

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

ELIGE EL LUGAR
CORRECTO PARA UN
BIKE FIT

CICLISMO
INCLUYENTE
CONOCE ECOTENKA

ADRENALINA
PARA TODOS
CICLISMO
ENDURO

CAFEÍNA
POTENCIA
A TODO PEDAL



PORQUÉ DEBES USAR
UN CICLO COMPUTADOR

Visita nuestro
sitio oficial



Conoce a:

DANIELA Y ANTONIETA
GAXIOLA

10 SÚPER
ALIMENTOS

EJEMPLAR
GRATUITO

SHIMANO

LLEGAMOS PARA QUEDARNOS

 ShimanoroadMexico

 ShimanoMx

 Shimanomx

Contáctanos:



CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

VOLUMEN 2

DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa
direccion@totalbikemagazine.com

CONSEJO EDITORIAL

Héctor Hakim

Fernando Rivera

Mario De Agüero

FOTOGRAFÍA

Alejandra Castro Dosal

CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

COLABORADORES

Antonio Patlán
Benjamin Plasencia
Cecilia Gómez
José Helú
Juan Carlos Herrera García
Mariana Esponda

COMERCIALIZACIÓN



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISITANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

CONTENIDO

| INDUSTRIA | MONTAÑA | RUTA |
|---|---|---|
| Bicicletas de imitación en México 10 | Adrenalina para todos "Qué es el Ciclismo Enduro" 12 | Porqué debería usar un ciclo computador 26 |
| | Conoce tu bicicleta para "Enduro" 15 | Mentiras de ciclista 29 |
| | Cómo proteger el cuadro de tu bicicleta 16 | Ruta Maya El récord de Adrián Durán 30 |
| | Nueva campeona de la Copa Nacional MTB 2021 18 | Bike Fit ¿Cómo elegir el lugar correcto? 34 |
| | MTB en Chapultepec 24 | |
| URBANO | MECÁNICA | FITNESS |
| Abriendo paso a la inclusividad con ECOTENKA 38 | La importancia de tener tu bici a punto: "revisión y ajuste de frenos mecánicos" 52 | Ejercicios con bandas de resistencia 56 |
| ¿A quién le toca el paso? Pirámide de movilidad 41 | | Yoga para ciclistas 58 |
| Rodando con responsabilidad "Consejos de ciclistas expertos" 42 | | |
| Rodando por el sur de Francia 44 | | |
| Señalética para ciclistas 46 | | |
| Integrando la bicicleta a tu día 50 | | |
| NUTRICIÓN | TECNOLOGÍA | CONOCE A |
| 10 Súper alimentos 60 | Gadgets 64 | Entrevista exclusiva con Daniela y Antonieta Gaxiola GAXGO 68 |
| "Potencia a todo pedal" conoce los beneficios del café 62 | Scott ARGO PLUS 2022 66 | |



UNA NUEVA GENERACIÓN



Poste para Asiento

ROCK SHOX Electrónico MTB Reverb AXS 31.6 mm recorrido 125 mm
Negro con pila.

CONOCE MÁS EN



www.sram.com



 **GIRO**

**ADVANCED PERFORMANCE
FOR THE ADVENTUROUS**



OCTUBRE
14, 15 Y 16
WTC - CDMX

PLATAFORMA COMERCIAL EN AMÉRICA LATINA



www.biciexpo.com.mx



INCLUSIÓN

EDITORIAL

INCLUSIÓN

Todos en Total Bike Magazine seguimos ansiosos de contagiarlos con nuestro entusiasmo y pasión por rodar, y sobre todo seguir estrechando la relación con ustedes, nuestros lectores, aportando contenido de alta calidad con la diversidad suficiente para crear el interés en los distintos ámbitos del ciclismo.

Hay mucha tela de dónde cortar, el avance tecnológico en el ciclismo sigue siendo impresionante, no podemos dejar de ver nuevas bicicletas, ebikes, los grupos de transmisión electrónicos, materiales ligeros, nuevas geometrías, etc., como provocan que el ciclismo se siga fortaleciendo.

Además, el incremento de ciclistas ávidos de recorrer nuevos caminos y aventuras sobre sus bicicletas está transformando la realidad del mercado de la bici, volviéndose una etapa que presenta un crecimiento muy importante para la industria sin dejar de lado la integración de las diferentes especialidades

La industria toma en cuenta la movilidad para personas con capacidades diferentes, entender sus necesidades y darles la prestación y el respeto como ciclistas será una tarea que nos corresponde a todos, compartamos los caminos.

¡A rodar!

Eduardo S. García Bilbatúa



**BELL EXISTE PARA
INSPIRAR Y PERMITIR
LA NUEVA GENERACIÓN QUE ROMPE FRONTERAS**

ANÚNCIATE CON NOSOTROS Y SÉ PARTE DE LO MEJOR DEL CICLISMO

CICLISMO PARA TODOS
Total Bike MEXICO



VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

LA REVISTA **NÚMERO 1** EN TODA LATINOAMÉRICA

ANÚNCIATE:

 +52 55 4586 0410

VENTAS@TOTALBIKEMAGAZINE.COM
MARKETING@TOTALBIKEMAGAZINE.COM



asociación nacional
de fabricantes
de bicicletas, a.c.



Lic. Fernando Mejía Basurto
Presidente ANAFABI

ATENCIÓN BICICLETAS DE IMITACIÓN.

*Múltiples impactos para
la industria formal
del ciclismo en México,
además de un gran riesgo
para los consumidores
de bicicletas de
"imitación".*

Con la facilidad que hoy nos brinda el comercio internacional, en pocos años hemos aprendido que podemos comprar cualquier artículo aunque se encuentre remotamente lejos. Esta facilidad ha traído innumerables ventajas pero también ha sido una línea abierta para que puedan tener acción comercial los fabricantes de imitaciones o las llamadas "marcas blancas", es decir marcas no conocidas internacionalmente.

Podemos visitar diferentes páginas de internet en donde muestran bicicletas con las mismas características estéticas de las marcas establecidas. Geometrías en apariencia idénticas y colores que forman parte de las nuevas líneas de marcas que hacen inversiones importantes para el desarrollo de sus productos. En el mejor de los casos el fabricante puede ser el mismo, pero aunque el producto sea construido a imagen y semejanza, con la misma especificación que el original, éste no cuenta con la garantía ni respaldo de una marca registrada y establecida formalmente.

Sin duda el precio es un gran atractivo, pero basta con ver la diferencia para saber que se trata de una réplica, que aunque esté realizada en la misma fábrica no



LAS "BICICLETAS PIRATAS" PEDALEAN SIN MISERICORDIA

cumple con los acabados finales ya que muchos procesos son omitidos, muy probablemente para disminuir el costo. Aunado a esto, no se cuenta con una garantía que respalde nuestra seguridad y el producto que estamos adquiriendo.

El precio de una bicicleta o un cuadro se establece por distintas razones, entre ellas se encuentra el desarrollo e innovación de productos, los cuales son realizados por equipos especializados conformados por ingenieros, diseñadores, coordinadores, proveedores, entre otros.

Aunque será responsabilidad de cada quien la compra de bicicletas y partes, en "ANAFABI" nos esmeramos en provocar las prácticas sanas para el comercio formal, vemos con buenos ojos la competencia de marcas internacionales de prestigio a nivel mundial y que en algunos casos también representamos en México, donde sabemos que cada uno de nuestros miembros está obligado a proporcionar la garantía y respaldo que existe en el contexto legal de México.





¿QUÉ ES...?

CICLISMO ENDURO

A partir de los 70's, lo que hoy conocemos como MTB comenzó a surgir gracias a Gary Fisher y Joe Breeze quienes agregaron cambios de marcha a sus bicicletas Schwinn Excelsior para afrontar sin dificultad los ascensos y descensos de las montañas.

¿Conoces el ciclismo MTB Enduro y sus características? A continuación te las diremos.

El *Enduro* es una competencia en la cual se combinan el nivel de técnica para Downhill y la resistencia de Trail en terrenos de MTB. ¿Y cómo son estos terrenos? Pueden alcanzar hasta los 50 km de recorrido. Cuentan con subidas por caminos angostos con poca o mucha dificultad técnica para llegar

hasta un "singletrack" y bajar a toda velocidad por caminos con piedras sueltas, "rock gardens", escalones y unos cuantos "drops" para saltar.

Las bicicletas para Enduro tienen características similares a las de Downhill y Cross Country la diferencia se encuentra en el recorrido de las suspensiones que va de 160 a 170 mm, incluso pueden llegar hasta 180 mm. La geometría está diseñada para descensos a gran velocidad, por lo que los cuadros son más gruesos y estables.

La vestimenta y accesorios también son factores importantes: casco (en el caso de competencias se usa un casco fullface), guantes, rodilleras, code-



ras, goggles, mochila de hidratación, etc. Aunque la gran mayoría de los ciclista de Enduro prefieren los pedales de plataforma, hay muchos otros que han optado por los pedales automáticos.

¿Cómo se realizan las competencias?

Son cronometradas por lo que la resistencia es muy importante, la pista la pueden reconocer una semana antes de la competencia jugando un papel muy importante, la estrategia.

Es una competencia individual en una pista señalada en la cual puede haber de 4 a 5 pruebas especiales. La mayoría de las rutas tienen 80% de descensos y 20% en subidas, rampas y planos. Estas pruebas son cronometradas y sumadas para dar el tiempo global. Entre cada prueba existen los enlaces no cronometrados conocidos como "Control Horario", los cuales tienen un tiempo establecido que si no se cumple afecta el tiempo global.

El Control Horario Global (CHG) es el tiempo en el que se debe completar la carrera, aproximadamente entre 3:30 hrs a 6 hrs. dependiendo lo largo de la pista, ya contemplando el tiempo de las pruebas especiales. En el caso de que el ciclista termine la carrera después del límite del tiempo global, tendrá una penalización de 5 minutos a tiempo total de las pruebas especiales.

Para determinar al ganador se suman los tiempos de las pruebas especiales contando las penalizaciones en caso de que existan, rankeando así a todos los competidores y dando a conocer a los tres que subirán al podium.



En México las categorías son: Expertos-Elite, Open Men, Master 30, Master 40, Femenil y Senior. En Enduro no hay categoría para principiantes ni rangos de edad en la categoría femenil ya que son pocas las que participan.

A nivel mundial, las competencias de Enduro no son regidas por la UCI, sino por Enduro World Series (EWS) responsable de realizar un serial de Enduro con competidores a nivel mundial.

Para poder clasificar al serial mundial de EWS, es necesario participar en varias carreras "oficiales" alrededor del mundo para obtener puntos y poder conseguir clasificar a la lista de competidores para la ronda del serial Mundial.

El Enduro es una competencia llena de estrategia, habilidades sobre la bicicleta, condición física y mental para poder tener una carrera completa.



LOOK



X-TRACK EN-RAGE
PLUS TI



MANILLAR ANCHO
Un manillar ancho de 760-780 mm ayuda a controlar la enorme inercia que genera una bicicleta de Enduro

CUADRO RESISTENTE
Si es un cuadro en fibra de carbono éste debe ser unidireccional

TIJA TELESCÓPICA
Bajar el centro de gravedad de la bicicleta sin bajarse de ella supone una ventaja significativa en todo tipo de descensos.

HORQUILLA AJUSTABLE 140-160
La suspensión debe de tener suficiente espacio para comprimirse, con un necesario bloqueo para que no produzca excesivo hundimiento en los ascensos

NEUMÁTICOS TUBELESS
Anchura de 2.35" ó 2.40" otorgan gran apoyo en cualquier circunstancia, el tubeless con líquido sellante es la norma.

AMORTIGUADORES AISLADOS
Las suspensiones traseras deben ser muy progresivas y aisladas de la pedalada y frenada

TRANSMISIÓN MONO PLATO
Son ideales por su rango de utilidad y tener menos complicaciones mecánicas

FRENOS: 4 PISTONES Y DISCOS DE 180 MM
Anchura de 2.35" ó 2.40" otorgan gran apoyo en cualquier circunstancia, el tubeless con líquido sellante es la norma.

CONOCE TU BICICLETA ENDURO

Partes y características

Las bicicletas de enduro tienen características muy especiales ya que son sometidas a un trabajo extremo durante entrenamientos y competencias, estas son solo algunas características principales a tomar en cuenta.



¿CÓMO PROTEGER EL CUADRO DE TU BICICLETA?

Las bicicletas, sobre todo los modelos de gama alta, son caras, pero están especialmente expuestas a los elementos, como astillas de piedra, barro y caídas. Para evitar que su marco se llene de arañazos después de un tiempo, los protectores de cuadro son un elemento barato y fácil de instalar. Algunos ya están incluidos de serie, pero no todos.



Puntos clave para proteger el cuadro:

- 1.- En el tubo de dirección, en la entrada del cable, que puede tocar el cuadro al girar el manillar.
- 2.- Bajo el tubo diagonal, por las piedras que saltan de la rueda delantera.
- 3.- La parte delantera del tubo superior, donde el manillar puede rozar o golpear el tubo si te caes.
- 4.- Las zonas exteriores de los tirantes y las bases, que están expuestas al impacto durante una caída y a veces a la fricción del zapato.

