

CICLISMO PARA TODOS

MÉXICO

Total Bike

MAGAZINE

A RODAR!!!

4st

ANIVERSARIO

Giacinto

LA NUEVA ERA DEL CICLISMO
DE ALTA GAMA LLEGA A MÉXICO

DESAFÍA
TUS LÍMITES

FORMAS DE SER MÁS
20 RÁPIDO

QUÉ HACER EN CASO DE
EMERGENCIA

@TOTALBIKE_MAGAZINE

SÍGUENOS:  WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM



SUSCRÍBETE
GRATIS



SRAM
by BENOTTO

DISTRIBUIDOR OFICIAL



Visita SRAM



srambybenotto



srambybenotto

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

MAGAZINE

VOLUMEN 17

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

Mateo García Menéndez

Antonio Patlán

Benjamín Plasencia

Cecilia Gómez

Alejandra Espinosa Pérez

Juan Carlos Herrera García

COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com

Total Bike Magazine (año 4, No. 17, octubre - diciembre 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.impresora.com.mx/>, Calle Guido Reni 56, Alfonso XIII, Álvaro Obregón C.P. 01460, CDMX. Esta edición se terminó de imprimir el 10 de octubre 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.



ARIES
SPHERICAL
MIPS

GIRO
GIRO SPORT DESIGN



Visita Giro

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
La Industria de la Bicicleta en México: Perspectivas, Beneficios y Retos Hacia el Cierre de 2025	7	Red Bull Rampage La Legendaria Competencia de Freeride que Desafía a los Mejores Atletas Del Mundo	16	Pedaleando Sueños: El presente y Legado del Ciclismo Femenil en México y el Mundo	34
Benotto La Historia Que Sigue Rodado Contigo	8	Tu e-Bike de Montaña Potencia, Aventura y la Importancia del Mantenimiento	18	Eventos de Ciclismo No hay que Rodar Primero, hay que Saber Rodar	36
Ciclometa y Turbo Una Alianza Necesaria	12	¿Por qué Quieres una Mullet?	20	Supera tus Límites	38
		Descensos con Alma: Tepatlaxco te espera	22	Gran Fondo Nayarit	40
		20 Formas de ser Más Rápido en la Bicicleta	26	Sobrevive al Camino Guía de Emergencia para Ciclistas	44
URBANO		MECÁNICA		FITNESS -NUTRICIÓN	
De Los Trenes A Las Bicicletas, La Primera Ciclovía De La Capital Mario de Agüero	48	Lubricantes: El Secreto De Una Bici Suave Y Duradera	54	Sincroniza tu Piso Pélvico y Diafragma: El Secreto para Cuidar tu Cuerpo y Mejorar tu Resistencia en el Ciclismo	56
				Nutrición Post-Entrenamiento: Recupera tu Energía y Potencia tu Rendimiento	58
TECNOLOGÍA					
Gadgets	66				
Giacinto La Nueva era del Ciclismo de Alta Gama llega a México	70				



THULE
SWEDEN

Nuevo
> Thule Allax
Jaula Transportadora para mascotas

15% DE DESCUENTO TOTALBIKE
presentando esta revista

Valido hasta el 31 de diciembre del 2025 y no acumulable con otras promociones

RealTruck Concept Store GDL

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

RealTruck Concept Store CDMX

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

WWW.REALTRUCK.COM.MX

COMUNIDAD

EDITORIAL

El poder de pedalear juntos

Hace cuatro años arrancamos este viaje con una idea sencilla pero poderosa: compartir lo mejor del ciclismo en todas sus formas. Hoy miramos hacia atrás y vemos no solo páginas impresas, sino kilómetros recorridos junto a una comunidad que late al mismo ritmo que la bicicleta.

El ciclismo es un lenguaje universal que conecta mundos distintos. La ruta nos recuerda la disciplina y la constancia. La montaña nos regala paisajes y adrenalina. El gravel nos invita a perdernos para encontrarnos en caminos nuevos. El ciclismo urbano nos muestra cómo transformar ciudades a punta de pedales. Y el BMX nos recuerda que la creatividad no tiene edad. Cada estilo tiene su esencia, pero todos comparten un mismo pulso: la pasión por rodar.

Esa misma pasión ha sido el motor que nos ha hecho crecer como revista, reinventarnos y atrevernos a llegar más lejos. Nuestro recorrido es reflejo de lo que está pasando en México y Latinoamérica: más ciclovías, más competencias, más equipos y, sobre todo, más personas descubriendo que la bicicleta puede transformar vidas y entornos.

Este aniversario no es solo nuestro. Es de ustedes: lectores, marcas, clubes, ciclistas profesionales y amateurs. Son ustedes quienes nos inspiran, quienes nos empujan a seguir y quienes hacen que cada edición tenga sentido. Porque cuando se pedalea en conjunto no hay montaña que se resista ni camino que quede demasiado lejos.

El futuro aún está abierto y lo mejor de esta ruta apenas empieza a escribirse. Gracias por ser parte de estos primeros cuatro años y por recordarnos que el ciclismo, más que un deporte, es una comunidad.

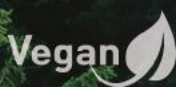


Eduardo S. García Bilbatúa

¡Sigamos rodando juntos! ¡A rodar!



The World's Greenest Shampoo



BHW Distributions S.A. de C.V.

Concept Store Pedregal:
Av. de Las Fuentes 556,
Jardines del Pedregal,
Álvaro Obregón, 01900
Ciudad de México,
CDMX, México.

www.oiright.com.mx



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

Contacto: info@oiright.com.mx

LA INDUSTRIA DE LA BICICLETA EN MÉXICO

PERSPECTIVAS, BENEFICIOS Y RETOS HACIA EL CIERRE DE 2025

Por Jesús Fares Salvans, Presidente de ANAFABI

El 2025 ha sido un año clave para la industria de la bicicleta en México. Nos encontramos en un momento en el que la movilidad sustentable, la conciencia ambiental y la necesidad de alternativas de transporte accesibles han llevado a la bicicleta a convertirse en protagonista de la conversación pública. Al mismo tiempo, enfrentamos importantes retos que demandan visión de largo plazo, innovación y unidad como sector.

La bicicleta en México no es únicamente un producto; es una solución social, ambiental y económica. Hoy en día representa un medio de transporte confiable para millones de personas, un vehículo deportivo que sigue creciendo en popularidad y un motor para el desarrollo económico nacional.

Durante 2025 hemos visto cómo el consumo interno se fortalece gracias a una mayor cultura ciclista en ciudades y comunidades, mientras que la industria mexicana avanza en su capacidad de producción y en la incorporación de nuevas tecnologías que responden a las tendencias globales.

La expansión de la bicicleta trae consigo beneficios que impactan en diferentes frentes, como la movilidad, la sustentabilidad, la salud pública y el desarrollo económico, posicionando a México como un mercado competitivo en América Latina.

A pesar de los avances, también debemos reconocer los retos que enfrentamos de cara al cierre del año, como la Competitividad internacional: debemos fortalecer la cadena de valor nacional, reduciendo la dependencia de insumos importados y apostando por la innovación local. Y aunque a crecido aun la infraestructura ciclista es insuficiente, muchas ciudades aún carecen de infraestructura adecuada que garantice seguridad y fomente el uso cotidiano de la bicicleta. Además es necesario elevar los estándares de calidad, normatividad y servicio para generar mayor confianza en el consumidor y también garantizar bicicletas para todos los segmentos de la población debe seguir siendo una prioridad, sobre todo en sectores donde representan una herramienta de trabajo y movilidad diaria.

La perspectiva hacia el cierre de 2025 es positiva. El sector tiene el potencial de cerrar el año con un crecimiento sostenido, impulsado por una mayor adopción del ciclismo urbano, la consolidación del ciclismo deportivo y recreativo, y el impulso de las políticas públicas que promueven la movilidad sustentable.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI


BENOTTO

LA HISTORIA QUE SIGUE RODANDO CONTIGO


Giacinto Benotto

Giacinto Benotto y Francesco Moser

Hablar de bicicletas en México es hablar de Benotto. Una marca que ha acompañado a millones de ciclistas en su primera rodada, en la emoción de una competencia, en la aventura de explorar un nuevo camino y en la alegría de salir a pedalear.

Su origen se remonta a Italia, cuna del ciclismo de élite, y desde mediados del siglo XX, el señor *Giacinto Benotto* encontró en México un terreno fértil para crecer y transformarse en parte de la vida de millones de ciclistas. Desde entonces, su nombre ha acompañado tanto a campeones como a familias, consolidándose como un símbolo de confianza, resistencia y pasión por las dos ruedas.

Hoy, Benotto de la mano de su CEO *Jesús Fares Salvans*, apuesta por una oferta de valor que combina experiencia, tecnología y cercanía con el ciclista. Cada modelo refleja la suma de décadas de conocimiento con una visión clara: **"Poner al alcance bicicletas que inspiren, que resistan y que eleven la experiencia de rodar, sin importar la disciplina ni el nivel de cada usuario"**.

Actualmente, la marca se encuentra en una etapa de innovación decisiva. Nuevos diseños, geometrías más avanzadas y la incorporación de tendencias globales están dando forma a una generación de bicicletas que prometen mantener a Benotto nuevamente en la cima del mercado.

Su apuesta es ambiciosa: **"Ser una marca que no solo acompañe, sino que lidere el camino hacia el futuro del ciclismo en México y Latinoamérica"**.

HISTORIA

AQUÍ
EMPEZÓ
TODO
1931

Torino, Italy.
Bicicletas Benotto
Con gran pasión,
el Sr. Giacinto Benotto
dio vida a nuestra gran marca

1946

**GANANDO
CADA KILÓMETRO**

1986

**ALCANCE
GLOBAL**

1975

LÍNEA FITNESS
Mercado Especializado

Benotto gana 11 Campeonatos Mundiales.

**CONSOLIDACIÓN
1952**

Benotto establece una fábrica de alta capacidad y calidad, reafirmando su compromiso con la excelencia.

**MULTI-MARCAS
1985**

Benotto comienza a distribuir marcas internacionales de terceros en México y Latinoamérica.



La bicicleta, además, no es únicamente un producto deportivo o recreativo. Es una herramienta de movilidad sustentable, de inclusión y de desarrollo social.

En un país como México, donde la necesidad de soluciones accesibles y ecológicas es urgente, Benotto representa un aliado estratégico para impulsar una cultura de movilidad más humana y responsable.

