

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

MAGAZINE



WATTS

LA CLAVE PARA SER
MÁS EFICIENTE

**RED
BULL**

**CERRO
ABAJO**

CICLISMO EXTREMO

30

DÍAS PARA
VOLVER
AL ASFALTO



SUSCRÍBETE
GRÁTIS

SÍGUENOS:  WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM

 @TOTALBIKE_MAGAZINE



GRAVITY EVOLVED

Encuétralo en benotto.com



CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO
MAGAZINE

VOLUMEN 14

DIRECCIÓN GENERAL Y 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
Laura Ruiz

COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 3, No.14 enero-marzo 2025), es una publicación trimestral gratuita, editada por Eduardo García Bilbatúa, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX, teléfono 55 4586 0410. (totalbikemagazine.com). Editor responsable Eduardo García Bilbatúa. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación, Imprenta y pre prensa digital Impresora de Productos Especiales S.A. de C.V. <https://www.imprensa.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 9 de enero de 2025, 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.

Mips



New
Cielo MIPS

ELEVATED
EVERYDAY
RIDING

Encuétralo en



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

GIRO
SPORT
DESIGN

CONTENIDO

INDUSTRIA	MONTAÑA	RUTA
ANAFABI México puede convertirse en un hub global de bicicletas. 7	RED BULL Cerro Abajo, conoce la competencia de "Downhill" urbana más extrema del mundo. 14	De regreso al asfalto, 30 días para volver a rodar. 28
TURBO, el ícono que nunca se fue. 8	FREE RIDER FIESTA, un sueño que dio la vuelta al mundo. 18	Watts en el ciclismo, la clave para entrenar de manera más eficiente. 30
BICI EXPO, vuelve a cumplir las expectativas en la industria y clientes del ciclismo en México. 11	Volcán, bici y descenso. 22	Sobre ruedas es más difícil rendirse. 34
ANÁHUAC, ciclismo en México, una actividad en desarrollo que requiere de una buena gestión del deporte. 12		
URBANO	FITNESS	NUTRICIÓN
Aventuras en República Checa con Mario de Agüero. 38	El ejercicio y el embarazo, bicicleta, ¿sí o no? 46	La proteína: una aliada para un mejor rendimiento en el ciclismo. 48
Selva Lacandona Chiapas. 40		Cafeína y creatina, suplementación para el rendimiento en el ciclismo de resistencia. 52
Como evitar el robo de tu bicicleta. 42		
MECÁNICA	TECNOLOGÍA	CONOCE A
Revisión, ajuste y purgado de frenos hidráulicos Shimano. 54	VELOMÓVIL, la revolución en movilidad sustentable, creada por jóvenes mexicanos. 58	Andrés Pérez. Bicicleta, la clave oculta del alpinismo. 68
	Gadgets. 60	
	APPLE, fitness para todos, fitness para ti. 62	
	LEGO, construyamos nuestros propósitos de año nuevo. 65	

THULE REVERT: EL PORTABICICLETAS PARA TIRÓN EN COLGANTE VERTICAL

Disponible en modelos para **4 y 6 bicicletas**, es la solución definitiva para transportar una flota completa de bicicletas, lo que la convierte en la opción ideal para ciclistas de montaña dedicados y familias activas.

THULE[®]
SWEDEN



15% DE DESCUENTO TOTALBIKE
presentando esta revista

Valido hasta el 31 de diciembre del 2025 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

COMUNIDAD

EDITORIAL

Bienvenidos al 2025, ciclistas! Empezamos el año con la energía al máximo y una visión renovada para seguir acompañándolos en cada ruta, cada aventura, y cada meta superada. En **Total Bike Magazine**, nuestra pasión por el ciclismo sigue creciendo, y en este primer número del año queremos compartir lo mejor de cada especialidad que cubrimos.

La tecnología, las marcas y las bicicletas eléctricas están revolucionando la industria; en esta edición exploramos cómo estas innovaciones transformarán el ciclismo en los próximos años. También profundizaremos en el **ciclismo de montaña** con una guía de los mejores senderos de Latinoamérica y técnicas avanzadas de descenso.

Para los ciclistas urbanos, ofrecemos soluciones de almacenamiento y gadgets prácticos, ideales para quienes buscan comodidad en sus desplazamientos. En **ciclismo de ruta**, abordaremos la aerodinámica y la preparación mental para las largas distancias, elementos clave para un desempeño sobresaliente.

Finalmente, en **mecánica y nutrición**, compartimos tips sobre mantenimiento de suspensiones y ajustes de frenos, y exploramos cómo una buena hidratación y los alimentos adecuados pueden potenciar cada pedalada. ¡Esperamos que disfruten este nuevo año con la mejor lectura sobre ciclismo!

¡A Rodar!

Eduardo García Bilbatúa
Director General y Editorial



Eduardo S. García Bilbatúa

●right

The World's Greenest Shampoo



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

Contacto: info@oright.com.mx

BHW Distributions S.A. de C.V.

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

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

www.oright.com.mx





México puede convertirse en un hub global de bicicletas

La industria global de bicicletas está en auge, impulsada por retos como el cambio climático, la congestión urbana y la búsqueda de estilos de vida saludables. En este contexto, México destaca como un jugador clave con potencial para convertirse en un hub global de producción y exportación, gracias a sus ventajas competitivas, capacidad de adaptación y casos de éxito.

México cuenta con una ubicación estratégica que conecta América del Norte y América Latina, facilitando la distribución eficiente hacia mercados clave. Además, su red de tratados comerciales, incluyendo el T-MEC, otorga acceso preferencial a 50 países, reduciendo barreras y aranceles para los fabricantes mexicanos.

La industria manufacturera del país combina tecnología avanzada y procesos innovadores, lo que permite competir en calidad y precio frente a productores asiáticos. Esta capacidad se complementa con una diversidad productiva que abarca desde bicicletas urbanas hasta modelos de montaña, gravel y eléctricas, adaptándose a las tendencias globales.

En 2023, las exportaciones mexicanas crecieron significativamente, destacando Estados Unidos y Canadá como principales destinos. Factores como el nearshoring han posicionado a México como un socio estratégico para empresas que buscan diversificar sus cadenas de suministro. Por su parte, el segmento de bicicletas eléctricas encuentra en el país un proveedor competitivo gracias a su infraestructura industrial.

Diferentes marcas han demostrado la capacidad de México para competir en mercados internacionales con diseños innovadores y precios accesibles. Además, los fabricantes de bicicletas de montaña y gravel destacan por su calidad en Norteamérica y Europa, mientras startups nacionales desarrollan modelos eléctricos de alta tecnología que captan la atención de países como Alemania y Japón.

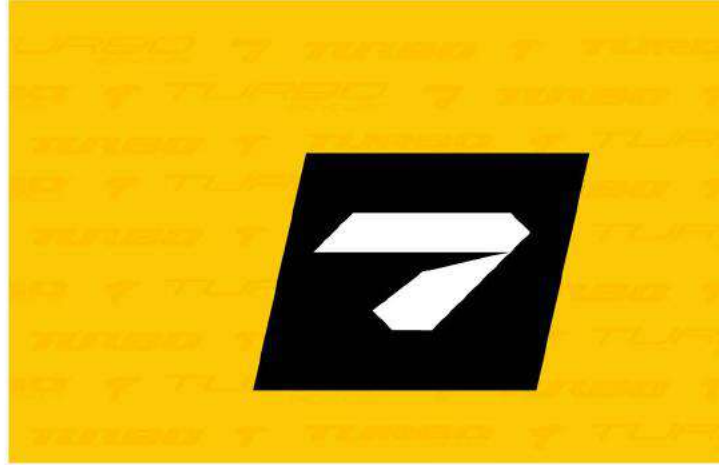
Con alianzas estratégicas entre fabricantes, gobierno y distribuidores, México tiene el potencial de consolidarse como líder global en la producción, innovación y sostenibilidad de bicicletas, contribuyendo a una economía más verde y saludable.



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



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI



TURBO
BICYCLES®

EL ÍCONO QUE NUNCA SE FUE

Hablar de Turbo Bicycles es evocar memorias de un antes y un después en la vida de cualquiera que se inicia en el ciclismo, es hablar también de aventuras sobre dos ruedas, competencias vibrantes y momentos inolvidables en la historia del ciclismo de México. Marca establecida en 1986 en San Luis Potosí, México. Turbo se posicionó con los años como un referente nacional, no solo por la calidad y diseño de sus bicicletas, sino por su fuerte presencia en el deporte y la vida de miles de mexicanos. Durante los años 90, Turbo no solo fabricaba bicicletas: creaba sueños para quienes buscaban su primera compañera de aventuras.

Con Turbo Bicycles, cada ciclista encuentra un compañero único para vivir su pasión sobre dos ruedas.

Un Legado Deportivo

Desde sus inicios, Turbo destacó por su compromiso con el ciclismo competitivo, apoyando disciplinas como MTB, Ruta, Triatlón y Pista. Equipos legendarios como Turbo Bike Team y Canel's-Turbo llevaron el nombre de la marca a lo más alto en competencias nacionales e internacionales, incluyendo copas del mundo, Juegos Panamericanos y hasta Juegos Olímpicos. Pero más allá de las medallas, Turbo se convirtió en un símbolo de accesibilidad, calidad y orgullo nacional, fabricando en su mejor época más de 400,000 bicicletas al año, y exportando a Europa y Sudamérica.

Un legado deportivo que marcó historia: Turbo, presente en competencias internacionales, grandes momentos y hasta bendiciones papales.



La Bicicleta del mundo

Lo que hizo única a Turbo no fue solo su éxito en el deporte, sino su capacidad de conectar con ciclistas de todos los niveles. Ya fuera para conquistar montañas, pasear por la ciudad o aprender a pedalear, siempre había una Turbo para cada etapa y estilo de vida. Con un enfoque en diseño innovador, funcionalidad y precios competitivos, Turbo fue la primera bicicleta para generaciones de mexicanos. Turbo fue la primera marca mexicana en traer al mercado, bicicletas de doble suspensión, bicicletas de fibra de carbono, patines de balance, entre otros.

El Regreso del Ícono

Aunque los retos económicos y cambios en el mercado provocaron una pausa en la trayectoria de la marca, Turbo nunca desapareció del todo. Ahora, bajo una nueva visión, Turbo Bicycles regresa para reclamar su lugar en el ciclismo mexicano. Con un

enfoque renovado en el segmento de gama media, la marca busca seguir inspirando a nuevos ciclistas mientras honra su legado.

El nuevo Turbo Bicycles ofrece una experiencia completa: bicicletas diseñadas con estándares internacionales, pensadas en la comodidad y usabilidad, confiables, duraderas y con un estilo único. Además, mantiene su compromiso de apoyar a los primeros riders y fomentar un estilo de vida saludable y sostenible, no solo para el usuario, si no para su entorno.

¿Recuerdas tu Primera Bici?

En Turbo Bicycles, sabemos que la primera bicicleta es más que un objeto: es libertad, emoción y un recuerdo eterno. Con más de 35 años de historia, seguimos siendo esa primera opción que te conecta con el deporte, la naturaleza y contigo mismo.

Hoy más que nunca, Turbo Bicycles es el ícono que nunca se fue. ¿Listo para ir con Turbo?

Las gamas de montaña de Turbo Bicycles: diseño, rendimiento y versatilidad para cada aventura.





SÉPTIMA EDICIÓN

WTC - 8y9 WTC
CENTRO INTERNACIONAL DE
EXPOSICIONES Y CONVENCIONES
CIUDAD DE MÉXICO
MARZO 2025
CIUDAD DE MÉXICO



¡¡BUZOS CAPERUZOS!!

**APROVECHA LAS OFERTAS Y GRANDES DESCUENTOS
EN BICICLETAS, ROPA, ACCESORIOS Y MUCHO MÁS
QUE PODRÁS ENCONTRAR EN EL OUTLET**



BICICLETAS - ACCESORIOS - ROPA Y MUCHO MÁS...

WWW.BICICLETASOUTLET.MX





VUELVE A CUMPLIR LAS EXPECTATIVAS COMERCIALES EN LA INDUSTRIA Y CLIENTES DEL CICLISMO EN MÉXICO.



La edición número catorce de BiciExpo, se llevó a cabo el pasado mes de octubre de 2024 con gran éxito y revuelo ciclista. El WTC en la Ciudad de México vivió por tres días consecutivos la pasión por la bicicleta que el mercado mexicano claramente expresa cada día más. 170 expositores se dieron cita en los 14,000 metros cuadrados de área de exposición de uno de los recintos más importantes del país, donde presentaron las tendencias en productos, proveedores, mayoristas y distribuidores ciclistas. Marcas internacionales como SRAM, Shimano, Trek, BH, Garmin, Decathlon, Thule, entre muchas otras más, llamaron grandemente la atención por su tecnología, avances e innovación. Las marcas nacionales también estuvieron presentes con alto impacto, por ejemplo: Benotto, Windsor, Belfort, Viansi, Alubike, KRBO y diferentes distribuidores de accesorios, ropa y herramientas les mostraron a los más de 20 mil visitantes a BiciExpo sus amplios catálogos de productos haciendo de esta expo el más grande núcleo comercial para compradores, mayoristas, aficionados y profesionales del ciclismo en todo México. Proveedores de diferentes estados de la república y de 17 países ofrecieron un sinfín de artículos y mercancías, llegando a la cifra récord de 2,097 bicicletas vendidas en tres días.

BiciExpo va más allá de marcas y productos, es un centro de actividades alrededor del ciclismo. En esta ocasión, se contó con una variedad de eventos alternos como: BMX Contest, Súper clases de ciclismo indoor, certificaciones de Shimano y la marca Traxion, el curso de especialistas Bike Fitters Meet, 20 ponencias en el auditorio principal de la expo impartidas por grandes personalidades del ciclismo nacional e internacional, el concurso Master Mecánico con la participación de 60 mecánicos de gran experiencia y la ya tradicional rodada WTC- Pirámides "Reto Chilango". BiciExpo contó en esta edición con un gran invitado especial, directamente desde Colombia, Rigoberto Urán (RIGO) ciclista miembro del equipo UCI worldteam EF Education-Easypost. Rigo compartió con visitantes, invitados y expositores, fotos, autógrafos y muy buenas pláticas, además de promover su marca colombiana: Go Rigo Go. BiciExpo continúa con el compromiso de seguir ofreciendo el más amplio panorama ciclista en México. En 2025 es el aniversario número 15, donde se esperan grandes sorpresas.

**Atentamente
Comité organizador BiciExpo**



Dr. Francisco Javier Ruiz Pérez

Coordinador de la Maestría en Administración y Ciencias Aplicadas al Deporte,
Universidad Anáhuac México.

El ciclismo en nuestro país ha pasado por un notable auge en los últimos años, convirtiéndose en una actividad recreativa y competitiva cada vez más popular.

Desde las épocas de Raúl Alcalá y Miguel Arroyo, no se había dado tanta atención a este deporte ni el valor para el desarrollo social sustentable que esta disciplina puede aportar.

México cuenta con una rica tradición en ciclismo, con una historia que se remonta a épocas anteriores. Sin embargo, en las últimas dos décadas, ha habido un resurgimiento notable, sobre todo en la utilización de la bicicleta como un transporte común y cotidiano, fuera del resurgimiento en la alta competencia.

Además, las ciudades han comenzado a desarrollar infraestructura para ciclistas y programas de bicicletas compartidas, promoviendo así una movilidad más sostenible y saludable, por lo que el ciclismo también se ha convertido en un estilo de vida que fomenta la salud y el bienestar de la población.