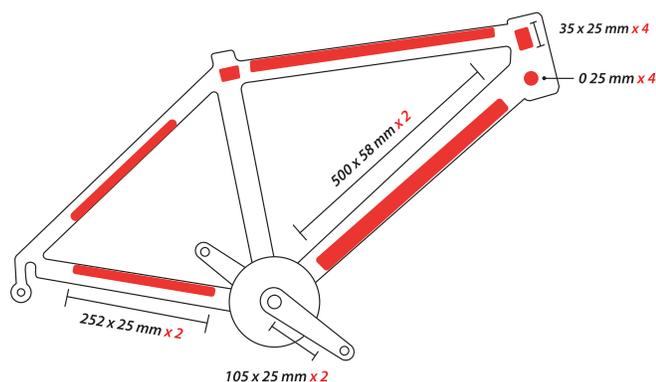
Los protectores del cuadro a su disposición:

Perfecto para los ciclistas, o los mountainbikers que buscan una protección minimalista y discreta, el Skin Armor es una protección transparente imperceptible. El material es una película adhesiva de poliuretano, un material que no se desgarra, perfora ni despegas. También tiene la ventaja de proteger contra la radiación UV y los cambios de temperatura. Es una película muy fina, lo que la hace prácticamente invisible cuando se

instala correctamente. El sistema de canales utilizado evita las burbujas de aire. Por supuesto, como también está diseñado para el ciclismo de montaña, es resistente al agua.

El Skin Armor está disponible en 3 kits de diferentes tamaños, que consisten en formas predefinidas listas para ser aplicadas a las áreas expuestas del cuadro. Estos 3 kits le ahorrarán el trabajo de corte ya que las piezas se entregan perfectamente cortadas con las formas adecuadas para cada zona del cuadro. Para los propietarios de un cuadro mate, ya está disponible el Zéfal Skin Armor Matt.

Áreas de instalación del Zéfal Skin Armor L:



Consejos de instalación:

- 1.- Lávese las manos.
- 2.- Limpie el cuadro de la bicicleta.
- 3.- Despegue la protección adhesiva.
- 4.- Pegue el parche en el cuadro seco.
- 5.- Frote el parche con un paño suave para eliminar el aire.

Para retirar la protección, basta con utilizar el calor de un secador de pelo para despegarla, luego los restos de pegamento se eliminan fácilmente con un poco de alcohol.

"En cuanto las bicicletas están montadas, pegamos el Skin Armor. Protegemos las zonas del cuadro más expuestas a los impactos: bajo el tubo inferior, la vaina, detrás del plato (salto de cadena) y la zona del transpondedor. Los kits precortados son perfectos para no tener que pensar demasiado en cortar las protecciones. Muy resistente a los impactos y a los arañazos, tiene la ventaja de no dejar ningún rastro cuando se retira.

El Skin Armor Roll permite proteger el cuadro a medida. Aconsejo limpiar/desengrasar las partes a proteger para un buen comportamiento en el tiempo".

Para aquellos que son más detallistas o tienen muchas bicicletas, el Zéfal Skin Armor Roll es una buena solución. El mismo material que hemos comentado, pero en un rollo de 15 metros y 58 mm de ancho. La gran ventaja de este formato, además de resultar más económico a la larga, es que podemos recortar las formas que queramos y hacer protectores a medida.

Algo especialmente útil en cuadros de doble suspensión, donde hay mucha más variedad de formas y longitudes protegida por su capa invisible, su bici está ahora lista para recorrer kilómetros y kilómetros. Sin embargo, para los amantes de los terrenos rocosos y los descensos rápidos, es más seguro utilizar un material más grueso para protegerse de las rocas.

ZÉFAL





“SER LÍDER, SER CAMPEONA ES UNA RESPONSABILIDAD...”

NUEVA CAMPEONA NACIONAL 2021



LA CDMX TIENE UNA CAMPEONA DE LA COPA NACIONAL 2021.

Ella es Yumi Ibeth López Galicia, originaria de la Ciudad de México, con 46 años de edad. Madre, empresaria y deportista, toda una guerrera; superó el cáncer a los 28 años de edad, además de un accidente hace 3 años donde corrió el riesgo de perder el brazo derecho, dejándola fuera de competencia por un tiempo.

Nada detuvo a esta mujer, inició su carrera como deportista a los 6 años de edad en la gimnasia artística. Fue una niña que dedicó 11 años a entrenar esta disciplina, que dejó en ella una huella de amor hacia el deporte.

En 2012 se coronó campeona de la CDMX a un año de haber iniciado la práctica formal del ciclismo de montaña, éste resultado fue el que la motivó a correr todo el Campeonato Nacional en el año 2013, trayendo para la CDMX un subcampeonato en la categoría “*expertas femenil 30*”. Pasaron 8 años y después de la recuperación de su accidente, fue que retomó el sueño de coronarse campeona, participando así en la copa nacional 2021, posicionándose en la primer fecha como líder en Aguascalientes.



Conoce más en:
www.michelin.com.mx





**NUNCA VAYAS
POR EL CAMINO
TRAZADO**

Nadie le hizo sombra, las siguientes fechas ganó todos los jerséis de líder y en la final, llevada a cabo en Celaya, con una pista de primer nivel que no dejó terminar a muchos competidores por la dificultad del terreno y el clima, se coronó **CAMPEONA** de la Copa Nacional 2021 con el apoyo de Galfer Bike México y Msc Tires México, marcas de las cuales es embajadora.

Es una mujer que además de ser un ejemplo para otras mujeres y niñas, se ha dedicado junto con su esposo Luis J. Guerrero García a impulsar y fomentar el ciclismo de montaña cross country.

Desde hace 5 años a realizado un campeonato de 7 fechas en la CDMX de nombre "La conquista del Aztlán", evento cultural y deportivo que tiene una connotación prehispánica con el objetivo de que los niños se interesen y conozcan sus raíces. Estos eventos organizados y dirigidos por Yumi y Luis serán sede para el selectivo estatal de la ciudad de México, para los próximos juegos CONADE 2022.

"SER LÍDER, SER CAMPEONA ES UNA RESPONSABILIDAD..."

Esto es lo que piensa Yumi Ibeth, por lo que además de entrenar para lograr sus objetivos, apoya también a varios jóvenes para que asistan a todas las fechas del serial nacional, junto a su esposo Luis Guerrero, quien además es creador y director del equipo de ciclismo MTB Fusion Factory Team, único que representa actualmente a la CDMX en la Copa y Campeonato Nacional de ciclismo de montaña.

Ambos forman un equipo que ayuda y apoya al talento juvenil e infantil. Además, enseñan su práctica a través de su academia personal, orientada a dicho deporte para niños y niñas.

Esta pareja de empresarios deportistas están preocupados por los niños y los jóvenes de las nuevas generaciones: "Hay un déficit de atletas niños y jóvenes".- Palabras del director de Fusion Factory Team; razón por la cual se dan a la tarea de impulsar el ciclismo, y por lo que han conseguido este año llevar a 4 atletas juveniles que lograron calificar a los Juegos Conade, destacando su notoria reaparición ya que la CDMX tenía más de 6 años de no participar.

"Creemos que el ciclismo en la Ciudad de México tiene talento, solo hace falta impulsarlo haciendo

eventos que logren potenciar el talento de niños y jóvenes, para que aspiren a objetivos, como lo está haciendo ahora Gerardo Ulloa..."

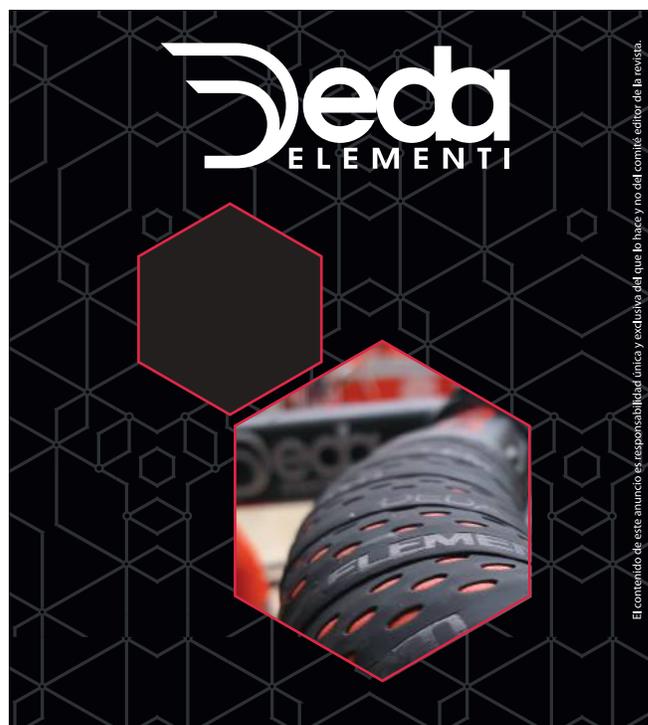
Palabras de Luis Guerrero, un apasionado del deporte y del ciclismo que se ha enfocado en devolver a la Ciudad de México un serial que se convierta en "punta de lanza" para detonar atletas a nivel local y nacional con vías a lo internacional.

"No es una tarea fácil, pero sabemos que lo vamos a lograr con o sin apoyo pues creemos en lo que hacemos, y lo hacemos con pasión y fieles a nuestros principios y raíces de haber sido atletas desde niños tanto Yumi como yo".

Luis Guerrero fue al igual que Yumi un atleta de gimnasia olímpica por más de 6 años, posteriormente seleccionado de fuerzas básicas de Acuática Nelson Vargas (ANV), y quien desde hace ya casi 20 años se ha dedicado al ciclismo de montaña, precisamente desde los 23 años, compartiendo hoy en día este sueño de la mano de su socia y compañera de vida, Yumi Ibeth López Galicia.

Él es quien impulsa actualmente al FUSION FACTORY TEAM con más de 10 jóvenes y niños, con el objetivo de continuar siendo inspiración y "punta de flecha" para más equipos locales y nacionales en el ciclismo de montaña, con el slogan:

"De ciclistas para ciclistas".



velominata

Bicicletas Seminuevas en México



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

**PRIMERA
PLATAFORMA
EN MÉXICO**

**COMPRA VENDE
RUEDA**

**TODO LO QUE
DEBES SABER**

www.velominata.mx

@velominatamx

Blackburn

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



ILUMINACIÓN

BOMBAS

HERRAMIENTA

MALETAS

PORTA-ÁNFORAS



Conoce la línea completa de accesorios en:

www.blackburndesign.com



CICLISMO DE MONTAÑA EN CHAPULTEPEC

Por: José Helú

Para llegar a los senderos de ciclismo de montaña en la tercera sección del bosque de Chapultepec lo podemos hacer de varias formas, incluso en metro y pedaleando un rato. La forma más directa es tomar avenida Constituyentes desde metro Chapultepec y subir desde ahí, veremos del lado derecho la barda del panteón civil "Dolores" y después el lienzo charro de Constituyentes, justamente terminando este último vemos una salida hacia "Virreyes", tomaremos esa y bajaremos hasta ver el Centro Hípico de la Ciudad de México, junto a él tenemos el final de una pista y viéndolo de frente vemos una calle que sube, tomamos esa calle y subimos, después de aproximadamente 500 metros del lado izquierdo veremos un pequeño estacionamiento y ahí la entrada al primer sendero que se llama "Ruda" o también conocido como "Mirador" que es un "single track" azul algo corto pero muy intenso, la mayor parte del sendero irás dentro de una zanja con poco espacio para los pedales, al final encontrarás un pequeño descenso abrupto de piedras grandes que la convierte en una pasada algo técnica sin embargo corta.

Seguimos subiendo por la misma calle y a pocos metros más arriba del estacionamiento del lado derecho del camino vemos el letrero de "DH" (el nombre completo no lo podemos mencionar aquí así que seguirá siendo un misterio), es otro "single track" como la mayoría de senderos que encontramos aquí que está en controversia si es azul o verde sin embargo es una bajada continua que termina en dos "drops" bastante divertidos (se está considerando ampliar el recorrido un poco).

Seguimos subiendo y encontraremos una "Y" en el camino, del lado derecho de esta encontramos "Brujas" que es un "single track" bastante agradable. Irás entre árboles que hacen una especie de bóveda baja todo el

tiempo y hay que tener cuidado de no chocar el manubrio con ellos, tiene una ligera subida a la mitad y al final puedes elegir entre una bajada bastante inclinada o una serie de 3 escalones, cualquier lado que elijas te llevará a una serie de curvas divertidas y rápidas que acaban en una serie de 3 rampas pequeñas.

Si seguimos subiendo por la misma calle encontraremos del lado derecho "La Llave" (pista hecha y donada por los chicos de "Alta Vista Bike" que es un "single track" azul. Entrando te recibe una pequeña rampa seguida de un "drop" hacia una curva a la izquierda, después hay una serie de curvas a contra peralte continuando con la primera bajada fuera que para entrar hay que tomar una curva algo técnica, luego de ella sigue la segunda bajada y la más fuerte de la pista, ésta tiene un "drop" a la mitad y termina en una rampa en curva a la izquierda que te lleva a una serie de curvas peraltadas que terminan en otra rampa pequeña seguida de una rampa más grande y una serie de curvas cerradas, cabe mencionar que aunque es un sendero relativamente corto ¡es muy intenso y divertido!

Seguimos subiendo por la misma calle y encontramos "Sophie" que es de hecho el sendero más conocido del lugar y al que muchos van por su serie de rampas y mesas estilo "Dirt Jump" a la mitad del recorrido, éste sendero cambia de "single track" a "double track" durante el recorrido y todo es bastante fluido, aunque tiene una sección un poco técnica al inicio cuando está mojada.

