE ENERGÉTICO Y SUPLEMENTACIÓN

## CLAVES PARA EL RENDIMIENTO EN EL CICLISMO



En el ciclismo como en cualquier otra disciplina la nutrición juega un papel muy importante, en todas las etapas del deportista tanto en el entrenamiento, en el rendimiento y en la fase de recuperación. De ahí la importancia de monitorizar en que etapa se encuentra el deportista para realizar los ajustes específicos de aporte energético y de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos) para favorecer el rendimiento.

Una de las características principales de la alimentación pre competición de los ciclistas es reservar el aporte de hidratos de carbono, ya que es su principal fuente de energía, junto con una buena hidratación que favorecerá su rendimiento. Un adecuado aporte energético por medio de los hidratos de carbono impedirá que el organismo utilice las reservas proteicas como fuente de energía durante la competencia. En cuanto el aporte de proteína su principal característica es favorecer el mantenimiento y/o aumento de la masa muscular, se recomienda optimizar el aporte proteico durante la fase de entrenamiento y en la fase de recuperación.

Los lípidos (grasas) por su parte aportan aproximadamente del 25-30% del aporte calórico total de los ciclistas, evitar grasas saturadas provenientes de bollería, mantequillas y optimizar grasas de mejor calidad es una de las recomendaciones en estos deportistas.

La suplementación también juega un papel importante en el rendimiento físico de los ciclistas, en cualquier etapa, por ejemplo: el consumo de proteína en polvo para alcanzar los requerimientos según la fase en la que se encuentren, los aminoácidos de cadena ramificada (BCAAs) como estrategia para una buena recuperación muscular post entrenamiento, L-glutamina que en conjunto con los BCAAs son clave para la recuperación y la cafeína retrasando la fatiga y estimulando el sistema nervioso central para favorecer una mayor concentración en la competición y esto por mencionar alguno de los recursos de suplementación que existen para los deportistas.

En conclusión, una óptima nutrición durante el entrenamiento, durante la competición y en la fase de recuperación es la clave para un mejor desempeño de los ciclistas. Tener un monitoreo en estas etapas es un recurso importante para optimizar su rendimiento.

Si deseas una recomendación personalizada de acuerdo a tus requerimientos [en Golden Medical Health Center](http://www.goldenmedical.com.mx) contamos con especialistas capacitados.

**LIC. NUTRICIÓN CLÍNICA  
MONTSERRAT DURÁN JIMÉNEZ**

**NUTRILOGA EN GOLDEN MEDICAL  
HEALTH CENTER**



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



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

# iGPSport

igpsport.com

## GPS BIKE COMPUTER

# iGS630

## POWERFUL COLORFUL

Full GNSS

BLE5.0 & ANT+

E-Bike

2.8inch Screen

35 Hours Battery Life

Map Navigation

Electronic Shifting

Smart Trainer

iClimb

Strava

# GADGETS

## RUEDAS SCOPE\_ARTECH 6

Con un perfil de llanta de 65 mm y un peso fijo de solo 1319 gramos, el Artech 6.A combina la mejor aerodinámica de su clase con un nivel de peso que normalmente solo se ve en ruedas de escalada poco profundas. Además de la mejor aerodinámica de su clase y un peso extremadamente bajo, el Artech 6.A proporciona una alta rigidez lateral y no compromete la durabilidad. La base del neumático en forma de gancho de 25 mm de ancho interno está optimizada aerodinámicamente para neumáticos de grava de carretera y todoterreno de 30 mm.

<https://www.scopecycling.com>



## S-WORKS ROMIN EVO WITH MIRROR



El nuevo sillín S-Works Romin EVO con Mirror, favorito de los profesionales, está diseñado para brindar una comodidad excepcional y garantizar el flujo sanguíneo a los tejidos blandos cuando se conduce en una posición baja y aerodinámica. Al reemplazar la espuma con nuestra tecnología Mirror, también hemos reducido la presión de los isquiones hasta en un 26 %. Desarrollamos la tecnología Mirror mediante impresión 3D a partir de un polímero líquido para reflejar perfectamente su anatomía. Este revolucionario proceso crea una compleja estructura de panal que nos permite ajustar infinitamente la densidad del material de una manera imposible con la espuma y se ofrece en dos tamaños 143 mm/Peso 190 g y 155 mm/Peso 198 g

