

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

MAGAZINE

ISAAC DEL TORO

IMPARABLE

¿QUÉ ES

LA RECUPERACIÓN EN EL CICLISMO?

CUANTO CUESTA SER CICLISTA

MÉXICO

UNA POTENCIA EN ASCENSO
EN EL CICLISMO MUNDIAL



Fotografías: @UAETeamEmirates-XRG



SUSCRÍBETE
GRATIS

@TOTALBIKE_MAGAZINE

SÍGUENOS:  WWW.TOTALBIKEMAGAZINE.COM

SRAM
by BENOTTO

DISTRIBUIDOR OFICIAL



Il contenuto di este annuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista



Visita SRAM



srambybenotto



srambybenotto

RIVAL  TM
Rival eTap AXS

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

MAGAZINE

VOLUMEN 16

DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa
direccion@totalbikemagazine.com

CONSEJO EDITORIAL

Mario de Agüero Villacorta

Arturo García

Javier Lara

FOTOGRAFÍA

Pedro Mena "Pirex"

CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

COLABORADORES

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 3, No. 16, julio - septiembre 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 julio 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.



GIRO SPORT DESIGN

CIELO MIPS



Visita Giro

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
Movilidad Sustentable: El reto compartido entre industria, gobierno y usuarios	7	Selection Bike Entre los Mejores del Mundo: Mi Experiencia en Natural Johnny Salido.	12	¿Cuánto cuesta ser ciclista en México?	28
México: Una potencia en ascenso en el ciclismo mundial	8	Shimano XTR Di2 Desempeño en la competición del más alto nivel	14	SRAM presenta Force y Rival AXS	30
Ciclometa en el Bike Fest 2025	10	Mountain ebike: Mitos y Realidades	18	Isaac del Toro 1er. mexicano en vestir la maglia rosa	32
		Del Desierto de los Leones a La Marquesa	20	Specialized De ciclista para ciclistas "Cuando entiendes lo que se vive sobre la bici	38
		Héctor Falcón "Remake"	24	Recuperación en el ciclismo: La clave para volver más fuerte	40
URBANO		MECÁNICA		NUTRICIÓN	
¿En dónde se pedalea mejor? Mi experiencia entre Toronto y CDMX	48	Taller en casa Las herramientas básicas y cómo aprender a usarlas	54	La rehabilitación inteligente No dejes de tomar proteína y creatina	58
				Nutrición específica para ciclismo de resistencia	60
TECNOLOGÍA					
Gadgets	66				

THULE VERSE 2 BIKE:

EL PORTABICICLETAS DE TIRÓN PREMIUM QUE AGILIZA TU CONDUCCIÓN

Establece un nuevo estándar de seguridad, durabilidad y facilidad de uso en los portabicicletas para automoviles con plataforma montada en tirón.

THULE[®]
SWEDEN



15% DE DESCUENTO TOTALBIKE
presentando esta revista

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

Big Country Concept Store GDL

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

Big Country Concept Store CDMX

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

www.bigcountry.com.mx

COMUNIDAD

EDITORIAL

El verano es para rodar... pero también para avanzar

Así es, el verano está aquí. Días más largos, más luz... y más ganas de movernos en la bici. Porque en el ciclismo el verano es más que una estación: es la temporada en la que podemos dar rienda suelta a lo que más nos gusta.

El sol calienta, pero también pone a punto las piernas. Por la montaña, el gravel o el asfalto de la ciudad, todo está listo para que vivamos nuevas historias en cada salida. La ciudad deja de sentirse pesada cuando vas en dos ruedas; el camino de tierra deja atrás lo rutinario; y la montaña... bueno, ahí están los retos que tanto nos atraen.

Así que es hora de preparar la bici, darle ese mantenimiento básico pero importante, sacar el jersey de verano... y salir.

Porque cada kilómetro que hagamos en esta época es más que deporte: es salud, es dejar atrás lo que frena y avanzar hacia lo que viene. Ya sean vacaciones, más horas de entrenamiento o simplemente salidas con los amigos, el verano tiene lugar para todos. Por la mañana, cuando el aire aún está fresco, o al atardecer, cuando el sol deja una luz muy especial en el paisaje. Tú decides cómo lo vives, pero muévete. Porque así estás vivo. Así estás avanzando.

En esta edición encontrarás todo lo que necesitas para sacar el máximo provecho de la temporada: tips de nutrición, rutas, consejos de mantenimiento... y también una perspectiva de lo que marcará el ciclismo en 2025. Porque el verano es para rodar, pero también para dar forma a nuevos sueños. Así que... ajusta el casco, calibra las llantas, carga tus botellas...

¡Y a rodar!



Eduardo S. García Bilbatúa



The World's Greenest Shampoo



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

Contacto: info@oright.com.mx

BHW Distributions S.A. de C.V.

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

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

www.oright.com.mx



Movilidad sustentable: el reto compartido entre industria, gobierno y usuarios

Por Jesús Fares Salvans, Presidente de ANAFABI

En un país donde las ciudades enfrentan serios desafíos en materia de contaminación, congestión vial y desigualdad en el acceso a la movilidad, la bicicleta se presenta como una de las soluciones más eficientes, accesibles y sustentables para transformar nuestro entorno urbano.

El uso de la bicicleta ha crecido de manera constante en los últimos años, impulsado por factores como el cuidado de la salud, la economía personal, la conciencia ambiental y la necesidad de alternativas reales al transporte motorizado. Sin embargo, para consolidar este crecimiento como una transformación profunda del modelo de movilidad, es imprescindible una visión conjunta entre la industria, el gobierno y los usuarios.

Desde ANAFABI y los importadores comprometidos de la industria del ciclismo en México, reafirmamos nuestro compromiso con la movilidad sustentable. Como actores clave del sector, trabajamos día a día para ofrecer bicicletas más seguras, accesibles y adecuadas a las necesidades actuales del ciclista urbano, recreativo, deportivo y utilitario. Hemos apostado por la innovación en materiales, el impulso a las bicicletas eléctricas, la mejora de los procesos productivos y la expansión de redes de distribución que permiten llegar a más comunidades con productos de calidad.

Pero sabemos que fabricar e importar bicicletas no es suficiente si no existen condiciones adecuadas para su uso. Por eso, este artículo es también un llamado firme al sector público para que se sume con decisión a esta transformación. Necesitamos más infraestructura ciclista conectada, segura y bien diseñada; estaciones de resguardo funcionales; normas claras especialmente para bicicletas eléctricas; incentivos fiscales para usuarios; y campañas educativas que promuevan una convivencia vial respetuosa y consciente.

En este reto compartido, los usuarios también juegan un papel fundamental. Son ellos quienes con cada pedaleo demuestran que la bicicleta no es solo una opción viable, sino necesaria. Elegir una bicicleta de calidad, darle mantenimiento, usar casco, respetar las reglas y defender el espacio ciclista también forma parte de la cultura de movilidad que necesitamos construir.

La movilidad sustentable no es solo una tendencia: es una responsabilidad compartida. Y desde ANAFABI, junto con los importadores comprometidos de la industria del ciclismo en México, seguiremos sumando esfuerzos, impulsando el diálogo con autoridades y promoviendo soluciones reales para nuestras ciudades. El momento es ahora: México necesita espacios más humanos, más limpios y más eficientes. La bicicleta no solo es un vehículo, es un símbolo de futuro. Y ese futuro lo construimos entre todos.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI



México: una potencia en ascenso en el ciclismo mundial

México ya no es solo un destino, sino un movimiento. Desde una próspera industria ciclista y una apasionada cultura deportiva hasta una movilidad urbana transformadora y eventos de talla mundial, algo extraordinario está sucediendo en suelo mexicano. A medida que la comunidad ciclista mundial continúa creciendo y diversificándose, México se perfila como un actor importante tanto en el desarrollo de la industria como en la organización de eventos. Reconocido a menudo por su rica cultura, paisajes impresionantes y vibrantes ciudades, México se está ganando un merecido lugar en el panorama ciclista internacional, no solo como destino de eventos ciclistas de primer nivel, sino también como centro de fabricación y mercado estratégico.

Una base industrial sólida

La industria ciclista mexicana se sustenta en un sólido sector manufacturero, con marcas nacionales como Mercurio, Benotto y Veloci a la cabeza. Estas empresas se han consolidado como actores clave en la producción de bicicletas para el consumo nacional y la exportación. Sus operaciones representan la capacidad tecnológica, la innovación en diseño y la cualificación de la mano de obra que México ofrece al mercado global. Junto con otros fabricantes de equipos originales (OEM), conformaron ANAFABI, la Asociación Nacional de Fabricantes de Bicicletas (AC), una organización clave en México que representa aproximadamente al 75% de los productores de bicicletas del país.

Además de sus marcas nacionales, México cuenta con la presencia de los principales fabricantes de bicicletas del mundo. Giant, BH Bikes, Specialized y Trek, tres de las marcas más reconocidas del ciclismo mundial, han establecido sólidas operaciones y redes de ventas en el país. Su presencia no solo beneficia a los ciclistas locales, sino que también contribuye a

Una cultura de alto rendimiento e innovación.

Además, las dos marcas de componentes más importantes a nivel mundial, Shimano y SRAM, mantienen una sólida representación y canales de distribución en México. Esto significa que los ciclistas de todo el país tienen acceso a componentes y servicios de la más alta calidad, lo que impulsa aún más el crecimiento de una comunidad ciclista sofisticada y apasionada.



Un mercado en movimiento

La población de México, que supera los 129 millones de habitantes, y el creciente interés en la salud, el ejercicio y el transporte sostenible han contribuido a un mercado ciclista dinámico y en expansión. Centros urbanos como la Ciudad de México, Guadalajara, Monterrey y Puebla han visto una creciente inversión en infraestructura ciclista y programas de movilidad, promoviendo el uso de la bicicleta no solo para el deporte, sino también como medio de transporte cotidiano. En los últimos años, los sistemas de bicicletas compartidas se han popularizado en las principales ciudades de México, ofreciendo una opción de transporte sostenible y asequible. Minoristas, distribuidores y tiendas independientes están respondiendo a la demanda con una oferta de productos más diversificada, opciones de servicio y mayor participación comunitaria. El comercio electrónico también ha crecido rápidamente, haciendo que los productos de alta gama sean más accesibles que nunca.