Hay muchos más senderos en el lugar y casi todos pueden ser disfrutados por cualquiera, no importando el nivel de experiencia en el MTB, es un lugar abierto al público que debemos ayudar a mantener y conservar entre todos.

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



Feels Like

¿POR QUÉ DEBERÍA USAR UN CICLO COMPUTADOR?

Cada día el uso del ciclo computador se vuelve más popular, esto sin importar el rendimiento de cada usuario; son una herramienta súper importante para el monitoreo de nuestros entrenamientos ya sea a un nivel profesional en donde se busca encontrar un buen nivel competitivo o únicamente para dar seguimiento a nuestras salidas y compartir la información con nuestros compañeros de rodada. A continuación, te mencionaré algunos de los puntos más relevantes para usar un ciclo computador.



Sedly Rivas

Características generales

En el mercado podemos encontrar una gran variedad de opciones dentro de este segmento, la mayoría de ellos y los más populares son los que están equipados con GPS lo cual nos da acceso a información en tiempo real de tiempo, velocidad, distancia, pendiente, mapas (limitado a ciertos modelos). Sin embargo, podemos acceder a otra información como es cadencia, pulso y potencia, siempre y cuando cuentes con los transmisores que en la mayoría de los casos podemos elegir que sean incluidos al momento de concretar nuestra compra.

Otra característica muy importante es que la mayoría de los dispositivos son recargables por un cable USB compatible con muchos dispositivos en el mercado, la batería puede durar de 8 a 12 hrs. (o más) dependiendo de la marca, modelo y uso que se dé.

Es importante destacar que una ventaja importante es el material con el que están contruidos, pues es un plástico resistente a impactos, ligero y fácil de manejar mientras montamos nuestra bici; así mismo la mayoría de estos cuentan con monturas especiales para el manubrio las cuales están diseñadas especialmente para leer datos cómodamente sin que las vibraciones del terreno nos impidan hacerlo.

Las principales empresas fabricantes se han preocupado por hacer computadoras resistentes al agua para cuando nuestras salidas son con lluvia.

Información en tu ciclo computador

La mayoría de estos equipos vienen equipados con GPS lo cual nos da acceso a información básica, pero súper importante y útil en la pantalla, esta información es; tiempo de entrenamiento, velocidad, distancia, gradiente de pendiente, metros de ascenso y altimetría. Sin embargo, no se limitan a eso ya que es muy probable que si está equipado con protocolo ANT+ y/o Bluetooth podrás sincronizar tus sensores de pulso, cadencia o potencia dándonos una mayor información.



La mayoría de estos dispositivos son completamente configurables y tienen una gran capacidad de personalización, ya sea en la forma como se muestran los datos o los datos y sus derivadas en sí a esto me refiero en que, por ejemplo, en el caso de la potencia podemos ver potencia neta, factor de intensidad, índice de variabilidad, potencia promedio, TSS, etc.

Si tu entrenamiento es dirigido y cuentas con sesiones de intervalos recuerda que puedes programarlos en tu ciclo computador antes de salir y podrás evitar estar poniendo "lap" cada vez que vayas a arrancar con un nuevo intervalo, tú solo te enfocarás en dar pedaleo a full.



Como elegir tu Ciclo Computador

Sin duda uno de los principales puntos que nos ayudarán a decidir cuál será nuestro ciclo computador es el precio, si bien las marcas más populares nos ofrecen opciones algo costosas con características sofisticadas como pantalla touch, pantalla a color, etc., toma en cuenta que en sentido práctico esto no te sirve de mucho, te recomiendo que te fijes en un producto de precio accesible, equipado con GPS, ANT+ o Bluetooth y con eso estarás más que satisfecho y te brindará el servicio que buscas.

Plataformas de comunicación

Strava es la más popular pero no la única, cada fabricante tiene su plataforma y app para poder descargar tus salidas, además puedes leer los datos del resumen de cada una de ellas de una forma más cómoda y a su vez se comparte esta información de manera automática a tu Training peaks si así lo deseas.



FOTOGRAFÍA: Max-Di-Capua-unsplash



FOTOGRAFÍA: <https://www.garmin.com>

Ciclo computador vs. Smartphone

A pesar de que en el mercado se ofrecen muchas monturas para llevar a tu inseparable amigo en el manubrio cabe destacar que ninguna de ellas es cien por ciento confiable, cómoda, práctica y sobre todo segura para ti y para tu SPhone. Ahora te mencionaré algunas comparativas SPhone vs. CC.

Un Smartphone eventualmente se bloqueará y necesitará de tu atención algunos segundos para desbloquearlo y poder retomar la información en pantalla. Un CC nunca se bloquea y puedes acceder a las páginas de la información muy fácilmente.

La pantalla de un SPhone es de cristal y es casi seguro que si se cae no sobreviva. Un CC, por el contrario, al ser ligero y de material diseñado para este tipo de incidentes seguro tendrás computadora para rato.

La pantalla de tu SP es más sensible a la luz directa del sol lo cual ajusta la luz y por ende te costará un poco más de trabajo leer la información, tu CC es de cristal líquido y a color en algunos casos lo cual mantiene un excelente contraste en cualquier condición.

Conclusiones

Con un ciclo computador podrás monitorearte en tiempo real, decidir si bajas tu ritmo para poder terminar la prueba o incrementarlo para remotar posiciones, podrás concentrarte en tu entrenamiento al 100% e inclusive ordenar sobre tu Smart trainer para que se regule automáticamente a la carga.

Todo lo que se puede medir se puede mejorar y eso se traduce en un crecimiento y mayor diversión... no dudes en echar un ojo a todas las opciones que existen en el mercado.

iGPSport

GPS CYCLING COMPUTER



GPS iGS620

CONOCE MÁS EN



www.igpsport.com



1. Arrancamos a las ocho "en punto".

Siempre hay quien llega tarde.



2. Está fácil.

Nunca falta el que piensa que somos Julien Absalon, y nos dice que está fácil.



3. Rodamos a ritmo tranquilo.

Es verdad, solo por dos minutos, y después a toda velocidad.



4. En un kilómetro llegamos.

1 km. de ciclista: 15 km. normales.

5. De aquí ya es pura bajada.

Cuando todavía quedan 20 columpios o repechos que tendremos que superar.



MENTIRAS DEL CICLISTA

BRITTA

ADRIÁN DURÁN TAPIA



MI NOMBRE ES **ADRIÁN**
DURÁN TAPIA Y DESDE HACE
19 AÑOS DECIDÍ PERSEGUIR
UNO DE MIS MÁS GRANDES
SUEÑOS.

MAYA

ADRIÁN DURÁN TAPIA

Siempre que veía a los ciclistas pensaba: *"¿qué pasaría si yo hiciera lo mismo?"*. Leía revistas y veía programas de ciclismo imaginando que yo estaba en esos lugares e incluso, que alguien como tú, estaría leyendo algo sobre mi.

A mis 39 años he vivido 9 momentos que han marcado mi vida de una manera importante, hablando obviamente del ciclismo, el último fue la "Ruta Maya".

¿Alguna vez has pensado que pasaría si tomaras tu bicicleta y fueras tan lejos como tus fuerzas lo permitan? Yo lo hice, se me ocurrió retarme para saber en cuánto tiempo llegaría a Mérida, Yucatán pasando por Puerto Progreso desde la Ciudad de México.

DÍAS PREVIOS

Se dice que cuando estas a punto de realizar un evento importante es necesario descansar, en mi caso esto no aplica. Partamos del hecho de que mi vida es igual a la de cualquier adulto en edad laboral, hablo de que tengo un trabajo de tiempo completo y que además de esto decidí hacer mi deporte el ciclismo de forma profesional.

Salimos el jueves 7 de octubre, hacia "Ruta Maya" y el día miércoles 6, yo trabajé en mi horario normal a la par de ver los últimos detalles del recorrido. En realidad descansar es vital, pero en mi caso me funciona estar distraído haciendo otras cosas. De este modo evito ponerme nervioso. Lo que es un hecho es que el contar con la presencia de mi hijo durante estos días y estar trabajando me ayuda a solo pensar lo necesario.

El día previo, antes de dormir, me visualicé en la meta, al final de esos 1,300 km. Esto ayuda a reforzar la convicción que se construye durante cada entrenamiento. Es difícil el controlar el miedo, así que tomé un par de minutos para sentir todo el temor del mundo para después transformarlo en acción. Ya no hay espacio para ninguna duda.



7 DE OCTUBRE DE 2021

Siendo las 10 de la mañana en punto, dimos inicio a esta gran aventura partiendo de la sucursal Benotto Altavista casi esquina con Insurgentes. La salida fue algo único, pensábamos rodar a 30 km/h pero gracias a la ayuda por parte de la Secretaria de Tránsito, rodamos a más de 40 km/h hasta llegar a la autopista. Me tomó 4 años lograr a hacer un nuevo récord. Durante los primeros 500 km el ritmo fue fuerte y constante considerando la distancia que teníamos que recorrer. Aproximadamente a las 3 de la mañana del 8 de octubre, sufrí una fuerte caída. La lluvia era intensa y no podía ver el camino, sin darme cuenta caí en un bache e inevitablemente sufrí una caída.

Así sucede en la vida, en ocasiones todo va según lo planeado y de pronto te para de golpe, literal. Lo importante de caernos es levantarnos. El saldo de esa caída fue una rodilla y codo lastimados. Después de días me di cuenta que una de mis costillas estaba fisurada. Dominar el dolor y el miedo no es fácil, se tiene que tomar decisiones. Siempre he pensado que perder no es malo, pero sí cuando se pierde contra uno mismo, al final la decisión debe ser seguir, yo seguí a pesar de que la lluvia continuó hasta llegar a Villahermosa, donde el calor abrasador se hizo presente. Después de Villahermosa el clima fue bueno con algunos periodos de lluvia, no logro recordar cuantas veces llovió durante el trayecto aunado a esto el viento era demasiado fuerte y por alguna razón en contra, quizá para refrescarnos.

Es la primera vez que me acompaña mi hijo, era pequeño para este tipo de recorridos. El contar con su presencia fue algo incomparable, sin duda el combustible inagotable. Antes de salir me dio una carta que decía en la portada: "solo ábrela si crees que no puedes más", cada vez que me veía mal me gritaba desde la camioneta - "Papi abre la carta"- y la respuesta fue - "Aún no, todavía puedo". Al estar descansando en el hotel de Mérida finalmente la abrí y solo les diré como comienza: *"Papi, si estás leyendo esto es por qué crees que no puedes más..."*

El 9 de octubre estábamos ya en Campeche, cada vez faltaba menos para llegar a Mérida, había dejado de llover y ahora el horizonte solo nos mostraba el imponente sol. Los últimos 150 km fueron bajo el sol abrasador con más de 40°C y



80% de humedad. Al llegar a Mérida ya casi no tenía fuerza y el dolor causado por la caída se había vuelto insoportable.

La ruta se había planeado para llegar a Puerto Progreso y de ahí regresar a la tienda de Benotto Mérida como la meta final. Si me preguntas cuál fue la parte que más sufrí, fue precisamente ese trayecto, se me hizo interminable: el calor, el cansancio, el sueño, el dolor, el viento en contra, ¡todo! ... Pero en una gasolinera, a 15 km de llegar a Puerto Progreso, estaba un grupo de ciclistas



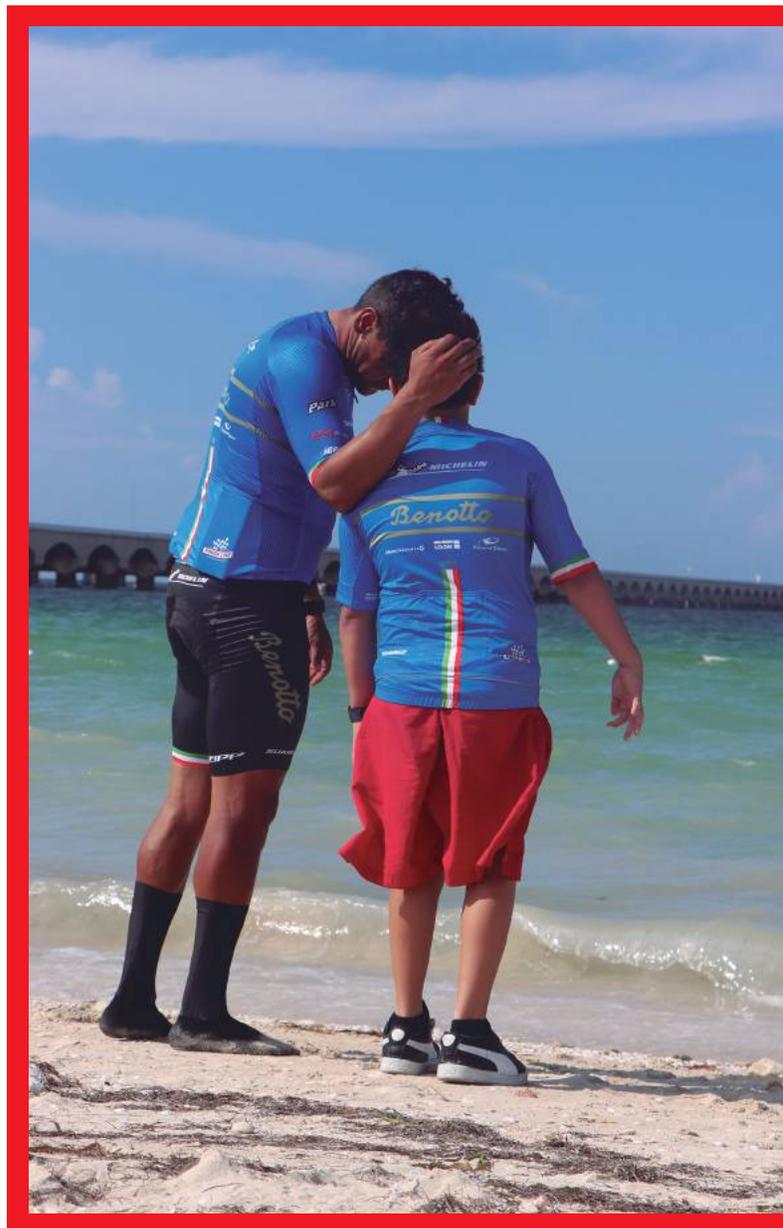
esperándome para rodar conmigo, ese fue el último empujón que necesitaba, fue inolvidable y doy gracias a todos y cada uno de ellos, ¡llegamos juntos a Puerto Progreso!