La gestión del deporte y el ciclismo

La gestión del deporte implica la planificación, organización y ejecución de actividades deportivas de manera efectiva, asegurando que todos los recursos disponibles se utilicen de manera eficiente. En el caso del ciclismo en México, una gestión adecuada puede contribuir a aspectos clave, como:

1. Desarrollo de infraestructura adecuada y útil para cada ciudad. Es fundamental invertir en la construcción y el mantenimiento de ciclovías seguras y accesibles, así como trazar rutas adecuadas y funcionales para la población. Una buena infraestructura no solo promueve el ciclismo recreativo, sino que también puede impulsar el turismo deportivo.

2. Programas de formación. La creación de programas de formación y capacitación para ciclistas, entrenadores y oficiales permite elevar el nivel competitivo. Esto incluye desde talleres técnicos hasta competencias locales que fomenten el talento emergente, considerando siempre el apoyo de ramas del conocimiento de apoyo como la sociología, la pedagogía, la dirección del deporte y el desarrollo social para crear programas efectivos y duraderos.

3. Fomento de la cultura ciclista. Implementar campañas de sensibilización sobre los beneficios del ciclismo y fomentar su práctica entre diferentes sectores de la población puede mejorar tanto la salud pública como la cohesión social.

Hoy en día, la gestión y dirección de proyectos sustentables, duraderos y de alto impacto pueden desarrollarse a través de la profesionalización de los puestos de toma de decisiones y de gestión del deporte público y privado. El ciclismo en México tiene un futuro prometedor, pero es fundamental que sea respaldado por una gestión deportiva efectiva que aborde tanto las necesidades de los ciclistas como el potencial de este deporte para impactar positivamente en la sociedad.

Actualmente existen programas de profesionalización deportiva, como los que la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Anáhuac México ofrece a nivel posgrado en su Campus Norte, para potencializar proyectos benéficos para la sociedad.

Es importante fomentar el ciclismo de manera sustentable, como actividad de alto impacto social y no solo como un deporte, sino como una parte integral de la vida cotidiana en México, ya que puede mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos, a la vez que se posiciona como un país líder en la comunidad ciclista internacional. Con base en lo anterior, podemos asegurar que la intersección entre el ciclismo y la gestión del deporte es, sin duda, un camino hacia un futuro más saludable y sostenible.

Escuela de Ciencias del Deporte

Informes:

Lic. Mariana Martínez Mora
mariana.martinezmo@anahuac.mx

Tel.: 56 27 02 10 ext. 7836

anahuac.mx/mexico/posgrados

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

SCHWALBE 

 **SCHWALBE**

Encontralo en benotto.com



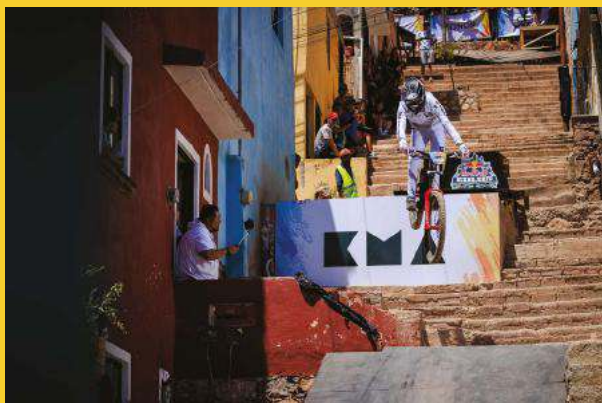
THE RADIAL REVOLUTION

CONOCE LA COMPETENCIA DE DOWNHILL URBANO MÁS EXTREMA DEL MUNDO



¿Te imaginas descender a toda velocidad por más de 200 escalones, atravesando casas tejados, paredes y calles estrechas en medio de ciudades icónicas? Red Bull Cerro la serie internacional de descenso urbano que desafía a los mejores riders del mundo en escenarios urbanos únicos y espectaculares.

Esta competencia nace en 2003 en Valparaíso Chile, creada por un grupo de apasionados del downhill liderados por Víctor Heresmann y Nicolás Barros contando con 28 valientes participantes en su primera edición. Desde entonces, la competencia ha crecido exponencialmente, expandiéndose a otros países como Colombia, Perú, México y recientemente Italia, atrayendo a riders mundialmente reconocidos.



A lo largo de los años, Red Bull Cerro Abajo ha dejado su huella en diversas ciudades. A continuación, un recorrido por las ediciones más destacadas:

- Red Bull Valparaíso Cerro Abajo (Chile) – 2003 al 2024
 - Red Bull Monserrate Cerro Abajo (Colombia) – 2012, 2020, 2021, 2022
 - Red Bull Miraflores Cerro Abajo (Perú) – 2022
 - Red Bull Medellín Cerro Abajo (Colombia) – 2023
 - Red Bull Guanajuato Cerro Abajo (México) – 2023 y 2024
 - Red Bull Génova Cerro Abajo (Italia) – 2024
- Cada parada de la serie reúne a más de 30 riders locales

e internacionales, de los cuales, solo 15 de ellos logran clasificar a la final. En el día de la carrera, los participantes se posicionan en la tabla de tiempos según su desempeño, acumulando puntos en cada parada. Al final de la temporada, el rider con la mayor cantidad de puntos se corona como el campeón de la serie.

En los últimos dos años, el podio ha sido dominado por talentos excepcionales, donde el colombiano Juan Vélez se ha llevado el campeonato en los dos últimos años y peleará por el tricampeonato la próxima temporada.

Conoce al podio ganador de las últimas temporadas:

2023:

- 1° lugar – JuanFer Vélez (Colombia)
- 2° lugar – Camilo Sánchez (Colombia)
- 3° lugar – Tomas Slavik (República Checa)

2024:

- 1° lugar – JuanFer Vélez (Colombia)
- 2° lugar – Tomas Slavik (República Checa)
- 3° lugar – Sebastian Holguín (Colombia)

La emoción de esta competencia llegó a México en 2023 con Red Bull Guanajuato Cerro Abajo. Una de las paradas más esperadas de la serie por sus desafiantes líneas de descenso que atraviesan complejos obstáculos en lugares icónicos de la ciudad como: drop en casa de Gary, wallrides en Mezquital, bajadas en el angosto Callejón del Tajito, para culminar en la emblemática Alhóndiga de Granaditas.

Cada año, la serie Red Bull Cerro Abajo continúa expandiéndose, atrayendo a más competidores y explorando nuevas ciudades alrededor del mundo, con líneas de descenso únicas e innovadoras que combinan la belleza de las ciudades con la adrenalina y la emoción del Mountainbike.



Instagram: @redbullmexico
X: redbullMEX
Web: redbull.com





Encuétralo en benotto.com



X-TRACK EN-RAGE
PLUS TI

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



SHIMANO FEST MX2025

3, 4, 5 y 6 DE ABRIL 2025

ANÁHUAC QUERÉTARO



UN SUEÑO QUE LE DIO VUELTA AL MUNDO



En 2020 me convertí en un atleta profesional, es decir, la bici se había convertido en mi trabajo Full Time. Venía saliendo de una lesión y el 1.º de enero me subí a la bici de regreso. Empezó el año con todo, haciendo viajes por todo el mundo, incluyendo Colombia, Barcelona, Estados Unidos y Baja California. Justo al terminar mi último viaje, empieza la pandemia y todo el mundo se pone en pausa. Yo ya con contratos firmados y la bici siendo mi trabajo, me quedo sin nada que hacer, tuve que cancelar mis viajes que tenía planeados durante el año y me quedé parado en Guadalajara.

Gracias a esto, recordé que llevaba varios años queriendo organizar un evento propio y puse manos a la obra. Junto con uno de mis mejores amigos decidimos crear Freeride Fiesta, un evento estilo JAM que haríamos en Guadalajara con los mejores atletas del mundo. Ni mi amigo ni yo sabíamos como organizar un evento de esa magnitud, pero eso no nos detuvo y comenzamos. Encontramos un lugar donde podíamos construir una pista de la magnitud que queríamos. Empezamos con máquinas prestadas y poco a poco todo se fue acomodando en su lugar de manera perfecta. Conocimos gente que nos ayudó muchísimo y todo fue costa arriba.

Fue muy difícil organizar esta primera edición, ya que la pandemia a principios de 2021 seguía a tope, pero logramos traer a 30 de los mejores riders del mundo y sacar adelante esta primera edición a Puerta Cerrada. Sacamos mucho material audiovisual que dio la vuelta al mundo y dio inicio al primer Freeride Fiesta. Los fans mexicanos se quedaron con muchas ganas de poder venir a ver, que se esperaron hasta la segunda edición para asistir a este gran evento.

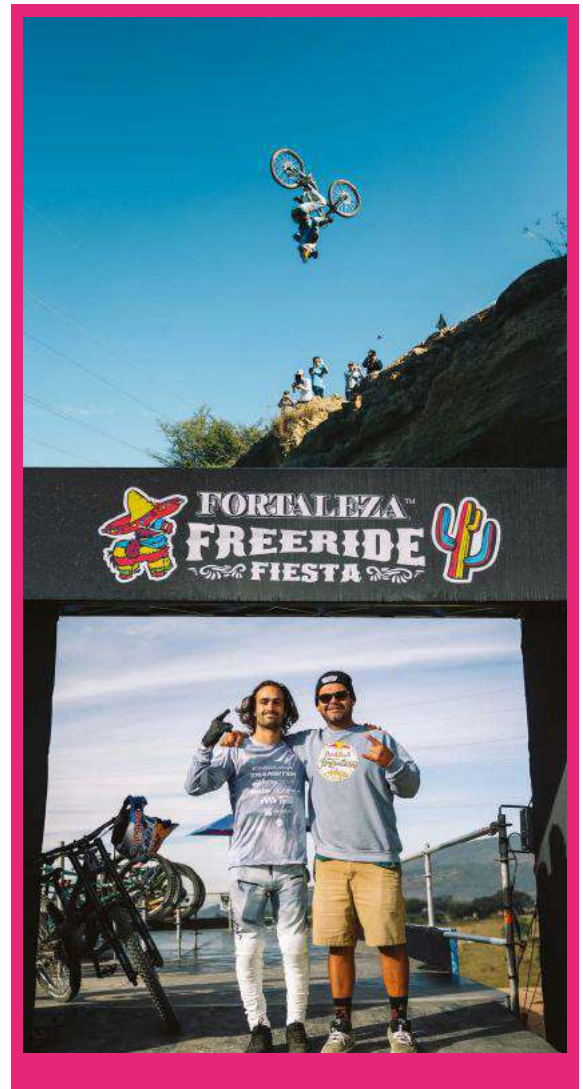
La segunda edición en 2022 fue todo un éxito con público por primera vez y ahora 50 atletas de todas partes del mundo. El nombre Freeride Fiesta ya le estaba dando la vuelta al mundo y ya nos habíamos consolidado como el mejor evento de freeride en Latinoamérica.

2023 y 2024 no fueron la excepción, el evento siguió creciendo cada vez con más público y mejores riders que venían de todo el mundo para disfrutar una semana en México llena de experiencias, una pista increíble y un público como en ningún otro lugar. Una calidad y cantidad de contenido audiovisual increíble que ha sido compartido por las mejores marcas como Red Bull a nivel global.

Fiesta nace debido a las ganas de motivar a las nuevas generaciones en México a perseguir sus sueños y a que vean que sí se pueden cumplir con constancia y disciplina. Quisimos traer el mejor freeride del mundo a nuestra casa: Guadalajara y es justo lo que hicimos. Algo que empezó como un proyecto de "a ver que hacemos y a ver si jala" terminó retumbando en cada esquina del mundo de las bicicletas y no podríamos estar más contentos, mi socio Óscar Gutiérrez, alias "Tobogangster" y yo su servidor Johny Salido. Organizar este evento es muchísimo trabajo que la verdad no me encanta hacer, ya que mi trabajo es viajar por el mundo con la bici y estar en eventos, no organizarlos, pero cuando veo las sonrisas en las caras de los niños viendo a sus ídolos volar por los aires tapatíos, sé que vale la pena todo ese esfuerzo.

Es por eso que decidimos organizar este evento por 5ª vez para enero 25 de 2025, volver a traer a los mejores riders del mundo con una mejor organización, mejor pista y mejor todo. Cada año tratamos de que el evento mejore, crezca y sea más atractivo para todos los que vienen a ver y disfrutar del Freeride. Estamos muy contentos con lo que tenemos planeado y queremos invitarlos a todos a que nos acompañen y disfruten un día lleno de adrenalina en La Soledad Bike Park, Guadalajara, Jalisco.

JOHNY SALIDO
@freeridefiesta





by 
asdeporte®

NOMADIX

OCEAN TO OCEAN

14 - 16

2025 MARZO

DEL OCÉANO PACÍFICO
AL MAR DE CORTÉS

BAJA CALIFORNIA SUR
TODOS SANTOS - LA PAZ



WWW.NOMADIXADVENTURE.COM

Nomadix Adventure es un evento de 5 días y 2 noches que desafia a los participantes en ciclismo de montaña (E-BIKE Y MTB). Con rutas exigentes y paisajes impresionantes, esta competencia pone a prueba la resistencia y habilidades de orientación de los aventureros, ofreciendo una experiencia inolvidable en plena naturaleza.

 @asdeporte @nomadixadventure

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.



MICHELIN



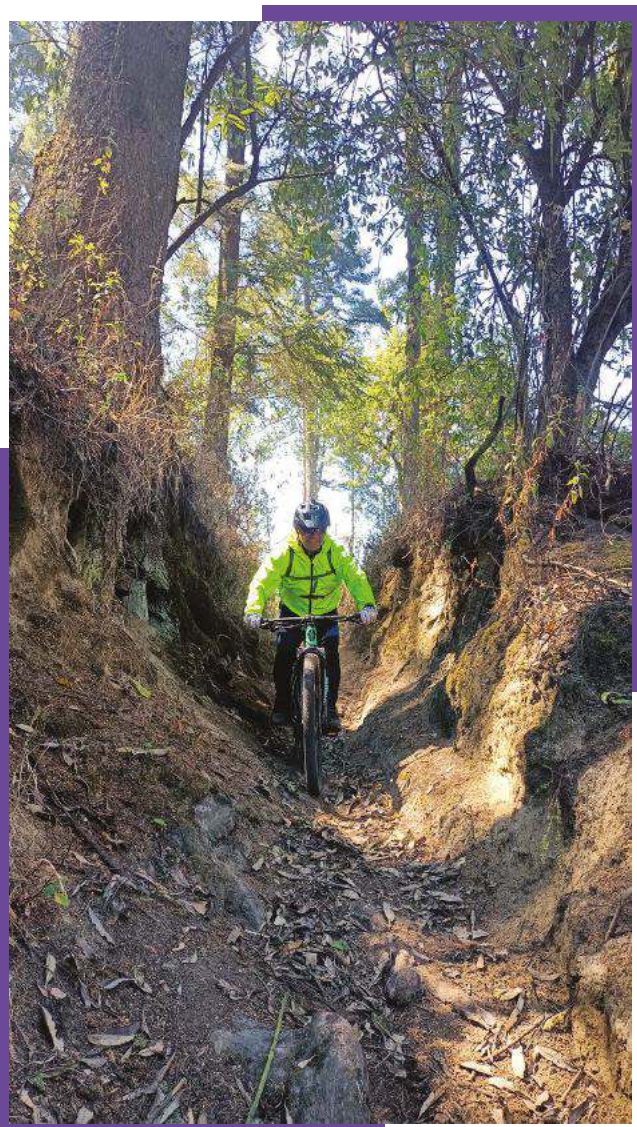
Encuétralo en benotto.com

MICHELIN MUD ENDURO
COMPETITION LINE

MICHELIN WILD ENDURO
REAR RACING LINE

MICHELIN WILD GRIP'R2
ADVANCED REINFORCED
COMPETITION LINE

VOLCÁN, BICI Y DESCENSO.