Aumenta el número de mujeres ciclistas

En México, se ha observado un aumento significativo en el número de mujeres que usan la bicicleta. Esta tendencia se debe a: una infraestructura ciclista más segura (ciclovías protegidas); campañas para el empoderamiento femenino y la movilidad urbana; un acceso más fácil a los sistemas públicos de bicicletas; y cambios culturales hacia estilos de vida más saludables y ecológicos. Esto marca un paso positivo para la igualdad de género y el transporte urbano sostenible, ya que más mujeres incorporan la bicicleta a sus rutinas diarias.

Eventos de clase mundial en suelo mexicano

El auge de México en el mundo del ciclismo no se limita a la fabricación y las ventas. El país también es un destacado anfitrión de eventos ciclistas internacionales que atraen a ciclistas de élite y aficionados de todo el mundo.

Entre las más notables se encuentran: • Gran Fondo New York (GFNY México): una serie de carreras reconocida

mundialmente con varias ediciones en todo el país, que atrae a miles de ciclistas anualmente. • L'Étape México del Tour de France: brinda a los ciclistas la experiencia de competir como profesionales en carreteras cerradas con una organización de nivel Tour de Francia. • Belgian Waffle Ride México: la única edición internacional de esta agotadora carrera de superficie mixta, que coloca a México en el mapa de los eventos de gravel y resistencia. 2• Bici Expo: la feria comercial de ciclismo más importante de México. • Shimano Fest México: una plataforma en crecimiento que combina carreras, exhibiciones, talleres y actividades comunitarias para entusiastas del ciclismo y no ciclistas de todos los niveles.



Estos eventos no sólo muestran la topografía del país (desde escaladas de gran altitud hasta costas pintorescas) sino también su capacidad organizativa y su entusiasmo por el deporte.

Equipos ciclistas profesionales en México: una fuerza en ascenso en el ciclismo latinoamericano

El panorama ciclista profesional mexicano ha evolucionado significativamente en los últimos años, con varios equipos nacionales obteniendo reconocimiento internacional y fomentando talento que compite en las más altas esferas del deporte. A continuación, se presentan algunos de los equipos más destacados que actualmente definen el panorama del ciclismo mexicano:

Equipo de ciclismo profesional AR Monex

AR Monex, uno de los equipos de desarrollo más influyentes de los últimos años, ha sido fundamental para identificar y preparar a jóvenes talentos mexicanos para el panorama internacional. El equipo alcanzó reconocimiento mundial después de que Isaac del Toro, uno de sus ciclistas más destacados, se consolidara como un ciclista de talla mundial y posteriormente se uniera a las filas del UCI WorldTour. AR Monex ha competido en carreras de élite en Europa y Latinoamérica, combinando la proyección internacional con el desarrollo de base. Actualmente, AR Monex gestiona equipos de ciclismo de cabina, femeninos y masculinos con sede en Europa.

PatoBike

PatoBike, conocida por sus actuaciones en el ciclismo femenino, también apoya eventos de categoría mixta y es defensora de la diversidad y la inclusión en el deporte.

Canel's

Canel's es uno de los equipos continentales más antiguos y activos de México. Conocido por su disciplina y consistencia,

Canel's ha servido como plataforma clave tanto para corredores experimentados como para talentos emergentes.

Similar al petróleo

Petrolike, un equipo profesional relativamente nuevo pero en rápido crecimiento, se ha convertido en un referente en el ciclismo mexicano. Con una sólida gestión y un creciente apoyo de patrocinios, Petrolike representa un enfoque moderno y ambicioso para el ciclismo profesional mexicano.

Equipo de ciclismo Olinka

Bautizado con el nombre de un concepto histórico de utopía y creatividad en la cultura mexicana, el Equipo de Ciclismo Olinka ha abrazado una misión basada tanto en el rendimiento como en el propósito. Compitiendo principalmente en eventos nacionales y regionales, el equipo se ha forjado una reputación de disciplina, búsqueda de talentos y compromiso con la comunidad.

El factor Isaac del Toro

En el centro de este impulso se encuentra Isaac del Toro, un líder visionario y catalizador del ecosistema ciclista mexicano. Su trabajo ha contribuido a unir a diferentes sectores de la industria, desde fabricantes locales y marcas internacionales hasta organizadores de eventos y entidades gubernamentales. Isaac desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de la presencia de México en el panorama ciclista mundial, trabajando para garantizar que el país no sea solo un mercado, sino un motor de innovación, inclusión y competencia internacional.



Conclusión

México ya no es una joya escondida en el mundo del ciclismo: es un actor dinámico y estratégico. Con una potente combinación de fabricación nacional, presencia internacional de marcas, creciente demanda del mercado y eventos de talla mundial, el país está preparado para un impacto aún mayor en los próximos años.

Invitamos a la comunidad ciclista global —fabricantes, inversionistas, atletas, organizadores de eventos y entusiastas del ciclismo— a explorar México. Ya sea que busquen nuevas oportunidades de negocio, experiencias ciclistas inolvidables o una conexión más profunda con el futuro del ciclismo, México está listo. El camino está en marcha y el futuro es prometedor.



Ciclometa en el Bici Fest 2025: Bicicletas, comunidad y futuro sustentable en Ciudad Universitaria

El pasado viernes 23 de mayo, Ciudad Universitaria se convirtió en el epicentro del ciclismo urbano con la celebración del Bici Fest 2025, una jornada vibrante que reunió a cientos de personas en torno a la bicicleta, la movilidad sustentable y la vida universitaria. Esta edición tuvo un matiz especial: se conmemoraron 20 años del programa Bicipuma, una iniciativa emblemática que ha revolucionado la forma de moverse dentro del campus de la UNAM.

Ciclometa estuvo presente con un stand dinámico y lleno de energía, donde destacaron nuestras ya clásicas bicicletas Turbo, imán de miradas entre estudiantes, trabajadores y visitantes. También se exhibieron y ofrecieron al público accesorios de alta calidad, como los asientos Mariluz y Selle Royal, cascos Gospel, así como refacciones esenciales como llantas y cámaras Kenda, y las populares tijeras Mariluz, disponibles en nuestras tiendas. Fue una ocasión ideal para estrechar lazos con la comunidad ciclista universitaria. Nuestro equipo estuvo resolviendo dudas, compartiendo consejos y mostrando cómo pedalear con estilo, seguridad y compromiso puede transformar el día a día en la ciudad.

Uno de los momentos más memorables del evento fue la participación de Yareli Acevedo, destacada ciclista representante de la UNAM y alumna de la Facultad de Contaduría y Administración. Yareli, quien recientemente



se consagró como triple campeona panamericana en el Campeonato Panamericano de Pista Élite 2025, celebrado en Asunción, Paraguay —con medallas de oro en las pruebas de scratch, eliminación y ómnium—, compartió su experiencia en el escenario principal del festival.

Además de ser homenajeada por su logro deportivo, Yareli fue invitada al podcast "Súbele a la Ciencia", donde habló sobre su trayectoria, sus entrenamientos y sus sueños, entre ellos representar a México en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028. Escucharla fue una inspiración para todos los asistentes; su presencia aportó un aire de orgullo, determinación y futuro al Bici Fest.

El Bici Fest 2025 fue más que un evento: fue una celebración colectiva del poder transformador de la bicicleta. Para Ciclometa, fue un honor ser parte de esta fiesta sobre dos ruedas y seguir pedaleando junto a una comunidad que cree firmemente que el ciclismo urbano no solo es transporte, sino también pasión, cultura, comunidad y un camino hacia un futuro más sustentable.





PLATAFORMA COMERCIAL EN AMÉRICA LATINA
BICI EXPO 2025 CDMX



**16-19
 OCTUBRE** 
 WTC
 WORLD TRADE CENTER
 CIUDAD DE MÉXICO

www.biciexpo.com.mx





***ENTRE LOS MEJORES DEL MUNDO:
MI EXPERIENCIA EN NATURAL***

SELECTION BIKE 2025

Por Johny Salido

Este febrero tuve el honor de representar a México en uno de los eventos más innovadores y exigentes del freeride mundial: el Natural Selection Bike, celebrado en las majestuosas montañas de Nueva Zelanda. Competir nuevamente después de varios años sin una competencia específicamente de freeride, junto con los mejores riders del mundo fue algo increíble. Nos dieron la noticia de que el evento sí iba a suceder, probablemente en Noviembre, así que tuvimos un par de meses para entrenar y prepararnos y finalmente viajar al otro lado del mundo para competir.



Un Formato que Revoluciona el Freeride

Natural Selection no es una competencia cualquiera. Este evento lleva la esencia del freeride a un nuevo nivel, combinando líneas técnicas, saltos enormes, y terrenos naturales. Aquí no se trata solo de trucos, sino de fluidez, creatividad y control total sobre la bici en condiciones reales de montaña. La competencia consistía de 2 bajadas, donde se obtenía una calificación individual y al final, se sumaban ambas calificaciones para dar una calificación final.

El terreno en Nueva Zelanda nos puso a prueba desde el día uno: bajadas empinadas con tierra suelta, brincos nuevos que teníamos que probar, drops naturales y una variedad de condiciones climáticas que cambian en cuestión de minutos.

Debido a este nuevo formato, definitivamente fue un reto para todos los riders, poder cubrir tanto terreno y entrenar todos los "features" que había en ambas pistas para estar listos para el día de competencia.

El Día de la Competencia

El formato de competencia fue intenso y muy técnico: dos bajadas distintas, cada una con su propio terreno, líneas y desafíos. A cada rider se le calificaba por separado en ambas bajadas, y al final, se sumaban los puntajes para

definir la calificación general.

Desde el inicio me sentí conectado con el terreno, este formato de competencia y tipo de líneas que se habían construido, eran exactamente lo que a mí me gusta hacer. La primera bajada era larga, con mucho flow, y logré marcar una línea limpia, soltando trucos que había visualizado desde los entrenamientos. La segunda era más técnica, con secciones más cerradas y drops naturales que requerían precisión quirúrgica.

En ambas bajadas me fue muy bien. Casi no cometí errores y pude ejecutar el 95% de los trucos que tenía planeados. No me caí en ninguna de las dos, y eso fue clave para mantener un puntaje sólido y constante. Terminar ambas líneas de pie, con estilo y fluidez, me dio mucha confianza. Sentí que estaba representando no solo mi nivel, sino el potencial del freeride latino.