Me baje de la bici, mi hijo llegó hasta donde yo estaba y caminamos juntos en la arena hasta tocar el Mar Caribe, después regresé a mi bici. Ya faltaba lo último. De regreso a Mérida las cosas fueron mejor, el ánimo se hizo presente nuevamente y solo pensaba en llegar, ya no tenía sed ni hambre, solo quería llegar. El promedio de velocidad de Puerto Progreso a Mérida fue de 37 km/h. ¿Quieres saber qué es la emoción para mí? Recorrer más de 1,300 km, esa es la emoción.

Dos kilómetros antes de llegar a la sucursal Mérida Montejo Benotto, mi hijo rodó conmigo, lo curioso de esto es que poco antes de llegar la llanta trasera de su bicicleta se pinchó.

Asustado me gritó "papá pinché", me acerque a él y le dije "no te preocupes, que yo te llevo". Lo tomé de su espalda y lo llevé hasta la meta. Ambos llegamos juntos. Así es en la vida, hay veces que solo necesitamos un pequeño empujón, que alguien nos diga "no te preocupes aquí estoy yo". Durante esos días mi hijo fue eso para mí. Y durante ese kilómetro, yo fui eso para él.

Al llegar a la meta, nos recibieron las autoridades del deporte de Mérida y un gran número de personas, medios de comunicación, así como el personal de Benotto Mérida. La realidad es que no tengo palabras para agradecer a todas las personas que hicieron posible esta locura.



<https://k-edge.com>

Soportes K-EDGE

Diseño, pruebas y mecanizado CNC de primera clase.

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

¿CÓMO SABER CUÁL ES EL LUGAR CORRECTO PARA HACERME UN BIKE FIT?

Con la pandemia, el cierre de gimnasios y otras actividades deportivas bajo techo, la práctica del ciclismo creció exponencialmente y con esto los vendedores de productos y prestadores de servicios relacionados con el ciclismo. Y el Bike fit no es la excepción, ¿pero cómo saber cuál es la mejor opción?



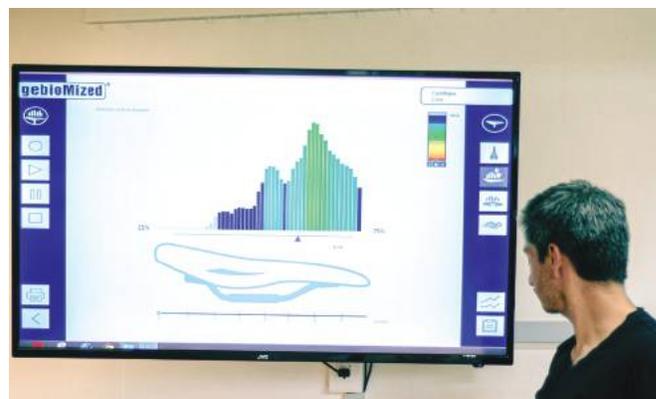
Por: Juan Carlos Villarreal / Instructor Certificado "PresicionFit"

Recordemos que un Bike Fit consiste en adaptar la bicicleta al ciclista con el objetivo de evitar lesiones (y a veces ayudar a recuperarnos de alguna lesión o trabajar con alguna existente), estar más cómodo en nuestra bici, rodar por más tiempo y más fuerte. Un buen Bike fit hará que tú y tu bicicleta se sientan hechos el uno para el otro, por el contrario un mal bike fit puede tener consecuencias desde incomodidades hasta desgarres musculares, inflamación de tendones, dolores constantes, entre otros. Ya que la pieza central de este procedimiento es nuestro cuerpo, sus características físicas, biomecánica y anatomía individual es necesario entender cómo funciona mientras pedaleas, aunado al uso correcto de herramientas y tecnologías que son indispensables para lograr los resultados adecuados, pero ¿cómo puedo saber quién debe ajustarlo y dónde hacerlo? A continuación te damos los elementos para que tú puedas evaluar los servicios de fit que se ofrecen actualmente y tengas las armas para decidir en manos de quién dejas tu biomecánica.

Son 4 los elementos que intervienen en un fit. El primero es el protocolo de fit, es decir la metodología, los pasos que se siguen, lo que se considera para tomar decisiones sobre el porqué de la postura sobre la bici. Segundo, quién te hace el fit, ¿qué estudió?, ¿dónde?, ¿qué experiencia tiene? Tercero, los sistemas de análisis, cómo

mide los cambios que esta haciendo en la posición y qué efectos esta teniendo en el cuerpo. Cuarto pero no menos importante, la máquina de fit, qué lugar ocupa en la importancia de Bike Fit.

Primer punto, el protocolo se refiere al paso a paso del fit. Debido a que el fit es la adaptación de la bicicleta al ciclista y no al revés, el protocolo debe estar centrado en el conocimiento de las capacidades físicas individuales, debe considerar lesiones existentes o anteriores que representen una limitante, flexibilidad de los músculos y los rangos de movimiento que estos permiten. La fuerza de los músculos que estabilizan el cuerpo, las distancias que recorrerá el ciclista y metas deportivas, sin importar



si se trata del ciclista más competitivo que planea ganar todos los grandes fondos, el circuito nacional o del recreativo que quiere recorrer 50 km de vez en cuando. Un protocolo adecuado debe de incluir una entrevista para recolectar hábitos de entrenamiento, incomodidades e historial de lesiones. Debe de continuar con la medición de algunos puntos de contacto para poder escoger el tamaño adecuado de sillín, manubrio y zapatillas además, de una minuciosa medición de rangos de movimiento de las piernas, capacidad de rotación de cadera, mediciones de fuerza del core entre otros y con base en la evidencia poder determinar cuál es la postura ideal para el ciclista. Una vez montado sobre su bicicleta o una bicicleta de fit, se deberá ajustar la posición correcta de las piernas y después la parte superior del cuerpo. Si no se consideran todos estos puntos no es un fit.

Segundo, quién te hace un fit. Este punto va de la mano con el primero, la persona que ejecutará el protocolo y tomará decisiones al respecto debe de tener una preparación específica en biomecánica, anatomía u ortopedia aplicada al ciclismo. Todo esto lleva años de aprendizaje y certificaciones independiente a los estudios realizados en carreras relacionadas al estudio del cuerpo como: fisioterapia, medicina, ingeniería biomédica, etc., etc. Es importante que quien te haga fit tenga todo este

conocimiento para que pueda tomar decisiones informadas ya que el fit es más allá de un conjunto de tareas que se aplican con cierto orden, en cambio se debe de tener la capacidad de razonar y determinar el ajuste.

Algunas marcas fabricantes de equipos de fit imparten cursos de un día enfocados en el funcionamiento de sus equipos más que en el entendimiento del cuerpo, por lo que solo contar con esta preparación no es suficiente para poder tomar las decisiones correctas ya que no consideran al ciclista como centro del fit, de igual manera contar con experiencia como ciclista profesional, entrenador o atleta no brinda los conocimientos específicos para la tarea.

Pregunta por la capacitación y pide evidencia al respecto.

Los siguientes dos puntos hablan sobre herramientas y tecnología, si bien quien es experto en Bike Fit debe de poder hacerlo con la herramienta básica, la realidad es que la tecnología ayuda a ampliar los sentidos del fitter al permitir ver cosas que el ojo humano no percibe. Así como también debe de ayudar a hacerlo de forma más práctica y exacta, sin embargo estos sistemas no deben de guiar el fit.



El tercer punto habla sobre los sistemas de análisis, el sistema indispensable es el de captura de movimiento, consta de una cámara y un software que permite medir ángulos mientras el ciclista pedalea, el ideal es que la cámara este montada en un tripie y que pueda ser colocada de tal manera que pueda grabar al ciclista de lado derecho, izquierdo, de frente o posterior, como sea que el análisis lo requiera. La alineación de la cámara con el ciclista debe de cumplir con protocolos de alineación muy estrictos ya que la medición de ángulos es susceptible a la perspectiva de la imagen, por lo que una mala alineación arrojará mediciones incorrectas. Intentar hacer un Bike Fit dinámico (mientras pedalea el ciclista) sin un sistema de captura de movimiento adecuado es imposible ya que el ojo humano no tiene la capacidad de captar los movimientos del ciclista y mucho menos medir ángulos en movimiento.



Aún cuando existen sistemas de captura de movimiento en tercera dimensión el análisis siempre es realizado en dos dimensiones, por lo que es más importante que el sistema de análisis cuente con una cámara de alta velocidad que permita ver al ciclista para poder detectar movimientos inesperados, vicios de pedaleo entre otros factores, más que una representación de un esqueleto que adicionalmente no es una captura de movimiento de alta velocidad por lo que no nos permite ver los movimientos reales del ciclista.

Hay sistemas de análisis adicionales como los de medición de presión en sillín, estos permiten al fitter confirmar si el sillín es el adecuado además de poder efectuar análisis de movimiento de la cadera que ayuda a tomar mejores decisiones sobre el ajuste general. Por último el cuarto elemento, probablemente el más vistoso de todos, la bicicleta de fit, debido a que este elemento es el más visible e impresionante de los cuatro que conforman el fit muchas personas toman esto como base para decidir dónde se hacen un fit. Algunos lugares dedicados a proporcionar este servicio promocionan sus máquinas como pieza central

de sus servicios. La ventaja de contar con una máquina de estas es que permite al fitter hacer ajustes mientras el ciclista pedalea (a comparación de cuando el fit se realiza con la bicicleta del cliente en la que hay que pedirle que se baje de ella para hacer cualquier cambio), logrando así que la sesión sea mas rápida y cómoda, también permite llevar los ajustes al punto exacto necesario ya que no está limitada por las piezas existentes de una bicicleta, sin embargo la función de este equipo es poder desplazar el sillín y el manubrio en planos X/Y que después serán copiados a las bicicletas de los ciclistas. Por sí sola no tiene la capacidad de proponer cambios, es necesario que el fitter esté calificado como lo comentamos en el punto uno y dos para hacer el uso adecuado de esta herramienta. En las manos calificadas permitirá efectuar pruebas de longitud de bielas debido a su facilidad de ajuste y análisis de eficiencia (que no son pruebas de watts o transmisión de potencia, para eso se requiere equipos y protocolos específicos), es decir, al término del fit debemos de poder mantener la misma cadencia y velocidad con menores requerimientos de energía.



Ahora que los sabes analiza las opciones que existen en el mercado y evalúa cuál es la mejor opción para ti.

Recuerda que no importa si eres competidor o recreativo, si ruedas 50 km o 200 km ni el precio de tu bici, el fit es para ti, es por salud y comodidad, y mientras mejor hecho más disfrutarás de tus rodadas.

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

LOOK



 **UCI
WORLD
TOUR**

ROST

ddy merckx

ABRIENDO PASO A LA INCLUSIVIDAD

MOVILIDAD PARA TODOS, POR ECOTENKA



Por: Vanessa Valencia y Amadeo Medina



Son tiempos de cambios y evolución en toda la estructura de nuestra sociedad y planeta. El uso de la bicicleta sigue generando alternativas para adaptarnos a esta nueva forma y estilo de vida que se requiere para transportarnos de un lugar a otro. Y en este sentido, deben proporcionarse las condiciones adecuadas para que todos sin excepción, podamos ejercer nuestro derecho a la movilidad.

Es por ello que emprendimientos como es el caso de ECOTENKA, buscan ofrecer soluciones de movilidad a través del diseño y fabricación de vehículos ciclistas accesibles para que personas con discapacidad motriz o limitaciones en su movilidad puedan disfrutar de los beneficios que brinda una bicicleta.

"ECOTENKA surgió gracias a la pasión por el ciclismo y el diseño y el deseo de acercar productos de calidad a una población a la que no se ha dado atención adecuada en los temas de movilidad, diseño y accesibilidad, como son las personas con discapacidad" mencionan Vanessa y Amadeo, diseñadores industriales y fundadores de esta iniciativa.



A través de su trayectoria, ECOTENKA ha desarrollado diversos modelos de vehículos que han contribuido a mejorar la autonomía e integración social de, ahora, cientos de personas con discapacidad. Dentro de su línea de productos los más cotizados son las handbikes; bicicletas montables a las sillas de ruedas, que permite a las personas impulsar la bici con las manos y moverse con mayor velocidad y seguridad. Ya sean manuales o eléctricas, las handbikes de Ecotenka son una alternativa para quienes buscan moverse más y mejor desde su silla de ruedas, y lograr mayor independencia.