Descripción del evento:

Si eres fan de las bajadas, la montaña, los senderos y toda la adrenalina de bajar sin que la ruta sea muy técnica. Esta ruta de Paso de Cortés a Amecameca es justo para ti. ¡Ven a nuestra rodada de descenso de Paso de Cortés!

Te llevamos desde la CDMX a que conozcas esta ruta y disfrutes de ese maravilloso bosque, conozcas el pueblo de Amecameca, así como de su gastronomía, y no te puedes perder su delicioso pan. Así que ven a disfrutar de un rico día fuera de la ciudad y del smog.

El Paso de Cortés es un puerto montañoso a una altitud de 3700 m s. n. m. (metros sobre el nivel del mar), ubicado entre los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, en el centro de México. El paso de Cortés se encuentra en el Estado de México, en el municipio de Amecameca. Es también el lugar por donde pasa la línea de partaguas de las cuencas de México y la del río Balsas.

El paso adquirió su nombre por el conquistador español Hernán Cortés, quien entró en el valle de México en 1519, buscando la conquista de México-Tenochtitlan, la capital azteca. Se dice que de este punto envió Cortés una expedición para subir a los volcanes con la finalidad de obtener el azufre necesario en la fabricación de la pólvora para sus cañones y arcabuces.

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

REQUERIMIENTOS:

___BICI EN BUEN ESTADO, CASCO, GUANTES, LENTES (OBLIGATORIO EL EQUIPO)

___NO PADECER NINGÚN TIPO DE FALLA CARDÍACA

Incluye:

--- Transporte CDMX / PASO DE CORTÉS / AMECAMECA / CDMX (para ti y tu bici)

--- Guías y staff

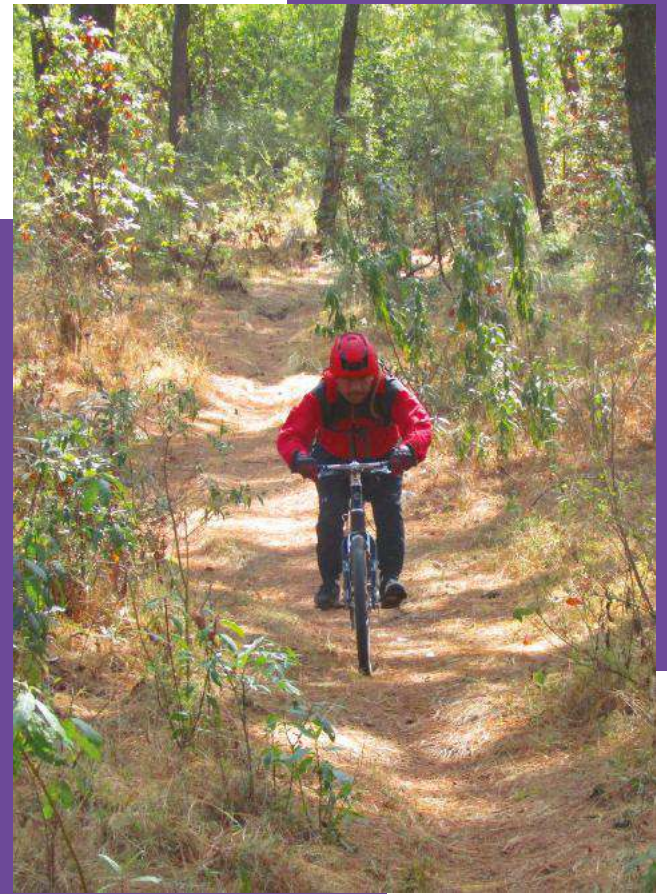
--- Seguro contra accidentes durante la rodada (aplica términos y condiciones de la póliza)

--- Snack

--- Visita a pueblo de Amecameca

No incluye comida.


EN CANCELACIONES DE VIAJE NO HAY DEVOLUCIONES, NI TRANSFERENCIAS A OTROS DESTINOS, sea por el motivo que sea (muerte, enfermedad, desastre, 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



Contacto:

 @chaa_mexico

 @chaamexico

 5523203899
5560359579





BERGAMONT



Encuétralo en benotto.com

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

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.



Encuétralo en
benotto.com

**Kit de Reparación
WTB ROCKET PLUG
Tubeless**





CST®

*Show your bike
something
it's never
seen before.*



Encuétralo en
benotto.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.



Encuétralo en benotto.com

QUICK

Easy to read, the sleekly designed cyclocomputer gives you the edge on your daily commute and beyond.



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



SELLE **Assano**

SIEMPRE UN PASO ADELANTE

Encuétralo en benotto.com



K-EDGE
www.k-edge.com

Encuétralo en benotto.com



• Garmin Edge 1050 Compatibility Chart • Hammerhead Karoo Compatibility Chart

DE REGRESO AL ASFALTO: 30 DÍAS PARA VOLVER A RODAR



Han pasado algunos años desde tu última rodada, y quieres regresar con fuerza y, en el próximo mes, alcanzar el promedio de 100 kilómetros semanales.

Este artículo te guiará en cómo volver a montar con un enfoque seguro, eficiente y motivador.

Paso 1: Evalúa tu Forma Física Actual

Para saber por dónde empezar, te sugiero una breve autoevaluación de tu condición física. Si cuentas con un monitor de frecuencia cardíaca, úsalo para asegurarte de que entrenarás a un ritmo que no te cause agotamiento ni lesiones.

- **Chequeo Médico:** Especialmente si tuviste alguna lesión o inactividad prolongada.

- **Prueba de Capacidad Física:** Comienza con una salida ligera de 10-15 km para observar cómo responde tu cuerpo.

Paso 2: Entra en el Ritmo

Esta fase es clave para que no solo ganes fuerza, sino también la motivación de un progreso constante y visible.

- **Semana 1:** Rodadas Cortas y Constantes
Realiza salidas de entre 10 y 20 km, 3 veces por semana. Esto activará tus músculos y sistema cardiovascular.

- **Semana 2:** Añade Kilometraje y Subidas
Aumenta tu distancia a 30 km y busca rutas con leves elevaciones. La idea es que trabajes tu resistencia sin forzarte.

Paso 3: Alimentación y Recuperación

Al retomar una actividad intensa, es esencial que cuides tus tiempos de recuperación y optimices tu alimentación.

- **Nutrición Balanceada:** Incrementa tu consumo de proteínas y carbohidratos complejos para ayudar a la recuperación muscular.

- **Hidratación Constante:** Lleva una botella con electrolitos en cada salida.

- **Sueño Reparador:** Trata de dormir al menos 7 horas por noche; el descanso es clave para el progreso.

Paso 4: Establece el Objetivo de 100 km Semanales
Después de tres semanas de avance gradual, deberías estar listo para alcanzar los 100 km por semana.

- **Divide tu Meta:** 3 salidas de entre 25 y 35 km cada semana.

- **Escucha a tu Cuerpo:** Si sientes fatiga excesiva o molestias, reduce el ritmo y la distancia para evitar lesiones.

Este plan no solo te ayudará a volver a rodar, sino que también renovará tu conexión con el ciclismo y te permitirá establecer metas aún más ambiciosas en el futuro.

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



GFNY ZAPOPAN

4 MAYO 2025



BE A PRO FOR A DAY



Ciudad de las
niñas y niños

ZAPOPAN.GFNY.COM

WATTS EN CICLISMO: LA CLAVE PARA ENTRENAR DE MANERA MÁS EFICIENTE



¿Estás entrenando al máximo o simplemente pedaleando por pedalear?

Si sientes que el esfuerzo que haces sobre la bicicleta no se traduce en mejores resultados, quizás sea momento de replantear tu forma de entrenar. Hoy te presentamos el entrenamiento por watts, una herramienta que puede revolucionar tu desempeño y ayudarte a sacar el máximo provecho de cada pedalada.

¿Qué es el entrenamiento por watts?

El entrenamiento por watts se basa en el uso de un medidor de potencia (potenciómetro), un dispositivo que calcula la fuerza generada en cada pedalada y la expresa en vatios (watts). A diferencia de otras métricas como la frecuencia cardíaca, la medición por watts ofrece datos objetivos en tiempo real que no se ven afectados por factores externos como el viento, el terreno o la temperatura. Esto permite estructurar entrenamientos más eficientes y personalizados.

Existen diversos tipos de medidores de potencia. Los más comunes se encuentran en las bielas, los pedales o los bujes, pero también hay opciones como los rodillos inteligentes, ideales para entrenamientos en interiores. Estas herramientas no están reservadas exclusivamente para ciclistas profesionales; cada vez más aficionados las utilizan para optimizar su rendimiento, ya sea con objetivos de resistencia o explosividad.

Zonas de potencia y su importancia

Para aprovechar al máximo el entrenamiento por watts, es necesario comprender las zonas de potencia, que se basan en el Umbral de Potencia Funcional (FTP). Estas zonas permiten estructurar el esfuerzo según los objetivos y capacidades del ciclista.

Principales zonas de potencia:

- Zona 2: Resistencia aeróbica para largas distancias.
- Zona 4: Tolerancia al umbral, ideal para esfuerzos sostenidos e intensos.
- Zona 5: VO_2 máximo, centrada en la capacidad aeróbica.
- Zona 6 y 7: Potencia explosiva para sprints y ataques.

Cada zona debe integrarse estratégicamente en un plan de entrenamiento, ajustando la intensidad periódicamente para garantizar el progreso y alcanzar los objetivos.

¿Cómo calcular el FTP?

El FTP (Umbral de Potencia Funcional) representa la máxima potencia que un ciclista puede sostener durante aproximadamente una hora y sirve como referencia para definir las zonas de entrenamiento.

Métodos para calcular el FTP:

1. Prueba corta (20 minutos): Calienta durante 10-15 minutos de forma progresiva. Realiza un esfuerzo máximo sostenido durante 20 minutos, intentando mantener una potencia constante sin agotarte antes de tiempo. Al finalizar, calcula el



promedio de potencia generado y multiplícalo por 0.95. Este será tu FTP estimado.

2. Uso de rodillos inteligentes o software: Plataformas como Zwift, TrainerRoad o Wahoo ofrecen pruebas guiadas con análisis automáticos. Ten en cuenta que estas pruebas son físicamente exigentes, por lo que es recomendable realizarlas en condiciones óptimas, con descanso previo y, de ser posible, bajo la supervisión de un entrenador especializado.

Aplicación práctica del entrenamiento por watts

El entrenamiento por watts permite trabajar de manera específica cada aspecto del rendimiento ciclista:

- Zona 2: Mejora la resistencia aeróbica.
- Zona 4: Incrementa la capacidad de sostener esfuerzos intensos.
- Zona 5: Desarrolla la potencia aeróbica máxima.
- Zona 6 y 7: Aumenta la explosividad para sprints y ataques.

La clave está en diseñar un plan estructurado que combine estas zonas según tus metas, ajustando la intensidad a medida que avanzas.

Errores comunes al entrenar por watts

Aunque esta metodología es sumamente efectiva, existen errores frecuentes que pueden limitar su potencial:

1. No calibrar el medidor de potencia: Una calibración incorrecta genera datos imprecisos y afecta el análisis.
2. Ignorar otros factores clave: Descuidar aspectos como el descanso, la nutrición y la técnica puede frenar el progreso.
3. Obsesionarse con los números: Enfocarse únicamente en los watts puede llevar al sobreentrenamiento o a descuidar la percepción subjetiva del esfuerzo.
4. Falta de progresión: No ajustar las zonas de potencia según los avances del FTP puede estancar los resultados.

Conclusión

El entrenamiento por watts es una herramienta poderosa para mejorar tu rendimiento en el ciclismo. Sin embargo, su efectividad depende de una correcta integración con otros factores como la nutrición, el descanso y la disciplina. Conocer tus zonas de potencia te permitirá diseñar entrenamientos más precisos y efectivos, ajustándolos a tus avances y necesidades. Si llevas tiempo estancado con otras metodologías, este enfoque podría marcar la diferencia. ¡Atrévete a probarlo y lleva tu desempeño al siguiente nivel!

¡Que se arme la FUGA!

Javier Lara
@javalara





XR SPHERICAL



*Built for
Every Ride*



Este casco es la elección fácil para aquellos con estilos de ciclismo mixtos. Desde rutas de carretera, gravel, de aventura y de cross-country hasta cualquier lugar donde estés. Si quieres rodar, el XR lo tiene todo.

Encuétralo en [benotto.com](https://www.benotto.com)

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



FELIZ AÑO
2025

Gracias por ser parte de nuestra familia ciclista.
Tu presencia hace que todo sea muchísimo más especial.

Raúl Alcala Challenge



20 ABRIL SAN LUIS POTOSÍ

08 JUNIO MORELOS

12 OCTUBRE MONTERREY



SOBRE RUEDAS ES MÁS DIFÍCIL RENDIRSE



El 27 de febrero de 2016 fue un día que comenzó como cualquier otro, sin embargo, en mi vida marcó un antes y un después. Mientras rodaba por la Avenida Paseo del Pedregal, en la Ciudad de México, un automóvil me embistió, y me dejó tendido en el pavimento con múltiples lesiones.

El inicio de una pasión...

Al día de hoy tengo 43 años y descubrí el ciclismo de ruta hace nueve años. "Desde el primer día que me subí a una bicicleta, sentí el aire, esa libertad que pocos entendemos, que acompañada de adrenalina y en ocasiones de peligro cuando te confías demasiado. La bici desde el inicio "era mi escape, mi espacio de paz". Lo que empezó como un pasatiempo se convirtió rápidamente en una parte fundamental de mi vida, un escape de la rutina y del estrés que me llevó a superar retos, a hacer amistades en muchos lados por los que ruedo, paisajes que de otra forma no vería, montañas conquistadas, los grupos y amigos que me acompañan, con los que me reúno, e incluso los lugares donde entreno bici fija.

El accidente que cambió todo...

El día del accidente, fui trasladado de urgencia al hospital, donde los médicos confirmaron lo grave de las lesiones: una fractura de acetábulo (la cavidad que alberga la cabeza del fémur en la cadera) y una fractura de clavícula.

Tuve dos intervenciones, tras la primera cirugía, las noticias no fueron alentadoras. Los médicos me comentaron que era probable que no volvería a caminar, en ese momento, sentí que mi vida se detenía. No era solo el dolor físico, sino también el pensar que nunca más podría volver a subirme a una bicicleta,

dejaría de sentir esa libertad que me daba el rodar, a los pocos días me sometieron a una segunda cirugía, en cuanto recuperé la conciencia, le pregunté a los médicos, en cuanto tiempo estiman que podría volver a subirme a una bici, sin poner en riesgo la recuperación, a lo que ellos comentaron que todo tenía que ir a su tiempo.

La segunda oportunidad...