Cuando escuché mi posición final 6to lugar, sentí una mezcla de satisfacción, alivio y pura motivación. Sabía que había dado todo lo que tenía, y el resultado habló por sí solo.

Entre Leyendas

A pesar de que ya llevo muchos años en el deporte y viajando por el mundo entre los mejores riders del mundo, estar en la misma línea de salida que riders legendarios, muchos de los que han inspirado mi Carrera y que ahora considero mis amigos es algo que sigue impactando mi cabeza. Me enfoqué en mantenerme fiel a mi estilo, buscar líneas y trucos únicos y disfrutar cada segundo sobre la bici. Después de varios días intensos de riding y competencia, logré terminar en 6to lugar.

No fue solo una prueba física, sino mental. Tuvimos que adaptarnos rápido, improvisar en terreno desconocido y mantener la cabeza fría bajo presión. Cada bajada fue una oportunidad de demostrar por qué los riders latinos también podemos estar al tú por tú con los mejores del mundo.



Representando a México

Llevar la bandera de México en un evento de este calibre siempre es un orgullo indescriptible. Quiero pensar que, más allá de mi resultado, sigo abriendo camino para que más talento mexicano y latinoamericano se atreva a soñar en grande.

Tanto organizando Freeride Fiesta como participando en los mejores eventos alrededor del mundo, el poner a México en alto y transmitir el mensaje de que SI SE PUEDE, siempre es mi meta principal.

 @johnysalido

 @freeridefiesta



XTR

Robust Intuitive Consistent



Ixtepeji, Oaxaca
Fotografía por Andrés Jantes



La espera terminó, el nuevo XTR Di2 llega a revolucionar la forma en la que experimentamos los componentes electrónicos dedicados al ciclismo de montaña, un grupo totalmente enfocado en el desempeño y en la competición del más alto nivel.

Cada componente ha sido diseñado meticulosamente para cumplir con las necesidades de los ciclistas más exigentes, buscando siempre simplicidad y funcionalidad.

Esta evolución de la línea XTR va más allá de una simple actualización a los componentes y se ha replanteado desde cero para entregar un grupo con una transmisión robusta para soportar los terrenos más retadores; ergonomía evolucionada para dar la mejor experiencia al usuario y una gran capacidad de personalización; frenos consistentes para una mayor seguridad y mejor control. Todo esto sin dejar de lado la ligereza y la capacidad que caracterizan a un grupo cuya última sigla hace referencia al "Racing".

En lo que corresponde a la transmisión, XTR es un grupo de 12 velocidades con diferentes opciones de configuración para adaptarse a las necesidades de cualquier ciclista, incorporando la tecnología de cambios electrónicos inalámbricos con baterías independientes, internas y bien protegidas en cada componente, buscando la seguridad y la confianza.

A todo esto, se suman nuevas tecnologías que nacen como una evolución de tecnologías previas de Shimano, como un nuevo estabilizador de cadena de doble servo o un modo de "Crash recovery" que dan como resultado un componente robusto, resistente y confiable. Por otro lado, los nuevos frenos tienen también cambios significativos que mejoran el desempeño: un nuevo aceite de baja viscosidad que trabaja mejor bajo altas temperaturas, lo que entrega un freno mucho más eficiente y consistente; palancas rediseñadas que maximizan ergonomía y calipers de una sola pieza que aseguran un frenado progresivo y responsivo.

Estas son algunas de las características principales del nuevo lanzamiento de un grupo que llegó a redefinir el ciclismo de montaña del más alto nivel, el nuevo XTR está listo para lo que sea.

De la mano de Jeep y bajo la bandera de Trail Born (Shimano) y Trail Rated (Jeep), este nuevo grupo estará visitando los mejores y más retadores trails de México para mostrar por qué XTR es y siempre será el rey de la montaña.



Jeep

GIANT



BELL
SIXER



ImportLents MEX

Distribuidores Autorizados

Off-White™ **bolle** **SPY+** **Woodys**
Palm Angels SERENGETI™ **FLYWAY**
EYEWEAR EYEWEAR

Av. Homero 418, piso 8 Col. Polanco Vsección CP11560. Ciudad de Mexico, Mexico.
Contacto: 55 5244 5500 - 55 5244 5821 Info@importlentsmex.com importlentsmex.com



bolle

PERFORMANCE SUNGLASSES

THE FLOW IS ALL YOU FEEL.

SHIFTER

ULTRA LIGHT.
OPTIMAL FIT.
NO PRESSURE POINT.
PHENOMENAL VISION.

Our complete range of high-performance shields, now available:

	MICRO EDGE		ICARUS
	SPEEDCHASER		C-SHIFTER
	C-ICARUS		LIGHTSHIFTER



bolle

EXPERIENCE THE POWER OF COLOUR*

VOLT+

HIGH CONTRAST
ENHANCED COLOUR LENSES



BIKE SPEED
custom cycles

También disponibles en tu graduación, consulta a:

MY SUNGLASS

ÓPTICA DEPORTIVA





#CICLISMO A FONDO

Miles de productos, infinitas posibilidades.

Encuentra todo en Ciclometa

MARILUZ TURBO GOSPEL KENDA

NYCO
Tubes and Tires

Elena
BATERIAS ELÉCTRICAS

SHIMANO

KMC

VISION

SRAM

TRI-DIAMOND

Park Tool

neco

APACHE

QPROWHEEL

GIYO

FINISH LINE
EST. 1986

TEC

www.ciclometa.com

Síguenos en nuestras redes sociales:

ciclometa

WHATSAPP
55 8039 0480

CALLCENTER
55 9126 9007

Usa el cupón
TOTALBIKE
y obtén un
10%
de descuento



Compra aquí
válida hasta el 30 de agosto del 2023



Mountain eBikes: Mitos y Realidades

Durante años he pedaleado en la montaña, iniciando en los 90 con una bici metálica sin amortiguadores marca Turbo —pesada como pocas, pero fiel en cada salida. Luego vinieron una Giant con doble suspensión, una Alubike de aluminio con solo un amortiguador y más adelante, ya bien entrado en la obsesión, llegaron joyas como la **Specialized Stumpjumper Expert Carbon**, la **Giant Trance Advanced Carbon** y más recientemente, la **eBike Giant Trance X E+3 Pro**.

Soy un ciclista que disfruta tanto la subida como la bajada. Estoy convencido de que subir con estrategia, constancia y un esfuerzo medio no solo fortalece la masa muscular y mejora el desempeño cardiovascular, sino que también permite **meditar activamente, compartir buenas pláticas con amigos, conectarse con la naturaleza y bajar el estrés**. En resumen: **salud en todos los sentidos**.



Y con todo eso dicho, también soy testigo de cómo las e-bikes de montaña están ganando terreno y cambiando la manera en que muchos disfrutan este deporte. Pero como todo lo nuevo, vienen acompañadas de ciertos mitos que vale la pena aclarar.

Mito 1: Las e-bikes son solo para personas mayores o con problemas de movilidad.

Realidad: Nada más lejos de la verdad. En el grupo con el que salgo, hay desde universitarios hasta veteranos del pedal que usan e-bikes. No se trata de edad o condición física, sino de cómo quieres vivir la montaña. Una e-bike te da la oportunidad de subir sin agotarte y disfrutar más bajadas. Simple y directo.

Mito 2: Con las e-bikes no haces ejercicio.

Realidad: Aunque el motor ayuda, **tienes que pedalear sí o sí**. No es una motocicleta. Tú eliges cuánto esfuerzo poner: puedes ir con asistencia para una salida más relajada o apagar el motor y sudar como en una bici tradicional. En ambos casos, las piernas trabajan y el corazón también.

Además, algo que no muchos saben es que **las e-bikes de montaña suelen contar con entre 9 y 11 velocidades (o incluso más) en los platos, lo que te permite modular tres aspectos clave** durante la subida:

1. La **fuerza de tus piernas**,
 2. El **nivel de asistencia del motor**, y
 3. El **engranaje o velocidad** en la que colocas el plato.
- Todo esto se adapta a la dificultad de la subida y a tu estado físico del momento. Así, puedes lograr el mejor entrenamiento posible ajustando los tres factores en tiempo real. En resumen, no solo se hace ejercicio: se hace de forma más inteligente y eficiente.

Mito 3: Las e-bikes requieren mucho mantenimiento.

Realidad: Se cuidan como cualquier otra bicicleta: mantén

la cadena limpia, revisa frenos y suspensiones... Lo único adicional es cuidar la batería (cargarla bien, no dejarla al sol o al frío extremo). No es ciencia espacial, créeme.

Mito 4: Las e-bikes dañan los senderos.

Realidad: Hay estudios serios que demuestran que el **impacto de las e-bikes en los caminos es muy parecido al de una bici normal**, y de hecho, **menor que el del senderismo o la equitación**. Lo que de verdad daña los senderos no es la bici, sino la falta de respeto por ellos.

Ahora bien, hay algo que también hay que decir con franqueza: **las e-bikes de montaña no son para todos**. En mi experiencia, los que más las aprovechan son los ciclistas más experimentados. Hace poco, rodando en el **Desierto de los Leones** —una montaña en la Ciudad de México famosa por sus senderos de hiking, pero aún más por sus innumerables pistas para bici de montaña— conocí a dos nuevos amigos que subían como yo, con una e-bike (en su caso, Trek).

Comenzamos a platicar sobre la importancia de subir usando la menor asistencia posible del motor. Los tres coincidimos en que, aunque sea una e-bike, el trabajo cardiovascular, muscular y el disfrute de la subida es parte esencial de la experiencia. La verdadera ventaja de la e-bike es que puedes dar una segunda vuelta con más asistencia, sabiendo que ya llevaste a tus músculos al límite en la primera. Eso te permite disfrutar una segunda bajada con energía y sin sacrificar seguridad ni técnica.

Ese día bajamos pistas como **Rico-Suave, Fórmula 1, Disney y Punto Rojo**, entre otras. Y créeme, pocas cosas se comparan con **una segunda bajada a toda velocidad, con las piernas cansadas pero la mente despierta y feliz**.

En resumen, **las e-bikes de montaña son una gran opción** para quienes quieren **explorar más lejos, subir más fácil o simplemente disfrutar más tiempo en la naturaleza**. No se trata de hacer trampa, se trata de **vivir la montaña a tu manera**, compartiendo el camino con una sonrisa y menos quejas en las subidas.