Podemos encontrar también en ECOTENKA diferentes modelos de triciclos, pensados, por ejemplo, para adultos mayores, personas con problemas de equilibrio, triciclos donde pueden ir 2 pasajeros y pasear a personas con discapacidades como paraplejía o parálisis cerebral, y bicicletas especiales que ayudan con la rehabilitación y ejercicio de piernas para usuarios que no pueden caminar, entre otros.



Este tipo de proyectos hace la diferencia para lograr ciudades más incluyentes. Al apoyar a personas con discapacidad en su movilidad ofreciendo las herramientas adecuadas, se logra que puedan acceder a los diferentes servicios y actividades de su comunidad, servicios como la salud y la educación y por ende tener mayor oportunidad de integrarse al mercado laboral y así mejorar su calidad de vida, contribuyendo también a la economía del país. He aquí la gran importancia y el impacto social que empresas como ECOTENKA pueden generar a favor de la sociedad.



DATOS INTERESANTES

- En México más de 7 millones de personas viven con alguna discapacidad.
- Las innovaciones de Ecotenka se han incorporado a diferentes programas sociales de movilidad en lugares como CDMX, Sinaloa y Puebla.
- La personalización es uno de los elementos más importantes de Ecotenka en el diseño de sus equipos, atendiendo así las necesidades y características de cada usuario.



#CICLISMO
A FONDO

www.ciclometra.com

Con más de
5,000 productos para tí.



TURBO
BICYCLES

Campagnolo

SHIMANO

LUMÁ



EVA

NYCO
Tubes

KENDA

GOSPEL

MARILUZ

QIPROWHEEL



Síguenos en nuestras redes sociales:



ciclometra



ciclometra

WHATSAPP

55 8039 0480

CALLCENTER

55 9126 9007

¿A QUIÉN LE TOCA EL PASO?

PIRÁMIDE INVERTIDA DE MOVILIDAD URBANA

1. Entre quienes utilizan la vía pública, los peatones tienen la mayor importancia.

2. Constituyen la segunda prioridad en la movilidad urbana.

3. Son los automotores de máxima prioridad, y deben respetar a peatones, ciclistas y otros vehículos. Patrullas, ambulancias, protección civil, bomberos y vehículos de emergencia tienen preferencia.

4. Son los automotores de segunda prioridad y deben respetar las leyes o reglamentos que les corresponden. Esta jerarquía obedece a criterios de bien común, sustentabilidad, responsabilidad y vulnerabilidad en caso de percances.

5. Son los automotores que más abundan, y por eso deben respetar a los demás participantes de la movilidad urbana.

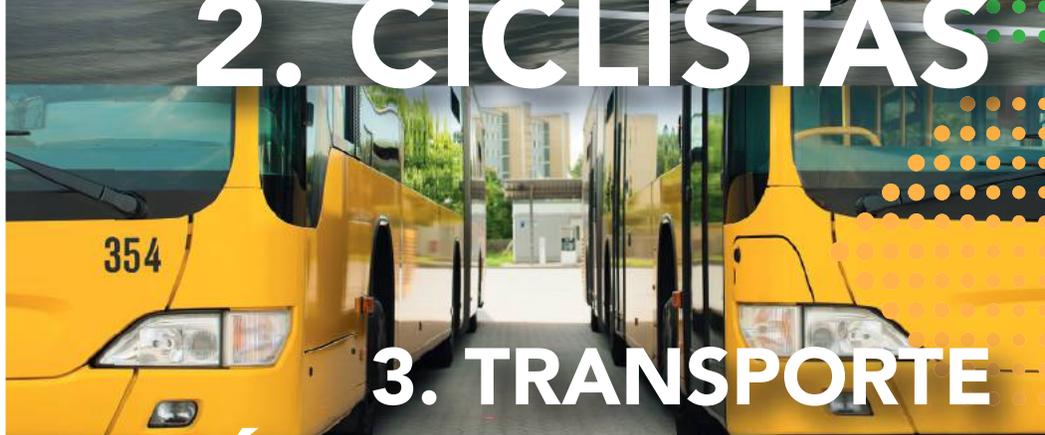
Toda la población tiene derecho de moverse por la ciudad de manera segura y responsable. Para ello se ha establecido un esquema que otorga mayor importancia a los peatones (principalmente personas con discapacidad, adultos mayores y niños), y después a los ciclistas.



1. PEATONES



2. CICLISTAS



3. TRANSPORTE PÚBLICO COLECTIVO



4. VEHÍCULOS DE CARGA



5. AUTOMÓVILES Y MOTOCICLISTAS

RODANDO CON RESPONSABILIDAD: CONSEJOS DE CICLISTAS EXPERTOS

Para que tus traslados en bicicleta sean seguros y confiables, sigue estas recomendaciones.

No uses la bicicleta si consumiste **alcohol o drogas**.



No circules en carriles exclusivos para transportes públicos.



Evita entrar y salir por el **flujo vehicular**. Mantente en línea recta.



NUNCA USES celular ni audífonos al estar en movimiento.



Evita transportar a alguien más si solo hay un asiento.





JAMÁS te sujetes de otros vehículos.

Avisa antes de girar.
Extiende tu brazo y úsalo como direccional.



Respetar los pasos peatonales.

Respetar los semáforos y señalamientos de tránsito.



Rebasa por la izquierda.
Ten cuidado con las puertas de los autos estacionados.



No lles objetos o cargas que obstruyan tu visión, y no circules sobre la banqueta.



RODANDO POR EL SUR DE FRANCIA

Por Mario de Agüero

PARTE I

Había llegado el gran día. Iniciaríamos la rodada que 38 días después nos llevaría hasta Praga. De los 4 amigos que emprenderíamos el viaje desde Toulouse sólo dos estábamos listos, Diego "el Chato" y yo. Kei había tenido un imprevisto académico de la maestría que estaba por terminar y Daniel "la Rata" no tenía su bici lista, tenía fallas mecánicas. En el caso de José Luis "el Chucky", ya habíamos planeado verlo unos días más tarde en la ciudad de Montpellier. Ni modo, acordamos ver a "la Rata" en Montpellier junto con "el Chucky" y a Kei en Niza, ya cerca de la frontera con Italia.

Era un día nublado, ideal para rodar, ni muy frío ni muy caluroso. Partimos el Chato y yo, a un paso cómodo y sin mucha prisa.



ESTE TEXTO ES UNA CONTINUACIÓN DEL ART. TITULADO "DE FRANCIA A REPÚBLICA CHECA", PUBLICADO EN EL NÚMERO ANTERIOR DE **TOTALBIKE**.





Ropa, tienda de campaña, sleeping bag, mini estufa de gas, algunos utensilios de cocina, víveres y agua conformaban la carga que traíamos en las bicis, como si de mulas se trataran. Era lo esencial para sobrevivir en el campo unos días antes de llegar a Montpellier.

Sin mucha complicación, tomamos los caminos laterales del antiguo Canal du Midi o Canal del Mediodía en español, el cual sería nuestro guía para llegar hasta el Mar Mediterráneo. El Canal du Midi se construyó entre 1666 y 1681 durante el reinado de Louis XIV. Este conecta con el canal de la Garona, justamente en la ciudad de Toulouse, y en conjunto ambos canales sirven para conectar el océano Atlántico con el mar Mediterráneo, de ahí que a este sistema fluvial se le conozca como el canal des Deux Mers.

Al parecer el canal nunca alcanzó los beneficios económicos esperados ya que tuvo varias complicaciones técnicas y porque más tarde no pudo competir con las ventajas que ofrecieron las locomotoras para el transporte de bienes y personas. Sin embargo, vaya que es agradable recorrer este canal. Todo el canal está bordeado por un tipo de árbol muy alto llamado Plátano de sombra o Platanos (fácilmente alcanzan los 30 m. de altura) que protegen del sol veraniego por la generosa sombra que ofrecen todo el día. El agua que fluye por el canal, los enormes árboles y el hecho de que el canal serpentea por campos agrícolas ocasionalmente cruzando algún pueblo, genera un ambiente de paz que hace muy agradable el rodar por sus caminos y veredas. Eventualmente siguen pasando pequeñas embarcaciones llamadas péniches y mucha gente usa los caminos para andar en bici, caminar o correr.

Tanta calma nos transmitió el dichoso canal que después de haber comido en el pueblo de Castelnaudary, no pudimos resistirnos a la sombra de uno de estos árboles, y en tributo al "mal del puerco" decidimos dormir una siesta bajo un Plátano. No recuerdo cuánto duró ese cómodo y gozoso reposo pero todavía medio amodorrados nos subimos a nuestros vehículos y seguimos nuestro viaje.

Unas horas después, por ahí de las 5 de la tarde el canal nos llevó hasta Carcasona. Desde varios kilómetros se podía ya ver la imponente fortaleza medieval. Subimos la colina en donde se encuentra ubicada, lo cual fue todo un reto por la gran carga de las bicis y del cansancio acumulado de haber rodado casi ya 100 km. Estacionamos las bicis, cruzamos la bien conservada muralla medieval y buscamos un bar para brindar con una cerveza helada, celebrando el gran logro del primer día de aventura.

Saliendo de Carcasona nos volvimos a adentrar al canal solo para buscar un buen lugar para instalar nuestro campamento. Cerca de una esclusa armamos las tiendas de campaña y pasamos la noche esperando lo que pasaría al día siguiente.



CONTINUARÁ...

TIPOS DE LETREROS Y SEÑALES

SEÑALES RESTRICTIVAS

Indican limitaciones o prohibiciones que regulan el tránsito. Ejemplos:



ALTO



CEDA EL PASO



VELOCIDAD



CIRCULACIÓN



DOBLE CIRCULACIÓN



PARADA PROHIBIDA



VUELTA PROHIBIDA



ESTACIONAMIENTO PERMITIDO



PROHIBIDO ESTACIONARSE



PROHIBIDO CIRCULAR DE FRENTE



RETORNO PROHIBIDA



RETORNO PERMITIDO



SENTIDO DE LA CIRCULACIÓN



PROHIBIDA LA CIRCULACIÓN DE BICICLETAS



NO REBASAR

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

3M Ciencia.
Aplicada a la vida.™

Cintas Reflectivas

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

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

Disponible en:



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

tubolito

LIGHT. STRONG. COMPACT.

Conocen más en:
www.tubolito.com



SEÑALES PREVENTIVAS

Tienen forma de rombo y son de color amarillo. Anticipan la existencia de algún peligro o riesgo en el camino y sus características. Ejemplos:



CURVA



CURVA CERRADA



CURVA INVERSA



ZONA DE CURVA



INTERSECCIÓN A NIVEL



INCORPORACIÓN



DOBLE CIRCULACIÓN



SALIDA



REDUCCIÓN EN AMBOS CARRILES



REDUCCIÓN DE CARRILES EN UN SENTIDO



SUPERFICIE DERRAPANTE



PENDIENTE DESCENDENTE



PEATONES



REDUCTOR DE VELOCIDAD



CIRCULACIÓN DE BICICLETAS

SEÑALES INFORMATIVAS Y DE SERVICIOS

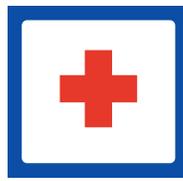
Orientación en el camino proporcionando nombre y ubicación de poblaciones, lugares de interés, servicios, kilometrajes y otras recomendaciones. Ejemplos:



VÍA CICLISTA



ESTACIONAMIENTO



MÉDICO



PARADERO



PASO PEATONAL

SEÑALES DE OBRA



MATERIALES SUELTOS



DESVIACIÓN



PRINCIPIA TRAMO EN REPARACIÓN



CONO



TAMBO

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

HORNIT CLUG TU BICICLETA

en Cualquier Lugar



www.hornit.com



FINISH LINE™

LUBRICANTES



CONOCE MÁS



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

INTEGRANDO TU BICICLETA A TU VIDA

Cada vez más personas se suman al uso de la bicicleta en las grandes ciudades, ya que es la mejor forma para trasladarse de un lugar a otro. No solo te permite llegar más rápido, sino que aporta beneficios a tu salud.

USO DE LA BICICLETA

La bicicleta es el medio de transporte más barato, sin contar las piernas, y no envenena el aire, ni contamina el silencio.





**YOUR FAVORITE
TIRES JUST GOT
BETTER**

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

LA IMPORTANCIA DE TENER TU BICI A PUNTO

By BICYCLE MECHANIC INSTITUTE



En el artículo anterior abordamos el tema de lavado y lubricación de tu bici, ahora toca el turno de brindarte algunos tips técnicos sobre la revisión y ajuste de frenos mecánicos. Nuestro objetivo es contribuir contigo en el mantenimiento óptimo de tu bicicleta. Los frenos pueden ser uno de los componentes más importantes que cualquier otro sistema de la bicicleta. La instalación y el mantenimiento correcto de los frenos, debe ser la preocupación principal de nuestra seguridad, las consecuencias de una falla de los frenos durante la conducción, podrían ser catastróficas.