<https://www.specialized.com/mx/>

## UVEX CITY STRIDE MIPS HIPLOK

El casco de bicicleta uvex city stride MIPS Hiplok combina una protección óptima con una excelente facilidad de uso diario. El sitio de fijación para el candado de bicicleta Hiplok Z LOK se ha integrado elegantemente debajo de la carcasa exterior de ABS. "El casco impresiona por sus líneas claras, su aspecto minimalista y la integración armoniosa de la tecnología MIPS en el diseño", elogió el jurado. Este robusto casco de bicicleta se puede ajustar intuitivamente tanto en altura como en anchura. Un total de 16 aberturas de ventilación garantizan una perfecta circulación del aire. El interior está hecho de poliéster 100 por ciento reciclado. La máxima visibilidad está garantizada mediante un LED enchufable en la parte posterior de la cabeza, junto con correas y logotipos reflectantes. El casco está disponible en tres tallas y dos colores.

[www.uvex-sports.com](http://www.uvex-sports.com)





## BMC ROADMACHINE FIVE

El cuadro y la horquilla de la Roadmachine están fabricados en carbono Premium con todos los beneficios de la tecnología TCC Endurance incorporada.

La estética limpia de esta bicicleta de carretera es cortesía del cableado interno, mientras que la tija de sillín Premium Carbon D-Shape garantiza un cumplimiento de nivel superior en el sillín. Esta Roadmachine está equipada con una transmisión Shimano 105 Di2 2x12, ruedas Mavic Open Disc, neumáticos de 28 mm y manillar y potencia de aluminio.



<https://bmc-switzerland.com/>

## WTB + BIBCREATIVE

En colaboración con Bib Creative, WTB se complace en presentar su nuevo TCS Rocket Tire Plug Kit, con anclajes reutilizables "Rocket". Estos anclajes pueden ser pre cargados con tapones para asegurar que están listos para su uso inmediato al detectar un pinchazo con su tubeless set-up. Con dos tamaños de anclajes Rocket disponibles, los ciclistas pueden utilizar de 1 a 4 tapones por reparación, adaptándose a varios tamaños de pinchazos.

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



## BRACHII

El concepto de diseño de Brachii Cranks se basa en el esqueleto del brazo humano. Su diseño biónico combina el concepto de huesos humanos con dos procesos de los que WindNer se enorgullece: "bobinado de fibra de carbono seca" y "fibra de carbono termoplástica" (CFRTP), que le da a Brachii una estructura fuerte.

[www.red-dot.org](http://www.red-dot.org)



## BIKNIK'S E-BIKE

"Esta bicicleta eléctrica sorprende con una nueva idea para alojar la batería", afirmó el jurado. "La combinación de la batería con la cesta de la bicicleta convence desde el punto de vista del diseño". La Basket E-Bike de Biknik fue diseñada como una bicicleta de ocio. Al integrar la batería en la cesta de la bicicleta, tiene la ventaja, además de su función de transporte, de que también puede servir como banco de energía para cargar smartphones y similares en un pícnic o en casa. Gracias a un inversor incorporado, la batería también puede alimentar electrodomésticos de 500 vatios. La cesta se puede montar rápida y fácilmente delante del manillar y/o detrás del sillín.

[www.red-dot.org](http://www.red-dot.org)



# wahoo

📷 wahoombx

# RIDE READY



bgpartners

[bgpartners.com.mx](https://bgpartners.com.mx)



## Apple presenta **2024 BLACK UNITY**

### Collection apoyando a beneficiarios que inspiran resiliencia y creatividad



El año pasado, Apple otorgó a Shout Mouse una subvención a través de su Iniciativa de Justicia y Equidad Racial (REJI) en reconocimiento al compromiso de la organización sin fines de lucro de amplificar las diversas voces de los jóvenes.

Con el lanzamiento de la Colección Black Unity 2024, Apple otorga subvenciones a Boys & Girls Clubs of America, Studio Museum en Harlem, Battersea Arts Centre, Art Gallery of New South Wales, Ghetto Film School y el Museo Nacional de Afroamericanos. Música. El apoyo de Apple a estas organizaciones es una continuación de las subvenciones REJI que brindan recursos a organizaciones comprometidas a brindar oportunidades económicas, educativas y creativas en comunidades de color en todo el mundo.