A pesar del pronóstico inicial, no me di por vencido. Tras la segunda operación, las cosas comenzaron a cambiar. Fue como si mi cuerpo respondiera a mi deseo anhelado de recuperarme y volver a la normalidad, decidí no rendirme y poner todo lo que estuviera en mis manos para lograrlo. Poco a poco comencé a recuperar movilidad en la pierna. La recuperación fue sumamente difícil pues por prescripción médica no podía sentarme en lo que terminaba de sanar, así que estuve en cama con cuidados de hospital en casa por tres meses.

Fueron 12 largas semanas en donde aprendí a ser resiliente y paciente, a escuchar a mi cuerpo, atravesé por días de enojo, tristeza, desesperación, sin embargo, cada día hacía un pequeño esfuerzo por sobrellevar mi recuperación. Al pasar ese tiempo me sometí a rehabilitación en casa, aprendí a caminar de nuevo y mi motivación era recordar cómo se sentía el viento en la cara, como se escucha el viento mientras rodaba y eso me motivaba a intentarlo una y otra vez.

Al día de hoy, no solo he vuelto a caminar. si no que también ha vuelto a rodar. Aunque ya no participo en competencias tan exigentes como antes, mi bicicleta sigue siendo mi compañera de vida. Todo esto que me pasó, fue por una serie de desafortunadas coincidencias, pero algo que quiero comentarles es: "Nunca rueden solos y nunca se den por vencidos".

Para mí, cuidar de uno mismo y de los demás al rodar en grupo no es solo una cuestión de seguridad, sino una filosofía de vida. Rodar acompañado te ayuda a cuidarte en el camino, pero también te da la experiencia de compartir los bonitos paisajes con tus compañeros de equipo.

Lo que me sucedió, le puede pasar a cualquier persona y lo escribo solo como un recordatorio de que las adversidades no definen nuestro destino, sino cómo decidimos enfrentarlas.

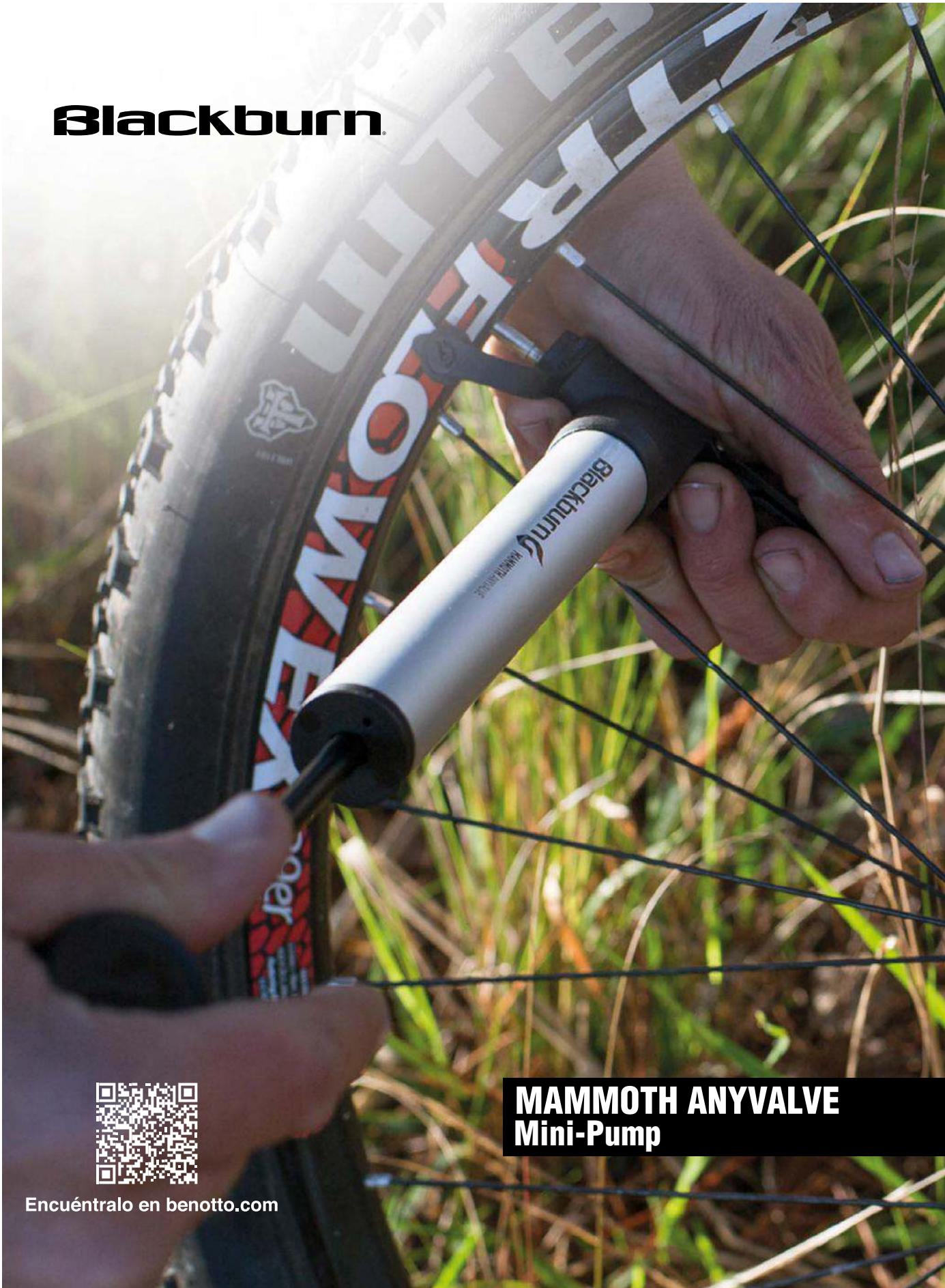
Al día de hoy me siento agradecido, por estar aquí, por no haberme rendido, y por la ayuda que me brindaron y los que no se rindieron conmigo.

Juan Pablo Lorenzo
 @jplorsa1



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

Blackburn.



Encuétralo en benotto.com

**MAMMOTH ANYVALVE
Mini-Pump**

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.

Deeda
ELEMENTI

**FEEL
THE
RUSH**



Encuétralo en benotto.com

Respetar las reglas de tránsito:

**Ser rápido no significa
ser imprudente;
la seguridad es lo primero.**

ALTO

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

SunRace



Encuétralo en benotto.com

AVENTURAS EN REPÚBLICA CHECA

"Psshshss," se escuchó en el altavoz del walkie-talkie.
"Pshhss... Mario, ¿estás ahí?"
"¿Kei?... ¿Daniel?" respondí.
"¡Sí! Aquí estamos. Acampamos no muy lejos del centro del pueblo."
"Yo tampoco estoy lejos. ¿Les parece si nos vemos en 40 minutos en el centro?"
"¡Perfecto! Cambio y fuera."

Me alisté rápidamente, recogí mi pequeño campamento y empaqué la tienda de campaña, el sleeping bag y las provisiones en la parrilla de mi bicicleta. Pedaleé directo al centro del pueblo. Cuando llegué, ahí estaban Kei y Daniel con sus bicis, esperándome. Esa noche habíamos dormido separados: el día anterior, ellos se quedaron explorando el castillo de Valtice, mientras que yo me adelanté para visitar el castillo de Mikulov. La idea era encontrarnos en Jaroslavice por la tarde, pero no logramos comunicarnos. Kei y Daniel me contaron que habían encontrado una pequeña zona boscosa donde armaron su campamento. Yo les conté que había acampado en una supuesta zona de camping que marcaba el mapa pero, que más bien era el jardín de un pequeño y modesto hotel. La persona en la recepción me cobró una cantidad simbólica por usar el espacio, y eso bastó para pasar la noche.



Después de recapitular nuestras aventuras, comenzamos a pedalear juntos. Aproximadamente una hora después llegamos al Parque Nacional Podyjí, situado en el sur de la República Checa, cerca de la frontera con Austria. Este parque, que se conecta con el Parque Nacional Thayatal, cubre 63 kilómetros cuadrados y es el más pequeño de los parques nacionales checos. Sin embargo, destaca por su biodiversidad, paisajes pintorescos y su ambiente casi intacto.

El parque está ubicado en la región histórica de Moravia, una de las tres principales regiones de la República Checa, junto con Bohemia y Silesia. Moravia es conocida por su rica historia, su cultura vinícola y sus pintorescas localidades, repletas de castillos, viñedos y reservas naturales. Este territorio, que lleva el nombre de su río principal, el Morava, ha sido un cruce de caminos entre Europa central y oriental, y conserva una identidad única, reflejada tanto en su gastronomía como en sus tradiciones.

El parque está atravesado por el río Dyje, que ha tallado un impresionante cañón en el paisaje. Cruzamos el río por un puente colgante de madera y seguimos por un empinado camino de grava. Tras una exigente subida, fuimos recompensados con vistas idílicas del cañón y el entorno boscoso. Pasamos varias horas rodando por caminos entre árboles hasta que llegamos a un pequeño lago. Allí hicimos una pausa para disfrutar de un picnic al aire libre. Tras descansar, continuamos nuestra ruta hasta salir del parque. Antes de avanzar demasiado, nos detuvimos en un bar para recargar energías con una fría cerveza. Allí conocimos a algunos locales que, sorprendidos por nuestra historia de haber comenzado el viaje en Francia, se mostraron fascinados al saber que nuestro destino final era Praga. Nos recomendaron acampar en el lago de Vranov, un destino popular con excelentes instalaciones. Pedaleamos unas dos horas más hasta llegar a un pequeño cañón, donde las señales anunciaban la proximidad del lago Vranov. La carretera serpenteaba entre el agua y las pendientes boscosas. Al cruzar un puente colgante sobre

el lago, encontramos la zona de camping recomendada. El lugar estaba lleno de tiendas de campaña, pero aún quedaba espacio para nosotros. Instalamos nuestras carpas a pocos metros del agua. Pasamos dos noches ahí, disfrutando de la comodidad del sitio: baños, un bar y el agua limpia y templada del lago. También vimos un partido amateur de un deporte peculiar, una mezcla de voleibol y fútbol donde los jugadores realizaban acrobacias impresionantes al golpear la pelota con los pies y la cabeza. Más tarde me enteré de que ese deporte se practica profesionalmente en el sudeste asiático y se llama Sepak Takraw.

Al día siguiente dejamos el lago y continuamos hacia el noroeste. Al llegar al pequeño pueblo de **Uherčice**, lo primero que vimos fue un castillo algo descuidado y un tranquilo lago. Mientras explorábamos, un par de jóvenes mujeres, probablemente adolescentes, pasó corriendo y riendo, perseguidos por un hombre mayor de cabello largo y canoso, vestido únicamente con calzones. Atónitos, seguimos pedaleando hasta un bar que tenía una agradable vista hacia el lago. Nos sentamos y con señas y sonidos logramos ordenar unas cervezas. Mientras tanto, cerca del lago las adolescentes y el viejo seguían jugando a "las traes" entre gritos y risas. El hombre nunca logró atraparlas.

Más tarde, y después de haber logrado ordenar algo de cenar, llegó otro ciclista al bar. Era un hombre alemán de unos cincuenta años. Se veía en forma y montaba una bici japonesa de los 90; no recuerdo la marca, pero tenía un sistema peculiar de frenos: eran de rin con gomas de caucho pero con un sistema hidráulico en vez del tradicional chicote. Lo invitamos a nuestra mesa; estaba molesto por la actitud del viejo en calzones. Nos contó que era sacristán y que estaba viajando por República Checa por turismo, al igual que nosotros. Se bebió una cerveza con nosotros y le enseñamos a jugar dominó. Después de pagar la cuenta, nos fuimos juntos a buscar un lugar para instalar el campamento. Puso su tienda de campaña al lado de las nuestras y a la mañana siguiente él siguió su camino y nosotros el nuestro rumbo a Praga.

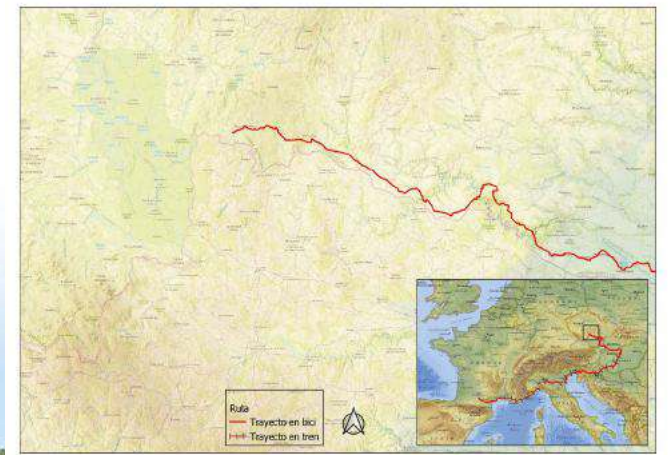
En el camino hacia Nová **Bystřice**, nos encontramos con un búnker militar abandonado, probablemente de la Segunda Guerra Mundial. Echamos un vistazo rápido antes de continuar hasta el pueblo. La región de Moravia cuenta con una impresionante red de fortificaciones construidas en la década de 1930 por la antigua Checoslovaquia para defenderse de posibles invasiones, especialmente de la Alemania nazi. Este esfuerzo fue conocido como el sistema de defensa checoslovaco y representa uno de los proyectos de defensa más ambiciosos de Europa en ese tiempo. El diseño del sistema checoslovaco fue inspirado en la Línea Maginot francesa, aunque adaptado a las necesidades y recursos locales. A pesar de su diseño avanzado, el sistema de bunkers nunca fue utilizado en combate debido a la rápida ocupación nazi tras los Acuerdos de Múnich.

En Nová **Bystřice** cenamos en un restaurante nepalí con comida sorprendentemente picante. No sé cómo sucedió, pero platicando con el mesero, nos terminó invitando a pasar la noche en una feria con juegos mecánicos junto con sus primos y respectivas novias. Fue una noche inesperada y divertida.

Finalmente, acampamos en un bosque junto a un lago tranquilo, con el cielo estrellado como techo. Al día siguiente, volvimos a nuestras bicicletas, listos para seguir nuestro camino hacia el destino final: la hermosa ciudad de Praga.

Mario de Agüero
 mario_dav@hotmail.com

Mario de Agüero
 Mario_dav@hotmail.com



EXPEDICIÓN

"SELVA LACANDONA CHIAPAS 2012"

Eduardo Zapiain

Correo: ezapiain@logen.com.mx

En el año 2011 un grupo de personas se pusieron de acuerdo para organizar con varias entidades del gobierno una expedición en bicicleta de montaña que se repitió en el 2012 y 2013, el objetivo fue SALVAR a la "Selva Lacandona" de la deforestación. El coordinador del evento Sergio Sarmiento Aguilar en equipo con Patricia Conde, titular del Instituto del Deporte (INDEPORTE); Edgardo Hernández, presidente de la Federación Mexicana de Ciclismo (FMC); Pedro Álvarez, director del Corredor Biológico Mesoamericano México de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO), todos titulase en esos años., participaron en tan importante organización.