Ahora bien, si eres principiante y estás pensando en **entrarle al mundo del ciclismo de montaña con una e-bike**, mi recomendación es clara: sal a rodar con amigos más experimentados que te orienten y te enseñen. Las bajadas pueden ser complicadas al principio, y una e-bike pesa casi el doble que una bici convencional, lo que hace más difícil maniobrar y aumenta el riesgo de caída si no tienes técnica. **Empieza con una bicicleta usada de alta gama**, aprende lo básico, enamórate del deporte y ya después, si te late, da el salto a una buena e-bike. Y tú, ¿ya probaste una?

Eduardo Zapiain Márquez
ezapiain@logen.com.mx



DEL DESIERTO DE LOS LEONES A LA MARQUESA



Descripción del evento:

¿Crees que tienes que ir muy lejos para rodar en montaña en la Ciudad de México? Nosotros te llevamos en camioneta desde la plaza de toros México a rodar y conocer una fantástica ruta de montaña. Aliados, los invitamos a conocer y rodar con nosotros la ruta del Desierto de los Leones al Valle del Conejo en La Marquesa.

No salgas rodando desde tu casa hasta la montaña, para que cuando llegues ya estés cansado, no vayas en camión y dañes tu bici o estés batallando con la gente. Ve cómodo, seguro y con toda la tranquilidad para que sólo disfrutes de rodar y dejarte guiar por nuestros guías expertos. Lo único que necesitas es tener una condición física aceptable y un poco de experiencia en el uso de tu bici y sus cambios.

40 km de montaña, una ruta con cero partes técnicas, ideal para que tú, si eres principiante, puedas rodar. Y al finalizar la rodada que tal unas quesadillas de la región...No te preocupes por la distancia, ya que no es obligatorio hacer los 40 km, se rueda hasta donde la mayoría del grupo aguante.

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



Nivel:

- Principiantes con BUENA CONDICIÓN FÍSICA.
 - Intermedios (será recreativa para ti).
 - Avanzados (será recreativa para ti).
- (La condición física de cada participante para el viaje, es ajena a Chaa'México, y responsabilidad de cada asistente).

Requerimientos:

Buena condición física
 Saber andar en bici
 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/DESIERTO DE LOS LEONES/ 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



bikemax®

ALCANZA TUS SUEÑOS

VISITA





microSHIFT

SUPER LIGHT
TOP OF THE LINE
10-SPEED
11-48T RANGE
FEATURING
ZERO NEW STANDARDS

ADVENTX

Compra ahora



MICHELIN



MICHELIN MUD ENDURO
COMPETITION LINE

MICHELIN WILD ENDURO
REAR RACING LINE

MICHELIN WILD GRIP'R2
ADVANCED REINFORCED
COMPETITION LINE

HÉCTOR FALCÓN



El artista visual Héctor Falcón ha construido una trayectoria artística marcada por la relectura crítica de la historia del arte, el uso de materiales industriales y la resignificación de objetos cotidianos. Su obra se sitúa en el cruce entre la ironía conceptual y una ejecución formal rigurosa, donde lo visual y lo simbólico entran en tensión constante. Falcón no solo crea piezas; plantea sistemas de pensamiento visual que desafían la percepción, la memoria y las narrativas heredadas.

“Remake” es una intervención precisa y provocadora sobre uno de los gestos fundacionales del arte contemporáneo: la rueda de bicicleta de Marcel Duchamp. Aquí, Falcón no se limita a replicar el “ready-made” original, sino que lo subvierte desde la perspectiva escultórica y arquitectónica.

La muestra, resultado de una colaboración con el galerista Ricardo Reyes y el diseñador Ricardo Casas, no solo interviene un espacio gastronómico, lo expone. San Ángel se convierte así en un epicentro donde lo ritual, lo sensorial y lo artístico se entrelazan.

 @rrartemex

www.ricardoreyesarte.com

SCHWALBE



*AT SCHWALBE, WE MAKE TIRES
THAT GET YOU TO YOUR DESTINATION.
WHEREVER THAT MAY BE.*

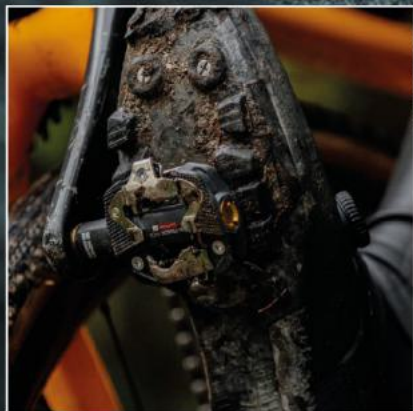


VISITA



LOOK

Engánchate sin darte cuenta,
Desengánchate igual de fácil.



Compra ahora





**Our most popular
mountain saddle**



Compra ahora



¿CUÁNTO CUESTA SER CICLISTA EN MÉXICO?



Por: Juan Carlos Herrera

La bici pasó de ser considerada un juguete a un medio de transporte masivo. La bici tiene su magia; todo niño soñó o sueña con tener una bicicleta. La bici nos ha brindado una sensación de libertad; de niños, nos brindó la posibilidad de relacionarnos con el grupo de amigos, era la "pandilla" con la que descubrimos los límites del barrio, de la colonia. Sin embargo, con el desarrollo de la industria y la aplicación de tecnología, hoy día esta tiene sus costos, que, de acuerdo con el amplio uso, varían en cada uno de los niveles. Existen bicis de entrada (gamas bajas) y las tope de gama. La industria de la bicicleta en México ha crecido en los últimos años y, con ella, han llegado una gran variedad de posibilidades y diversidad de costos.

El amplio uso de la bici como medio de transporte, movilidad, trabajo, recreación, deporte, salud, entre otros, ha democratizado en el mundo su uso, tanto que, en la actualidad, la bicicleta ha pasado a ser un símbolo de libertad entre los grupos feministas y de género. Este crecimiento trae como consecuencia una lucha por los espacios y una transformación de la infraestructura urbana.

ANAFABI, la Asociación Nacional de Fabricantes de Bicicletas, ha manifestado que en México "los fabricantes producen más de 2 millones de bicicletas al año en diferentes modalidades: montaña, infantil, juvenil, de ruta y carga...".

La Secretaría de Movilidad de la CDMX realizó un conteo en 2018 y lo comparó con el conteo de 2024, encontrando un crecimiento del 71%. El estimado en 2024 fue de 456,892 viajes en un día típico. Por su parte, el INEGI reportó en 2020 que el 21.2% de las casas habitación en México poseen al menos una bicicleta, es decir, una bicicleta por cada 16 habitantes en promedio, cifra que varía significativamente entre las diferentes regiones y contextos urbanos o rurales.

Si estamos comenzando y aún no descubrimos si es solo un impulso momentáneo o la bici llegará para quedarse y conformar un nuevo estilo de vida, es conveniente iniciar con una baja inversión, tomando en cuenta la talla, la comodidad, la calidad y la seguridad antes de comprarla. Estos factores son fundamentales respecto a la bicicleta, pero es necesario pensar y presupuestar el equipo y accesorios que se requieren.

Costo de la bicicleta

Dependiendo del material y las características (acero, aluminio, fibra de carbono o titanio), el tipo de ruedas, pedales, entre otros, encontraremos opciones en la adquisición de una bicicleta nueva que van desde los \$2,000 pesos en gamas de entrada hasta los \$350,000 pesos o más en gamas tope de gama. Obvio, la inversión va a depender del uso y capacidad económica del usuario. Para efectos de ejemplo, vamos a realizar el cálculo con una bici de entrada con una calidad aceptable tipo urbana, en la que se pueda relativamente confiar en cuanto a seguridad y la calidad de sus componentes, con una inversión aproximada de \$12,000 pesos.



Equipo de seguridad y accesorios básicos

De igual manera, el cálculo está basado en productos de entrada en gama media-baja, en los que se pueda confiar en cuanto a seguridad y calidad.

El casco, en México, por reglamento, no es obligatorio. Sin embargo, es mandatorio e imprescindible usarlo, aun si es un recorrido pequeño. Los lentes pueden parecer un accesorio de moda, pero no es así: protegen tus ojos de insectos y de golpes por piedrecillas. Las luces, aun de día, deben usarse, ya que te hacen visible. Los guantes tienen dos objetivos: proteger tus palmas y dedos en caso de caída, y absorber el sudor de las manos para brindar un agarre más seguro del manubrio. El sudor puede provocar que la mano resbale y genere una caída. No puedes salir sin un kit básico de herramientas que te permita arreglar un pinchazo o una falla mecánica.

Después vienen los accesorios no tan básicos, pero que al usarlos seguramente marcarán una diferencia significativa en la experiencia: el jersey, el short, los zapatos y pedales con clip, y el ciclocomputador.



Equipo y accesorios

Equipo y accesorios	Costo
Casco tecnología MIPS	\$1,800.00
Lentes	\$800.00
Luces recargables	\$1,600.00
Guantes	\$600.00
Kit de herramientas	\$600.00
Jersey urbano	\$1,200.00
Short	\$2,400.00
Zapatos o tenis con calas	\$1,500.00
Ciclocomputador	\$1,300.00
Total	\$23,800.00

Gastos de transporte

Como ejemplo, en un recorrido de 20 kilómetros para realizar un traslado desde la colonia Roma-Condesa a Ciudad Universitaria y regreso, un estudiante o maestro puede abordar en viaje directo el Metrobús. Ida y retorno, debe pagar \$12.00 diarios, lo que durante un año representa una inversión de \$3,400.00. El tiempo estimado será de un poco más de 50 minutos por traslado, incluyendo el tiempo de espera y abordaje. Si el transporte fuera en auto, el consumo de gasolina, dependiendo del tránsito, puede generar un gasto de \$40.00 a \$60.00 pesos diarios, lo que equivaldría a \$16,200.00 anuales únicamente en combustible. El tiempo por trayecto oscilaría entre 60 y 90 minutos. En bici, el trayecto de 10 kilómetros se puede realizar en 30 minutos.

Beneficios adicionales

Cabe resaltar otras consideraciones importantes que acompañan iniciarse como ciclista: el ejercicio físico, la disciplina, el desarrollo de habilidades motrices, que finalmente se traducen en salud y bienestar. Al movilizarse en bici y dejar de usar transporte motorizado, se reduce la emisión de carbono.