REVISIÓN Y AJUSTE DE FRENOS MECÁNICOS (Horquillas o Caliper)

Los sistemas de frenos se componen de cuatro elementos principales:

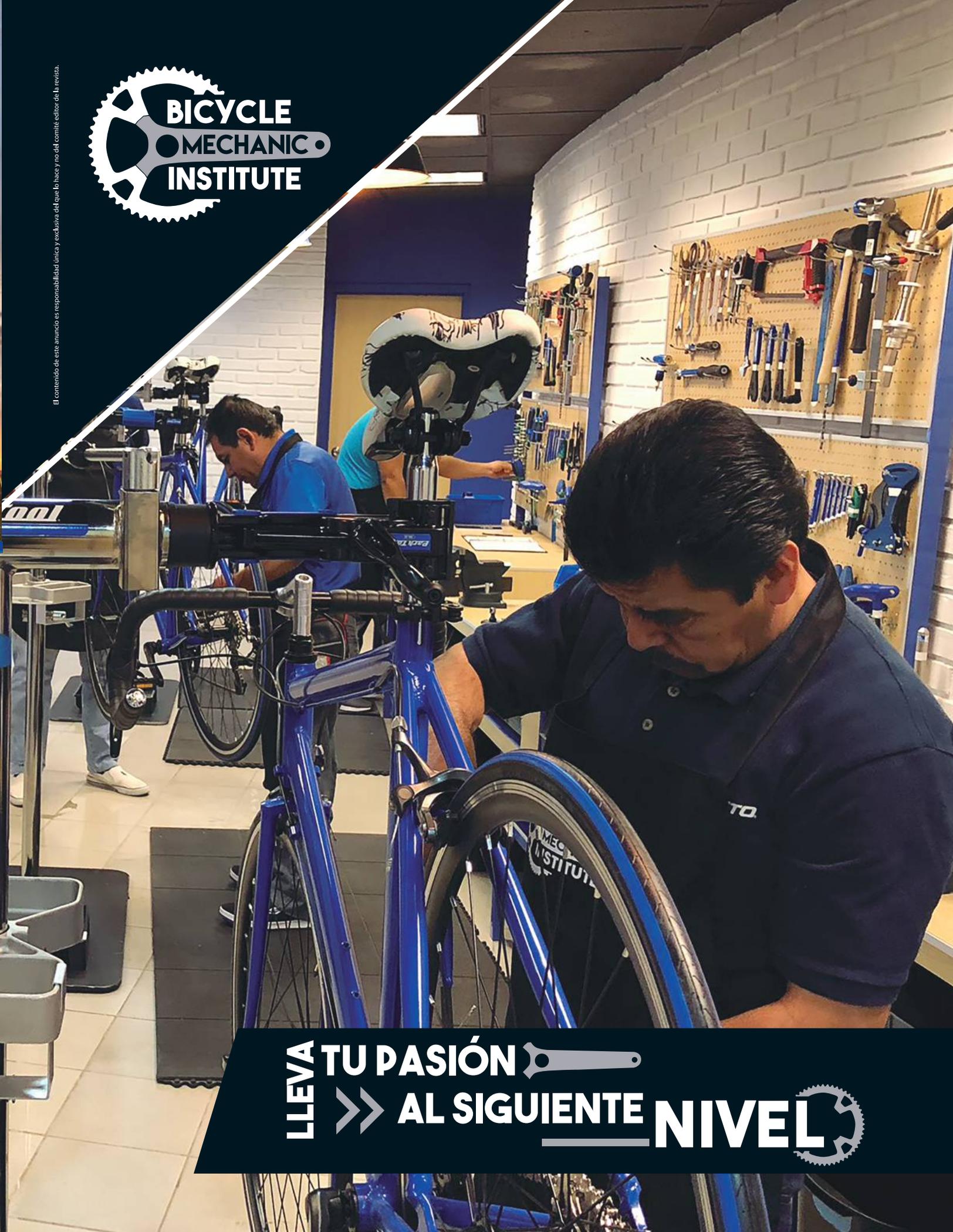
- Las palancas
- Los cables y los forros
- La superficie de frenado y
- Los propios mecanismos de freno.

Todos estos componentes, deben trabajar juntos para obtener el mejor rendimiento de frenado del sistema. Esto significa que todos los componentes deben ser compatibles entre sí, y con el cuadro o la tijera en los que están instalados. Toma en cuenta que la compatibilidad, es una parte importante de la configuración del sistema de frenos. Hay varias áreas de compatibilidad del freno caliper, que tienes que considerar. Los cables y los forros, deben ser del tipo correcto y cortados con el largo adecuado, el material de la zapata de freno debe ser apropiado para el material del rin, y el largo de los brazos del caliper, debe permitir que las zapatas se alineen correctamente con las paredes laterales del rin.

Todos estos componentes, deben trabajar juntos para obtener el mejor rendimiento de frenado del sistema. Esto significa que todos los componentes deben ser compatibles entre sí, y con el cuadro o la tijera en los que están instalados. Toma en cuenta que la compatibilidad, es una parte importante de la configuración del sistema de frenos. Hay varias áreas de compatibilidad del freno caliper, que tienes que considerar.



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



LLEVA TU PASIÓN   AL SIGUIENTE NIVEL 



Park ToolTM

parktool.com

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

SUAREZ



Una pasión que cruza fronteras

25 años de trayectoria nos ha llevado a entender que una pasión no tiene límites. Por eso, hoy llevamos el confort, diseño y tecnología a los principales países del mundo.

www.suarezclothing.com



Descubre más



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

Los cables y forros, deben ser del tipo correcto y cortados con el largo adecuado, el material de la zapata de freno debe ser apropiado para el material del rin, y el largo de los brazos del caliper, debe permitir que las zapatas se alineen correctamente con las paredes laterales del rin.

Instalación y ajuste de zapatas de freno de rueda

Al instalar las zapatas de freno, las zapatas deben alinearse correctamente con el rin. Si la zapata está demasiado alta, esta friccionará con la llanta. Si está demasiado baja, la zapata se hundirá en la parte inferior del rin y el borde del rin tallará un hueco dentro de la zapata. En cualquier caso, el rendimiento del frenado se verá afectado. La zapata idealmente ajustada golpeará el borde del rin completamente cuadrada, a la altura correcta, siguiendo el perfil del rin. Hay seis ajustes que deben considerarse al alinear las zapatas con el rin.

Altura de la zapata

La ranura vertical en los brazos del caliper, permite que la zapata sea posicionada en una variedad de alturas. Idealmente, el centro de la zapata debe entrar en contacto con el centro de la superficie de frenado del rin. Esto permite una "zona de tolerancia" en la parte superior e inferior del rin, creando un margen de seguridad si la rueda pierde la redondez o se abolla.

Ángulo de la zapata

La zapata debe descansar uniformemente a través de la línea del contorno del borde exterior del rin. Algunas zapatas son direccionales. Pueden tener un perfil contorneado similar al del rin, o pueden tener flechas direccionales en ellas.

Cuando estén instaladas, las flechas deberán estar siempre orientadas hacia la parte delantera de la bicicleta. Las cuatro esquinas de la zapata deben estar a igual distancia de los bordes del rin.

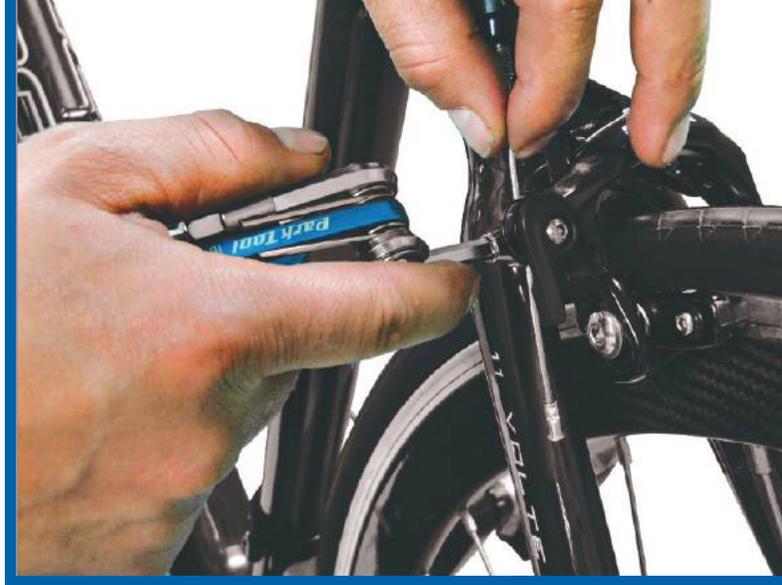
Interface de la zapata

La interface es el ángulo en el cual la cara de la zapata hace contacto con el rin. Este ajuste es posible en muchos frenos caliper, pero al menos podemos asegurarnos de que el diseño de la superficie de la zapata, sea compatible con el ángulo de la pared lateral del rin. Esto solo puede ser un problema con las paredes laterales de los rines, que tienen un ángulo más pronunciado o menos profundo que la norma. En los desajustes severos, la zapata puede ser modificada usando una lija gruesa o una lima, colocando el abrasivo sobre una mesa y frotando la zapata contra ella en el ángulo apropiado.

Punta hacia adentro de la zapata "Toe-in"

Los frenos pueden tener chirridos debido a los pivotes flojos, flexión en los brazos del caliper o por la superficie contaminada, etc. Estos factores pueden hacer que la zapata vibre en la superficie del rin, creando el chirrido.

En casos como este, es necesaria la punta hacia adentro (Toe in) de la zapata para eliminar, o al menos, reducir el problema. Las zapatas deben estar encajadas de tal manera, que el borde delantero de la zapata haga contacto con el rin antes del borde de arrastre. Esto se puede comprobar apretando suavemente los brazos del caliper hacia dentro, hasta que el borde delantero apenas haga contacto. El borde de arrastre debe tener una separación de 0.5 a 1.5 mm demasiada punta hacia adentro reducirá la cantidad de la superficie de la zapata que hace contacto con el rin.



Reduciendo así la potencia de frenado. Poca punta hacia adentro, o punta invertida, contribuirá a la aparición de chirridos. Aunque las zapatas y los brazos comiencen fuera de ángulo, se torcerán y se volverán planas contra el rin. Este movimiento de torsión aumenta la rigidez en los brazos y reduce el potencial ruido del chirrido. Bajo ninguna circunstancia los frenos deben tener la punta hacia adentro (Toe-in) mediante doblar los brazos del caliper. Esto puede hacer que los brazos fallen y anulará la garantía del fabricante.

Espacio entre la zapata y el rin

Los últimos dos ajustes solo se pueden realizar una vez que el cable está instalado. Cuando el cable está en su lugar, la distancia final entre la zapata y el rin, debe ser de 1 a 2 mm por lado.

Centrado de la zapata

Este es el último ajuste en el caliper, una vez que el cable está instalado. Ambas zapatas deben estar a igual distancia de la llanta.

Una vez que la zapata está colocada y ajustada, el tornillo de montaje de la zapata debe ser apretado. El torque final se debe lograr gradualmente. Apriete la tuerca de fijación en 3 ó 4 etapas, deteniéndose entre cada etapa para asegurarse de que la zapata no se haya movido.

Cables de freno universal



EJERCICIOS CON BANDA DE RESISTENCIA

Los ejercicios con bandas de resistencia ayudan a fortalecer y tonificar tu cuerpo.



¿Quieres piernas fuertes, definidas y musculosas? Solo necesitas unas bandas elásticas y la rutina de ejercicio perfecta.

La verdad es que los ejercicios para pierna son los más odiados universalmente, no son tan divertidos como los ejercicios para la parte superior del cuerpo y puedes terminar muy adolorido (y caminando como si te hubieras enterrado muchas espinas) durante días, pero las piernas son de los músculos más grandes del

cuerpo y tu rutina no está completa sin algunos ejercicios para ellas, que incluso pueden llegar a cambiar tu estado metabólico y los niveles de testosterona, que es esencial para desarrollar músculos más grandes.

Puedes comenzar a entrenar con una banda de menor resistencia (generalmente se identifican por colores que van del azul al rojo para las más duras). Intenta realizar 3 sets de entre 10 y 15 repeticiones por cada ejercicio.