Benotto además de ser una empresa con casi 100 años de historia; en palabras de su CEO Jesús Fares: **"Es una marca que entiende el valor de la bicicleta como motor de transformación personal y colectiva"**, esta visión combina tradición y modernidad, con un objetivo claro: seguir pedaleando al frente y demostrar que, al igual que en el ciclismo, la constancia y la innovación siempre llevan a la meta.

A esta fortaleza se suma un elemento clave: Benotto, además de manejar su línea completa de bicicletas, cuenta con la confianza de más de 40 marcas internacionales que representa en México. Esta confianza no es casualidad, es el resultado de décadas de trabajo, compromiso y liderazgo en el sector.



Jesús Fares

2021



90 ANIVERSARIO
Benotto celebra 90 años
como líder del sector ciclista.

1990-1993

Apertura de centros
de distribución
Mérida / Guadalajara

2022-2023

Apertura de centros de distribución
en Querétaro y Veracruz.



Apertura de Benotto University

Nuevos retos y **grandes expectativas** comerciales basadas en la **expansión de un mercado en crecimiento.**

2025 2026 2027

NUEVOS RETOS

- Nuevo sistema B2B + APP B2B
- Nuevas líneas de ventas
- Nuevo ERP
- Marketing: Ferias / Exposiciones / SportMarketing / Publicidad

BENOTTO®

TRADICIÓN QUE EVOLUCIONA



NUEVA LÍNEA
DE MODELOS
2026- 2027



<http://benotto.com.mx>

DESIGNED WITH
LOVE
IN ITALY

 bicicletas_benotto

 Bicicletas Benotto México



ES EL ESPACIO DE ENCUENTRO DE
**MAYORISTAS,
DISTRIBUIDORES Y
PÚBLICO EN GENERAL
DEL MUNDO DEL
CICLISMO**

**LA MAYOR FERIA
DE CICLISMO**



www.biciexpo.com.mx


BERGAMONT

ESCAPE **THE ORDINARY**





CICLOMETA Y TURBO: UNA ALIANZA NECESARIA

Los inicios de cada gran empresa es el cumplir una necesidad y en la década de los 70's el ciclismo era una necesidad en aumento y con el nombre de Distribuidora Puente empezó la historia, dedicado a la distribución de bicicletas así como refacciones, Manuel Matienzo cumplía la necesidad de los mexicanos de encontrar bicicletas como refacciones accesibles y duraderas.

Y como cada sueño pequeño, llegó su momento de crecer y en 1988 cambió su nombre a Bicimex S.A. de C.V. que bajo esta sociedad nace CICLOMETA ampliando su historia no solo en la venta y distribución, también en el ensamble, maquila y fabricación de productos deportivos.

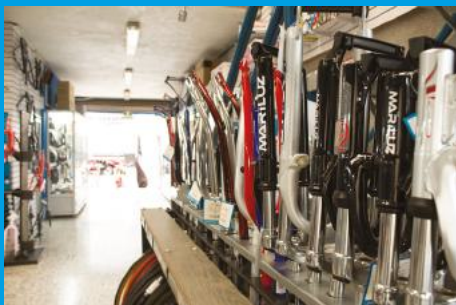
En la misma década de los 80's Nace en San Luis Potosí con apenas un equipo de 20 colaboradores Turbo Bicycles, que con una calidad, diseño y presencia en competencia de elite, logró posicionarse como un referente del ciclismo de alto rendimiento, La calidad de los productos Turbo siempre ha sido un sello de la casa optando por no competir con volúmenes gigantes si no por una calidad digna para el ciclista.

Con estos antecedentes era inevitable que Ciclometa y Turbo comenzarán a trabajar juntos tarde o temprano, la unión entre Turbo y Ciclometa ha sido también clave para llevar bicicletas a más personas, especialmente en el interior de la República, donde muchas veces el acceso a marcas de calidad se ve limitado. Turbo asegura el producto y Ciclometa lo pone en movimiento.

Ambas marcas siguen adaptándose a las nuevas demandas del mercado y atendiendo a públicos que van desde el ciclista urbano que busca moverse sin contaminar, hasta niños y niñas que encuentran en una bici Turbo su primer vehículo de libertad.

Este 2025, Turbo y Ciclometa se presentan nuevamente en la feria ciclista más importante del país, Bici Expo. Con lo mejor del catálogo de Bici Turbo, desde modelos urbanos hasta bicicletas listas para montaña asegurando que este año no es solo un stand. Es el punto de encuentro entre calidad, accesibilidad y visión de futuro.

Turbo y Ciclometa lo tienen claro: *el ciclismo en México va en serio, y ellos están pedaleando al frente.*



TURBO[®]

BICYCLES

La historia continúa...



Nuevos modelos 2026

#VeConTurbo / #MiPrimeraBici
www.Turbo.mx





LA LEGENDARIA COMPETENCIA DE FREERIDE QUE DESAFÍA A LOS MEJORES ATLETAS DEL MUNDO

Con más de dos décadas de historia, Red Bull Rampage se ha consolidado como la competencia de Freeride más icónica y desafiante a nivel mundial. Este evento, celebrado anualmente en los impresionantes paisajes desérticos de Virgin, Utah, combina creatividad, técnica y valentía, convirtiéndose en el escenario perfecto para que los mejores ciclistas extremos del mundo lleven sus habilidades al límite.

Un formato único: La creatividad como clave del éxito

Lo que hace de Red Bull Rampage una competencia única es su formato. A diferencia de otros eventos de Freeride o Downhill, aquí los participantes deben construir su propia línea de descenso. Cada rider, junto a un equipo de dos "diggers" (constructores), tiene cuatro días para esculpir manualmente su recorrido en las empinadas laderas del desierto. Sin el uso de maquinaria pesada, los equipos emplean herramientas básicas como palas, picos y rastrillos, y utilizan principalmente materiales naturales del terreno.

El resultado es un descenso completamente único para cada atleta, donde la creatividad y la habilidad para enfrentarse a obstáculos naturales como rampas, acantilados y senderos técnicos son esenciales. Durante la competencia, el jurado evalúa cada presentación con base en varios criterios:

- Dificultad técnica
- Creatividad del recorrido
- Amplitud y altura de los saltos
- Fluidez y control
- Estilo y trucos ejecutados

De esta manera, cada línea se convierte en una obra de arte personalizada que refleja el estilo y la visión del rider.

El escenario perfecto: Virgin, Utah

El evento tiene lugar en las espectaculares laderas de Virgin, Utah, un lugar conocido por su terreno árido, acantilados pronunciados y vistas impresionantes, situado cerca del Parque Nacional Zion. Este entorno no solo ofrece un desafío técnico para los atletas, sino que también proporciona un telón de fondo visualmente impactante que ha contribuido a la mística del evento.

Los protagonistas: Los mejores riders del planeta

Red Bull Rampage es una competencia exclusiva y por invitación, lo que asegura que solo los mejores atletas de Freeride y Slopestyle del mundo participen. Nombres legendarios como Brandon Semenuk, Kurt Sorge, Brett Rheeder, Cam Zink, Simon Godziek, Carson Storch y Emil Johansson han dejado su huella en este evento, llevando el ciclismo de montaña a niveles nunca antes vistos.

En 2024, un hito histórico marcó la competencia: las mujeres debutaron oficialmente en Red Bull Rampage. Este evento inaugural contó con la participación de atletas de talla mundial como Casey Brown, Camila Nogueira y Hannah Bergemann, quienes demostraron que el Freeride no tiene límites de género. La neozelandesa Robin Goomes se consagró como la primera ganadora de esta categoría, deslumbrando con trucos innovadores y un estilo impecable.

Un legado de campeones

A lo largo de su historia, Red Bull Rampage ha visto a algunos de los mejores riders del mundo alzarse con la victoria, consolidando su lugar en la élite del Freeride. A continuación, un vistazo a algunos de los campeones más recientes:

2016: Brandon Semenuk

2017: Kurt Sorge

2018: Brett Rheeder

2019: Brandon Semenuk

2023: Cam Zink

2024: Brandon Semenuk

El canadiense Brandon Semenuk es, sin duda, una de las leyendas más destacadas del evento, con múltiples victorias que lo colocan como el rider más exitoso en la historia de Red Bull Rampage.

Más que una competencia: Un espectáculo global
Red Bull Rampage no solo es una competencia para los amantes del ciclismo de montaña, sino también un evento que atrae a millones de espectadores en todo el mundo. Gracias a las transmisiones en vivo y a los videos virales de los impresionantes descensos, esta competencia ha ganado un lugar especial en el corazón de los fanáticos del deporte extremo.

Además, el evento promueve un enfoque de respeto por la naturaleza, alentando a los atletas y equipos a minimizar su impacto ambiental mientras construyen sus líneas. Esto refuerza el compromiso de Red Bull Rampage con la conservación del terreno único en el que se desarrolla.

El futuro del Freeride

Con su creciente popularidad y la inclusión de nuevas categorías, como la participación femenina, Red Bull Rampage continúa redefiniendo los límites del Freeride. Este evento no solo celebra el talento y la valentía de los atletas, sino que también inspira a las nuevas generaciones de riders a soñar en grande y explorar lo que es posible en el mundo del ciclismo de montaña.





Tu e-Bike de Montaña:

Potencia, Aventura y la Importancia del Mantenimiento.

Por Eduardo Zapiain con la colaboración De Omar Díaz

La sensación de encarar una pendiente empinada, escuchar cómo el motor eléctrico responde a cada pedalazo y sentir que nada te detiene es única. Las e-bikes de montaña no solo cambiaron la forma de rodar: multiplicaron las posibilidades de aventura, ampliaron los horizontes y, sobre todo, nos regalaron la confianza de ir más lejos y más rápido sin dejar a un lado el hecho de que si la usas correctamente puedes entrenar igual o más que en una bici convencional.

Pero toda esa magia tiene un secreto poco hablado y la **diferencia entre rodar con confianza... o con preocupación se llama servicio de inspección y mantenimiento**. Así como un ciclista necesita entrenar y recuperarse para rendir al máximo, tu e-bike requiere atención especializada para seguir siendo ese compañero infalible de ruta.

¿Tu e-Bike de montaña recibe el servicio que realmente necesita?