El uso de la bicicleta como medio de transporte tiene muchas ventajas en recorridos relativamente cortos de 10 a 15 kilómetros. Por arriba de este kilometraje, implica otras consideraciones como una mejor condición física y una bici de mayor calidad y menor peso. Para dar una idea, hay un punto en las bicicletas de ruta en donde reducir peso eleva el costo exponencialmente, llegando a tener que invertir entre 20 y 25 dólares por cada gramo menos. Como ya sabes, o te habrás dado cuenta, ser ciclista no es para nada barato, más aún si se convierte para ti, en un estilo de vida... o peor aún, si te conviertes en un ciclista globero, en donde es más importante cumplir con el adagio de: "No es cómo le des, sino cómo te ves..."





SRAM PRESENTA FORCE Y RIVAL AXS

La nueva generación de grupos electrónicos inalámbricos llega con mejoras en ergonomía, peso y conectividad, extendiendo la tecnología XPLR al gravel.

Introducción

SRAM ha vuelto a sorprender al mundo del ciclismo con el lanzamiento de sus renovados grupos Force y Rival AXS, diseñados para ofrecer un rendimiento sin compromisos en carretera y gravel. Disponibles a partir del 17 de junio de 2025, estas nuevas versiones destacan por su tecnología inalámbrica, ergonomía mejorada y una integración perfecta con los componentes AXS. Además, la expansión de la plataforma XPLR para gravel promete una experiencia más versátil y resistente en terrenos exigentes.



Force AXS: Máximo rendimiento sin concesiones

El grupo Force AXS se posiciona como la opción premium para ciclistas que buscan ligereza, precisión y potencia. Entre sus novedades destacan:

- Manetas de cambio-freno HRD: Rediseñadas para una ergonomía superior, permiten frenar con un solo dedo y cuentan con Bonus Buttons para personalizar funciones.
- Desviador y cambio: Más rápidos

y silenciosos, con tecnología SRAM Yaw para cambios de plato precisos incluso bajo carga.

- Potenciómetro integrado: Con una precisión de $\pm 1.5\%$, mide el equilibrio de potencia entre piernas y es resistente a condiciones climáticas adversas.
- Peso reducido: La transmisión pierde 12 gramos respecto a la generación anterior, manteniendo su robustez.

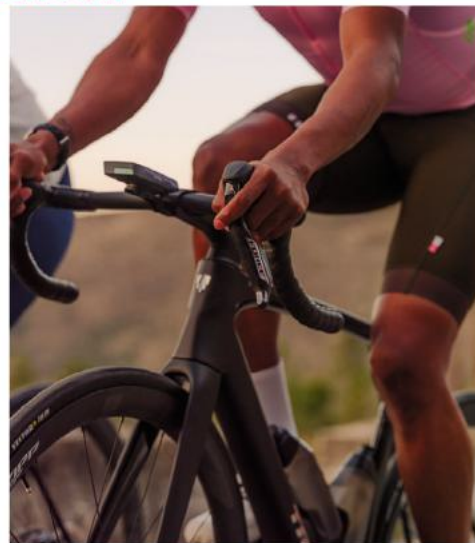
"Queríamos que el ciclista solo se preocupe por dar el 100% de su esfuerzo, y con Force AXS lo hemos logrado", afirma el equipo de SRAM.

Rival AXS: Tecnología accesible sin sacrificar.

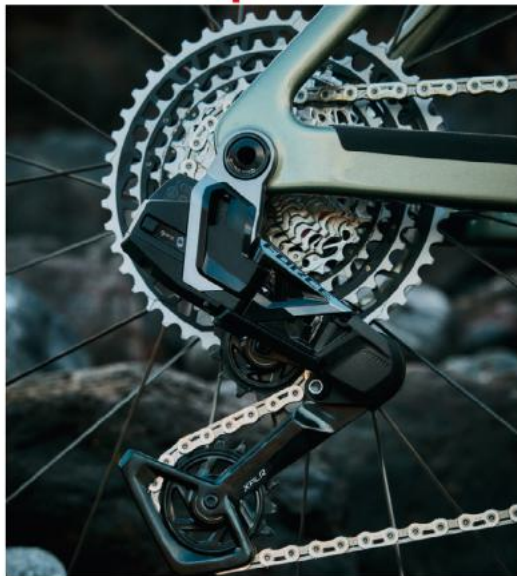
Diseñado para ciclistas que buscan rendimiento a un precio más asequible, el Rival AXS incorpora:

- Frenada potente con menos esfuerzo: Las nuevas manetas reducen un 80% la fuerza necesaria para frenar.
- Conectividad AXS: Permite personalizar cambios y monitorizar datos en tiempo real.
- Potenciómetro asequible: Integrado en el eje, ofrece mediciones precisas con baterías de larga duración.
- Compatibilidad XPLR: Ideal para gravel, con cassettes de 10-46 dientes y cambios Full Mount resistentes.

"Rival AXS democratiza la tecnología inalámbrica, llevándola a más bicicletas y ciclistas", destaca la marca.



XPLR: La apuesta definitiva para gravel



La plataforma XPLR se consolida con transmisiones de 13 velocidades y componentes específicos para gravel:

- Cambios Full Mount: Sin patillas frágiles, ideales para terrenos técnicos.
- Cassettes amplios: Como el XG-1371 (10-46 dientes), que ofrece un rango del 460%.
- Bielas monoplato: Disponibles en versiones aerodinámicas y estándar, con opciones de 38 a 50 dientes.

"Force y Rival XPLR AXS son la respuesta a los ciclistas que exigen versatilidad y resistencia en sus aventuras off-road", explica SRAM.

Con Force y Rival AXS, SRAM consolida su liderazgo en tecnología ciclista, ofreciendo innovación, rendimiento y durabilidad para carretera y gravel. El futuro es inalámbrico: "Menos esfuerzo, mayor control y más diversión".

¿Listo para la experiencia? Descúbrelo en tu tienda especializada.



Fotografías: @UAE Team Emirates-XRG

ISAAC DEL TORO

1ER. MEXICANO EN VESTIR LA MAGLIA ROSA



Autor: Andrés Mendoza



@andresfmendozag



totalbike_magazine



www.totalbikemagazinemx.com

En 2024 Isaac del Toro no participó en el Giro de Italia (el liderazgo recaía en Tadej Pogačar), pues ese año formó parte de otras carreras (p. ej. Tour Down Under, Vuelta Asturias). Su debut en el Giro llegó en 2025. En esa ocasión, siendo su primer Gran Tour, sorprendió desde el inicio: tras la etapa 9 (final en Siena) atacó con fuerza, acompañó a Egan Bernal y Wout van Aert, y aunque Van Aert ganó el sprint, Del Toro logró tomar más de un minuto de ventaja a todos los favoritos, convirtiéndose en el primer mexicano en vestir la maglia rosa. Mantuvo ese liderato durante la siguiente semana; incluso en la dura etapa de montaña 16 (San Valentino) sufrió con los ataques de Carapaz pero retuvo la maglia rosa (pese a perder algo de tiempo: “pasó apuros... pero logró retener la maglia rosa”). Inicialmente se presentó en el equipo como joven gregario junto a Juan Ayuso y Adam Yates –inclusive declaró “no creo que yo sea el líder”–, pero tras la caída de Ayuso en la etapa 16 la dirección técnica confirmó que Del Toro sería el protegido para las últimas etapas decisivas.

Fortalezas mentales observables:

Resiliencia y actitud positiva:

A pesar del enorme desgaste físico y mental, Del Toro demostró buena actitud. Por ejemplo, tras la etapa 16 aún “seguía sonriendo” y reconociendo que el día pudo haber sido peor. Se comprometió a “luchar hasta el final” por defender la maglia rosa, lo que refleja determinación incluso bajo presión.

Humildad y autoconciencia:

Reconoce sus limitaciones y aprende de ellas. Él mismo dijo “no soy Pogačar, mi motor es más chico”,

admitiendo honestamente que se cansa más rápido. Esta conciencia de sí mismo (no compararse con el mejor del mundo) indica equilibrio emocional.

Enfoque en el equipo:

Muestra gran espíritu de equipo y confianza en sus compañeros. En varias entrevistas destacó la labor del UAE: “el equipo hizo un gran trabajo. Siempre estuvieron a mi lado. Me dieron mucha confianza y consejos”. Compartió liderazgo con Ayuso y Adam Yates, evitando egos (“no quiero sentir la presión” de ser líder supremo), lo que le permitió concentrarse en el rendimiento colectivo.

Competitividad controlada:

Está motivado al máximo –llegó “en una de las mejores formas de su vida”– pero con cabeza fría. Sabe cuándo atacar y cuándo defender: al verse atacado por todos, reconoció que debe ser inteligente, unas veces atacando y otras defendiendo, mostrando estrategia incluso bajo estrés.

Tolerancia al sufrimiento:

Resiste el dolor físico del esfuerzo prolongado. Pese a las montañas y jornadas largas, se mantuvo concentrado y jamás evidenció abandonar ante el dolor, lo que revela buena tolerancia al sufrimiento inherente al ciclismo de fondo.

Habilidades psicológicas expresadas:

Motivación intrínseca:

Del Toro se muestra muy motivado para alcanzar metas altas. Ha señalado su deseo de estar “en posición de ganar” y cree en su capacidad actual. Su ambición se evidencia al intentar ganar etapas (fue protagonista en varias escapadas) y en su insistencia por retener la maglia rosa.

Autoconfianza equilibrada:

Confía en su forma y en el apoyo del equipo, pero sin arrogancia. Afirmó sentirse en gran forma y se consideró capaz de defender el liderato, aunque también confesó cierto miedo (“no quiero caerme, quiero terminar sin caídas”) lo que indica autoconocimiento. En general, mantiene convicción en sí mismo pero sin subestimar a los rivales.

Tolerancia a la frustración:

Cuando perdió tiempo en la etapa 16, Del Toro lo asumió con madurez: “hice todo lo que pude. No me quedaba nada al final y no puedo culparme por nada”. Esta actitud de no castigarse por el resultado demuestra capacidad para afrontar frustraciones sin derrumbarse, y centrarse en seguir adelante.