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

STINGRAY

S NGRAY

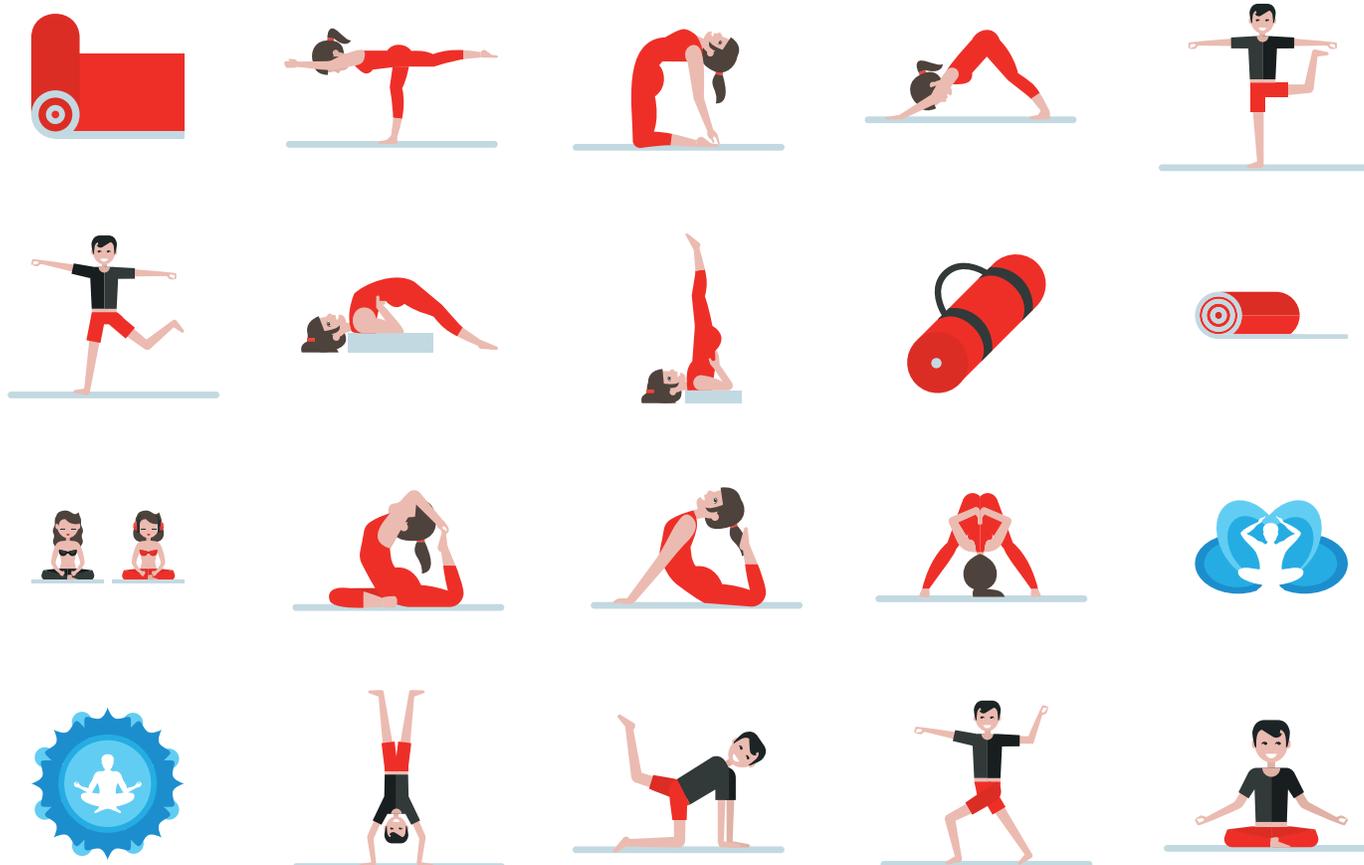
stingray-sports.com



MANTENETE EN FORMA Y DESPEJÁ TU MENTE
HIGH PERFORMANCE FITNESS EQUIPMENT & ACCESSORIES

EJERCICIOS DE YOGA

El yoga puede ayudar a los ciclistas de tres maneras principales: mejora la flexibilidad, construye fuerza y desarrolla técnicas de respiración.



Flexibilidad

Si regularmente haces largas sesiones en la bicicleta, es obligatorio estirar y trabajar la flexibilidad. Después de pasar tanto tiempo encorvado en la misma posición, los hombros, el cuello, el pecho y los flexores de la cadera requieren algo de atención. Esas son todas las partes del cuerpo a las que apunta el yoga. Una vez que incorpores los estiramientos y mejores tu flexibilidad, también notarás rápidamente que te recuperas más rápido después de entrenar en la bicicleta.

Fuerza

Para poder disfrutar del ciclismo con seguridad debes asegurarte de que tus músculos y articulaciones sean fuertes y estables. Para los ciclistas es especialmente importante trabajar en el fortalecimiento del core. Nuestros músculos abdominales están conectados y

trabajan con la parte baja de la espalda, así que mejorar la fuerza del núcleo ayudará a aliviar el dolor de espalda. Los ejercicios para el corazón también fortalecen los músculos a lo largo de la columna vertebral, mejorando la postura general y permitiendo naturalmente que la columna vertebral sea más flexible.

Respiración

Si quieres ser capaz de mantenerte relajado y concentrado mientras vas en bici, es importante tener algún control sobre tu respiración. Una respiración constante y suave te permite calmar tu mente y conectarte con la forma en que tu respiración afecta al cuerpo y la potencia que es capaz de ejercer. El yoga pone este enfoque en primer plano, permitiéndote cultivar mejores hábitos de respiración que se producirán automáticamente cuando montes en bici.

Fuentes: www.welovecycling.com/Megan_Flottorp <https://stingray-sports.com/>

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

JUST FOR MEN[®]

EL LÍDER MUNDIAL EN COLORACIÓN MASCULINA

Para un apariencia natural
Fácil, solo 5 minutos
Sin amoníaco



SALUD ES BELLEZA AV. PUB. NO.: 123300EL950457





10 Súper Alimentos

En el ciclismo siempre buscamos el máximo rendimiento en todo y la nutrición no es la excepción, por lo que a continuación te mostramos 10 súper alimentos que aportan grandes beneficios a tu desempeño deportivo.

1.- Apio, es un excelente aliado en la recuperación, contiene "Apigenina" es un anti-inflamatorio y "Nitrato" que ayuda a reducir el gasto energético del ejercicio.

2.- Pescado, puede ayudar a mejorar tu rendimiento ya que es rico en grasas saludables y omega 3, prueba el salmón silvestre, arenque, sardinas o anchoas, además ayuda en la absorción de la vitamina "D".

3.- Avena, este es un carbohidrato de liberación lenta y te mantiene con energía durante el tiempo que ejecutas el ejercicio, pruébalo antes que las pastas y papas.

4.- Semillas de cáñamo, son ricas en hierro y magnesio, ayudan en el transporte de oxígeno y están repletas de proteínas y ácidos grasos, lo puedes usar como complemento para tus licuados o alimentos.

5.- Lentejas, son el mejor combustible previo a salir en bici, es una fuente abundante de proteínas, estas las puedes usar en vez de pasta o como sustituto de carne.

6.- Leche, ayuda a la reparación muscular ya que contiene "caseína, suero y aminoácidos en un patrón

similar a la proteína del músculo por lo que es un paquete de nutrientes muy completo para el ciclista.

7.- Aceite de coco, es denso en calorías y puede ayudar como una fuente de energía de acción rápida, ayuda a la resistencia, a reducir los niveles de lactato en la sangre e incluir vitamina "C" y electrolitos.

8.- Té Verde, es una excelente opción para iniciar el día, te ayuda con la energía en los entrenamientos ya que es un estimulante del sistema nervioso, además que aporta minerales y vitaminas "A", "B2", "C" y "E".

9.- Bananas, ricas en potasio y magnesio, que ayudan a prevenir calambres musculares y con la digestión, es un excelente refrigerio.

10.- Chocolate negro, aporta serotonina y endorfina que te ayudan a sentirte mejor, consúmelo con moderación.

Recuerda que una buena alimentación es importante para tu desarrollo como ciclista pero no olvides hacerlo de forma ordenada y siempre orientado por un experto en nutrición.



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



de venta en *El Palacio de Hierro* y

PASSION **BIKE**
STORE

BATCH

POTENCIA A TODO PEDAL

Fuentes: Federación española de medicina del deporte. Ricard Pérez

La cafeína nos ayuda considerablemente a mejorar la capacidad de reacción y estar alerta.

En el ciclismo siempre estamos buscando un aumento de la energía y el rendimiento, la cafeína es uno de los estimulantes más utilizados para un entrenamiento exigente o una carrera.

Cómo actúa

La cafeína es un estimulante que puede ayudar a tu cuerpo a utilizar la grasa como fuente primaria de energía, al utilizar la grasa como combustible permite que tu cuerpo ahorre glucógeno, que es una fuente de combustible adicional para tu organismo, almacenada en los músculos y en el hígado. Al retrasar el agotamiento de glucógeno muscular, el ejercicio puede ser prolongado cosa que te permite a incrementar la duración o intensidad del esfuerzo antes de la fatiga.

Este ahorro es más eficiente durante los primeros 15 minutos de ejercicio, momento en el que la cafeína puede ayudar a disminuir significativamente el agotamiento de glucógeno. A pesar de que la cafeína alcanza sus niveles más altos en la sangre de 45 a 60 minutos después de la ingesta, algunas investigaciones sugieren consumirla tres o más horas antes del ejercicio. La razón es que la cafeína puede tener un efecto máximo sobre las reservas de grasa varias horas después.

Varios estudios concluyen que la ingesta en la cantidad equivalente entre una a tres tazas de café reduce la frecuencia cardíaca durante el ejercicio submáximo, pero no tiene efecto en intensidades cercanas al máximo esfuerzo.

Recuperación

Consumir una bebida de carbohidratos que contenga cafeína después del ejercicio puede ayudar a mejorar la

recuperación, tras cuatro horas el glucógeno muscular se puede incrementar hasta un 60% en comparación con la bebida de carbohidratos solamente.

Este tipo de aumento de glucógeno muscular puede ayudarte a acelerar la recuperación y te ayudará a hacer el entrenamiento del día siguiente mucho más productivo. Las bebidas de recuperación con carbohidratos y cafeína también pueden incrementar los niveles de glucosa en sangre e insulina plasmática.

Efectos secundarios

Puedes manifestar diferentes efectos secundarios entre los que más se mencionan son los siguientes:

- Mala calidad del sueño
- Trastornos gastrointestinales
- Fatiga y dolores de cabeza
- Calambres musculares
- Deshidratación
- Ansiedad

La cafeína puede ayudarte a mejorar tu rendimiento y la recuperación. Como lo hace cualquier suplemento, asegúrate de hacer un uso responsable y siempre consultar con tu médico si tienes alguna pregunta acerca de su uso y de tu condición médica.



**RUTA
MÉXICO**

**7-AGOSTO-2022
LEÓN, GUANAJUATO**

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



PATROCINADOR OFICIAL



@rutamexicofondo

www.rutamexicofondo.com



GADGETS

Zefal Z BAR PLUGS

Kit de reparación Tubeless integrado en el manillar

El Z Bar Plugs es un kit de reparación para neumáticos tubeless, integrado al manillar de la bicicleta. Se compone de 2 tapones integrables en el manillar. El primer tapón contiene la aguja de introducción y 3 mechas de Ø 5mm mientras el otro integra una cuchilla y 3 mechas de Ø 2 mm. El bloqueo en el manillar se hace sin necesidad de herramientas, con una simple rotación de la parte de aluminio. Cada tapón se puede montar de cualquier lado del manillar, según las preferencias del ciclista. El Z Bar Plugs permite al ciclista que usa neumático tubeless de disponer de una solución de reparación permanentemente en su bicicleta.



Specialized Turbo-Levo S-Works

Llega A Cualquier Lugar

La Levo rompe las limitaciones cuando se trata de alcance, amplificando tu esfuerzo por hasta cinco horas de tiempo de recorrido. Ahora puedes viajar más lejos y explorar más que nunca. Y el Smart Control asegura que no te quedes sin energía. Te permite ingresar la duración o la distancia de tu viaje y luego administra el nivel de soporte para completarlo con la carga de batería disponible.



JUEGO DE RUEDAS SYNCROS SILVERTON SL

MODELO: 270229

Las ruedas **SILVERTON SL** están diseñadas para aquellos riders exigentes que buscan ganar watts en cada pedalazo, el diseño de un rin completamente hecho de una sola pieza, la báscula nos arroja un peso de: 1,280g por juego.

Las mazas internamente cuentan con toda la tecnología de "DT SWISS" como su sistema ya conocido "Ratchet" con núcleo XD para montajes de transmisión "SRAM", ejes "BOOST" 15x110mm delante y 12x148mm detrás.

MANILLAR SYNCROS FRASER IC SL

Modelo: 270194

El Manillar integrado (IC) de Cross Country de una sola pieza ofrece un peso de tan solo: 220g en 70mm de Stem y 740mm de Ancho. Múltiple campeón en las copas del mundo por el Suizo *Nino Schurter*.

La línea súper ligera (SL) de Syncros utiliza fibra de carbono de la máxima calidad y técnicas de elaboración para producir componentes que son, en promedio, un 10 % más ligeros, en Syncros utilizamos principalmente fibras de carbono unidireccionales, ya que muestran una mayor resistencia a la tensión y un módulo superior al de los diseños de carbono tejido.

Blackburn COUNTDOWN 1600

BB-7102665

1600 LÚMENES DE POTENCIA TODOTERRENO.

El ciclismo de montaña por la noche puede ser una experiencia mágica que transforma sus senderos familiares en un mundo completamente diferente. El Countdown 1600 tiene una pantalla digital retroiluminada de fácil lectura que le dice exactamente cuántos minutos de luz quedan en cada uno de los 6 modos de energía.



Shimano S-PHYRE

SH-RC902

Las zapatillas más ligeras de la marca **Shimano** y sin duda las mejores en el mundo de las zapatillas de competencia.

Las zapatillas son estables gracias a su tacón redondeado y pueden ajustarse con precisión gracias al doble sistema BOA. Además, las zapatillas tienen una suela de carbono extremadamente rígida. Eso significa que su energía se traslada eficientemente a los pedales. Las RC9 están fabricadas con un resistente cuero artificial transpirable que ofrece una buena ventilación.





fire orange



white/light pink



mineral blue



dark moss green



stellar blue



black matt



crystal pink



sand beige



white/black

Argo Plus es un casco de trail de bajo peso diseñado para ayudarte a subir y bajar con total confianza en tus posibilidades. Ofrece más seguridad con cobertura ampliada y un sistema de protección encefálica MIPS® para impactos con fuerza de rotación. Su ventilación optimizada mantiene el frescor incluso en los ascensos más arduos, y el espacio para gafas de sol incluido en la parte de la nuca te permite llevar las gafas de manera segura y cómoda. Y, además, este casco ligero y repleto de detalles técnicos tiene un diseño espectacular.