Las e-bikes de montaña no son bicicletas convencionales. La potencia de su motor, la electrónica de precisión y los sistemas de transmisión avanzados requieren atención especializada para mantener su rendimiento al máximo en cada ruta. Es recomendable que la empresa que brinde el servicio de mantenimiento tenga experiencia probada, un equipo de técnicos y porque no ingenieros que ofrezcan un servicio diseñado para todo tipo de bicicletas incluidas las e-bikes de montaña. No hablamos solo de ajustes básicos: realizamos diagnósticos eléctricos, calibraciones finas y mantenimiento preventivo y correctivo a domicilio, que garantizan seguridad, durabilidad, más vida útil y un desempeño impecable en cualquier terreno. Debido al tiempo de transporte en las ciudades y a la dificultad de llevar la bicicleta a un taller el ciclista moderno prefiere el servicio a domicilio por eso se recomienda buscar

que el taller vaya a donde estés, casa, trabajo o incluso en competencias o rutas grupales.

"La doble cara de las e-bikes: Potencia y Compromiso"

Las e-bikes ofrecen una experiencia de pedaleo mucho más accesible y eficiente, ya que el motor eléctrico nos permite recorrer distancias más largas, subir pendientes con menor esfuerzo y mantener velocidades más altas con menos fatiga. Esto abre la posibilidad de explorar rutas que con una bicicleta convencional podrían ser demasiado exigentes.



Sin embargo, estos beneficios vienen acompañados de mayores compromisos en cuanto a mantenimiento y cuidado. El motor, el peso adicional y el torque del sistema generan un mayor desgaste en componentes clave como la cadena, los frenos, los rodamientos y las llantas. Además, la presencia de componentes electrónicos como la batería, el controlador y los sensores requiere revisiones más periódicas y un cuidado especial frente a la humedad, golpes y temperaturas extremas. En resumen, las e-bikes nos ofrecen comodidad, potencia y versatilidad, pero también nos responsabilizan de realizar un mantenimiento más frecuente y especializado que el que necesita una bicicleta convencional.



¿Qué pasa si no la cuidas?

- La potencia del motor puede disminuir con el tiempo si no se revisa correctamente.
- La batería pierde eficiencia y autonomía, acortando tus recorridos.
- Frenos, suspensión y transmisión trabajan bajo más presión en una e-bike: sin ajustes periódicos, la seguridad se ve comprometida.
- Y lo más doloroso: una reparación mayor por falta de servicio cuesta mucho más que un mantenimiento preventivo.

Componentes mecánicos con mayor desgaste en E-MTB

Transmisión (cadena, cassette, platos):

1.1 La cadena dura aprox. 1,000 – 2,000 km (mitad que en una bici normal).

- * Cadena: 1,000–2,000 km.
- * Cassete/plato: 3,000–5,000 km.
- * Recomendación: usar cadenas reforzadas específicas para e-bike.

1.2 Frenos (discos y pastillas): Más peso y más velocidad = Más fricción.

- * Pastillas: 500–1,000 km.
- * Discos: 3,000–5,000 km.

1.3 Suspensión (horquilla y shock): Servicio cada 100–150 horas de uso Más peso = Más carga.

Ruedas y llantas: 1,000–2,000 km en uso agresivo:

Las llantas se desgastan más rápido (tracción + peso). Rodamientos (dirección, pedalier, bujes): Revisar cada 6 meses, cambio aprox. cada 1 año: El torque y peso aceleran el desgaste. Si eres un ciclista que rueda por lo menos 1 vez por semana Mobile Bike Service te recomienda realizar 1 servicio Full al año y 2 Servicio Elite, este último es preventivo y de inspección.

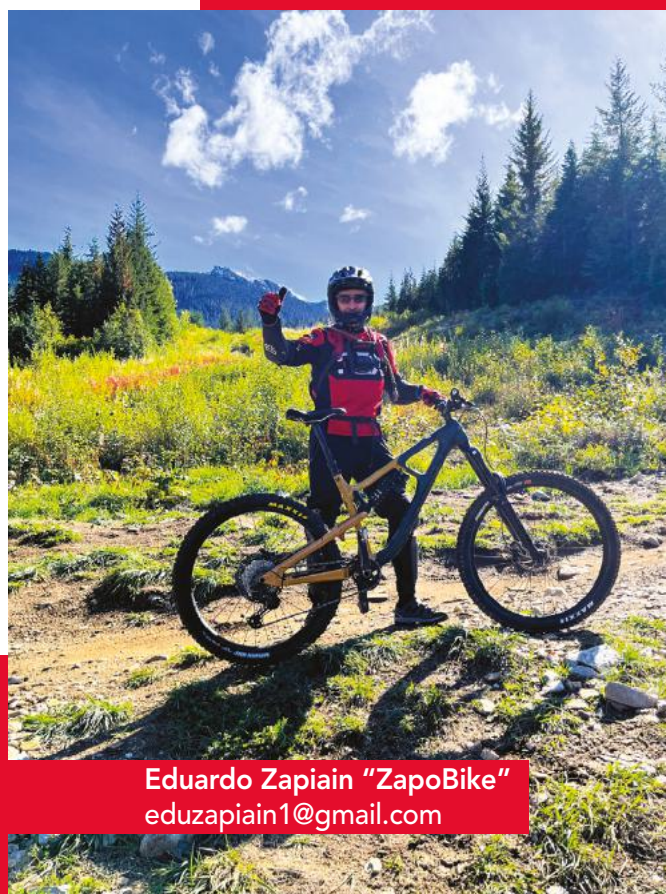
Los más delicado en una e-MTB

Batería: el componente más caro y con desgaste seguro. Controlador (unidad de control del motor): sensible a humedad y sobrecalentamiento.

Pantalla/display: puede dañarse por golpes o agua. Sensores (cadencia, torque, velocidad): si fallan, la asistencia se vuelve errática.

Cableado/conectores: riesgo de falsos contactos por vibraciones o humedad.

Sugiero probar los servicios de Mobile Bike Service, empresa que va a donde estés.



Eduardo Zapiain "ZapoBike"
eduzapiain1@gmail.com



KONA
BICYCLES

¿POR QUÉ QUIERES UNA MULLET?

El diseño **mullet**, que es una configuración híbrida que combina la rueda **delantera** de **29** pulgadas y en la parte **trasera** una rueda de **27.5** pulgadas.



¿Qué hace especial a una bici mullet?

La geometría mullet responde a una necesidad real en el ciclismo de montaña: **absorber impactos sin perder maniobrabilidad**. En rutas técnicas como los bike parks, las montañas, los senderos, etc. esta configuración permite:

Trazar líneas agresivas con mayor control

Mantener velocidad en descensos sin sacrificar curvas cerradas

Disfrutar de saltos y obstáculos con mejor absorción



Además de la experiencia en la pista, esta configuración representa una **evolución** en el diseño de las bicicletas, por ello Kona lo aplica en modelos como la **Process 153**, para riders que exigen un rendimiento técnico que ofrecen.

Agilidad en cada curva: La rueda delantera permite cambios rápidos de dirección y una maniobrabilidad superior en curvas cerradas, ideal para descensos agresivos o rutas con obstáculos constantes.

Estabilidad sin concesiones: La rueda trasera más pequeña absorbe mejor los impactos. Esto se traduce en una conducción más fluida, con mayor control a altas velocidades.

Tracción optimizada en subidas: La distribución de peso que permite esta configuración favorece la tracción en pendientes empinadas. La rueda trasera más pequeña se adapta mejor al terreno, ayudando al ciclista a superar obstáculos con eficiencia y seguridad.



Si buscas una bicicleta que se adapte a tu estilo de conducción y desafíos reales del terreno de cualquier track, la mullet es la mejor aliada.



INNOVARUTA

@konamexico

Conoce más





#CICLISMO A FONDO

Miles de productos, infinitas posibilidades.

Encuentra todo en Ciclometra

MARILUZ TURBO GOSPEL KENDA

NYCO
Tubes and Tires

Eleno
PERFORMANCE COMPONENTS

SHIMANO

KMC

VISION

SRAM

TRI-DIAMOND

Park Tool

neco

APACHE

QIPROWHEEL

GIYO

FINISH LINE
LUBRICANTS

www.ciclometra.com

Síguenos en nuestras redes sociales:

ciclometra

WHATSAPP

55 8039 0480

CALLCENTER

55 9126 9007

Usa el cupón
TOTALBIKE
y obtén un
10%
de descuento



Compra aquí
Válido hasta el fin de agosto de 2025



DESCENSOS CON ALMA: **TEPATLAXCO** TE ESPERA



Descripción del evento:

Chaa' México te lleva a conocer unos descensos súper buenos, no les piden nada a los del Desierto de los Leones o a Chiluca.

Nos vamos ahora al pueblo de Santiago Tepatlaxco, Edomex. Santiago Tepatlaxco es uno de los seis pueblos del municipio de Naucalpan en el Estado de México, México. Con ubicación sobre la Sierra de Monte Alto, es uno de los poblados más antiguos de ese municipio y de la región solo por detrás de San Francisco Chimalpa, Huixquilucan y Cahuacán. Es el pueblo más rural y la colonia más pobre del municipio. Tepatlaxco es una palabra en náhuatl que quiere decir «llano donde abunda el pedregal». El santo patrón es Santiago el Mayor.

Tepatlaxco está ubicado al norte del Monte de las Cruces en la Sierra de Monte Alto, por lo que al norte está el municipio de Jilotzingo, especialmente el pueblo de Espíritu Santo, al sur el pueblo de San Francisco Chimalpa, al este con la colonia Rincón Verde y El Tejocote mientras al poniente tiene al pueblo de San Luis Ayucan de Jilotzingo.

En este viaje tendremos una rodada, la cual puede ir entre 15 y 20 km. O podremos tener dos o tres descensos,



según lo que el grupo aguante. Tendremos un desnivel positivo de 680 metros aproximadamente. Contamos con el Registro Nacional de Turismo (RNT). RNT: 32090140003

Nivel:

- Intermedios
- Avanzados

(La condición física de cada participante para el viaje, es ajena a Chaa' México, y responsabilidad de cada asistente).

Requerimientos:

- Buena condición física
- Buen control y manejo de tu bici en descensos
- No padecer ningún problema del corazón
- Equipo de protección (guantes, rodilleras y coderas si tienes)
- Camelback o mochila de espalda
- Agua, barritas, atún, etc. Lo que tú necesites para tu rodada.