Adaptación al entorno europeo y mediático:

A pesar de su juventud y de estar lejos de casa, ha mostrado buena integración. Participa en ruedas de prensa y entrevistas (casi ocho entrevistas en una semana según la prensa) y, aunque ya al final de la 2.ª semana se notaba cansado, ha sabido comunicarse con medios internacionales. Además, se lleva bien con compañeros europeos (Pogačar incluso lo animó en carrera), lo que evidencia cierta adaptación cultural y mediática.

Manejo del sufrimiento mental:

En situaciones límite supo mantener la calma. En la 16.ª etapa “sufrió todo el tiempo, y fue a peor” pero nunca perdió la concentración ni la sonrisa al terminar. Esto evidencia un fuerte aguante mental durante las etapas largas y difíciles.

Factores de riesgo mentales:

Sobrecarga emocional:

El cargo de líder de una Gran Vuelta a temprana edad puede generar presión excesiva. La prensa mexicana destacó que Del Toro “reconoce gran presión para mantener el liderato”. Efectivamente, admitió sentirse muy atacado (“todos me atacaron y fue muy difícil”), lo que indica estrés continuo. Ese nivel de presión, junto con la responsabilidad de mantener la rosa, puede acarrear ansiedad o desgaste.

Agotamiento mental:

La acumulación de etapas y las obligaciones mediáticas pasaron factura. La prensa reportó que, tras ocho ruedas de prensa en una semana, el corredor de 21 años ya lucía «bastante agotado» y tras la etapa 15 se retiró después de apenas 3,5 minutos con la prensa. Esta fatiga mental podría incrementar el riesgo de lapsos de concentración o de caer en agotamiento profundo si no se gestiona bien.





Estrategia impulsiva:

En carrera Del Toro reconoció que a veces actúa demasiado por instinto ("sigo mis ataques, quizá no soy tan listo a veces"). Esta tendencia puede convertirse en riesgo si enfrenta situaciones tácticas complejas sin planificar, pues podría malgastar energías.

Miedo a incidentes:

El joven corredor admitió temores (por ejemplo, "no quiero caerme"). Una alta preocupación por caídas u otros peligros puede generar tensiones adicionales al pedalear en el pelotón o en descensos, situación de posible riesgo psicológico si no se controla.

Presión externa:

Ser el primer mexicano en vestir de rosa atrae atención mediática inusual. Los comentarios y expectativas de aficionados, periodistas y patrocinadores pueden generar presión extra. Aunque Del Toro lo maneja bien, esa presión externa constante es un factor de estrés potencial que puede afectar su estabilidad mental con el tiempo.

Aspectos mentales a mejorar:

Gestión del estrés mediático:

Se observó que Del Toro se cansó de interactuar con los medios en la segunda semana, acortando entrevistas. Reforzar su **resiliencia ante la presión

mediática** (por ejemplo, con entrenamiento en técnicas de relajación antes y después de las conferencias) le ayudaría a rendir mejor aún bajo la lupa de los medios.

Planificación estratégica:

Él mismo admitió que "quizá no soy tan listo a veces... soy nuevo en esta posición". Esto sugiere trabajar con psicólogos deportivos en el desarrollo de habilidades cognitivas para la carrera (visualización de escenarios, análisis táctico, etc.), de modo que combine su instinto natural con un mayor control estratégico cuando compita.

Tolerancia física prolongada:

Aunque resiste bien, mostró signos de fatiga avanzada. Técnicas de recuperación mental (como rutinas de sueño estrictas, prácticas de mindfulness y recuperación activa) podrían ayudarlo a afrontar mejor la carga de tres semanas de carrera sin que el agotamiento merme su concentración.

Manejo de la frustración competitiva:

Aunque actúa bien ante contratiempos, reforzar su confianza incondicional mediante ejercicios de afrontamiento mental fortalecería aún más su actitud positiva. Por ejemplo, visualizar con un psicólogo deportivo situaciones adversas y su respuesta proactiva puede solidificar esa capacidad para no culparse si las cosas no van perfectas.

Etapas #17:

En la etapa 17 del Giro de Italia 2025, Isaac del Toro logró una victoria histórica al imponerse en un recorrido de 155 km entre San Michele all'Adige y Bormio, que incluyó ascensos exigentes como el Passo del Tonale y el icónico Mortirolo. Esta victoria no solo representó su primer triunfo de etapa en una gran vuelta, sino que también consolidó su liderazgo al ampliar su ventaja en la clasificación general a 41 segundos sobre Richard Carapaz.

Análisis Psicológico del Desempeño de Isaac del Toro en la Etapa 17.

1. Resiliencia y Capacidad de Recuperación:

Tras una etapa 16 desafiante, donde enfrentó dificultades y perdió tiempo, Del Toro demostró una notable capacidad de recuperación. Su actuación en la etapa 17 evidenció una fortaleza mental significativa, al sobreponerse a la adversidad reciente y ejecutar una estrategia efectiva para obtener la victoria.

2. Gestión de la Presión y Toma de Decisiones Bajo Estrés:

En una etapa caracterizada por su dureza y la competencia directa con corredores experimentados

como Carapaz y Bardet, Del Toro mostró una excelente gestión de la presión. Su decisión de atacar en el descenso final fue audaz y calculada, indicando una toma de decisiones efectiva incluso en situaciones de alta tensión.

3. Confianza en sus Capacidades y Enfoque Competitivo:

La elección de atacar en el descenso, un movimiento que requiere confianza y habilidades técnicas, refleja una autoconfianza sólida. Este enfoque proactivo y competitivo sugiere una mentalidad orientada al logro y una creencia firme en sus capacidades para enfrentar y superar a rivales de alto nivel.

4. Motivación Intrínseca y Determinación:

Del Toro ha demostrado una motivación intrínseca destacada, impulsada por el deseo de superación personal y el compromiso con su equipo. Su determinación para mantener la maglia rosa y buscar la victoria en la etapa refleja una fuerte orientación hacia metas y una ética de trabajo consistente.

5. Manejo de la Fatiga y Persistencia:

La capacidad de Del Toro para mantener un rendimiento óptimo en etapas consecutivas de alta exigencia física y mental indica una excelente gestión de la fatiga. Su persistencia y resistencia mental son evidentes en su capacidad para enfrentar y superar los desafíos presentados por el terreno y la competencia.



Con base en su desempeño sobresaliente hasta la fecha en el Giro de Italia 2025, Isaac del Toro ha demostrado no solo habilidades físicas excepcionales, sino también una fortaleza mental notable. Su capacidad para gestionar la presión, tomar decisiones estratégicas bajo estrés y mantener una motivación intrínseca sólida lo posicionan como un contendiente serio para conquistar la maglia rosa. El manejo efectivo de los aspectos mentales del deporte, combinado con su determinación y resiliencia, aumenta significativamente las posibilidades de Del Toro de terminar como campeón del Giro de Italia. A medida que avanza la competencia, su enfoque centrado en el desarrollo integral, tanto físico como psicológico, podría ser el factor decisivo que lo lleve a alcanzar el máximo podio en esta prestigiosa vuelta y por qué no, en convertirse en el primer mexicano en ganar el Giro de Italia.



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





DE CICLISTAS PARA CICLISTAS:

cuando entiendes lo que se vive sobre la bici

Tarmac SL8

En un mundo donde el ciclismo puede ser deporte, transporte o escape, hay una marca que ha sabido unir todos esos mundos con una sola premisa: "Innovar o morir." Specialized no es solo una marca de bicicletas; es una declaración de principios.

Desde su origen en un garaje de California hasta hoy, rodando con fuerza en cada continente, Specialized ha estado presente en cada meta conquistada, cada descenso en la

montaña y cada salida al amanecer. Detrás de cada una, hay una verdad innegable: cuando una bici está diseñada por ciclistas, se nota.

Historia impulsada por la pasión: así nació Specialized

Desde 1974, Specialized ha desafiado las reglas. Fue la primera empresa en lanzar una bicicleta de montaña producida en serie (la legendaria **Stumpjumper**), marcando un antes y un después en la industria. Desde entonces, la innovación ha sido el motor que impulsa cada bicicleta, cada componente y cada decisión.

Pero Specialized no solo diseña para profesionales. Diseña para **todos los que viven el ciclismo con pasión**: para quienes ruedan cada fin de semana con sus amigos, para quienes eligen moverse al trabajo en bici, o para quienes entrenan con la mirada puesta en su primera carrera. Specialized pedalea junto a todos ellos, sin importar el destino.

Foto de Tarmac en el WinTunnel de Specialized, en Morgan Hill, California, primer túnel de viento diseñado para optimizar la aerodinámica en cada producto ciclista.





Evento con una comunidad increíble: E-Bike Fest Hidalgo

México: una comunidad en movimiento

En nuestro país, Specialized ha construido algo que va más allá de una operación comercial: ha creado una comunidad. Con tiendas especializadas, eventos que abarcan desde la carretera hasta el trail, embajadores que representan con orgullo la marca y una red de retailers apasionados, **Specialized México** es sinónimo de cultura ciclista.

Rodar una **Tarmac**, una **Levo** o una **Epic** no es solo un tema de rendimiento. Es una forma de vivir. Es apostar por un futuro más limpio, más humano, más conectado.

Más allá del producto: experiencias que marcan

La experiencia Specialized va más allá de la compra. Está en cada detalle: en los espacios de tienda diseñados para

inspirar, en la asesoría especializada, en los servicios como **Retül Fit**, que permiten adaptar la bici al ciclista, al camino y al propósito para el que se usa.

Además, Specialized apuesta a los eventos que fortalecen el sentido de comunidad: clínicas, rodadas, festivales y encuentros que celebran la pasión al ciclismo. Aquí, el verdadero lujo está en la atención al detalle, el conocimiento y el respeto por la pasión ciclista.



Body Geometry Fit; adapta tu bici a tu cuerpo, camino y ritmo que la usas.

Una marca con propósito

Specialized no solo mira hacia el futuro del ciclismo, sino hacia el futuro del planeta. Con iniciativas como el rediseño de empaques y programas de reciclaje de baterías, demuestra que su compromiso va más allá de las bicicletas.

Su misión, "Pedal the planet forward," no es solo un lema. Es una filosofía que busca transformar al mundo, con el poder de la bicicleta.



Tienda Specialized en México.



RECUPERACIÓN EN EL CICLISMO:

LA CLAVE PARA VOLVER MÁS FUERTE.