PRESENTAMOS EL NUEVO ARGO PLUS, UN CASCO PARA TRAIL QUE NO TE COSTARÁ UNA FORTUNA. DISEÑO MODERNO, BAJO PESO Y NUMEROSAS FUNCIONES DE SEGURIDAD.



COBERTURA AMPLIADA

Mayor protección para la nuca.



SISTEMA DE PROTECCIÓN ENCEFÁLICA MIPS®



VISERA DE TAMAÑO COMPLETO

Ayuda a proteger la cara del sol y las ramas



ESPACIO PARA GUARDAR GAFAS DE SOL

Para que puedas guardar las gafas de sol de manera sencilla y segura.



ACOLCHADO PERSONALIZABLE CON CELDAS ABIERTAS

Gracias a las líneas de corte preformadas, podrás cortar y ajustar el acolchado a tu medida con total facilidad.





Probert

CICLISMO



UNA TIENDA DE CICLISMO QUE HAY QUE CONOCER

La tienda que hoy en día conocemos como Giant San Jerónimo y que por más de 20 años la llamamos Probert Ciclismo surge de una serie de encuentros y desencuentros, suerte, amistad y mucho trabajo para dar a nuestros clientes un servicio profesional.

Hace 20 años, yo, Carlos Probert era un deportista dedicado al ciclismo y triatlón, mi mundo y mis relaciones eran esas, sin embargo, no solo me interesaba hacer ejercicio, sino también los negocios. En ese entonces tenía una tienda llamada FILA, dedicada a vender ropa deportiva, por razones distintas, historia que podrá ser contada en otro momento, la tienda cerró.

En ese momento llegó a mi vida un señor llamado Jesús Díaz de Bonilla, que más adelante en la historia entenderán por qué es un personaje importante en esta historia. Bonilla tenía una agencia de coches, como buen empresario quería no solo vender coches sino también bicicletas, en ese momento estaba de moda vender bicicletas a lado de los coches en Europa, así que decidió traer el mismo concepto a México. Hace un pedido muy grande de bicicletas y así es como le llegan 300 bicicletas de montaña y ruta, las tres principales marcas que le llegaron fueron: Peugeot, Giant y Bianchi. Así que este personaje ya con el pedido grande de bicicletas decide abrir una tienda concepto sin competencia alguna en el momento. Sin embargo, con el poco conocimiento que él tenía de las tiendas de bici, renta un local sin estacionamiento y muy mal ubicado lo que provoca que en menos de seis meses este negocio también cerrara.

Por amistad, Bonilla me contacta, sabiendo que yo estaba metido en el medio y por los contactos que tenía, en un abrir y cerrar de ojos nos convertimos en socios, se inaugura la tienda Probert Ciclismo. El nombre no tuvo mucho pensamiento, ya que en el momento el apellido era muy reconocido en el medio, sabía que me buscarían a mi y a mi tienda por

la amistad, el reconocimiento y el camino recorrido. La tienda se inauguró en un momento clave en México, existían contadas tiendas de bicicletas, dentro de ellas estaban Benotto, Viansi y nosotros, así que rápidamente empezamos a tener mucho éxito. Por la tienda han pasado casi todas las marcas, desde Peugeot, Specialized hasta Fuji.

La tienda ha vivido, capacitado y reconocido a muchas personas, ha sido un semillero de ciclistas y triatletas, muchas veces punto de encuentro para salir a las rodadas clásicas de bici un lunes, miércoles o sábados por la mañana. Aunque ha visto el recorrido de muchas personas, ha tenido también fieles trabajadores que nos han acompañado en esta historia, nuestros mecánicos "El Serch" y Miguel Hernández han hecho de la tienda un lugar vivo y parte de su éxito se lo debemos a ellos, el servicio y asesoría que han dado ha sido fundamental. Otro fiel servidor, ha sido Olaf Villanueva, que la tienda lo vio crecer desde adolescente, pasando por la venta, mecánica y más adelante tuvimos la oportunidad de capacitarlo para realizar Bike fitting, otra área importante hoy en día en la tienda.

Sin embargo, como muchas otras historias, la tienda ha tenido sus altas y bajas y como casi todos los negocios, desde la pandemia también empezó a tener muchos problemas económicos y así es como por necesidad decidí asociarme con una tienda llamada Passion Bike, que anteriormente manejaba la marca Giant y Probert Ciclismo Scott, marca que, aunque de muy buena calidad, cara para el mercado. Con la asociación de las dos tiendas, se renombra la tienda a Giant San Jerónimo, aprovechando el reconocimiento de la marca.

Indirectamente la tienda ha preparado a muchos jóvenes y fue con el surgimiento de "Jóvenes Construyendo el futuro" iniciativa del gobierno, que Gian San Jerónimo empezó una capacitación más seria en todas las áreas de la tienda a jóvenes que buscan superarse y aprender el oficio y el negocio de la bicicleta.

Y así es como llegamos a este momento, con el mismo amor por este deporte y por la bicicleta. Seguimos siendo una tienda de alto nivel, comprometidos a vender buenas bicis, asesorando a nuestros clientes a conseguir la mejor, pensando en su necesidad, siendo honestos con lo que hay en el mercado enfocándonos en dar el mejor servicio, profesionalmente.

microSHIFT

ADVENTX

www.microSHIFT.com

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



ANTONIETA Y DANIELA GAXIOLA

"Somos las menores de 5 hermanos nacidos en Culiacán, Sinaloa. Venimos de una familia unida, amorosa y apasionada por el deporte, la cual nos ha apoyado y alentado a alcanzar nuestro sueño de representar a México en este hermoso deporte, el ciclismo. Sin lugar a dudas nuestra familia es el pilar más importante que ha sido la clave de nuestro éxito".



Soy Daniela Gaxiola, tengo 29 años y actualmente radico en Guadalajara, Jalisco. Mi modalidad es el ciclismo de pista con especialidad en velocidad y keirin.

Desde muy pequeña he amado practicar deportes – recuerdo que cada domingo era día de carreras, le echábamos porras a mi papá y a mis tíos, hermanos de mi mamá, que corrían en los 90's – generando un gusto especial por la bicicleta, lo que me llevó a volverme Licenciada en Educación Física y Deportes y Ciclista Olímpica.

Mi mamá siempre ha sido mi fan número 1 y el apoyo más grande en este deporte tan demandante. Su gran disposición, confianza, palabras de motivación, ánimo y amor me dieron la confianza y fortaleza que necesito para superar todos los obstáculos, alcanzando así mis objetivos y a su vez ser la persona que soy hoy.

**Mi máximo sueño...
Representar a México
en unos Juegos Olímpicos**

No podría describir solo una victoria que haya significado mucho para mí, pero existen dos que me traen gratos recuerdos y que marcaron mi vida. Mi primera medalla de Pista a Nivel Nacional, medalla de bronce en carrera por puntos. Fue una sensación inolvidable y especial porque

recuerdo muy bien el día que la gané. Cuando llegué a mi habitación en la noche, la colgué en la lámpara que estaba en medio de las dos camas, al despertar por la madrugada, estiré la mano y toqué la medalla para confirmar que sí era real, que había subido al podium y que no había sido solo un sueño. La segunda fue representar a México en unos Juegos Olímpicos haciendo historia con mi onceavo lugar en keirin, sexto en velocidad por equipos y decimoséptimo en velocidad.

He obtenido once títulos como Campeona Panamericana dentro de los cuales obtuve medalla de oro y récord panamericano en Los Juegos Panamericanos Lima 2015 en velocidad por equipos. Medallista en Copa del Mundo, en Juegos Centroamericanos, finalista en Campeonatos Mundiales y multi campeona nacional.

En mi tiempo libre disfruto de estar con mi familia, mis amigas, jugar juegos de mesa, ir al cine, pasear a mis mascotas y hacer cualquier actividad en la naturaleza.

Me siento bendecida de poder compartir este apasionante deporte con mis hermanas y ver cómo logran sus objetivos, sobre todo de Antonieta que es la más pequeña de la familia y que he podido vivir cada etapa y triunfo a su lado, es una satisfacción indescriptible. Admiro todas sus cualidades, siempre he tenido mucha confianza en ella, pero me sorprende cada vez que compite. Me encanta su capacidad física y mental. La conexión que puedo sentir con ella es increíble.

Me motiva ser orgullo familiar como hija, amiga, hermana, tía y quiero seguir siendo ejemplo para ellos y para las futuras generaciones transmitiendo que el que quiere ¡puede!

Así cómo inicié muy pequeña con una ilusión sentía la necesidad de compartir mi pasión y ejemplo con las nuevas generaciones, me gusta impulsar a los nuevos talentos y junto a mi familia decidimos impulsar una carrera ciclista "Clásica Ciclista Infantil Luz Daniela Gaxiola González" la cual se realiza cada año con la idea que los niños y jóvenes vean en el deporte un camino de superación y compartir el sueño de llegar a unos Juegos Olímpicos. Llevamos 7 ediciones de "Clásica Ciclista Infantil".





Yo soy Antonieta Gaxiola, tengo 24 años, ciclista por más de 10 años. Mi modalidad es ruta y pista.

Desde pequeña he sido muy apasionada con lo que hago. Inspirada 100% por mi hermana. Venimos de una familia de ciclistas y desde pequeñas el deporte fue inculcado en nuestras vidas. Siempre he dicho que soy lo que soy gracias a mi mamá, sin ella posiblemente mi camino hubiera sido otro. Aparte del ciclismo, me gusta compartir el día con mis mascotas, cuando estoy con ellos en ocasiones pierdo la noción del tiempo. Podría pasar todo el día abrazada de mi perrita.

Soy una chica sencilla, utilizo mucho mis redes sociales, me divierte compartir mi vida, lo que soy y lo que hago. Me considero una persona transparente en todos los aspectos.

Trabajar con marcas y ser la representante de algunas me motiva siempre a dar mi mejor versión. Busco impulsar a las nuevas generaciones demostrando que llevar en balance en la vida personal y deportiva es 100% posible.

Para mí, mi gran familia es lo más importante, el deporte nos une, ellos son mi pilar y la razón por la cual yo deseo ser la mejor representante de México y el mundo en el ciclismo. El camino a veces es complicado, pero definitivamente los obstáculos son lo que nos hacen salir adelante aún más fuertes. En el momento eres parte del problema, pero cuando lo superas y volteas atrás, te das cuenta de todo lo que progresaste y lo fuerte que ahora eres. Sin duda las dificultades son parte de mi éxito.

Me gusta ser leal con mi gente. Es un valor que puedo resaltar con mucho orgullo, consciente que no en cualquier persona lo puedes encontrar.

Llegar a mi primer año elite siendo Campeona Nacional es de mis victorias más significativas. Había venido de una temporada mentalmente pesada y sabía que en año Olímpico el nivel era aún más fuerte.

Poder ser subcampeona nacional al siguiente año sin duda fue de lo más satisfactorio, debido a que no fue un resultado nada fácil, después de haber quedado campeona nacional un año anterior, todas las corredoras te cuidan más de lo normal, difícilmente dejan que puedas hacer algo durante la carrera, eso me obligó a desarrollar junto con mi Director Técnico una buena estrategia.

Fue una plata que sinceramente me supo a oro.





SINCE 1931

BENOTTO



Ese día dimos a conocer nuestro proyecto GAXGO CYCLING CLUB... una idea que veníamos visualizando desde hace tiempo.

Nos hace mucha ilusión poder llevar este proyecto a cabo, desde hace años hemos estado trabajando en la realización de carreras ciclistas para niños. Nosotras como representantes del ciclismo mexicano decidimos aceptar la responsabilidad de compartir todos nuestros conocimientos y nuestras experiencias con los demás y así también solventar, las necesidades de los y las ciclistas.

Nuestra marca nace de nuestros apellidos Gaxiola + González

GaxGo es un club de ciclismo para todas las edades y habilidades. Nuestro club busca mejorar las vidas de nuestros miembros a través del ciclismo. Enseñándoles sobre el deporte, promoviendo la seguridad, organizando eventos y experiencias únicas.

¿Cuáles son nuestras metas principales?

- Conectar y acercar a las personas a través del ciclismo.
- Crear más y mejores oportunidades para andar en bicicleta.
- Promover y abogar por la seguridad en las calles.
- Motivar a una vida más sana y un estilo de vida en forma.
- Influenciar y promover un cambio positivo por una movilidad en bicicleta.

Conoce más en:
www.gaxgocycling.com



**GAX
GO**

Te invitamos a conocer un poco más de nuestro proyecto en: www.gaxgocycling.com también puedes visitar nuestro Facebook e Instagram @ggcyclingclub

INFLADO | HIDRATACIÓN | PROTECCIÓN | SEGURIDAD | MANTENIMIENTO | BOLSAS



Z ADVENTURE C4



Z ADVENTURE C3



Z ADVENTURE C2

Z ADVENTURE C

Bolsas de cuadro

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

Conoce más en:



www.zefal.com

ZEFAL

SRAM®



**Cambio y Palanca de Mando
Kit de Actualización SRAM MTB GX EAGLE AXS**

Es su punto de entrada a la simplicidad de la transmisión inalámbrica.



 Síguenos en:
@SRAMMéxico