Incluye:

- Transporte CDMX/SANTIAGO TEPATLAXCO/ CDMX (para ti y tu bici)
- Guía(s)
- Seguro contra accidentes durante la rodada*
- Ruta
- Snack
- *Aplica términos y condiciones de la póliza.
- NO INCLUYE COMIDAS



Contacto:

 @chaa_mexico

 @chaamexico

 5523203899

 chaamexico@gmail.com



LOOK



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

SCHWALBE 

 **SCHWALBE**

VISITA



THE RADIAL REVOLUTION

20 FORMAS DE SER MÁS RÁPIDO EN LA BICICLETA

POR PANTANI

Tips de élite para ciclistas de ruta, montaña y urbano

¿Quieres rodar más rápido? No todo está en la bicicleta. La verdadera velocidad nace de la técnica, la constancia y los pequeños detalles. Aquí te damos 20 claves para desbloquear tu máximo potencial sobre dos ruedas.

Potencia tu pedaleo

1. Haz que tu cadencia fluya

Rodar entre 85 y 95 rpm mantiene tus piernas frescas y veloces.

2. Pedalea redondo

Empuja y tira. Con pedales de clip aprovecharás el 100% de tu energía.

3. Ajusta tu posición

Un bike fitting puede regalarte potencia, comodidad y hasta 20% de rendimiento.



Entrenamiento que acelera

4. Intervalos explosivos

Entrena sprints cortos e intensos para ganar velocidad sostenida.

5. Sube más fuerte

Mejora tus escaladas y dominarás cualquier terreno.

6. Core de acero

Un tronco fuerte estabiliza tu pedaleo y transmite más potencia.

7. Domina los cambios

Anticípate: cambia antes de la subida o sprint para no perder ritmo.

Juega con la aerodinámica

8. Rueda en grupo

El drafting ahorra hasta un 30% de energía. Aprende a colocarte bien.

9. Bicicleta ligera y limpia

Una bici bien cuidada rueda más rápido, así de simple.

10. Viste para ganar

Casco aero y ropa ajustada = menos resistencia, más velocidad.



Energía y recuperación

11. Pierde peso, gana velocidad

Un cuerpo más ligero vuela en la montaña.

12. Descanso sagrado

El músculo se fortalece fuera de la bici, mientras duermes.

13. Come inteligente

Carbohidratos antes, electrolitos durante, proteína después.

14. Hidrátate antes de tener sed

Un 2% de deshidratación ya te hace más lento.



15. Presión perfecta en tus llantas

Más presión = más velocidad en ruta. Menos presión = mejor tracción en montaña.

16. Entrena con datos

Potenciómetro o pulsómetro: mide, controla y mejora sin improvisar.

17. Flexibilidad que rinde

Un cuerpo suelto adopta posiciones más aerodinámicas y eficientes.

18. Frenar también te hace rápido

Domina la técnica y traza curvas con confianza.

Lleva tu resistencia al límite

19. Kilómetros que suman

Las rodadas largas construyen la base de tu velocidad futura.

20. Rueda con los fuertes

Nada acelera tu progreso como entrenar con ciclistas más rápidos.

Conclusión

La velocidad no es magia, es ciencia aplicada a cada pedaleo. Si adoptas estas 20 claves, tu bicicleta no solo será más rápida: tú serás más fuerte, más eficiente y más completo como ciclista.

bikemax®

ALCANZA TUS SUEÑOS

VISITA





PROTERRA TOUGH i30



Compra ahora





¡SORPRENDENTE!
EN TODOS LOS SENTIDOS



www.forzauno.com

HORNIT CLUG

Compra ahora



SAY HELLO TO THE BEAUTIFUL BIKE STORAGE

Lizard Skins

BENOTTO

**Sporting
goods
accessories**

Ver más

2 DESTINOS ¡MISMA PASIÓN!



16 NOV
2025

ISLA
Cozumel

BE A PRO
FOR A DAY



7 DIC
2025



San Luis Potosí
GOBIERNO DE LA CAPITAL

San Luis
amable

SRAM

A NEW STATE OF THE ART

Visita



PEDALEANDO SUEÑOS:

EL PRESENTE Y LEGADO DEL CICLISMO FEMENIL EN MÉXICO Y EL MUNDO

POR JAVIER H. LARA RANGEL



El ciclismo femenino ha recorrido un largo camino desde la invisibilidad hasta la consolidación internacional. En México, la historia se escribe con nombres que no solo han alcanzado podios, sino que han abierto caminos, desafiado prejuicios y construido comunidad. Y en el mundo, hoy se habla de una nueva era dorada donde la bicicleta es símbolo de equidad y futuro.

México: legado de pioneras y presente de campeonas

En nuestro país, el ciclismo femenino se cimenta en figuras históricas que marcaron rumbo. María del Carmen Muñiz comenzó la historia, tras conquistar múltiples récords mundiales "La Popis" se dedicó a crear espacios que dieran oportunidad y visibilidad a las mujeres; años después en 2001 Nancy Contreras marcó un antes y un después al conquistar el oro mundial en los 500 m contrarreloj en Amberes, siendo la primera mexicana campeona del mundo. Belem Guerrero continuó esa historia con la plata olímpica en Atenas 2004, uno de los mayores logros del ciclismo nacional.

La ruta también tiene nombres imborrables: Sofía Arreola, doble medallista de plata en el Mundial 2013, que aún compite al más alto nivel; Yareli Salazar, referente actual en pista y ruta con experiencia olímpica en Tokio 2020; y la nueva generación de velocistas encabezada por Jessica Salazar, Daniela Gaxiola y Yuli Verdugo, multimedallistas panamericanas y protagonistas en Juegos Olímpicos.

Pero el ciclismo mexicano no se entiende sin la montaña. Lorenza Morfín, pionera entre ruta y cross-country, abrió un sendero en tiempos de escasos apoyos. Y Daniela Campuzano, abanderada olímpica en Río 2016 y primera mexicana en MTB olímpico,

refrendó con oro panamericano en Lima 2019 y participación en Tokio 2020, demostrando que la montaña también es territorio de grandeza tricolor.

Un cambio más allá del podio: economía, equidad y visibilidad

Durante décadas, la diferencia entre hombres y mujeres fue abismal: salarios simbólicos, cobertura mínima y oportunidades limitadas. Desde 2020, la UCI impuso un salario mínimo para las ciclistas del Women's WorldTour, que en 2025 ronda los 30 000 euros. También se establecieron contratos más estables, seguros médicos y licencias por maternidad.

El Tour de France Femmes avec Zwift, transmitido en 190 países, se convirtió en motor de visibilidad y catalizador de inversión. Hoy algunas ciclistas superan los 100 000 euros anuales, algo impensable hace 15 años. Sin embargo, los retos persisten: el 25 % del pelotón femenino sigue sin percibir salario, y más del 70 % gana menos de 10 000 euros anuales. En México, incluso, se ha impulsado en el Senado una iniciativa para erradicar la discriminación salarial en el deporte femenino.

El impulso global: una nueva era dorada

En el plano internacional, lo que antes eran carreras marginales hoy es un calendario robusto seguido por millones. El renacimiento del Tour de France

Femmes marcó un antes y un después, acompañado por pruebas históricas como el Giro Donne y la Vuelta Femenina a España. Figuras como Marianne Vos, Annemiek van Vleuten y Lotte Kopecky encarnan este brillante presente. Plataformas como Zwift también han democratizado el acceso, permitiendo que miles de mujeres en todo el mundo compitan de forma virtual, entrenen juntas y encuentren comunidad. El ciclismo femenino ya no se concibe como un “complemento” del masculino, sino como un espectáculo propio con identidad, táctica y emoción.

El motor amateur: comunidad y proyección internacional

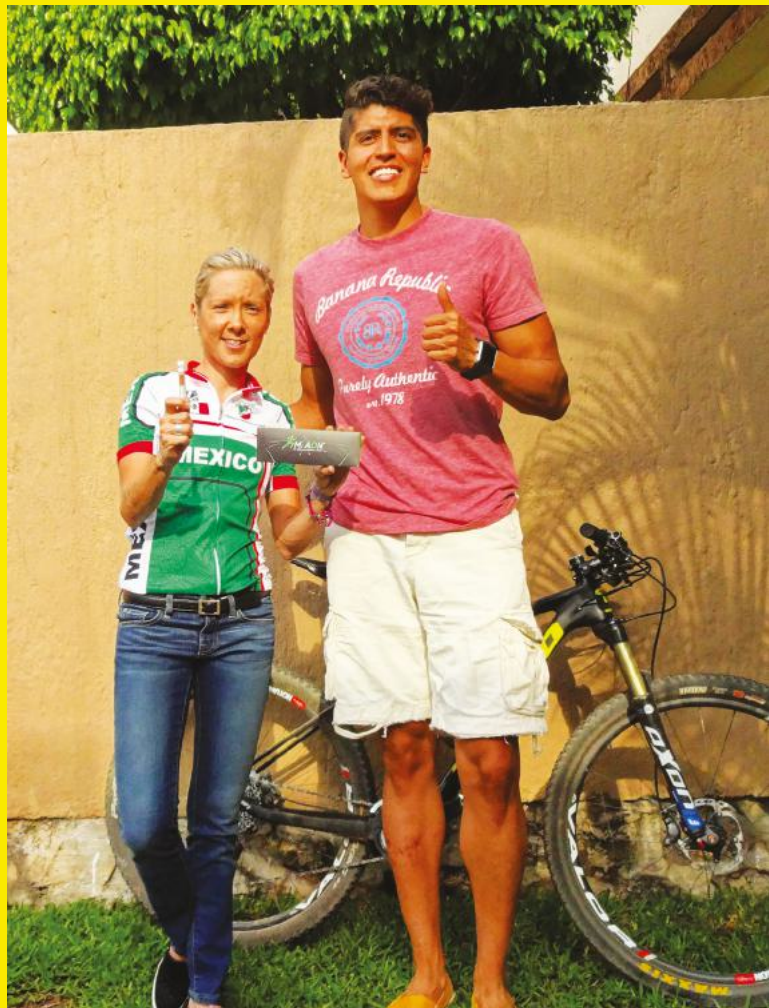
Más allá del alto rendimiento, el crecimiento del ciclismo femenino se sostiene en las bases. Eventos como el Gran Fondo New York (GFNY) ofrecen un espacio incluyente y desafiante para ciclistas de todos los niveles. En México, el GFNY Cozumel es ya un clásico imperdible: una ruta rodeada por el Caribe que combina reto y belleza natural.