“El nombre ‘Shout Mouse’ comenzó con la idea de cómo podemos hacer visible y concreto algo que no se escuchaba, y darle un megáfono”, dice Kathy Crutcher, fundadora de la organización sin fines de lucro. “El apoyo de Apple nos ha permitido profundizar nuestra inversión en los jóvenes: brindarles tecnología, desarrollo profesional y, lo más importante, afirmación y amplificación de sus perspectivas esenciales”.

En esta fresca tarde de finales de diciembre, Shout Mouse ha convocado a tres antiguos autores: Sasa Aakil, de 20 años; Andy Piña, 19; y Sholachauntel Shoda, de 25 años, y uno de sus ilustradores, Ian L. Springer, de 25 años, por una lluvia de ideas sobre el desarrollo de personajes. El tema de discusión: ¿Quién falta en el canon literario juvenil actual de la historia negra?



“Muchas veces vemos el Mes de la Historia Afroamericana desde una sola lente, o desde tres o cuatro figuras históricas diferentes”, dice Springer al grupo.

“A menudo se les dice a los jóvenes que no son expertos en su propia experiencia, o que aún no están equipados para comentar o impactar el mundo que los rodea”, explica Alexa Patrick, directora de programas de Shout Mouse, quien dirige la lluvia de ideas de la tarde. “Entonces, lo que buscamos hacer es invitar a los jóvenes a un espacio donde puedan ser expertos de su propia experiencia y compartir sus historias”.

“Cuando no tenemos historias y voces diversas, nos perdemos cosas”, dice Aakil. “Hay tantas experiencias que nunca hemos experimentado porque estamos pegados a nuestros propios cuerpos. Por eso es muy importante tener historias, porque es una de las formas más fáciles de empatizar unos con otros. Y cuando podemos sentir empatía, podemos hacer espacio unos para otros”.

**Apple celebra la resiliencia negra con la nueva colección Black Unity** La nueva colección Black Unity presenta nuevas expresiones inspiradas en la resiliencia y la belleza de la comunidad negra. Las flores florecientes y los colores vibrantes representan el panafricanismo y simbolizan generaciones que trabajan juntas para abordar la injusticia y dismantelar las barreras sistémicas.



**DESAFIANDO LOS LÍMITES CON:**

# JOHNY SALIDO

**CICLISTA PROFESIONAL FREERIDE RED BULL**

Por Marco Pantani



En el emocionante mundo del ciclismo de montaña, algunos ciclistas trascienden las expectativas y desafían los límites de lo posible, descensos espectaculares que parecen imposibles de lograr, Juan Diego Salido "Johny Salido" como lo conocen en el ciclismo internacional, ciclista freeride que forma parte del Red Bull Rampage, cuyo enfoque audaz y determinación inquebrantable lo ha llevado a conquistar los terrenos más desafiantes e inspirar a una generación de entusiastas del deporte.



"Cuando desciendo de una montaña en mi bicicleta logro desconectarme de todo lo que pasa en mi vida... Cada maniobra es una sensación increíble de adrenalina que disfruto muchísimo", describe Johny Salido. Juan Diego "Johny" Salido recibió su primera bicicleta de montaña en su noveno cumpleaños y desde ese momento ha emprendido un viaje alocado hasta convertirse en una de las principales promesas del freeride y en un pionero de este deporte en Latinoamérica .

Desde el primer momento en que vio el deporte, ha habido una competencia por encima de todos en el que Johny quería participar, el Red Bull Rampage. "Si quieres ser freerider y quieres estar en lo más alto, Rampage es el camino", afirma.

Tuvo su oportunidad durante un gran 2019, cuando llamó la atención al terminar segundo en Proving Grounds, la prueba clasificatoria del Red Bull Rampage, asegurándose un puesto en el mayor y más prestigioso evento del ciclismo de montaña y haciendo historia como el primer rider mexicano en competir en el evento.

Desgraciadamente, una fuerte caída en el último día de entrenamientos hizo que Johny sufriera una rotura de bazo que le dejó fuera de la final y en el hospital. Pronto volvió a subirse a la bici y a abrir camino al ciclismo de montaña latinoamericano en los mayores eventos de freeride del mundo, además de participar en algunas de las carreras más duras, como la Red Bull Hardline y la Red Bull Cerro Abajo.

Johny también se ha lanzado a organizar su propio evento, Freeride Fiesta en el Bike Park de La Soledad, en Guadalajara, su ciudad natal, con el objetivo de hacer crecer este deporte en Latinoamérica. En sus propias palabras, Salido comparte su filosofía de "Superar los límites y perseguir grandes sueños" una lección que resuena en cada giro de su rueda y en cada salto audaz que realiza.