Este reportaje se enfoca en la expedición que se llevó a cabo en noviembre del 2012 y 2013 en las que tuve la oportunidad de participar con más de 40 ciclistas de montaña (nacionales y extranjeros), se trató de un evento deportivo, cultural y de interacción con las comunidades, el evento tuvo el objetivo principal de promover el turismo de aventura demostrando a las comunidades indígenas que es un excelente medio para generar trabajo y recursos evitando así la deforestación de la selva que como principales causas resaltan la expansión de la frontera agrícola donde se talan árboles para cultivar maíz, café y caña de azúcar que no es autóctona de la región. La ganadería y madera comercial sin control y regulación son también importantes causas del problema. Entrando en materia de deporte, la expedición incluye ciclismo de



montaña, kayak y caminata en condiciones extremas. El trayecto de 5 días con un recorrido de alrededor de 400 kilómetros saliendo de Ocosingo para terminar en Comitán, en el trayecto visitamos Rancho Alegre, El Ejido Emiliano Zapata, Lagunas Miramar, Comunidad la Democracia y Loma Bonita, Las Nubes, Cinco Lagos de Montebello y El Naranjo. En ambos viajes los participantes platicaron con miembros de las comunidades para exhortarlos a conjuntar esfuerzos para la promoción, organización y realización de expediciones similares (MTB) que además de cuidar la biodiversidad representa una posibilidad de ingreso económico para las comunidades y un estímulo para la conservación de los ecosistemas.

Conoce más en: biodiversidad.gob.mx/region/cbmm/salva-lacandona

Ocosingo - Rancho Alegre

Después de recorrer 59 km llegamos a Rancho Alegre territorio Zapatista, el trayecto incluyó algo de carretera y terracería, la ganancia vertical fue de 618 metros. Para llegar a Rancho Alegre cruzamos por el Caracol número (3) tres que se llama La Garrucha, los otros dos Caracoles que existen son Oventic y Guadalupe Tepeyac. Los Caracoles en esa época eran Centros de Gobierno Autónomo establecidos por el EZLN, fue toda una experiencia el tener contacto con ellos y al mismo tiempo con el ejército mexicano que literalmente estaba a un lado del Caracol La Garrucha. Pasamos por muchas comunidades, en dos de ellas, Nuevo San Francisco y San Miguel nos recibían niños con paliacates de colores, estaban muy contentos de vernos pasar. En Rancho Alegre nos recibieron con comida y casas de campaña previamente armadas.

Por la noche, los encargados de la expedición nos presentaron con un Chaman Maya que explicó a toda la expedición temas relacionados a la cultura maya en la que resaltó a Hachakium, quien es una deidad maya asociada a la fertilidad, cultivos y agricultura. La casa de Hachakiun está en Palenque, él creó al hombre y los cielos, al terminar se fue a Yaks Hilan. Comentó que los perros fueron hechos para el hombre, para alertarnos del peligro, absorber energía no adecuada y ahuyentar a otros animales, incluso después de la muerte están con nosotros.

Rancho Alegre - El Ejido Emiliano Zapata y Laguna Miramar

Para llegar a Emiliano Zapata recorrimos 74 km de terracería, veredas y carretera federal, pudimos admirar excelentes paisajes de Selva y Montaña. Después de la gran travesía en Bicicleta de Montaña, recorrimos de noche 6.7 km de selva que fueron los más retadores debido a la poca visibilidad, agua, lodo, animales y cansancio acumulado, para llegar alrededor de las 9:00 PM a la Laguna Miramar.



Laguna Miramar - Las Nubes

A la mañana siguiente en Miramar, dimos un recorrido por el campamento, era mandatorio ya que el día anterior solo pudimos ver los paisajes nocturnos. Durante la noche se escuchaban a los Monos Aulladores e incluso Rugidos a lo lejos de algún tipo de felino. Iniciamos la caminata de regreso a la comunidad Emiliano Zapata para prepararnos para uno de los retos más importantes, remo en kayak en el río Jataté, comenzamos a remar río arriba, no sabíamos lo que nos esperaba, 32 km, 3:47:00, subimos 112 m según GPS Garmin. Durante el trayecto pasamos por el segundo caracol llamado Oventic, por fin llegamos a la Comunidad La Democracia. De la Democracia a las nubes se trató de un recorrido en MTB en la Selva, de nuevo de noche, llegando a Las Nubes rentamos una cabaña para dormir lo mejor posible, ya no era posible dormir en casa de campaña, tomamos nuestro primer baño después de 3 días.

Las Nubes - 5 Lagos

A la mañana siguiente, en las Nubes realizamos una caminata para ver el Río y la Cascada de la que toma su nombre el lugar. De Las Nubes a 5 Lagos en Monte Bello recorrimos 70 km con una ganancia vertical de 1747 metros, el tiempo logrado no fue nada bueno debido al cansancio acumulado, las calorías fueron altas como era de esperarse, 3037 kCal. Uno de los retos más demandantes que he experimentado.

5 Lagos Montebello - Comitán

El quinto y último día de Bici de Montaña no fue el más fácil como esperábamos, el cansancio acumulado ya se sentía. Comenzamos el día con una caminata por el borde del lago. El frío estaba presente. Algunos amigos nadaron y uno más metió la bici al lago para cruzar a una pequeña isleta. El color azul del lago era intenso y claro, el aire fresco, el agua fría, el sol comenzaba a calentar y nos alegraba la mañana. Caminamos por la orilla del lago a un costado del campamento donde la mayoría durmió esa noche. Salimos rumbo a la Comunidad El Naranjo pero antes paramos en el mirador de Lagunas Montebello, una vista espectacular. La rodada fue por terracería, a la llegada nos esperaban niños y adultos en el campo de Fútbol con la comida lista y un balón de fútbol, muy contentos por nuestra llegada.

Después de un partido de fútbol con los niños y una buena comida, salimos rumbo a Comitán, de nuevo terracería y carretera. El trayecto es plano pero la subida a la Plaza Central de Comitán es muy demandante, llegando a la parte más alta con un pelotón de 8 o 10 amigos, dimos vuelta en la esquina y vimos a lo lejos la meta, un arco rojo, mi emoción fue enorme, el haber logrado todas los retos del viaje, llegar a la meta, entre abrazos, lágrimas de emoción de todos los participantes, los sentimientos fueron de agradecimiento, felicidad y mucha unidad con todos los amigos del viaje.



"La vida solo es rica en experiencias"
Dr. Alfonso Ruiz Soto



CÓMO EVITAR EL ROBO DE TU BICICLETA

Introducción

Para los ciclistas, el temor al robo de una bicicleta es muy real. Ya sea que la uses para desplazarte al trabajo, para hacer deporte o simplemente para moverte en la ciudad, protegerla debería ser una prioridad. Aquí te damos consejos prácticos para reducir los riesgos y mantener tu bicicleta segura.

1. Invierte en un Buen Candado

El candado es la primera línea de defensa contra el robo. Los candados en forma de "U" de alta resistencia son generalmente los más seguros. Evita los candados ligeros o de cable, ya que los ladrones experimentados pueden romperlos en segundos.



2. Utiliza Múltiples Candados

Colocar dos candados, como un candado en "U" y uno de cadena gruesa, es una estrategia que desanima a los ladrones. Esto dificulta el proceso de romper ambos candados, y la mayoría de los ladrones buscarán un objetivo más fácil.

3. Ata la Bicicleta a Estructuras Sólidas

Es crucial asegurarse de que la bicicleta esté amarrada a una estructura firme y fija, como un poste de acero o un aparcamiento específico para bicicletas. Evita sujetarla a árboles o barandillas débiles, que los ladrones pueden romper con facilidad.

4. Asegura el Cuadro y las Ruedas

Para que el candado sea más efectivo, asegúrate de fijar el cuadro de la bicicleta, no solo las ruedas. Idealmente, utiliza un candado para asegurar la rueda trasera y el cuadro a la estructura, y otro para la rueda delantera.

5. Elige Lugares Visibles y Bien Iluminados

Los ladrones prefieren lugares oscuros y escondidos. Siempre que sea posible, elige estacionar tu bicicleta en áreas concurridas y bien iluminadas. Los lugares públicos o cámaras de seguridad también pueden disuadir a los ladrones.

6. No Dejes Tu Bicicleta en el Mismo Lugar Cada Día

Si tienes que dejar la bicicleta en la calle con frecuencia, cambia el lugar donde la estacionas. Los ladrones observan patrones; si la ven en el mismo sitio cada día, tendrán más tiempo para planear un robo.



7. Usa Accesorios de Seguridad para Componentes

Algunas bicicletas permiten desmontar fácilmente componentes como el sillín o las ruedas. Existen dispositivos de seguridad, como cierres antirrobo, que hacen que sea más difícil o incluso imposible quitar estas partes sin una llave especial.

8. Registra Tu Bicicleta

Registrar tu bicicleta en bases de datos locales o nacionales ayuda a identificarla en caso de robo. Además, conserva el número de serie y toma fotografías detalladas para facilitar su recuperación.



9. Considera un Seguro para Bicicletas

Actualmente existen seguros especializados para bicicletas que cubren robos y daños. Consulta las opciones disponibles en tu zona; en caso de robo, el seguro puede ayudarte a recuperar parte de la inversión.

10. Usa una Funda o Cubre Bicicleta

Si no tienes una bicicleta muy llamativa, una funda o cubre bicicleta ayuda a que pase desapercibida, especialmente si la dejas en áreas públicas. Esto también evita que se desgaste por el sol y el clima.



11. Evita Dejarla en Lugares Públicos Durante la Noche

El riesgo de robo es mayor durante la noche, cuando las calles están vacías y los ladrones pueden trabajar sin ser detectados. Si es posible, evita dejar la bicicleta fuera durante estas horas.

12. No Presumas en Redes Sociales

Si tienes una bicicleta de alta gama, evita publicar detalles sobre dónde la estacionas o cualquier patrón de uso que pueda delatar su ubicación. Los ladrones también utilizan redes sociales para identificar sus objetivos.

13. Considera un Rastreador GPS

Existen dispositivos GPS que se ocultan fácilmente en el cuadro o el sillín. Estos rastreadores permiten localizar la bicicleta en caso de robo y aumentan las probabilidades de recuperarla.

14. Establece Contacto con Otros Ciclistas

Unirse a grupos de ciclistas en redes sociales o aplicaciones especializadas te permite intercambiar información sobre áreas peligrosas o métodos de protección. Estos grupos suelen avisar sobre zonas donde se han reportado robos recientemente.

15. Familiarízate con Áreas de Mayor Riesgo

Algunos lugares tienen una mayor incidencia de robos. Averigua cuáles son y evita dejarlas allí o extrema precauciones si no tienes más opción. Puedes preguntar a otros ciclistas o consultar mapas de seguridad urbana.



Conclusión

La seguridad de tu bicicleta depende de tomar precauciones adicionales para protegerla de los robos. Poner en práctica estos consejos aumentará las probabilidades de que tu bicicleta esté segura, incluso cuando no estás cerca. Recuerda, siempre es mejor invertir un poco más en protección que arriesgarse a perderla

Fotografía: Jesús Flores
@jesusfloresphoto



www.mybikemx.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.

Usa el cupón
TOTALBIKE
y obtén un
10%
de descuento



Compra aquí



#CICLISMO
A FONDO



Más de 5,000
productos para tí.

Compra en línea en:
www.ciclometa.com

WHATSAPP | CALLCENTER
55 8039 0480 | 55 9126 9007

Síguenos en nuestras redes sociales:

ciclometa

- MARILUZ
- TURBO
BICYCLES
- GOSPEL
- Elena
VEHICULOS ELECTRICOS
- KENDA
- SHIMANO
- KMG
- SRAM
- Park Tool
- neco
- VISION
- 
 APACHE
- UNIOR
- BikeParkingSystem
- ZEFAL
- 
 FINISH LINE
EST. 1999
- TED
- LAZER
- GIYO
- 
 TRI-DIAMOND

Ejercicio y embarazo

Bicicleta ¿si o no?



DR. FELIPE ALFÁN GUZMÁN
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
JEFE DE SERVICIO
HOSPITAL ESCANDÓN I.A.Pa



La actividad física y el ejercicio en el embarazo se asocia con riesgos mínimos y se ha demostrado que benefician a la mayoría de las mujeres, aunque puede ser necesaria alguna modificación en las rutinas de ejercicio debido a los cambios que presentan las pacientes en cada una de las etapas del embarazo. Si no hay alguna contraindicación médica que impida realizar ejercicio, la actividad física en el embarazo es segura y deseable y las embarazadas pueden continuar o iniciar actividades físicas seguras.¹

Durante el embarazo, las pacientes pueden consultar a su médico si deben ajustar su actividad física durante el embarazo y el posparto. En el embarazo, no realizar ejercicio y el aumento excesivo de peso se han reconocido como factores de riesgo para la obesidad materna y complicaciones durante el embarazo, como diabetes gestacional o hipertensión en embarazo¹. En ausencia de complicaciones o contraindicaciones médicas, la actividad física en el embarazo es segura y deseable, y se debe alentar a las mujeres a continuar o iniciar actividades físicas seguras.²

Ejemplos de ejercicios que se han estudiado ampliamente en el embarazo y se han encontrado seguros y beneficiosos son: caminatas, ciclismo estacionario, ejercicios aeróbicos, bailar, ejercicios de resistencia (p. Ej., Usar pesas, bandas elásticas), ejercicios de estiramiento.³

Beneficios del ejercicio en el embarazo: mayor incidencia de parto vaginal. Menor incidencia de: aumento excesivo de peso durante embarazo, diabetes mellitus gestacional, trastornos hipertensivos gestacionales, parto prematuro, parto por cesárea, bajo peso al nacer del recién nacido.³ Realizar ejercicio en bicicleta, por ejemplo, puede:⁴ Reducir complicaciones y enfermedades. Acelerar el proceso de parto.

Bibliografía.

Actividad física y ejercicio durante el embarazo y el posparto Opinión del Comité Número 804 · Número 804 (Reemplaza el dictamen 650 del Comité, diciembre de 2015) American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription . 10th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer; 2018. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Berghella V, Saccone G. Ejercicio en el embarazo! Am J Obstet Gynecol 2017; 216: 335-7 U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans . 2nd ed. Washington, DC: DHHS; 2018.

Mejorar el desarrollo neuromotor del bebé.

Sin embargo, antes de subirse a la bicicleta, es crucial que cada mujer obtenga la autorización médica adecuada. Aunque muchas se preguntan si montar en bici durante el embarazo es seguro, generalmente es una de las actividades más recomendadas, especialmente en las etapas iniciales. Recuerda, cada embarazo es distinto.⁴

Momentos Clave para Montar en Bicicleta⁴

Si tu médico da el visto bueno, considera cuándo y cómo practicar esta actividad:

- El ciclismo es ideal hasta el quinto o sexto mes de embarazo.
- Después de este tiempo, el volumen del abdomen puede afectar el equilibrio.
- Siempre consulta a tu médico antes de empezar cualquier ejercicio.

¿Es malo montar en bici en el embarazo?⁴

La decisión de montar en bicicleta durante el embarazo no debe ser estresante. La mujer debe:

- Escuchar su cuerpo.
- Consultar a su médico de confianza
- Recibir una evaluación sobre posibles complicaciones.

Adaptaciones para la Bicicleta Durante el Embarazo⁴.

Con el avance del embarazo, es necesario adaptar la bicicleta:

- Ajusta la altura del sillín.
- Considera una bicicleta que favorezca una postura erguida.
- Un sillín más ancho puede ofrecer mayor comodidad.
- Así, mejorarás tu estabilidad y te sentirás más segura.
- En el hospital Escandón contamos con ginecólogos y obstetras que pueden ayudarte, ven conócenos.

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

QUE EL DOLOR NO FRENE TU CAMINO

Lleva contigo al alivio eficaz contra:

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



Facicam[®]gel

Práctico de llevar y fácil de aplicar



Senosiain[®]

Escanea para saber más



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

LA PROTEÍNA:

UNA ALIADA PARA UN MEJOR
RENDIMIENTO EN EL CICLISMO



La proteína: una aliada para un mejor rendimiento en el ciclismo

Una persona que realiza deporte tiene mayores requerimientos nutricionales que aquellos que no realizan actividad física.