En 2025, nuestro país vivirá un hito al albergar en San Luis Potosí el Campeonato Norteamericano GFNY, con miras al Mundial en Nueva York en 2026. Estos encuentros no solo promueven el turismo deportivo, sino que también acercan a miles de mujeres al ciclismo, reforzando la comunidad y proyectando el deporte más allá de la élite.

Conclusión: el legado en movimiento

El ciclismo femenino, en México y en el mundo, está escribiendo su propia historia de transformación. Desde las pioneras como Muñiz, Contreras, Guerrero, Morfín o Campuzano hasta la potencia actual de Salazar, Gaxiola, Verdugo y Arreola, la bicicleta se ha convertido en un vehículo de libertad y equidad. Cada pedalada es una victoria contra prejuicios, cada carrera un paso hacia la igualdad. El presente es prometedor, el futuro es inevitable: el ciclismo femenino ya no pide espacio, lo conquista. Y si tú también quieres ser parte de esta historia, iniciarte en el ciclismo o integrarte a una comunidad que comparte la pasión por rodar, escríbeme en Instagram a [@javolara](#). Desde [@somosfugamx](#) trabajamos para que más personas descubran la fuerza, la camaradería y la libertad que da el pedal creando programas y experiencias para todos los niveles y objetivos.

¡Nos vemos en ruta!
Javier Homero Lara Rangel



No hay que rodar primero, hay que saber rodar.

EVENTOS CICLISMO



09 DE NOVIEMBRE 2025
MAZATLÁN, SINALOA



23 DE NOVIEMBRE 2025
ENSENADA, BAJA CALIFORNIA



30 DE NOVIEMBRE 2025
CIUDAD DE MÉXICO



06 DE DICIEMBRE 2025
CIUDAD DE MÉXICO



13 DE MARZO 2026
LA PAZ, BAJA CALIFORNIA



MAZATLÁN
UN MAR DE HISTORIAS



SINALOA
GOBIERNO DEL ESTADO

TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO

KÄRCHER

MOTUL
BIKE CARE

Votripax -L

BANORTE

VISIT
BAJACALIFORNIASUR
WWW.VISITBAJACALIFORNIA.MEX

medisa
cares for you



iGPSPORT
Innovación GLORIA Pasión



Ver más

Pa 8.96km
50m
158m
Power 178W
Speed 23.9 km/h



SR
SELLE ROYAL

SRX

Where are you riding today?

Encuétralo en benotto.com

SUPERA TUS LÍMITES:

UNA VERDADERA TRAVESÍA DEL CICLISTA

Todo es mejorable. El nivel de ciclismo que tienes hoy no es un punto de llegada, es apenas el comienzo de un camino infinito. Porque ser ciclista no se trata solo de rodar más rápido o acumular kilómetros, se trata de descubrir hasta dónde puedes llegar cada vez que te subes a la bicicleta.

El poder de empezar

La primera vez que rodaste unos kilómetros seguidos, quizá pensaste que era tu máximo. Luego vinieron subidas más largas, rodadas más duras y metas que parecían imposibles. Cada paso que diste abrió la puerta a uno nuevo, porque en el ciclismo, los límites no son barreras, son escalones.

El límite está en tu mente

Muchas veces, la mayor resistencia no está en tus piernas, sino en tu cabeza. El cansancio, la falta de confianza o el miedo a no poder más son los verdaderos frenos. La clave está en entrenar tu mente tanto como tu cuerpo: aprender a confiar, a resistir y a disfrutar del esfuerzo.

Rompiendo barreras físicas

- Subidas más largas: cada puerto conquistado te da nuevas piernas.
- Velocidades más altas: con técnica y constancia, tu promedio crecerá.
- Kilómetros acumulados: lo que antes parecía una locura, después será tu calentamiento.

Lo que hoy te exige al máximo, mañana será parte de tu zona de confort.

Cómo desafiarte cada día

1. Fija metas progresivas: no quieras saltar de 20 km a 200, avanza paso a paso.
2. Varía tus entrenamientos: combina fuerza, velocidad y resistencia.
3. Rodéate de ciclistas más fuertes: te obligarán a dar lo mejor de ti.
4. Celebra cada logro: cada kilómetro conquistado merece reconocimiento.

Más allá del rendimiento

Superar tus límites no solo es cuestión de fuerza o números. Es también aprender a madrugar, rodar bajo la lluvia, no rendirse en el último repecho, descubrir lugares nuevos y compartir la ruta con quienes comparten tu pasión. El ciclismo te enseña que el verdadero límite no está en la carretera, sino en lo que tú crees posible.

Palabras finales

El nivel que hoy tienes es solo el inicio de una historia más grande. Atrévete a exigir más de ti, a entrenar con propósito y a rodar con pasión.



Recuerda: cada vez que crees haber llegado a tu máximo, estás frente a la oportunidad de escribir una nueva versión de ti mismo sobre la bicicleta.

microSHIFT

PALACA DE FRENOS 3X8P
DESVIADOR 50/39/30D
CASSETTE 8P
CAMBIO TRASERO 8/P

Compra ahora

MICHELIN

VISITA

Gran Fondo

RIVIERA  NAYARIT

LA RUTA DE TU VIDA

La Riviera Nayarit se convertirá en el epicentro del ciclismo de ruta con la llegada del Gran Fondo Riviera Nayarit 2026, un evento internacional que reunirá a 1,000 ciclistas en **dos rutas (90 KM Y 60 KM)** únicas entre playas, montañas y paisajes tropicales.

Con el respaldo del prestigioso **Gran Fondo Whistler (Canadá)**, esta segunda edición promete organización de primer nivel, seguridad en ruta y una experiencia inolvidable tanto para competidores como para acompañantes.

El evento contará con distancias para diferentes niveles, desde ciclistas profesionales hasta amateurs que buscan vivir la emoción de un gran fondo **en un destino paradisíaco.**

Más allá de lo deportivo, el Gran Fondo Riviera Nayarit representa una oportunidad de impulso turístico para la región, que recibirá a cientos de visitantes nacionales e internacionales, consolidando a **México como un referente en el ciclismo de ruta en América Latina.**

18 ABRIL 2026

BAHÍA DE BANDERAS, NAYARIT

RBCGRANFONDO.COM/RIVIERA-NAYARIT



SECRETARÍA DE
TURISMO



BAHÍA DE
BANDERAS



**OUTLET
BICICLETAS**

WTC-7y8 
CENTRO INTERNACIONAL DE
EXPOSICIONES Y CONVENCIONES
CIUDAD DE MÉXICO
MARZO 2026
CIUDAD DE MÉXICO

EDICIÓN
8



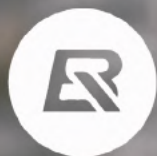
**+ DESCUENTOS
HASTA
70%**



BICICLETAS - ACCESORIOS - ROPA Y MUCHO MÁS.

WWW.BICICLETASOUTLET.MX





ROCKBROS

Tu bici habla de ti. Nosotros
ponemos los accesorios para que
lo diga más fuerte



@RockbrosOficialMexico



VISITANOS

CST®

T ENERGIA

EPS

TUBELESSREADY
TECHNOLOGY



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



Encuétralo en
benotto.com



Sobrevive al Camino **Guía** *de Emergencia* *para Ciclistas*

Montar en bicicleta es libertad pura: Rodar por la ciudad, perderse en la montaña o desafiar largas rutas en carretera. Pero el camino también puede traer sorpresas: un pinchazo en medio de la nada, una caída inesperada, cambios bruscos de clima o incluso una deshidratación peligrosa. Por eso, todo ciclista debe estar preparado. Aquí te damos una guía completa de qué hacer en caso de emergencia y qué llevar siempre contigo para enfrentar las inclemencias del camino.

"NUNCA SALGAS SIN":

- **Multiherramienta:** La navaja suiza del ciclista. Te salva de ajustes y reparaciones básicas.
- **Cámara de repuesto + parches:** Porque un pinchazo siempre es más probable de lo que piensas.
- **Bomba o cartuchos de CO₂:** Sin aire no hay rodada.
- **Llaves desmonta-llantas:** Simples, ligeras y necesarias.
- **Dinero en efectivo y tarjeta:** Nunca sabes cuando sera necesario
- **Identificación y contacto de emergencia:** Fundamental en caso de accidente.
- **Teléfono con batería suficiente:** Tu mejor línea de ayuda.



PREPÁRATE PARA LAS INCLEMENCIAS DEL CLIMA

El clima es el rival más impredecible. Equípate con:

- **Chamarra rompeviento impermeable:** Ligera y compacta, te protege de frío y lluvia.
- **Guantes:** Mejoran el agarre y te cuidan tus manos en caso de caída.
- **Buff o pañuelo multifuncional:** protege del sol, el polvo o el frío.
- **Bloqueador solar:** incluso en días nublados.
- **Gafas:** contra viento, polvo, insectos y rayos UV.

QUÉ HACER EN CASO DE...

1. Pinchazo o problema mecánico

- Mantén la calma, busca un lugar seguro y realiza la reparación con tu kit.
- Si no puedes repararlo, ubica la salida más cercana o pide apoyo a otro ciclista.

2. Caída leve

- **Evalúa tu estado:** Limpia heridas con agua, aplica desinfectante si llevas.
- Si puedes continuar, hazlo con precaución. Si no, pide ayuda.



3. Desorientación o pérdida de ruta

- Lleva mapas offline o una app de navegación.
- Regresa sobre tus pasos si no hay señal clara.

4. Emergencia médica o accidente grave

- Llama inmediatamente a servicios de emergencia.
- Si estás acompañado, sigue el protocolo de primeros auxilios básicos.



ENERGÍA Y SEGURIDAD EN LA RUTA

- **Agua siempre suficiente:** Al menos dos bidones en ruta o hidratación tipo camelbak en montaña.
- **Snacks energéticos:** Barras, geles o frutos secos para mantener el nivel de glucosa.
- **Luces delantera y trasera:** Imprescindibles si hay posibilidad de rodar con poca luz.
- **Chaleco o reflectantes:** para ser visible en todo momento.



Palabras finales

La bicicleta es libertad, pero también responsabilidad. Estar preparado no te quita ligereza, al contrario: te da la seguridad de que podrás superar cualquier imprevisto. Recuerda: un ciclista prevenido rueda más seguro, más lejos y con menos preocupaciones.