## **Venciendo los Límites:**

Para Johny Salido, el concepto de "Vencer los límites" va más allá de simplemente superar obstáculos físicos. Es una mentalidad arraigada en la determinación, la ambición y la resiliencia. "Para mí, vencer los límites es no darse por vencido" expresa Salido. "Siempre ponerte metas grandes e ir a cumplirlas" "Soñar Grande" no rendirte y, "A pesar de los contratiempos, enfocarte en una actitud positiva y el objetivo muy claro en tu mente"

## **Inspiración y Pasión:**

Como ciclista patrocinado por Red Bull, Salido no solo busca el éxito personal, sino que también se esfuerza




por inspirar a otros a seguir sus pasos. Su presencia en las redes sociales y en eventos de ciclismo no solo muestra su habilidad excepcional en la bicicleta, sino que también transmite un mensaje poderoso de perseverancia, determinación y pasión por el deporte. En palabras de Salido, "Es importante compartir tu pasión y motivar a otros a superar sus propios límites. Todos tenemos la capacidad de alcanzar nuestros sueños si estamos dispuestos a trabajar duro y nunca renunciar"

### El Legado Continúa:

A medida que Juan Diego Salido continúa desafiando los límites del ciclismo de montaña, su legado solo se fortalece con el tiempo. Su enfoque valiente y su mentalidad centrada en los objetivos sirven como un faro de inspiración para ciclistas de todas partes, recordándoles que no hay límite para lo que pueden lograr si se atreven a soñar en grande y a perseguir esos sueños con determinación implacable.

En un deporte que exige valentía, habilidad y determinación, Johny Salido se destaca como un ejemplo excepcional de lo que significa vencer los límites y alcanzar la grandeza. A través de sus palabras y acciones, Salido desafía a los ciclistas de todo el mundo a perseguir sus sueños con pasión y a nunca renunciar ante la adversidad. En última instancia, su historia es un recordatorio poderoso de que los límites solo existen para ser superados y que el verdadero éxito reside en el viaje mismo, no solo en la meta alcanzada.



 [www.instagram.com/johnysalido](https://www.instagram.com/johnysalido)  
 [www.facebook.com/johny.salidos](https://www.facebook.com/johny.salidos)  
 [www.youtube.com/@johnysalidoo](https://www.youtube.com/@johnysalidoo)

CICLISMO PARA TODOS  
**Total Bike** MEXICO

**INTELIGENCIA**



**RESISTENCIA**

**CONTROL**

**POTENCIA**

**JOHNNY SALIDO**

**ÚNETE A LA EMOCIÓN DEL CICLISMO DE MONTAÑA**



**Por Marco Pantani**

La emoción del ciclismo de montaña en México con FreeRide Fiesta, un evento lleno de emociones vertiginosas y una experiencia única para todos los amantes de la adrenalina sobre dos ruedas.

FreeRide Fiesta es un evento ¡Para ciclistas por ciclistas! Donde se trata de divertirse y andar en bicicleta. La idea nació de Johny Salido (freerider profesional) y uno de sus mejores amigos Oscar Tobogangster (constructor de senderos profesional y excavador de Johny's Rampage) con el objetivo de traer a los mejores freeride y freeriders del mundo a México para ayudar a hacer crecer el deporte en Latinoamérica.

Este es un sueño que ambos tuvieron durante años hasta que finalmente lo hicieron realidad en febrero de 2021 y el evento resultó un gran éxito. Freeride Fiesta, que se realizó en enero de 2024 en La Soledad Bike Park en Guadalajara, México, un gran espectáculo digno de ver.

FreeRide Fiesta no es una competencia, es una exhibición de formato libre para disfrutar en familia y que reúne a los mejores riders del mundo, además se invita a participar a riders que están iniciando a lucir sus saltos en este escenario, aunque no es una competencia al final se premia entre los mismos riders conceptos como: "Mejor estilo, mejor truco, mejor línea".