En la cultura ciclista solemos hablar de vatios, kilómetros, ascensos y cadencia... pero poco se habla de lo que realmente marca la diferencia: la recuperación. Sin ella, no hay adaptación. Sin ella, no hay progreso. Y sin ella, lo que hoy es pasión, mañana puede convertirse en lesión. En este artículo no busco compartirti reglas absolutas, sino guiarte con herramientas respaldadas por la ciencia y por la experiencia. Ya seas amateur o profesional, lo que leas aquí puede transformar tu forma de entrenar... y de descansar.

¿Qué es la recuperación?

Es el proceso fisiológico y mental que permite al cuerpo reponerse, adaptarse y rendir mejor. No solo se trata de "descansar" pasivamente, sino de activar los mecanismos que nos preparan para el siguiente reto. El cuerpo mejora no mientras entrenamos, sino mientras nos recuperamos del entrenamiento.

Los 11 métodos de recuperación más usados por ciclistas.

- Sueño de calidad
- Nutrición post-entrenamiento
- Descanso activo
- Masajes deportivos
- Crioterapia
- Termoterapia
- Prendas de compresión
- Estiramientos y movilidad
- Yoga
- Electroestimulación
- Baños de contraste

No todos se aplican igual. Lo que funciona en pros con cámaras de crioterapia, tal vez no sea viable para quien entrena antes de ir a trabajar. Por eso, seleccionamos los 5 métodos más validados por la ciencia.

Los 5 más efectivos según la ciencia.

1. Sueño.

Dormir mejor para rendir más: El sueño es, sin discusión, el mayor recuperador natural. Durante el sueño profundo se activa la hormona del crecimiento, esencial para reparar tejidos y consolidar adaptaciones.

2. Nutrición.

Recuperación desde el plato: Los 30 a 60 minutos posteriores al entrenamiento son clave. Desde un punto muy general combinar carbohidratos + proteína favorece la reposición de glucógeno y la regeneración muscular. Hay que tener en cuenta que cada atleta es distinto

3. Movimiento

Descanso que no descansa: el activo: Rodadas suaves, caminatas o movilidad ligera. El descanso activo mejora la circulación y ayuda a eliminar residuos metabólicos sin añadir estrés al sistema.

Tip: 30-60 minutos a intensidad regenerativa (Z1) es ideal.

4. Botas

Compresión: apretar para soltar: Las prendas de compresión pueden mejorar el retorno venoso y reducir la hinchazón. No es magia, pero sí una estrategia válida y cómoda para muchos atletas

Tip: Las botas de Rhino Performance son una gran alternativa y a un precio justo.

5. Frío

Crioterapia: ciencia fría, piernas frescas: Aplicar frío controlado —como baños a 10–15 °C por 10–15 min— ayuda a reducir inflamación, dolor muscular y acelerar la recuperación.

¿Y los foam rollers, masajes o electroestimulación?

Estos métodos han ganado popularidad, aunque la evidencia científica aún no es concluyente. Sin embargo, en la práctica, muchos atletas reportan beneficios:

- Alivio muscular
- Mejora en la movilidad
- Sensación de recuperación general

¿Placebo o no? Si te ayuda, se vale. Pero no sustituye al sueño ni a la nutrición.

Conclusión.

RECUPERAR TAMBIÉN ES ENTRENAR

No te vuelves más fuerte mientras pedaleas, te vuelves más fuerte mientras te recuperas.

Ya seas un ciclista de fin de semana o un competidor internacional, integrar estos métodos puede ser la diferencia entre mantenerte en forma... o pagar el precio del sobreentrenamiento.

Recuperar no es flojera, recuperar es parte del plan. Si tienes alguna pregunta no dudes en escribirme:

Instagram - @javolara
Mail - hola@javolara.com
¡Nos vemos en ruta!
Fotos: @gerapher_mx

Referencias

- Fullagar et al. (2015). Sleep and Athletic Performance. Sports Medicine.
- Jäger et al. (2017). ISSN Position Stand: Protein and exercise.
- Leeder et al. (2012). Cold water immersion and recovery. Br J Sports Med.
- Born et al. (2013). Compression garments and recovery. Sports Medicine.



L'ÉTAPE
MÉXICO
BY TOUR DE FRANCE



TLAXCALA 29 DE JUNIO

PUEBLA 7 DE SEPTIEMBRE

GUANAJUATO 26 DE OCTUBRE

MAZATLÁN 9 DE NOVIEMBRE

CDMX 30 DE NOVIEMBRE



INSCRÍBETE EN
WWW.ASDEPORTE.COM

Votripax^{-L}



MOTUL
BIKE CARE

iGPSport
Innovación GLORIA Pasión



Ver más



Selle Royal

Hello, I'm
Lookin



Compra aquí



LA PRUEBA MÁXIMA DE RESISTENCIA DEL CICLISMO

12 y 13 de julio | Autódromo Hermanos Rodríguez



24 HORAS • UNA PISTA • UN OBJETIVO

¡Dar el mayor número de vueltas al circuito!

CATEGORÍAS Individual • Equipos de 2, 4, 6 u 8 competidores (femenil, varonil o mixto)

 **INSCRIPCIONES** www.activamexico.com

INSCRÍBETE EN:
activamexico.com

Vivir es increíble










CST®

MACH FORMULA G5 PRO



Visita



*¡RUEDA CON LA **Leyenda!***

**RAÚL
ALCALÁ**

¡DONDE RODAR SE CONVIERTE EN UNA AVENTURA!

**¡NO TE LO
PIERDAS!**

MONTERREY

12 OCTUBRE

50 KM 120 KM



INSCRIPCIONES:
www.raulalcala.com
www.emociondeportiva.com

Ride with

Raul Alcala

San Luis
amable



MORELOS
LA TIERRA QUE NOS UNE
GOBIERNO DEL ESTADO
2024 - 2030

PALOS GARZA
LOGISTICS
PG

AMSTEL
ULTRA
SELTZER





**HORNIT
CLUG**

Compra ahora



SAY HELLO TO THE BEAUTIFUL BIKE STORAGE



Lizard Skins

OUR MOST
ERGONOMIC GRIP
EVER CREATED



COMPRA AHORA



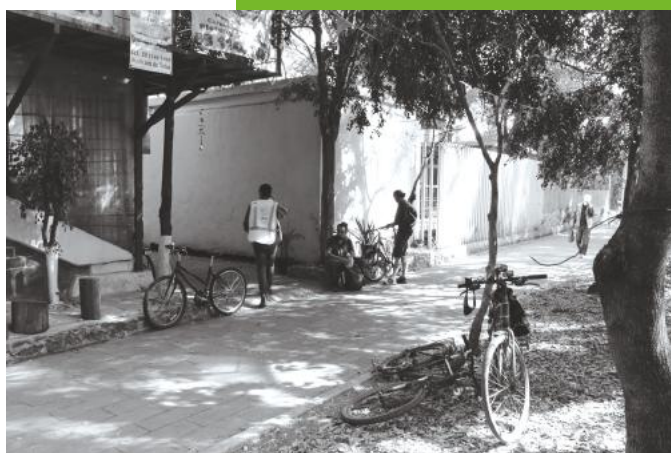
¿En dónde se pedalea mejor?

Mi experiencia entre

Toronto y CDMX

Empecé a sentir el calor en mi cuerpo y el sudor empapando mi ropa. Llevaba unos 15 minutos pedaleando y ya el calor empezaba a volverse incómodo. Frené con precaución, al ponerse la luz roja en el semáforo, sentí el aire fresco y noté la nieve acumulada en la banqueta a mi lado. Otra vez me había puesto una chamarra muy gruesa y demasiadas capas. Afortunadamente los mitones y los guantes de algodón que llevaba debajo me protegían bien del frío sin hacerme sudar. Las calcetas gruesas de lana y las botas hacían lo mismo.

Hace aproximadamente un año me mudé a Toronto, después de haber vivido casi 35 años en Ciudad de México (CDMX), prácticamente toda mi vida. Desde niño siempre sentí fascinación por andar en bici, ya fuera para matar el aburrimiento dando vueltas sin rumbo o para salir a la montaña con mi papá y los vecinos, buscando



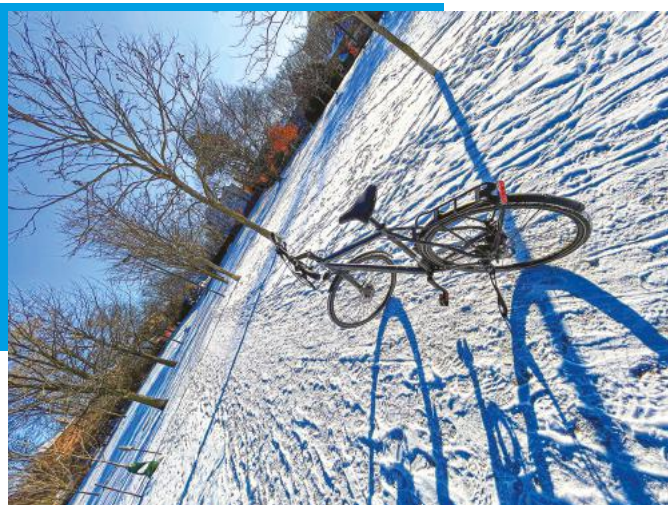
algo de ejercicio y una dosis de adrenalina. Aunque durante mi adolescencia usé la bici de forma esporádica como medio de transporte, fue en mi vida adulta, ya trabajando, cuando se convirtió en mi medio principal para moverse por la ciudad.



Recuerdo bien el día en que decidí usar la bici para ir al trabajo. Esa tarde, al salir de la oficina, me tomó una hora salir del estacionamiento subterráneo y otra hora llegar a casa. La frustración de ese día, sumada a muchas otras de tráfico interminable, me motivó a probar la bici. La polémica ciclovía construida a mediados de los años 2000 sobre las antiguas vías del tren a Cuernavaca pasaba justo frente al edificio donde trabajaba: la Torre Esmeralda 3, un cubo espantoso color azul junto al Periférico, cerca de la intersección con Paseo de la Reforma, frente a la Fuente de Petróleos.

Un día me subí a la bici, pedaleé por esa ciclovía y llegué totalmente sudado al trabajo (si alguna vez han pedaleado por esa ciclovía, sabrán que es fácil comprobar que el ingeniero que calculó las pendientes no era ciclista). Desde entonces, la bici se convirtió en mi primer medio de transporte. Una década después, en Toronto, lo sigue siendo; sea invierno o verano.