Las proteínas son esenciales para muchos procesos del organismo. No solo forman músculos, tendones y tejidos, sino que también son clave en la producción de enzimas, hormonas y neurotransmisores.

El ciclismo es una disciplina que requiere altos niveles de resistencia física y mental.

Como en todos los deportes de resistencia, en el ciclismo, se somete al cuerpo a un estrés prolongado, y el consumo adecuado de proteínas es crucial para ayudar a prevenir lesiones, acelerar la recuperación y mejorar el rendimiento general.

Beneficios de la proteína en el ciclismo

Reparación y construcción muscular

Durante los entrenamientos o competencias, los músculos sufren micro lesiones que deben repararse para volvernos más fuertes. La proteína es esencial en este proceso, aportando los aminoácidos necesarios para la recuperación y el fortalecimiento muscular.

Apoyo al sistema inmunológico

El ciclismo, especialmente en entrenamientos largos e intensos, puede suprimir temporalmente el sistema inmunológico, incrementando el riesgo de infecciones. Las proteínas ayudan al sistema inmune, promoviendo la producción de anticuerpos y moléculas clave para defender el cuerpo.

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

 **EL ECONOMISTA**

EXPERTOS EN

DATA

ECONOMÍA

**Y CONTENIDO
DE NEGOCIOS**



ANÚNCIATE
economista.mx

CURQSEN[®]

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Curcumina - Arginina Vitamina D3

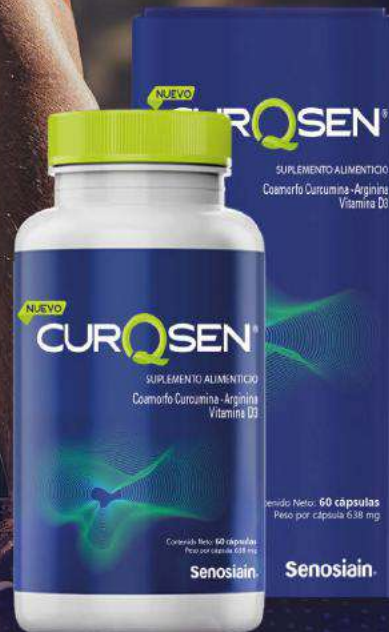
- **DISMINUYE** EL DOLOR E INFLAMACIÓN CRÓNICA
- **MEJORA** LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE
- **FORTALECE** EL SISTEMA INMUNE

VISÍTANOS



Senosiain[®]

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



Energía para pedalear más lejos

Aunque las proteínas no son la fuente primaria de energía, en recorridos prolongados o con baja disponibilidad de carbohidratos, el cuerpo puede recurrir a ellas como combustible. Un consumo adecuado ayuda a mantener los niveles de energía y sostener el rendimiento en largas distancias.

¿Cuánta proteína necesita un ciclista?

La cantidad varía según factores como peso, tipo de entrenamiento, intensidad y metas. En general, un ciclista necesita entre **1.2 y 2.0 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día**. Por ejemplo, un ciclista de 70 kg requerirá entre 84 y 140 g de proteína diarios para cubrir sus necesidades.

Frecuencia y distribución de la ingesta de proteínas

Se recomienda realizar de 3 a 5 ingestas diarias de proteínas, idealmente cada 4-5 horas. Cada comida debe incluir entre 20 y 40 g de proteína de alta calidad, con un buen contenido de aminoácidos esenciales y, en particular, de leucina, que favorece la síntesis de proteínas musculares.

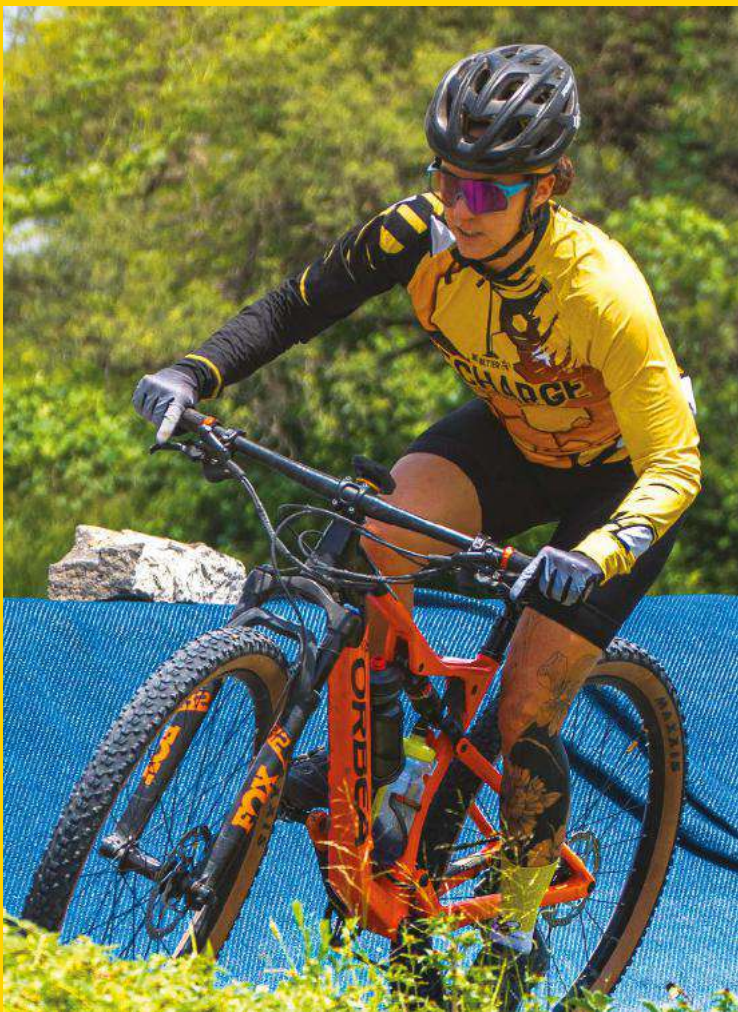
Fuentes de proteína

Un ciclista debe incluir proteínas de diversas fuentes para cubrir sus requerimientos, como:

- Carnes magras (pollo, pavo, res)
- Pescado y mariscos
- Huevos
- Productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso)
- Suplementos de proteína en polvo
- Legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)
- Tofu y otras proteínas vegetales

Retomando el ejemplo del triatleta de 70 kg, dijimos que sería bueno un consumo de al menos 84 gramos de proteína por día. ¿Cómo se vería aproximadamente esta cantidad de proteína en un menú de 4 tiempos?

Post entrenamiento	Desayuno	Comida	Cena
1 scoop de proteína en polvo preparado en agua	2 huevos + 100 gr de yogurt griego	100 gr de pescado o pollo	150 gr de queso cottage
25 gr de proteína	25 gr de proteína	25 gr de proteína	15 gr de proteína



Conclusión

Consumir la cantidad adecuada de proteínas es fundamental para ciclistas, ya que acelera la recuperación muscular, protege el sistema inmunológico y mejora el rendimiento general. Al incluir fuentes de proteína de alta calidad en la dieta, los ciclistas pueden pedalear más lejos y más fuerte, manteniéndose saludables y preparados para cada ruta o competencia.

Ximena Legorreta Epstein

✉ xime@bebetter.com.mx

📷 [mena_legorreta](https://www.instagram.com/mena_legorreta)

📷 [bebettermx](https://www.instagram.com/bebettermx)



Suplementación para el Rendimiento en el Ciclismo de Resistencia

Cafeína y creatina



La cafeína es uno de los suplementos más utilizados y estudiados en el ámbito deportivo, especialmente en el ciclismo de resistencia. Con efectos bien documentados sobre el rendimiento físico, la cafeína se ha consolidado como un aliado esencial para los ciclistas que buscan mejorar su resistencia y concentración.

Efectos de la cafeína en el ciclismo de resistencia

Mejora del rendimiento físico

La cafeína es conocida por su capacidad para aumentar la liberación de adrenalina, lo que mejora la capacidad de respuesta ante esfuerzos prolongados. Este aumento en la adrenalina contribuye a una mayor resistencia muscular y mejora la oxidación de grasas, permitiendo que el cuerpo utilice las grasas como fuente de energía. Esto es especialmente útil durante competiciones largas, ya que la cafeína también ayuda a reducir la percepción del esfuerzo y facilita mantener un ritmo constante por más tiempo.

Aumento de la oxidación de grasas

Un beneficio crucial de la cafeína es su capacidad para favorecer el uso de grasas como fuente primaria de energía en lugar de los carbohidratos. Durante actividades de

resistencia, las reservas de glucógeno muscular se agotan rápidamente, por lo que aprovechar las grasas para obtener energía permite preservar estos carbohidratos y retrasar la fatiga.

Reducción de la percepción del dolor

La cafeína actúa bloqueando los receptores de adenosina en el cerebro, que están involucrados en la percepción del dolor. Esto significa que los ciclistas pueden tolerar mejor los esfuerzos intensos y prolongados, lo que les permite mantenerse concentrados y seguir rindiendo a niveles altos durante la competencia.

Mejora de la concentración y el estado de alerta

En competencias largas, la fatiga mental es un desafío común. La cafeína mejora el enfoque y la concentración, lo que ayuda a mantener el rendimiento incluso en las etapas finales, cuando el cansancio puede afectar la mente.

Cómo usar la cafeína de manera efectiva

Dosis recomendada

La dosis efectiva de cafeína varía entre 3 y 6 mg por kilogramo de peso corporal, y se recomienda consumirla entre 30 y 60 minutos antes de la actividad. Por ejemplo, un ciclista de 70 kg debería consumir entre 210 y 420 mg de cafeína, equivalente a 2 a 4 tazas de café.

Momento de consumo

Para maximizar los beneficios, la cafeína debe consumirse antes de la actividad, ya que necesita tiempo para hacer efecto. Sin embargo, también puede ser útil tomar pequeñas dosis durante la competencia para mantener el rendimiento.

Formas de cafeína

Aunque el café es la fuente más común, existen otras formas como geles energéticos, tabletas y bebidas deportivas. Estos productos se absorben rápidamente y proporcionan una liberación controlada de cafeína durante el ejercicio.

Posibles efectos secundarios

La cafeína es generalmente segura en dosis moderadas, pero el consumo excesivo puede provocar nerviosismo, insomnio, problemas digestivos o palpitaciones. Algunas personas pueden ser más sensibles a los efectos de la cafeína, por lo que es recomendable probarla en los entrenamientos antes de utilizarla en competencias, evitando efectos negativos durante una prueba.

La creatina es un compuesto natural que se encuentra principalmente en los músculos y el cerebro. Su principal función es regenerar el ATP, la fuente de energía que se utiliza en las contracciones musculares. Aunque es más conocida por su uso en deportes de alta intensidad, la creatina también puede ofrecer importantes beneficios en el ciclismo de resistencia.

Beneficios de la creatina para el ciclismo de resistencia

Mejora en esfuerzos de alta intensidad

El ciclismo de resistencia incluye segmentos de alta intensidad, como sprints o subidas. En estos momentos, la creatina puede marcar la diferencia, mejorando la potencia de los músculos involucrados en los esfuerzos explosivos. Esto permite un rendimiento superior en los sprints y una recuperación más rápida entre ellos.

Mejora de la recuperación entre esfuerzos intensos

La creatina no solo es beneficiosa para los esfuerzos de alta intensidad, sino también para la recuperación entre períodos de esfuerzo máximo. Su capacidad para regenerar rápidamente el ATP ayuda a mantener un alto nivel de rendimiento y ritmo durante toda la competencia, evitando la caída en la intensidad debido al agotamiento muscular.

Mejora de la eficiencia muscular y la retención de agua

La creatina aumenta la retención de agua en las células musculares, lo que mejora el volumen muscular sin incrementar el peso corporal de manera significativa. Esta retención de agua favorece la hidratación y previene calambres, al tiempo que disminuye la fatiga muscular.

Aumento de la resistencia muscular

En entrenamientos prolongados, la creatina puede ser un excelente suplemento para mantener un rendimiento elevado durante esfuerzos de baja a moderada intensidad. Esto contribuye a una mayor resistencia muscular, permitiendo al ciclista mantener un ritmo constante durante más tiempo.

Cómo usar la creatina de manera efectiva

Dosis recomendada

La dosis estándar de creatina es de 5 gramos al día. Esta dosis puede tomarse de manera constante, o ajustarse según las necesidades del atleta. Para una dosis más personalizada, se puede calcular 0,1 gramos de creatina por kilogramo de peso corporal.

Momento de consumo

Se recomienda tomar la creatina 30 minutos antes de entrenar, junto con un carbohidrato de asimilación rápida. Esta combinación aumenta los niveles de insulina, lo que facilita la absorción de la creatina por los músculos.

Hidratación

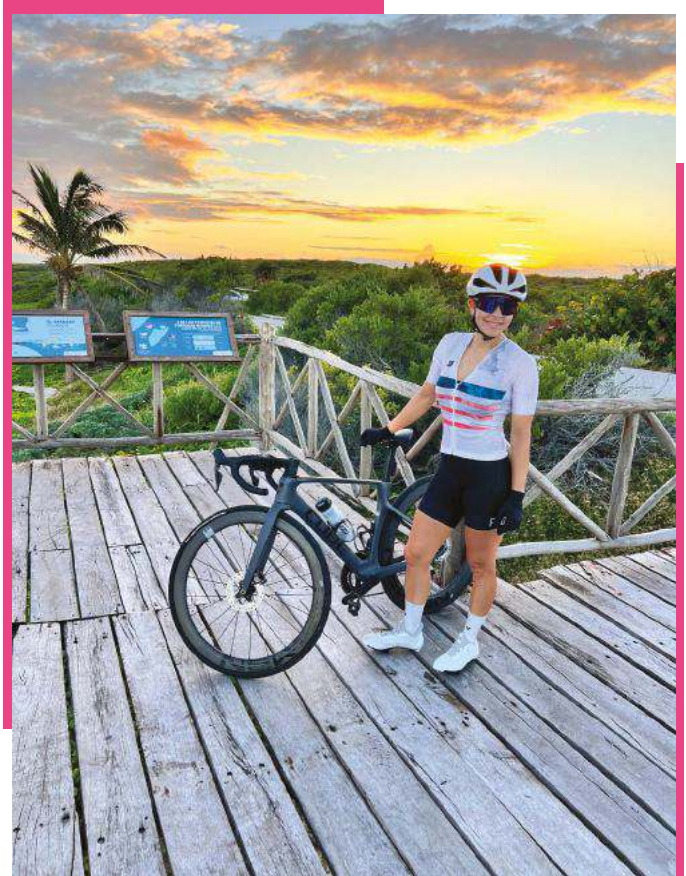
Es fundamental mantenerse bien hidratado al tomar creatina, ya que esta aumenta la retención de agua dentro de las células musculares. Beber suficiente agua ayuda a prevenir la deshidratación, especialmente durante entrenamientos o competencias largas.


Posibles efectos secundarios

Aunque la creatina es segura para la mayoría de las personas, su uso puede causar malestar estomacal o calambres musculares debido a la retención de agua. Para evitar estos efectos, es importante mantenerse bien hidratado y probar la creatina durante los entrenamientos antes de incorporar en las competencias.