HAMMERHEAD

La diferencia es clara

Karoo

Ciclocomputadoras

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



Compra
ahora





EVOLUCIONAMOS / TUS EMOCIONES

TALLER MÓVIL DE BICICLETAS

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO

Cobertura en CDMX y EDOMÉX.

Agenda tu cita



De los trenes a las bicicletas: la primera ciclovía de la capital



Entre cerros y volcanes, valles y pedregales serpentea la antigua vía del tren que unía Ciudad de México con Cuernavaca. El tren dejó de pasar hace décadas, pero la brecha aún existe. En 2004, en la Ciudad de México se convirtió en ciclovía y, en Morelos, se conserva como un camino de grava. Aunque el tren ya no pasa, todavía es posible llegar pedaleando hasta Morelos por esta vía, montado en un vehículo de dos ruedas: **la bicicleta**.

Recorrí incontables veces ese camino. Aunque hace muchos años que dejé de usarlo para visitar Morelos, durante bastante tiempo fue mi ruta cotidiana dentro de Ciudad de México para ir a trabajar o explorar la ciudad. Esa ciclovía, con todas sus imperfecciones, fue la columna vertebral de mis primeros viajes en bici y el motor de mi pasión por explorar.

Defectuosa por sus empinados puentes en los cruces con el Periférico, donde el aire se llena de gases de escape de los coches embotellados o por los fines de semana en que el tianguis del Ajusco la invade con puestos de comida y mercancías, la vía no era perfecta. Pero fue la primera ciclovía de la capital, y despertó de

inmediato mi curiosidad. No solo a mí: muchos de mis amigos y yo emprendimos viajes en los que siempre fue protagonista o al menos un punto de partida.

La primera vez que la recorrí todavía estaba en la preparatoria, hacia 2007 o 2008. Con algunos compañeros hicimos el trayecto de casa a la escuela. Nos costó subir las empinadas rampas de los puentes, pero lo logramos. Más tarde descubrimos que la ciclovía llegaba hasta la frontera con Morelos, poco antes de Tres Marías. Así nació la idea de pedalear hasta Cuernavaca. Tardamos más de diez horas, pero lo conseguimos. A partir de la frontera estatal la ciclovía se transforma en un camino de grava que se adentra en el corredor biológico Chichinautzin, "El Señor que quema". Esta Área Natural Protegida, administrada por la Conanp, destaca por su riqueza geológica y por ser hábitat de numerosas especies de flora y fauna.

El corredor forma parte del Eje Neovolcánico Transversal, que cruza México desde Colima y Jalisco hasta Veracruz. Aunque el Popocatepetl es el más conocido, también lo integran gigantes como el Pico de Orizaba o el Nevado de Colima. En la zona del Chichinautzin, el volcán homónimo se eleva a 3,466 metros sobre el nivel del mar



y comparte el paisaje con al menos otros diez volcanes. Hace miles de años, las erupciones dejaron ríos de lava que, al enfriarse, formaron los pedregales que hoy caracterizan la región. En el subsuelo, la lava generó un extenso sistema de cuevas interconectadas, algunas visibles desde la ciclovía. Nunca nos atrevimos a explorarlas pero espero algún día poder hacerlo.

Tras aquel primer viaje interestatal volvimos muchas veces. A veces hasta Jiutepec, otras a Tepoztlán o Chiconcuac. Un amigo nos hospedó en Magdalena Contreras, cerca de la ciclovía, y desde ahí reanudamos la travesía hacia Morelos.



Con el tiempo descubrimos conexiones hacia otros senderos. Desde Parres, por ejemplo, se puede desviar al este y bordear las faldas de los volcanes hasta San Juan Tlacotenco, para luego retomar el antiguo camino del tren o bajar por carretera a Tepoztlán. La primera vez nos perdimos: no llevábamos GPS, solo mapas del INEGI y una brújula (en ese tiempo los smartphones apenas se empezaban a utilizar). Por cortar camino, acabamos entreverados en la maleza, cargando las bicis. Al caer la noche encendimos una pequeña fogata con ramas secas, su luz temblorosa apenas iluminaba nuestros rostros. De pronto, entre la penumbra, escuchamos el chasquido de ramas quebrándose. Nos miramos en silencio, tensos, hasta que la figura de un hombre con su mula emergió del bosque. Era un campesino que regresaba a San Juan Tlacotenco. Su voz fue un alivio: nos invitó a seguirlo y, guiados por el tintineo de los arreos de su animal, llegamos por fin al pueblo. Años después volvimos a intentarlo y, con más experiencia, logramos recorrer la ruta sin perdersenos.

En Tres Marías, punto obligado de descanso, disfrutamos las quesadillas, la barbacoa y un café de olla. En un par de ocasiones bajamos por el derecho de vía de la CFE: una ruta directa, empinada y pedregosa que exigía técnica y concentración, pero regalaba una adrenalina única.



Durante la pandemia volvimos a usar la ciclovía, ahora como acceso a la carretera de los Dinamos. Desde Mixcoac pedaleamos por su ligera pendiente hasta desviarnos hacia el oeste, rumbo a bosques y paisajes que recompensaba la dura subida.

En esos años también exploramos desde San Pablo Oztotepec, en Milpa Alta, hasta el volcán Túlmiac. De regreso, antes de llegar a Mixcoac, paramos en una pulquería junto al camino para premiarnos de los complicados caminos de terracería por los que atravesamos por el volcán Túlmiac. En días claros, desde la zona del Ajusco, la ciclovía regala vistas sorprendentes del Valle de México. Ese día, fuimos afortunados en apreciar una de esas postales.

Las recientes remodelaciones del Bosque de Chapultepec han reforzado la conexión: la ciclovía enlaza con la Alameda Flotante, lo que facilita el acceso a la primera y segunda sección del parque poniendo al alcance toda la oferta cultural de los museos que se encuentran en el Bosque de Chapultepec.

En lo cotidiano también fue mi ruta diaria hacia unas oficinas cerca de la Fuente de Petróleos. En una de esas jornadas choqué con un triciclo de pan dulce, habituales en el tramo del Periférico.

La ciclovía instalada sobre la antigua vía del ferrocarril de Cuernavaca marcó el inicio del impulso a la infraestructura ciclista en Ciudad de México. Para mí, fue el espacio donde descubrí la libertad de explorar en bicicleta y donde viví experiencias jamás olvidaré.

Mario de Agüero correo: mario_dav@hotmail.com









Encuétralo en benotio.com

Asiento DDK Ruta
VMFIT Comfor Foam
251mmx140mm
Cromoly Negro
ASIDDK0021





CHOSEN BY THE BEST
MADE BY US

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





Compra ahora



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



Tras ingresar al mercado mexicano, YIMA continuará con su filosofía de innovación, ofreciendo motocicletas eléctricas de alta calidad para satisfacer las demandas locales de transporte ecológico, conveniente e inteligente. Al mismo tiempo, se compromete a establecer un nuevo estándar de transporte verde en México, liderando la tendencia de desarrollo del mercado de movilidad eléctrica.

Yima Bike: Movilidad que transforma tu camino

En Yima Bike México estamos convencidos de que la movilidad puede ser más limpia, moderna y accesible. Por eso diseñamos vehículos eléctricos ligeros que no solo reducen costos y emisiones, sino que también mejoran la calidad de vida de las personas. Nuestra misión es liderar en México la revolución de la movilidad sostenible, ofreciendo soluciones seguras, innovadoras y respaldadas por la confianza de nuestra marca. Con una amplia gama de productos —bicicletas, scooters, bici-motos, motos eléctricas y triciclos—, Yima Bike tiene un modelo creado para cada estilo de vida: desde la movilidad ágil en ciudad hasta el transporte de mercancías y la comodidad familiar. El futuro es eléctrico, y en Yima Bike ya estamos rodando hacia él.



¿Quieres conocer más de Yima Bike?

Escanea el código QR y descubre cada modelo de Yima Bike



yimabike.us



FINISH LINE®

HALO®

FASTER FOR LONGER™



Encuétralo
en benotto.com

"Desde 1988, Finish Line se ha dedicado a avanzar en la ciencia de la lubricación de bicicletas. Nuestra gama HALO representa nuestro mayor logro en la tribología de la reducción de la fricción del sistema de transmisión y el desgaste mecánico."

Hank Krause, Presidente y CEO



Park Tool

HANDS ON BIKE

VISIT





EL SECRETO DE UNA BICI SUAVE Y DURADERA

LUBRICANTES

Rodar una bicicleta bien lubricada no solo se siente más ligero, también evita desgastes prematuros, ruidos molestos y reparaciones costosas.

Sin embargo, muchos ciclistas suelen pasar por alto este aspecto del mantenimiento. El lubricante es, literalmente, la barrera que protege tu transmisión contra la fricción, el polvo, el agua y el óxido.

En este artículo te contamos qué partes de tu bici debes mantener lubricadas y qué tipo de lubricante elegir para cada situación.

Los puntos clave que siempre deben estar lubricados:

La cadena:

El corazón de la transmisión.

La cadena es la parte que más sufre. Está en contacto constante con los dientes del cassette y los platos, y recibe toda tu potencia. Una cadena seca hace ruido, salta en los cambios y desgasta todo el sistema.

Consejo: limpia y lubrica tu cadena cada 150 km en ruta, cada 80 km en MTB, o después de rodar bajo lluvia o lodo.

Los desviadores y cambios

Los puntos de pivote del desviador trasero y delantero requieren una gota de aceite para moverse con suavidad.

Consejo: no bañes todo el desviador en lubricante, solo aplica en los ejes móviles y limpia el exceso.

Cables y fundas

Aunque muchos ciclistas lo olvidan, un cable bien lubricado hace que los cambios y frenos respondan de inmediato.

Consejo: si tus cambios se sienten duros, revisa cables y fundas. Una gota de lubricante o un cambio a cables sellados puede marcar la diferencia.

Pedales y calas

Los mecanismos de pedales automáticos deben mantenerse limpios y con un ligero lubricado para un enganche y liberación más seguros.

Pivotes de frenos V-Brake o mecánicos

Si usas frenos de zapata, una gota de lubricante en los pivotes evitará que se "peguen" y mejorará la respuesta.

Suspensión (partes móviles)

Tanto la suspensión delantera como la trasera cuentan con retenes y barras que necesitan un mantenimiento adecuado. Una ligera aplicación de lubricante específico ayuda a mantener el recorrido suave y a proteger los sellos.