**No te pierdas este evento espectacular**

 [www.instagram.com/freeridefiesta/](https://www.instagram.com/freeridefiesta/)

 <https://www.youtube.com/channel/UCWGGqpmz6nBKvWZXUgocbAOw>

 <https://freeridefiesta.com/>





**LEGO**  
Stores **MX**

## ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE INTERACTUAR CON BRICKS DE LEGO Y PRACTICAR BICICLETA?

La interacción con LEGO bricks y la práctica de la bicicleta son actividades aparentemente muy distintas, pero si ponemos mucha atención, revelan conexiones sorprendentes que van más allá de sus diferencias superficiales. Ambas actividades, aparentemente simples y lúdicas, ofrecen beneficios significativos para el desarrollo cognitivo, la creatividad y las habilidades motoras de quienes las practican.

Los bricks de LEGO han sido una herramienta icónica para el desarrollo creativo desde su invención. Al interactuar con estos bloques de construcción, los niños y adultos pueden dar rienda suelta a su imaginación, creando estructuras, vehículos y mundos enteros a través de posibilidades infinitas. La construcción con las piezas de LEGO estimula la creatividad al fomentar la resolución de problemas y la conceptualización espacial. Los constructores de LEGO aprenden a visualizar y planificar sus creaciones, desarrollando habilidades fundamentales para el pensamiento creativo.

Por otra parte, la práctica de la bicicleta es una actividad física que impulsa el desarrollo motor desde una perspectiva diferente. Montar en bicicleta requiere coordinación, equilibrio y control motor fino. A medida que los ciclistas pedalean y maniobran, desarrollan habilidades motoras fundamentales y fortalecen su sistema musculoesquelético. Además, la bicicleta ofrece beneficios cardiovasculares y promueve un estilo de vida activo, lo que contribuye a la salud física y mental.

Aunque las actividades de estas dos difieren en su naturaleza, la relación entre interactuar con bricks de LEGO y practicar

bicicleta puede encontrarse en la estimulación cognitiva y creativa común que ambas proporcionan. La construcción con LEGO bricks puede inspirar la creación de estructuras que se asemejan a bicicletas o incluso parques de bicicletas imaginarios. La bicicleta, por su parte, puede inspirar la creatividad en términos de explorar nuevos lugares y rutas, fomentando la imaginación y la planificación.

Ambas actividades también promueven el desarrollo cognitivo y social. Tanto la construcción con ladrillos de LEGO como la práctica de la bicicleta pueden realizarse de manera individual o en grupo, fomentando la comunicación, la colaboración y el intercambio de ideas. Además, ambas actividades requieren atención y concentración, mejorando la capacidad de enfoque y resiliencia mental.

Lo mejor de los dos mundos. La conexión entre interactuar con bricks de LEGO y practicar bicicleta se revela a través de sus beneficios compartidos en el desarrollo cognitivo, creativo y motor. Ambas actividades ofrecen oportunidades únicas para la expresión personal, la exploración y la mejora de habilidades fundamentales. Al integrar estas dos actividades en la rutina diaria, se puede disfrutar de una experiencia completa que estimula tanto la mente como el cuerpo, contribuyendo al bienestar integral de quienes participan en ellas.

Entonces, ya lo sabes. Visita tu LEGO Store o tu montaña más cercana y despierta tu creatividad al máximo.





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

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

**LOOK**

**BERGAMONT**

**HARO**

**Fuji.**

**ZEFAL**

**GARMIN.**

**SRAM**

**ROCK  
SHOX**

**WTB**

**BELL**

**GIRO**

**MICHELIN**

**3M**

**Deda  
ELEMENTI**

**SCHWALBE**

**PATHWAY**

**Avid**

**CORIMA**

**CST**

**SUNRACE**

**K-EDGE**

**Lizard Skins**

**Blackburn**

**TRUVATIV**

**SHIMANO**

**HORNIT  
CLUG**

**C-PREME**

**BETO**

**JAGWIRE**

**Assano**

**FINISH LINE**

**POLISPORT**

**SUAREZ**

**STURMEY  
ARCHER  
EST. 1992**

**STINGRAY**

**SR  
SELLE ROYAL**

**KLICKEN**

**SAMUI**

**LUMA**

**CAT EYE**

**ZIPP**

**microSHIFT**

**iGPSPORT**

**tubolito  
LIGHT WEIGHT TUBES**

Síguenos en:  [bikemax\\_mx](#)  
 [BikemaxMex](#)

**bikemax**®





SINCE 1931

**BENOTTO**



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

# ZÉFAL

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comercio electrónico de la red.



## INFLADO PROFESIONAL

VISITA



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

# **SRAM** **MAVEN**

++++ Extreme Duty



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