Cada uno de estos suplementos puede ser muy eficaz si se usan de manera adecuada. La clave es probarlos durante los entrenamientos, ajustar las dosis a las necesidades específicas de cada ciclista y asegurarse de que no haya efectos adversos antes de utilizarlos en competencias. De este modo, se puede aprovechar al máximo su potencial para mejorar el rendimiento en el ciclismo de resistencia.

**Lic. En Nutrición
Maricela Avila Jasso
¡Nos vemos en consulta!**





REVISIÓN, AJUSTE Y PURGADO

DE FRENOS HIDRÁULICOS SHIMANO

La proliferación de los frenos hidráulicos en las bicicletas de última generación, son sin duda un tema complicado para un ciclista o bicusario que no tiene el conocimiento, experiencia y herramientas para brindarles mantenimiento, ajuste y ni hablar del dolor de cabeza de todos, el purgado. ¿Quién no ha sufrido? el molesto roce de los discos, el rechinado o tener que rodar algo frenado... Llegar a un taller y que el mecánico te diga que no sabe purgarlos o no tiene la herramienta y/o purgadores.

Por: Juan Carlos Herrera

El sistema de frenado es el más importante sistema que cualquier otro de la bicicleta. Todos los sistemas son importantes, pero el de frenos debe ser la preocupación principal de seguridad de todos los ciclistas y bicusarios. Las consecuencias de una falla de los frenos durante la conducción, podrían ser catastróficas.

Una fuente potencial de fallas en los frenos, es el apretado incorrecto de un tornillo esencial durante la instalación o reparación. Esto se evita fácilmente, utilizando los valores de torque adecuados cuando se instala inicialmente el freno, o cuando se realiza un mantenimiento de rutina, y haciendo siempre una comprobación de seguridad en el sistema de frenos, antes cualquier salida

La segunda, y quizás la causa más común de fallas, proviene de la falta de un mantenimiento de rutina. El desgaste normal degrada el rendimiento del freno, especialmente en condiciones de conducción severas: las superficies de frenado en discos y balatas se desgastan, el aire o humedad entra en los sistemas hidráulicos, reduciendo la eficiencia y seguridad del frenado.

Los sistemas de frenos se componen de cuatro elementos principales:

- Las palancas,
- Las mangueras, uniones y fluidos,
- La superficie de frenado; discos y balatas.

Todos estos componentes, deben trabajar juntos para obtener el mejor rendimiento en el frenado. Esto significa que todos los componentes deben ser compatibles entre sí, con el cuadro o la tijera en los que están instalados. Los problemas de compatibilidad, son una parte importante de la configuración del sistema de frenos hidráulicos. Shimano, SRAM, Campagnolo por lo general no son compatibles entre sí.

Los frenos de disco están incorporados a un rotor unido a la maza, una de las ventajas es que no se ven afectados por una rueda desnivelada, ya que ninguna parte del freno hace contacto con el rin. Los dos sistemas de frenos de disco actualmente utilizados, son: el accionado por cable y el tipo hidráulico. En esta ocasión nos ocuparemos del sistema de frenos hidráulicos. Estos utilizan una palanca de freno que contiene un pistón, el cual empuja el fluido a través de una manguera conectada al caliper. El fluido se empuja contra los pistones únicos o múltiples, en el caliper y entonces mueve las pastillas de freno contra el rotor. En sistemas de frenos hidráulicos, todos los componentes del freno están diseñados para trabajar específicamente entre sí, y como ya lo hemos mencionado anteriormente, no son compatibles con otros sistemas. Diferentes marcas de frenos utilizan diferentes tipos de fluidos. Algunos sistemas utilizan un aceite mineral patentado (Shimano), mientras que otros usan líquido de frenos DOT 3, DOT 4 o DOT 5.1 (SRAM).

CALIPER PARA FRENOS DE DISCO

Hay diferentes diseños de caliper que se están utilizando. El tipo más básico es de un solo pistón. En este diseño, solo una pastilla se mueve cuando se tira de la palanca del freno. El rotor debe flexionar lo suficiente como para entrar en contacto con la otra pastilla fija. Este diseño se utiliza en frenos de disco mecánicos y en frenos hidráulicos de bajo costo.

La mayoría de los frenos de disco hidráulicos, utilizan un sistema donde hay pistones a ambos lados del rotor. Este tipo puede utilizar dos pistones (diseño de pistón gemelo), cuatro (un diseño de pistón cuádruple) e incluso seis pistones. El beneficio del diseño de pistón cuádruple, es que las pastillas de freno pueden ser más grandes y estar



mejor soportadas, lo que a su vez aumenta la fuerza de frenado en el rotor. Las palancas de freno hidráulicas, sirven tanto como la palanca de freno como para almacenamiento del cilindro maestro.

PURGADO DE FRENOS HIDRÁULICOS SHIMANO

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

Los fluidos utilizados en un sistema de frenos hidráulicos, están diseñados para resistir la expansión o la ebullición cuando se someten al calor creado por el frenado. Los dos fluidos utilizados típicamente en sistemas de frenos de disco de bicicleta, son líquido de frenos DOT y aceite mineral. Es importante resaltar que los fluidos de los frenos no son intercambiables. Un sistema diseñado para trabajar con aceite mineral se dañará si se sustituye por líquido DOT y viceversa.

Al purgar un sistema hidráulico usando el líquido de frenos DOT, evite el líquido en la piel o en la bicicleta, (especialmente en las superficies pintadas o las pastillas de freno), ya que es muy corrosivo. Se recomienda usar gafas y guantes de seguridad para este procedimiento.

Antes del purgado, los componentes del freno deben ser inspeccionados para ver si no presentan algún daño, y por cualquier muestra visible de líquido que pueda indicar

una fuga. También asegúrese de verificar que todas las conexiones estén apretadas. Si se detecta algún daño, este debe repararse antes de purgar el sistema. Si no hay señales visibles de daño y todas las conexiones están apretadas, el purgado es el siguiente paso.

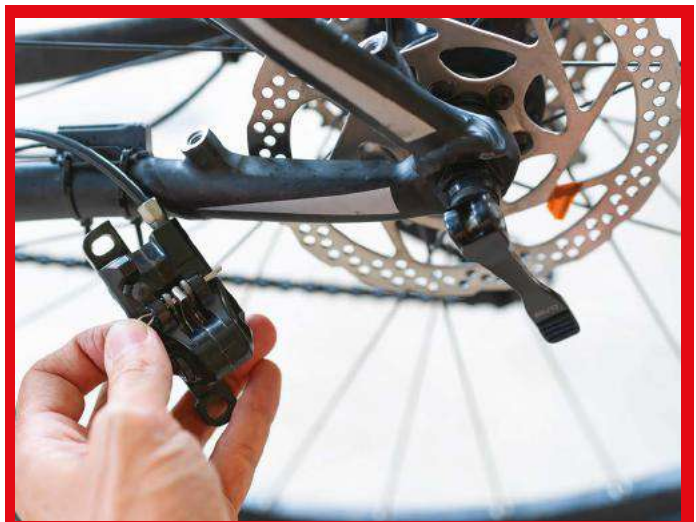
PURGADO DE FRENO SHIMANO CON EMBUDO

Herramientas necesarias:

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

INSTRUCCIONES

1. Colocar una bicicleta en el stand de reparación.
2. Preparar el kit Shimano de embudo para purga, cargar la jeringa con 40 ml de aceite mineral Shimano (la mitad de la jeringa).
3. Retirar la rueda de la bicicleta. Retirar el perno de las pastillas con la herramienta adecuada. Retirar las pastillas y el resorte de las pastillas, y colóquelas lejos de cualquier posible fuente de contaminación (aceite).
4. Usando un hisopo de algodón mojado con alcohol, limpiar alrededor de los pistones expuestos en el cuerpo del caliper. Reajustar los pistones con una llave de plástico para desmontar llantas (espátulas). Deben asentarse al ras con el cuerpo del caliper. Instalar el separador de purga amarillo.



Total Bike

5. Identificar la posición actual de la palanca de freno en el manubrio, y marque su ubicación con un lápiz o un trozo de cinta adhesiva. Afloje el tornillo de sujeción de la palanca de freno, y gire la palanca de modo que esté en un ángulo de 45°.
6. Retirar el tornillo de purga y el "O-ring". Enrosque el embudo en el puerto de purga de la palanca. No instalar el tapón de aceite.
7. Retirar la cubierta de la boquilla de purga del caliper. Colocar el extremo cerrado de una llave combinada de 7mm en la boquilla de purga. Instalar la manguera de la jeringa en la boquilla de purga. Abra el puerto de purga girando la boquilla de purga 1/8 - 1/4 en sentido contrario de las manecillas de reloj.
8. Una vez que la boquilla de purga se ha abierto, presione el émbolo de la jeringa para agregar aceite al sistema. Continúe añadiendo aceite hasta que el aceite que salga del sistema dentro del embudo, esté libre de burbujas de aire.



9. Temporalmente cerrar la boquilla de purga. Retirar la jeringa e instalar la botella de captura y la manguera a la boquilla de purga. Usando el aceite restante en la jeringa, llenar al tope de aceite el embudo en la palanca.
10. Abrir la boquilla de purga 1/8 - 1/4 de vuelta. El aceite y el aire comenzarán a fluir desde la boquilla de purga hacia la manguera. Esto ayudará a sacar cualquier aire atrapado en el caliper hacia fuera. Golpear suavemente la línea y el caliper con el mango de un desarmador, esto puede ayudar a sacar las burbujas de aire. Tenga en cuenta que el nivel de fluido en el embudo, va a disminuir a lo largo de este paso. Asegurar de que siempre haya líquido visible en el embudo.
11. Una vez que las burbujas de aire dejan de salir de la boquilla de purga del caliper, cerrar temporalmente la boquilla de purga. Jalar de la palanca de freno hacia el manubrio y manténgala apretada. Abrir y cerrar la boquilla de purga en rápida sucesión una vez. Soltar la palanca de freno. Repetir esto de 2 a 3 veces. Apretar la boquilla de purga, según las especificaciones de torque del fabricante. Retirar la manguera y la botella de la boquilla de purga. Limpiar el caliper con alcohol.

12. Jalar y soltar la palanca de freno, buscando burbujas de aire para que salgan del puerto de purga de la palanca, hacia el embudo de aceite. Una vez que las burbujas dejen de aparecer, jalar de la palanca hacia el manubrio. En este punto, la palanca debe tener una sensación de rigidez.
13. Aflojar el tornillo de ajuste de la palanca de freno, y girar la palanca a su posición inicial paralela al suelo. Girar la palanca hasta 30 grados. Jalar y soltar la palanca del freno para ayudar a eliminar cualquier burbuja restante en el depósito de la palanca. A continuación, girar la palanca hacia abajo 30 grados más allá de la posición paralela, y repita la secuencia de jalar y soltar. Si siguen apareciendo burbujas de aire, repita este paso hasta que se detengan.
14. Una vez que las burbujas de aire han dejado de aparecer en el embudo, colocar el tapón del aceite, con el "O-ring" hacia abajo en el embudo. Retirar el embudo de la palanca e instalar el tornillo de purga de la palanca. Apretar según las especificaciones de torque recomendadas por el fabricante.
15. Limpiar la palanca con alcohol y reposicionar la palanca a su orientación original. Apretar el tornillo de ajuste de la palanca de freno, según las especificaciones de torque recomendadas por el fabricante. Entre 4 y 8 newtons dependiendo si el marco es de acero, aluminio o fibra de carbón.
16. Retirar el espaciador de purga amarillo. Instalar la pastilla, el resorte y el combo de pastillas dentro del caliper. Instalar el perno de la pastilla. Si está enroscado, apriete según las especificaciones de torque recomendadas por el fabricante. Instalar el espaciador de viaje naranja. Jalar y soltar el freno unas cuantas veces, con el espaciador de desplazamiento en su lugar, para permitir que el pistón se mueva hacia afuera uniformemente.
17. Aflojar los tornillos de montaje del caliper. Retirar el espaciador de viaje naranja. Instalar la rueda en el cuadro/tijera. Presionar y mantener la palanca de freno, y apriete los tornillos de montaje del caliper de igual forma e incrementando paulatinamente a la especificación de torque recomendada por el fabricante.
18. Revise e inspeccione su trabajo. Confirme que el sistema de freno no tiene fugas, que la palanca no se vaya al fondo, que los discos no rocen con las balatas, debe pasar el rotor libremente.



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

FINISH LINE

HALO
FASTER FOR LONGER™

HOT WAX
UNPARALLELED CHAIN LUBRICATION

UNPARALLELED CHAIN LUBRICATION

<https://www.finishlineusa.com/products/chain-lubricants/halo-wax>

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

Park Tool

FIX IT

<https://www.parktool.com/en-int/>

VELOMÓVIL:

LA REVOLUCIÓN EN MOVILIDAD
SUSTENTABLE CREADA
POR JÓVENES MEXICANOS



En nuestra visita a la BiciExpo2024, nos encontramos con una de las propuestas más innovadoras en movilidad sustentable de los últimos años: el Velomóvil, un vehículo de tracción humana hecho de bambú desarrollado por un equipo de estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la UNAM. Este proyecto, que desafía los límites de la ingeniería tradicional al combinar diseño aerodinámico con tecnología ecológica, cuenta con el liderazgo inspirador de Yael Alberto Muñoz Ochoa, presentador y capitán de Velomóvil.

Alberto, junto con su equipo, ha trabajado para hacer realidad un vehículo cero emisiones que promete transformar la manera en que concebimos el transporte urbano. A continuación, en una conversación exclusiva, exploramos con Alberto los retos, triunfos y el potencial de un proyecto tan único como el Velomóvil. Desde sus primeras ideas hasta su destacada participación en la competencia Human Powered Vehicle Challenge (HPVC), esta entrevista nos lleva a conocer de cerca la visión de un grupo de jóvenes mexicanos con una misión clara: revolucionar la movilidad sostenible.

Preguntas:

Diseño Aerodinámico

La aerodinámica es uno de los aspectos más distintivos del Velomóvil RS. ¿Cómo mejora este diseño la experiencia del usuario y la protección frente a las inclemencias del clima?

R: Alberto - Como bien comentaste la aerodinámica es algo muy importante, este diseño lleva una carcasa que desde el punto de vista del piloto tiene que ser segura para él, en la parte del rendimiento se busca cortar el aire, recordemos que entre más rápido el aire empieza a tomar mucha más importancia y el vehículo se hace más pesado, y con la aerodinámica se hace mucho más estable

Desafíos Técnicos

Sabemos que todo proyecto innovador enfrenta desafíos. ¿Cuáles han sido los retos más grandes en el proceso de diseño y fabricación, y cómo los han resuelto?

R: Alberto - El reto más difícil ha sido el "¿Cómo empezar?" el punto de partida fue el más difícil, la Manufactura es compleja y el hecho de una idea llegar a materializarla de esta manera ha sido el reto más grande, también fue un poco difícil conseguir e identificar el bambú que es del



todo caro, lo que es costoso es la transportación, y a ese bambú hay que escogerlo y corregir algunas imperfecciones, la fabricación se podría decir que es artesanal, todo reto se ha enfrentado gracias a que tenemos el entusiasmo, el sueño y las ganas de hacerlo.

Evolución y Competencias Internacionales

Desde 2016, Velomóvil ha competido en el Human Powered Vehicle Challenge. ¿Cómo ha evolucionado el proyecto desde entonces hasta lograr el primer lugar en diseño en Pomona este año?