PUNTOS A LUBRICAR



Consejo: usa siempre productos diseñados para suspensión, evita aceites genéricos que pueden dañar las gomas y retenes.

Rodamientos de las ruedas

Los bujes de las ruedas giran sobre rodamientos que requieren grasa para protegerse del polvo, agua y fricción.

Consejo: no es necesario lubricarlos cada semana, pero sí revisarlos y aplicar grasa en mantenimientos periódicos (cada 6 meses o antes si ruedas en condiciones extremas).

Tipos de lubricantes y cuándo usarlos

Lubricante seco (Dry Lube): ideal para climas secos y polvorientos. No atrae tanta suciedad, pero se lava rápido si ruedas bajo la lluvia.

Lubricante húmedo (Wet Lube): perfecto para lluvia, lodo o humedad. Se adhiere mejor, pero atrae más polvo, por lo que requiere limpiar más seguido.

Lubricantes cerámicos o de teflón: ofrecen mayor duración y suavidad, recomendados para quienes buscan alto rendimiento en ruta.

Grasas: se utilizan en rodamientos, ejes de centro, dirección y bujes, donde se requiere protección más duradera y resistente al agua.

LA REGLA DE ORO: LUBRICAR MENOS ES MEJOR

Un error muy común es pensar que “más lubricante es mejor”. En realidad, lo que sobra atrae polvo y suciedad, acelerando el desgaste. Aplica solo la cantidad justa y limpia el exceso con un trapo.

En resumen:

Una bici bien lubricada rueda más suave, dura más y te evita dolores de cabeza. Mantén especial cuidado en la cadena, desviadores, cables, pedales y frenos. Elige el lubricante adecuado según el clima y tu estilo de rodada, y recuerda: la limpieza siempre es el primer paso antes de lubricar.

SINCRONIZA TU PISO PÉLVICO Y DIAFRAGMA:

EL SECRETO PARA CUIDAR
TU CUERPO Y MEJORAR
TU RESISTENCIA
EN EL CICLISMO

+++++



Por Laura Vizcaya, fisioterapeuta
especializada en musculatura profunda



En el mundo del ciclismo se habla mucho de fuerza, potencia y rendimiento. Pero hay un componente clave que permanece en la sombra y que puede marcar la diferencia en tu desempeño y salud: el trabajo conjunto del **piso pélvico** y el **diafragma**.

¿Sabías que una buena sincronización entre estas dos estructuras no solo protege tu cuerpo, sino que también mejora tu resistencia?

¿Qué tienen que ver el diafragma y el piso pélvico con el ciclismo?

Ambos forman parte de tu core profundo, ese sistema interno que estabiliza tu columna, pelvis y órganos internos. Imagina un cilindro:

- **Arriba:** el diafragma, principal músculo respiratorio.
- **Abajo:** el piso pélvico, una red muscular que sostiene tus órganos pélvicos.
- **Alrededor:** los músculos abdominales profundos y la musculatura lumbar.

Cada pedalazo, cada ascenso, cada sprint... activa este sistema. Si no está sincronizado, aparecen compensaciones: dolores lumbares, presión pélvica, escapes urinarios o incluso menor rendimiento por fatiga respiratoria y falta de eficiencia.

Ciclistas y piso pélvico: una relación delicada

El ciclismo, aunque de bajo impacto, exige horas sobre el sillín. Esto puede:

1. Comprimir estructuras nerviosas y vasculares en la pelvis.
2. Debilitar el tono del piso pélvico por falta de movilidad.
3. Alterar el patrón respiratorio, favoreciendo una respiración torácica y desconectando al diafragma.

Sumado al esfuerzo, la deshidratación o el uso de ropa muy ajustada, el resultado puede ser disfunciones como sensación de peso pélvico, urgencia urinaria o pérdida de fuerza en el core.

Sincronización: el arte de coordinar respiración y activación profunda Para cuidar tu piso pélvico y mejorar tu rendimiento necesitas educar tu cuerpo a trabajar desde adentro.

Te comparto un ejercicio base para integrar esta sincronización:

EJERCICIO: Respiración funcional y activación profunda

1. **Postura inicial:** Sentado en el sillín o en una silla con apoyo en isquiones, espalda neutra, sin colapsar el pecho.
2. **Inhala por la nariz:** Imagina que el aire baja y expande tu caja torácica hacia los lados y hacia la pelvis. Deja que el abdomen y piso pélvico se "ablanden".
3. **Exhala por la boca con sonido "SSSS":** Activa suavemente tu abdomen bajo (transverso abdominal) y siente cómo el piso pélvico asciende (como si "cerraras una cremallera" desde el periné hacia el ombligo).
4. **Repite 8-10 veces** antes de rodar o durante una pausa. Idealmente, integra este patrón en tu respiración natural mientras pedaleas en intensidades suaves o moderadas.

¿Por qué practicar esta sincronización?

1. Reduce la presión intraabdominal mal dirigida, protegiendo órganos pélvicos.
2. Mejora la eficiencia respiratoria, al permitir que el diafragma trabaje libremente.
3. Optimiza la fuerza del core, base para una pedalada más potente y estable.
4. Previene disfunciones comunes como incontinencia urinaria, sensación de peso pélvico o fatiga lumbar.

Cuida tu cuerpo, no solo tu bici

Como fisioterapeuta especializada, veo con frecuencia ciclistas que ignoran esta musculatura hasta que aparece el síntoma. Mi recomendación es clara: **integra el entrenamiento del core profundo como parte de tu rutina ciclista.**

No necesitas más tiempo, solo más conciencia. Conecta con tu cuerpo, respira con intención y pedalea desde el centro.

Tu resistencia, potencia y bienestar te lo van a agradecer.

Sobre la autora: Laura Vizcaya fisioterapeuta y entrenadora; especialista en rehabilitación de piso pélvico y posparto. Te ayudo a disfrutar de tu deporte favorito cuidando de tu musculatura profunda.



NUTRICIÓN POST-ENTRENAMIENTO:

RECUPERA TU ENERGÍA Y POTENCIA TU RENDIMIENTO"

El ciclismo es mucho más que pedalear kilómetros; es resistencia, estrategia y pasión. Cada entrenamiento y competencia representan un reto físico y mental que exige lo mejor de nuestro cuerpo. Pero, tan importante como la preparación previa, es la recuperación posterior.

Después de una sesión intensa, el organismo experimenta pérdida de glucógeno, deshidratación, microlesiones musculares y desequilibrio electrolítico. La nutrición adecuada en la ventana de recuperación (los primeros 30 a 60 minutos posteriores) es clave para acelerar la reparación muscular, recargar energía y optimizar el rendimiento. Posteriormente, una comida sólida y balanceada es fundamental para consolidar la recuperación.

Objetivos Principales de la Nutrición Post-Entrenamiento

- **Reponer glucógeno:** Recuperar la energía gastada.
- **Reparar fibras musculares:** Favorecer la síntesis de proteínas.
- **Rehidratar:** Restablecer el balance de líquidos y electrolitos.
- **Reducir inflamación y fatiga:** A través de antioxidantes y grasas saludables.



Macronutrientes Clave para la Recuperación

Nutrientes	Función	Cantidad recomendada	Fuentes recomendadas
carbohidratos	Recargar depósitos de glucógeno.	1-1.2 g/kg de peso en la primera hora	Plátano, avena, pan integral, dátiles
proteínas	Reparar fibras musculares y generar nuevas	De 20 a 30 g	Yogurt griego, pollo, huevo, atún, proteína whey
Grasas saludables	Reducir inflamación y mejorar absorción de vitaminas	Pequeñas cantidades	Aguacate, almendras, chía, nueces, aceite de oliva.

Hidratación y Electrolitos: La Clave Oculta del Rendimiento

Durante los entrenamientos de ciclismo, el cuerpo pierde agua, sodio, potasio, calcio y magnesio. Si no reponemos estos electrolitos, se compromete el rendimiento y aumenta el riesgo de fatiga y calambres.

Recomendaciones:

- **Antes de entrenar:** Bebe 200-400 ml de agua o bebida isotónica.
- **Durante el entrenamiento:** 500-750 ml de líquido por hora, incluyendo electrolitos.
- **Después del entrenamiento:** Por cada kilo perdido, repón 1 litro de líquido con electrolitos.

Opciones recomendadas:

- **Bebidas isotónicas:** Recupera glucosa y minerales.
- **Agua de coco:** Rica en potasio y magnesio.
- **Suero casero o tabletas de electrolitos:** Ideales en rutas largas o calurosas.

Señales de deshidratación: calambres, mareos, dolor de cabeza, sudor excesivamente salado o manchas blancas en la ropa.

Micronutrientes y Antioxidantes:

Aliados en la recuperación

El esfuerzo prolongado provoca estrés oxidativo, que daña las células y retrasa la recuperación. Los micronutrientes y antioxidantes ayudan a reparar los tejidos, reducir la inflamación y optimizar el rendimiento.

Nutriente	Función	Fuentes
Vitamina C	Fortalece el sistema inmune	Naranja, fresas, kiwi, pimientos
Vitamina E	Disminuye el daño oxidativo	Almendras, aguacate, semillas
Polifenoles y carotenoides	Ayuda a la regeneración celular	Frutos rojos, té verde, zanahoria, y betabel
Magnesio	Reduce calambre y mejora la función muscular	Espinaca, almendras, cacao
Potasio	Previene fatiga	Plátano, papa, agua de coco
Hierro	Transporta oxígeno a los músculos	Lentejas, carne magra, espinaca
Calcio y zinc	Fortalece huesos y músculos	Lácteos, semillas y frutos secos



"Una correcta nutrición Post-Entrenamiento, acompañada de una adecuada hidratación y aporte de micronutrientes, garantiza un mejor desempeño, menos fatiga y mayor fuerza en cada pedaleo."

 **maricela_nutri**

 **maricela_nutri**

Créditos de fotografía: Gerardo Talavera: IG: **gerapher_mx**

CURQSEN®
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Curcumina - Arginina Vitamina D3

**EL CUERPO
TAMBIÉN
NECESITA
MANTENIMIENTO**



VISÍTANOS



DISMINUYE
el dolor e inflamación

MEJORA
los niveles de glucosa
en la sangre

FORTALECE
el sistema inmune



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.