R: Así es, competimos en el HPVC y hasta ahorita hemos mejorado bastante y todo es gracias a una planeación, la responsabilidad que tiene cada uno del equipo es muy importante y valiosa, la retroalimentación es clave en nuestro taller.

Impacto Ambiental y Visión a Futuro

Uno de los pilares de este proyecto es su compromiso ecológico. ¿Qué impacto ambiental buscan lograr y cómo ven el futuro de la movilidad sustentable en México y el mundo?

R: Decidimos que fuera bambú por lo ecológico, es algo que las empresas deberían de pensar ¿Qué pasa cuando mi producto deje de ser útil, como afecta en la contaminación, el 70% de la estructura del Velomovil aparte de tener las 3b es biodegradable y los plásticos y micro plásticos es cada vez más lenta su descomposición y nada amigable con la naturaleza

Colaboración con el Centro de Ingeniería Avanzada (CIA)

Actualmente, están trabajando en el CIA de la UNAM. ¿Qué tan importante ha sido este centro para el desarrollo del Velomóvil y en qué ha contribuido a sus avances tecnológicos?

R: Es muy importante por la maquinaria que llegamos a utilizar, maquinaria para el proceso como también cortadores láser para corregir imperfecciones del bambú, los tornos de madera, la impresión en 3d y la impresión de metal, en la fabricación, en la investigación en conclusión es una apoyo muy importante para nosotros.

Detalles Únicos del Diseño

Uno de los elementos más característicos del Velomóvil es su asiento inspirado en las sillas Acapulco. ¿Cuál fue la intención detrás de este y otros detalles de diseño?

R: En este proyecto decidimos aparte de innovar con el bambu, decidimos que era muy interesante mantener las sillas Acapulco ya que otro capitán la había implementado anteriormente y claro al no contar con suspensión o amortiguación del bambu absorbe el 20% y la silla es para satisfacer esa amortiguación y no se sienta tan brusca y no dañe, hablando únicamente del diseño de esta silla nos encantó porque es un diseño si o si muy Latinoamericano que ofrece una experiencia más cómoda absorbiendo las vibraciones del asfalto.



Apoyo de los Profesores y Formación Integral

¿Qué papel han jugado los profesores en este proyecto, y cómo ha enriquecido tu formación y la de tus compañeros, tanto a nivel personal como profesional?

R: - En sí de mi carrera, yo soy electrónico me acerqué a este proyecto porque me intereso la ingeniería mecánica, de los que más he encontrada ayuda ha sido de 4 profesores que me gustaría mencionar, el primero el Profesor Gustavo Rojas Coca, que es quien nos enseñó el "Como hacer las cosas" y sobre todo ser sinceros a la hora de venderlo muy importante y valiosa su ayuda, el segundo profesor Antonio Zepeda, él es el encargado y supervisor del proyecto, prácticamente él sería mi jefe la cabeza de parte de la UNAM que guía el proyecto, el tercer el Profe Mariano, nos orientó con el diseño y en la parte eléctrica, él nos enseñó como usar maquinaria más compleja que hace piezas de aluminio muy precisas el programarlo es lo interesante y en ocasiones nos consigue contactos exposiciones el último profe y no menos importante es el Profe Cuitlahuac es del laboratorio de Manufactura, también nos apoyó con mecánica, él fue el que nos apoyó al comienzo con nosotros y junto a los demás en el equipo y sobre todo en la parte de la sinceridad y la ética, esos valores los implementaron muy bien en todo el equipo.

Próximos Retos y Competencias

¿Qué otros concursos o eventos tienen en mente, y cómo planean continuar innovando en el diseño de vehículos de tracción humana?

R: Ahorita la próxima competencia es en Dallas Texas 2025 es nuestra prioridad y principal objetivo para el próximo año, en el cual esperamos tener una participación destacada y sobre todo el cómo seguir innovando el diseño, es algo interesante, se tiene planeado que para el 2025 hacer un Velomóvil, pero que sea tracción multifuncional, tanto por pies como por manos para personas inválidas es el proyecto del siguiente año.

Mensaje para Jóvenes Ingenieros

Por último, Alberto, ¿qué mensaje les darías a estudiantes y jóvenes ingenieros que sueñan con crear tecnologías sustentables como el Velomóvil RS?

R: - Que no se mintiera a sí mismo, que se mantenga leal a sus ideales, que se conozca bien a sí mismo, fortalezas y debilidades, ya que si uno mismo no se conoce no sabe que es capaz de hacer o no hacer, la razón nos guía por consecuencias ineludibles y si no perseguimos el todo... ¿Para qué emprender el camino?, es lo que yo le diría al Alberto que empezó en el primer semestre, no te mientas a ti mismo, no hay lugar que no se llegue con trabajo duro y con sinceridad, nunca perder esa ilusión y el porqué comenzaste ese proyecto o esa carrera.

GADGETS

COLNAGO STEELNOVO

Colnago reinventa el arte de las bicicletas de acero. El acero artesanal se une a la precisión 3D. Desarrollada íntegramente en Italia, la Steelnovo se lanza como una edición limitada de 70 piezas en honor del 70 aniversario de la empresa, equipada con tubos Columbus y componentes Campagnolo (socios históricos de Colnago) y presume de un diseño elegante, refinado y moderno que garantiza altos niveles de rendimiento, ofreciendo a los ciclistas el inconfundible placer de conducción típico de Colnago.

<https://www.colnago.com>



ASSISTBIKE

ASSIST
Bike

Descubre tu bicicleta perfecta con nuestro asistente IA

¿Eres de los que no dejan nada al azar cuando se trata de salir a rodar?

TUS DATOS:

- Peso:
- Altura: 1,88M
- Tiro entrepierna: N/D

Búsqueda:

- Presupuesto: 3.000€
- Nivel: Avanzado
- Uso: Bikepac

INICIAR

¿Eres de los que no dejan nada al azar cuando se trata de salir a rodar?

Assist.Bike es una plataforma impulsada por inteligencia artificial que actúa como un asistente inteligente para ciclistas. Su objetivo es simple: ayudarte a optimizar tu tiempo en la bicicleta con recomendaciones personalizadas, rutas sugeridas y tips de seguridad, todo basado en datos y en las últimas tecnologías. Desde principiantes hasta profesionales, cualquier ciclista puede beneficiarse de su uso.

<https://assist.bike>

JOYOR S10-S

Movilidad electrificada

Con su doble motor y largo alcance, el Joyor S10-S ofrece un rendimiento excepcional con sus dos motores de 1000 W cada uno, conquista montañas sin esfuerzo y ofrece una impresionante autonomía de hasta 70km, abriendo un mundo de emocionantes aventuras.

Frenos hidráulicos, que ofrecen una frenada precisa, garantizando tu seguridad en todo momento. Marco de aleación de aluminio y líneas modernas. Diseñado para ofrecer versatilidad todoterreno, este scooter irradia estabilidad y promete ser su compañero inquebrantable en cada aventura.

<https://joyor.com.mx>



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

HAMMERHEAD



La diferencia es clara

Karoo

Ciclocomputadoras

Encuétralo en benotto.com



Fitness para todos.

Fitness para ti.

12 tipos de entrenamiento, desde HIIT hasta yoga y meditación. Se agregan nuevas sesiones cada semana, de 5 a 45 minutos.

Obtén recomendaciones personalizadas basadas en los entrenamientos que hayas realizado y crea tu propio cronograma con planes personalizados.

Todo está aquí para ti.

Elige tu actividad. 12 tipos de ejercicios diferentes y meditación también. Se suman nuevas sesiones cada semana. Explora la biblioteca más grande del mundo de fitness y meditación en 4K Ultra HD. Contenido de bienestar.

Elige tus preferencias. De 5 a 45 minutos, con o sin equipo. E incluso puedes filtrar por entrenador, música o tema de meditación.

Obtenga personalización Recomendaciones en Para Ti.

Desde el primer día, Fitness+ te conoce y te enseña lo que te gusta hacer. Y a medida que sigas usándolo, verás recomendaciones personalizadas basadas en tus actividades, entrenadores, duraciones y música favoritos. Crea un plan personalizado : un programa personalizado basado en los entrenamientos y meditaciones que deseas realizar, con recordatorios para mantenerte encaminado.

Motivación para seguir adelante.

Realice un seguimiento de su actividad física, aprenda consejos de los entrenadores y obtenga recomendaciones personalizadas según su actividad, todo en la pestaña Resumen del iPhone.

Gana premios Fitness+ por tus logros, realiza un seguimiento de tu progreso y descubre qué actividades te acercarán a tu próximo logro.



¿Recuerdas tu primera bicicleta?
Nosotros también.



TURBO
BICYCLES®

#VeConTurbo / #MiPrimeraBici
www.Turbo.mx



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



GRADIENT
Our most ergonomic
grip ever created



Encuétralo en
benotto.com

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



Encuétralo en
benotto.com

XPLR
ZIPP XPLR COLLECTION



CONSTRUYAMOS NUESTROS

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO.

Año nuevo, ciclo nuevo. Muchas páginas y aventuras por escribir. Al momento de estar leyendo estas líneas, estamos seguros de que ya has realizado la lista de todos aquellos propósitos que quieres construir a lo largo de estos doce meses.

Algunos propósitos van relacionados con la salud, el deporte, la mente y otros muy enfocados en proyectos personales y profesionales. Cada año, el número de personas que pone como propósito el aprender a andar en bicicleta, sigue creciendo por esta dualidad que tiene este deporte entre fortalecer la mente como el cuerpo. Para cumplir estos objetivos, es muy importante hacer un plan paso a paso de cómo se van a construir, qué información necesitas, qué recursos se requieren, en qué periodo de tiempo quieres cumplirlos y qué resultado esperas ver de cada uno.

En LEGO® Stores Mx, nos sentimos honrados de estar en muchas listas de propósitos, en donde nuestros usuarios buscan en el sistema LEGO una actividad en la que pueden combinar la diversión, la creatividad, la concentración y la unión familiar.

Está comprobado que interactuar con el sistema LEGO, ayuda a desarrollar 5 de las habilidades más importantes del siglo XXI:

- **Emocional:** Aprendemos a entender, manejar y expresar las emociones. Ayuda a construir el autoconocimiento y manejar los impulsos, especialmente en momentos difíciles.
- **Cognitivo:** Nos ayuda a saber seguir un proceso, una metodología y tener concentración para terminar una

actividad. Contribuye en ayudar a resolver las cosas complicadas de la vida y pensar con flexibilidad.

- **Físico:** Nos ayuda a aplicar todas nuestras habilidades moto-sensoriales para entender el movimiento y el espacio.
- **Social:** Nos permite compartir ideas, escuchar a los demás y desarrollar empatía y mejorar la comunicación cuando colaboramos con los demás.
- **Creativo:** Contribuye en la generación y exploración de nuevas ideas, resolución de problemas y descubrimiento de nuevos talentos propios.

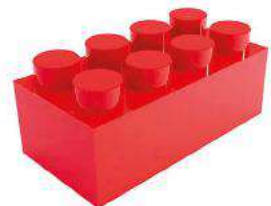
¿Te has dado cuenta de algo? Estas mismas habilidades se desarrollan y se aplican al momento de andar en bicicleta; ya sea de ruta, enduro, DH o cualquier otra modalidad en la que decidas rodar. Suena a un gran complemento el poder construir con LEGO bricks y salir a pedalear. ¿Cierto?

Te esperamos en LEGO Stores Mx, donde estaremos muy contentos de orientarte a encontrar el set perfecto para que puedas lograr tus objetivos del año de una manera creativa y más divertida.

A nombre del todo el equipo de LEGO Stores Mx, deseamos que cumplas todos tus propósitos del año.

Liliana Espino
Marketing Leader, LEGO Stores México.

 @LEGOSToresMx



JAGWIRE

Encuétralo en benotto.com



Form Meets Function

LOOK



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

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

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

iGPS630
GPS BIKE COMPUTER

iGPSPORT

Encuétralo en benotto.com

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

SRX

Where are you riding today?

Encuétralo en benotto.com



BICICLETA:

La Clave Oculta del Alpinismo

Desde los seis años, la bicicleta se convirtió en mi mayor pasión. En la casa de mi infancia, mi padre tenía un circuito pavimentado perfecto para pedalear: subidas, bajadas, glorietas y hasta una rampa improvisada. Pasaba las tardes pedaleando y organizando tardecadas divertidas con mis amigos en las que el tema central era la bici. Aquellas primeras aventuras marcaron el inicio de una relación que, años más tarde, sería fundamental en mi vida como alpinista.

Cuando mi padre nos propuso a mi hermano Othón, sus amigos y a mí, subir el Popocatepetl, teníamos que entrenar duro. Para prepararnos, corríamos, caminábamos por montañas y, por supuesto, andábamos en bicicleta. Recuerdo cómo, poco a poco, conquistamos el Ajusco en bici: primero hasta las faldas, luego hasta "La Y" y, finalmente, rodeamos todo el circuito que bordea la cima. En los últimos entrenamientos salíamos y regresábamos desde casa, ubicada en la colonia San Jerónimo, completando largas jornadas en bicicleta.

El reto final antes del Popo fue una travesía épica: pedalear desde nuestra casa de San Jerónimo hasta Tequesquitengo. Tenía apenas 10 años. Salimos antes del amanecer, con un chofer en una camioneta, siguiéndonos por seguridad. Las subidas hasta Tres Marías fueron agotadoras, pero las bajadas hacia Cuernavaca eran un descanso glorioso. Llegamos al lago a las 6 de la tarde, exhaustos, pero felices. Habíamos demostrado que estábamos listos para ascender Don Goyo. Meses después, logramos alcanzar el cráter.









En mi adolescencia y juventud, la bicicleta siguió siendo mi compañera: como medio de transporte, para explorar la ciudad y para recorrer montañas como el Desierto de los Leones y Los Dinamos. Pero cuando descubrí mi pasión por el alpinismo, la bicicleta se transformó en algo más: una herramienta esencial de preparación. Nada me ha dado más fuerza en las piernas que pedalear. Para mí, supera incluso al running y la natación.

Gracias a la bicicleta, he desarrollado la resistencia y fuerza necesarias para ascender montañas en nueve países, incluida la cima sur del Everest en 2023. Hoy en día, la bicicleta sigue siendo parte fundamental de mi vida. Además de usarla para entrenar, la considero el medio de transporte perfecto: eficiente, económico, sin contaminación y capaz de llevarte a casi cualquier lugar, sobre todo en las grandes ciudades.

La bicicleta, como medio de entrenamiento, no solo me llevó a ascender numerosos nevados y a la cima del mundo; también me ha enseñado que los grandes logros comienzan con pedaladas constantes. ¿Y tú? ¿Qué sueños podrías conquistar sobre dos ruedas?

Andrés Pérez

-  [Andres.perez.everest](#)
-  [Andrés Pérez Everest](#)
-  [Andrés Pérez](#)
-  [Andrés Pérez Martínez](#)



MEXICO

CityMapps.com

Ecobici 101

Ciclorutas | Ciclovia Dominical



La manera más rápida,
fácil y práctica para
conocer en bici
la ciudad más
grande de
América.

MAD
by Karina Belloli

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 📷 karibelloli

📞 52 55 7915 9320

BENOTTO



www.benotto.com

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

ZÉFAL

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



BIKE TAXI

Bike tow rope



<https://www.zefal.com/en/transport-tow-rope/641-bike-taxi.html>

SRAM
Road Race



Simply Fast



<https://www.sram.com/en/sram/road/ride-style/road-race>