Senosiain®



ZIPP

XPLR
ZIPP XPLR COLLECTION

Ve mas aquí




GIRO

The Empire VR90 is one of the lightest options available

VISITA





**Today BMX is not only a sport,
it's a lifestyle.**



Compra ahora

Lleva tu pasión
al límite,
lejos del dolor

Facicam[®]gel

¡Fácil, ¡Fácil, ¡Facicam[®]



Alivia el dolor de

• Torceduras • Desgarres • Golpes • Esguinces



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

Alivia inflamación y dolor. Recupera la movilidad en:
• Enfermedades reumáticas, artritis • Musculares y traumáticas

Escanea el código o visita
nuestro sitio web.



Si persisten las molestias, consulte a su médico.
No se deje al alcance de los niños. No se use en menores de 12 años.
Facicam[®] gel Reg. No. 465M89 SSA.

Senosiain[®]



3D Wonder

¡Fabricamos
tu propia
figura!

Tecnología
que te
convierte
en **ARTE.**



Instagram and TikTok icons followed by the handle @3dwondermx

Contáctanos al:
☎ 55 48 85 68 71



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.



JAGWIRE

Ver más



JAGWIRE

ROAD ROAD-BRAKE ULTRA-SLICK LITE **ROAD ELITE LINK BRAKE KIT**

Form Meets Function

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



SUNRACE

SHIFTER 3/7 DLM403

BUY NOW



JOIN OUR JOURNEY

GADGETS

Wahoo KICKR CORE 2

Wahoo KICKR CORE 2 con Zwift Cog y Click

Te abre las puertas a un mundo de diversión y fitness en ciclismo indoor. Con Zwift Cog preinstalado, tiene todo lo que necesitas para alcanzar tus objetivos; además, es compatible con casi cualquier bicicleta de 8 a 13 velocidades.

<https://es-eu.wahoofitness.com/>



MET Manta Absolute White

La leyenda ha evolucionado.

El Manta Absolute White de edición limitada es un excelente ejemplo de la estética y el diseño contemporáneo de MET. Inspirado en la visión de los profesionales y las exigencias de los ciclistas habituales, este casco se centra en cuatro áreas: seguridad, aerodinámica, ajuste y estilo con un diseño Absolute White audaz, refinado e irresistible. Esta edición mantiene intacto el propósito de nuestro casco de carretera más rápido para uso diario, con un acabado más limpio que realza su silueta enfocada en la velocidad.

<https://www.met-helmets.com/en/>



BREMBO + SPECIALIZED

El grupo de edición limitada incluye una selección de componentes del ecosistema T-Type que representan a la perfección nuestro compromiso con el desarrollo y el rendimiento, todo ello con un acabado plateado exclusivo. Centrándonos en nuestros tres pilares fundamentales, más resistencia, más adaptabilidad y el mejor cambio con carga, cada pieza de la colección Eagle Transmission 1987 representa la cumbre de lo que buscamos al diseñar nuestros componentes: ofrecer la mejor experiencia de conducción, una y otra vez.

<https://www.sram.com/es/sram>



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



Multiherramienta
LLVBLA0001

Compra ahora



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



**VELOCIMETRO
CAT EYE CC-MC200W
MICRO WIRELESS**



COMPRA AHORA



LEGO STORMX: 33 DESTINOS PARA VIVIR LA MAGIA DEL JUEGO

El juego tiene un poder único: conecta generaciones, despierta la creatividad y nos recuerda que nunca dejamos de soñar. Y pocas experiencias lo demuestran mejor que una visita a una LEGO Store. En México, esta magia está más viva que nunca. Con una expansión que no se detiene, **LEGO Stores Mx celebra la apertura de 33 tiendas a nivel nacional**, creando espacios donde familias, niños y adultos pueden descubrir el verdadero significado de construir juntos.

Mucho más que una tienda

Visitar una LEGO Store es abrir la puerta a un universo de imaginación. Cada rincón está diseñado para sorprender: desde el Pick & Build, con piezas para dar rienda suelta a la creatividad, donde pequeños y grandes pueden crear su propio personaje en el mueble de minifiguras. Todo invita a explorar, inventar y, sobre todo, compartir.

Los sets disponibles en cada tienda desde los más clásicos hasta los más coleccionables se convierten en excusa perfecta para iniciar un nuevo proyecto en familia o revivir la emoción de armar ese set soñado de la infancia.

33 oportunidades para crear recuerdos

Cada apertura representa un nuevo punto de encuentro donde el juego se transforma en experiencias memorables. Desde el norte hasta el sur del país, las 33 LEGO Stores en México son hoy destinos para vivir momentos únicos: una pausa a la rutina, un espacio para reconectar con los hijos, o simplemente la oportunidad de volver a sentirse niño.

LEGO es para todas las edades, para los pequeños que construyen sus primeras creaciones, para los adolescentes que descubren la ingeniería detrás de cada set, y para los adultos que encuentran en cada pieza un momento de calma y creatividad.



Hoy, más que nunca, la invitación está abierta para recorrer las Tiendas que tenemos a nivel nacional. Descubre la magia de cada espacio y deja que la imaginación te guíe. Porque cada visita es el inicio de una nueva historia, y cada bloque es una pieza más en los recuerdos que construimos juntos.

Actualmente contamos con 33 Tiendas Certificadas de LEGO en México ubicadas en 19 Estados de la República.

CDMX:

- LEGO Store Santa Fe
- LEGO Store Mítikah
- LEGO Store Perisur
- LEGO Store Parque Lindavista
- LEGO Store Parque Tepeyac

Edo. México:

- LEGO Store Plaza Satélite
- LEGO Store Galerías Metepec
- LEGO Store Ts Metepec
- LEGO Store Ecatepec

Puebla:

- LEGO Store Puebla Premier
- LEGO Store Angelópolis

Querétaro:

- LEGO Store Antea
- LEGO Store Galerías Querétaro

Hidalgo:

- LEGO Store Galerías Pachuca

Coahuila:

- LEGO Store Galerías Saltillo

Morelos:

- LEGO Store Averanda Cuernavaca

Nuevo León:

- LEGO Store Galerías Monterrey
- LEGO Store Punto Valle
- LEGO Store Fashion Drive

San Luis Potosí:

- LEGO Store The Park SLP

Baja California:

- LEGO Store Península Tj

Aguascalientes:

- LEGO Store Altaria Aguascalientes

Guanajuato:

- LEGO Store Altacia León

Jalisco

- LEGO Store Tlaquepaque
- LEGO Store Andares
- LEGO Store Midtown
- LEGO Store Galerías Guadalajara

Sonora:

- LEGO Store Galerías Mall Sonora

Quintana Roo:

- LEGO Store Isla Cancún

Yucatán:

- LEGO Store Mérida

Veracruz:

- LEGO Store Andamar

Sinaloa:

- LEGO Store Ceiba Culiacán

Chihuahua:

- LEGO Store FM Chihuahua

Buscamos expandirnos en los próximos años para llegar a más niños y familias de nuestro país, siempre buscando siempre la innovación del juego.

#LEGOSToresMx.





Giacinto
VERAPASSIONEITALIANA



PRIMA COLLEZIONE



El ciclismo de competición en México recibe un nuevo aire con la llegada de Giacinto, una nueva marca italiana que representa la perfecta fusión entre tradición, diseño y tecnología de vanguardia. Con una herencia arraigada en la pasión por la velocidad y la estética, Giacinto rueda en nuestro país con una propuesta que promete marcar un antes y un después en la escena del ciclismo de ruta, montaña y gravel inicialmente.

Un legado italiano, ahora en México

Italia es sinónimo de ciclismo. Desde sus carreteras históricas hasta sus campeones legendarios, la cuna del pedal siempre ha destacado por su capacidad de crear máquinas únicas. Giacinto toma esa tradición y la proyecta hacia el futuro con una línea completa de bicicletas diseñadas para la competición y para ciclistas que exigen el máximo rendimiento en cada rodada.

Diseño que conquista, performance que domina

Giacinto es adentrarse en un concepto donde el diseño se convierte en el eje central de la propuesta. Aquí no hay improvisación: cada ángulo del cuadro, cada transición de líneas y cada integración de componentes parecen responder a una misma premisa: la bicicleta debe emocionar tanto a la vista como en el rendimiento sobre el asfalto o la montaña.

La oferta de valor de Giacinto no radica únicamente en el uso de materiales de alta gama o en la elección de componentes de élite; su verdadero mérito está en la capacidad de armonizar geometrías y tecnología con un sentido de coherencia y sofisticación. El resultado son bicicletas que transmiten pureza visual y, al mismo tiempo, una sensación de control absoluto en la experiencia de pedaleo.

Lo fascinante de su propuesta es la manera en que Giacinto logra unir tradición e innovación. Se percibe la mano de una marca que respeta la herencia del ciclismo clásico, pero que no teme arriesgar con líneas modernas, aerodinámicas y cargadas de intención.

Esa dualidad convierte cada modelo en un objeto de deseo: una máquina precisa y, al mismo tiempo, una obra de arte funcional.

En un mercado saturado de promesas de rendimiento, Giacinto se distingue por algo mucho más profundo: la convicción de que el diseño es la esencia que da sentido a la bicicleta y la eleva al terreno de lo aspiracional. No se trata solo de rodar más rápido, sino de rodar con identidad, con un estilo que proyecta quién eres y hacia dónde quieres llegar.

En definitiva, Giacinto diseña experiencias. Y en ese camino, logra algo reservado solo para las grandes marcas: convertir cada pedaleada en una declaración de intenciones.

Con Giacinto, México entra a una nueva era en el ciclismo de gama alta. Una marca que no solo vende bicicletas, sino que inspira a cada ciclista a superar sus límites y a rodar con la seguridad de llevar entre las piernas una máquina concebida para ganar.

Giacinto. Diseño italiano. Alto performance. Ahora en México.



SANCTION II DLX MIPS

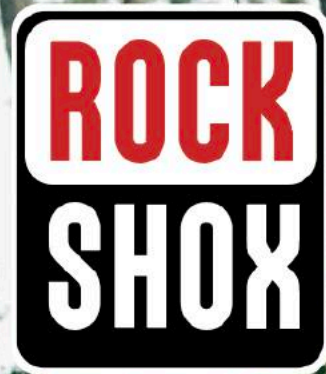
Mips



ZEFAL



VISITA ZEFAL



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo ha realizado, el cual no debe ser considerado editor de la revista.



DISTRIBUIDOR OFICIAL



srambybenotto



srambybenotto



Visita
ROCKSHOX