Al llevar apenas un año viviendo aquí, inevitablemente comparo las dos ciudades. Aunque comparten algunas similitudes, las diferencias me parecen más marcadas. Descubrir Toronto en bicicleta ha sido toda una experiencia. Inocentemente, asumí que una ciudad canadiense, en un país del llamado "primer mundo", sería totalmente amigable con las bicicletas. Pero no es tan simple. Comparada con la CDMX, Toronto no necesariamente ofrece una mejor experiencia ciclista. Hay diferencias climáticas, ambientales, topográficas, culturales e institucionales que vale la pena observar.



La primera gran diferencia es, sin duda, el clima. En Toronto, los inviernos son extremos: temperaturas bajo cero, nieve frecuente y vientos fuertes y helados. Vestirse adecuadamente es un reto, no quieres pasar frío pero tampoco quieres acalorarse por traer exceso de capas de prendas. En cambio, en CDMX, el frío es mucho más tolerable, uno nunca se tiene que enfrentar a temperaturas de -20°C . El verano, sin embargo, viene con lluvias intensas pero predecibles: se pueden esquivar con algo de planeación y un impermeable a la mano. El clima en CDMX es una bendición.

También aprendí que en clima invernal el tipo de bici importa. La sal que se esparce para derretir la nieve en las calles es muy corrosiva. Para combatir la oxidación de los componentes de la bici, en especial, la cadena, estrellas y desviadores es importante lavar la bici después de cada utilización. Alternativamente, se puede optar por una bici con materiales resistentes: marco de aluminio, engranajes sellados, transmisión por correa en lugar de cadena. Si usas la bici diariamente lavar la bici después de cada uso no es muy práctico, pero por otro lado invertir en una bici nueva con estas características requiere desembolsar



algo de dinero. Yo decidí hacer esa inversión, ya que uso la bici casi todos los días. Me sorprendió lo cómodo y simple que es usar transmisión por correa. Pero ese, creo, merece un artículo aparte.

Hay algo, sin embargo, en lo que Toronto supera sin discusión: la calidad del aire. Pedalear aquí es un placer para los pulmones, mientras que en la CDMX hay que enfrentarse a una mala calidad del aire casi todo el año. De hecho, en CDMX usaba mascarilla para proteger un poco a mis pulmones.

Otra diferencia importante es la topografía. Toronto tiene una pendiente general de norte a sur; el agua escurre hacia el Lago Ontario. Esto significa que si vives en el sur y trabajas en el norte (como yo), tu trayecto diario será cuesta arriba. Por lo mismo, la ciudad está llena de barrancas y parques con desniveles pronunciados, lo cual le da belleza escénica, pero también reto físico.

En cambio, la zona central de CDMX es sorprendentemente plana. El valle facilita el desplazamiento en bici si te mueves por colonias céntricas. Pero si vives en las laderas del Ajusco o hacia la Sierra de Guadalupe, cada trayecto implica subidas extenuantes.

La cultura vial también cambia. En general, los automovilistas en Toronto son menos agresivos, pero no especialmente amables. Respetan más las reglas que en CDMX. El "road rage" existe, pero no con la intensidad que llegué a ver en la CDMX. Una vez, en la intersección de Nuevo León e Insurgentes, un automovilista se enfureció porque le di una palmada al coche tras pasarse un alto. Dio vuelta en sentido contrario, me bloqueó, bajó furioso y me empezó a empujar. Otros ciclistas se detuvieron para ayudar y se mostraron listos para enfrentarlo. Para mi fortuna, el hábil conductor había olvidado poner la transmisión en Parking; su coche siguió avanzando en sentido contrario por Insurgentes. Cuando corrió para alcanzarlo, yo me escapé.

También noto que los ciclistas en Toronto son más prudentes: señalan con las manos, respetan más los



semáforos. En la CDMX, la relación entre bici y ciudad es más caótica, pero también más rica. Por ejemplo, por precios muy accesibles, los taqueros de canasta alimentan nuestros corazones con deliciosos tacos de chicharrón prensado con sus bicis vintage que parecen tener más de medio siglo. Con sus triciclos, los tamaleros y los vendedores de pan dulce nos han repartido alegría a domicilio desde hace décadas. Cuando veo en Toronto que las cargo bikes están de moda, me hace pensar que los tamaleros han sido verdaderos pioneros de la movilidad ciclista.

Mario de Agüero Villacorta
mario_dav@hotmail.com

Finalmente, en cuestión de infraestructura y fomento a este medio de transporte, esperaba más de Toronto. La red ciclista de Toronto no es tan extensa ni tan interconectada como uno imaginaría. De hecho, el actual premier de Ontario, Doug Ford, ha expresado su intención de dismantelar algunas ciclovías, lo cual es preocupante. De hecho aprobó una ley que le da autoridad para remover ciclovías de avenidas principales bajo el argumento de que las ciclovías causan embotellamientos. Sin embargo, debo admitir que me parece muy cómodo que en Toronto todos los autobuses cuentan con racks para bicicletas y fuera de horas pico puedes subir diariamente la bicicleta al metro. En cambio, en CDMX me parece que ha habido más continuidad institucional en el fomento al uso de la bicicleta. Desde las ciclovías emergentes hasta el sistema Ecobici, los paseos dominicales y el Ciclotón, se percibe un esfuerzo por hacer de la bici un modo legítimo de transporte y crear comunidades con la bici como eje de encuentro.

Ambas ciudades tienen sus ventajas y desventajas y aunque Toronto no es lo que esperaba en cuanto cultura e infraestructura ciclista moverme en bicicleta siempre será un gusto. La bici ha sido una constante en mi vida. de niño un medio recreativo, de grande una brújula que me ha orientado en medio del caos urbano tanto en CDMX como en Toronto. Cambian los climas, las pendientes, los autos, pero no cambia el placer de rodar, la libertad de desplazarse por cuenta propia, ni la certeza de que la bicicleta sigue siendo uno de los inventos más sensatos que hemos creado como humanidad.





PEDALEA CON ESTILO, RENDIMIENTO Y CALIDAD QUE TE LLEVA MÁS LEJOS

ImportLents

Distribuidores Autorizados

MEX

Off-White™ **bollé** **SPY+** 'Woodys
Palm Angels SERENGETI CASAL FLYWAY
EYEWEAR EYEWEAR



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

Dirección oficina: Av. Homero 418, piso 8 Col. Polanco Vsección CP11560. Ciudad de Mexico. Mexico.
Contacto: 55 5244 5500 - 55 5244 5821 info@importlentsmex.com importlentsmex.com



HARO
BIKES

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



Compra ahora



TALLER EN CASA

Herramientas básicas y cómo aprender a usarlas

Armar un pequeño taller en casa no solo te ahorra visitas al mecánico, también te permite conocer mejor tu bicicleta y resolver imprevistos con autonomía. No necesitas un equipo profesional para empezar: con un set básico de herramientas y algo de práctica puedes realizar el mantenimiento esencial y pequeños ajustes por tu cuenta.

Herramientas indispensables

Estas son las herramientas básicas que todo ciclista debería tener en casa:

- **Llaves Allen (hexagonales):** Las de 4, 5 y 6 mm son las más usadas. Sirven para ajustar manubrio, potencia, cambios, frenos y portabidón.
- **Desmontables para llanta:** Imprescindibles para cambiar una cámara en caso de pinchadura.
- **Bomba de piso con manómetro:** Asegura una presión adecuada según el tipo de rodada y mejora el rendimiento.
- **Corta cadenas:** Permite instalar o quitar cadenas con precisión.
- **Desarmadores (plano y cruz):** Se usan principalmente para los topes de los desviadores y otros ajustes menores.
- **Trapo, desengrasante y lubricante:** Para mantener limpia la transmisión y asegurar un buen funcionamiento de la cadena.
- **Llave de conos:** Útil si tus ruedas tienen mazas de balero suelto, típicas en gamas Shimano.

Estas herramientas te permiten cubrir lo básico: ajustes en frenos y cambios, limpieza, lubricación y solución de pinchaduras.

¿Cómo aprender a usarlas?

Aprender mecánica es cuestión de práctica. Aquí algunas recomendaciones:

Tutoriales en YouTube: Canales como Park Tool, GCN Tech o creadores en español ofrecen guías claras paso a paso.

Manuales de fabricantes: Shimano, SRAM o Tektro ofrecen manuales técnicos gratuitos.

Cursos y talleres locales: Algunas tiendas especializadas y colectivos ciclistas imparten clases prácticas.

Practica con una bici vieja: Ideal para experimentar sin temor a dañar tu bicicleta principal.

Herramientas recomendadas para dar el siguiente paso

Si buscas ir más allá y realizar tareas más especializadas, puedes considerar:

- **Soporte de trabajo:** Mantiene la bici elevada para trabajar con comodidad.
- **Llave dinamométrica:** Para aplicar el torque correcto, ideal en bicicletas con componentes de carbono o aluminio delicado.
- **Extractor de cassette y llave de cadena:** Necesarios para desmontar o reemplazar el cassette trasero.
- **Medidor de desgaste de cadena:** Te ayuda a saber cuándo cambiar la cadena antes de que dañe otras piezas.
- **Corta cables y fundas:** Si haces mantenimiento de frenos o cambios mecánicos, estas herramientas son clave.

Conclusión

Formar tu taller en casa es una inversión en autonomía y disfrute ciclista. No se trata de volverte mecánico profesional, sino de tener las herramientas correctas y la confianza para realizar tareas básicas de mantenimiento y ajuste. Con paciencia y práctica, pronto estarás resolviendo por ti mismo lo que antes requería ir al taller.

Tu bici es tu compañera de aventuras. Cuídala... y ella te llevará más lejos.



BUILT WITH

Kevlar™



FINISH LINE™

Buy Now





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

Park Tool

VISIT

HANDS ON BIKE



LA REHABILITACIÓN INTELIGENTE

NO DEJES DE TOMAR PROTEÍNA Y CREATINA



Cuando sufrimos una lesión, es natural que nuestras rutinas de entrenamiento cambien drásticamente. Sin embargo, algo que no debe cambiar es el enfoque en una nutrición adecuada. Muchas personas, al no estar activas, tienden a reducir su ingesta calórica o a suspender el uso de suplementos como la proteína en polvo o la creatina, pero esto puede ser un error que retrase la recuperación.

El papel de la proteína en la recuperación

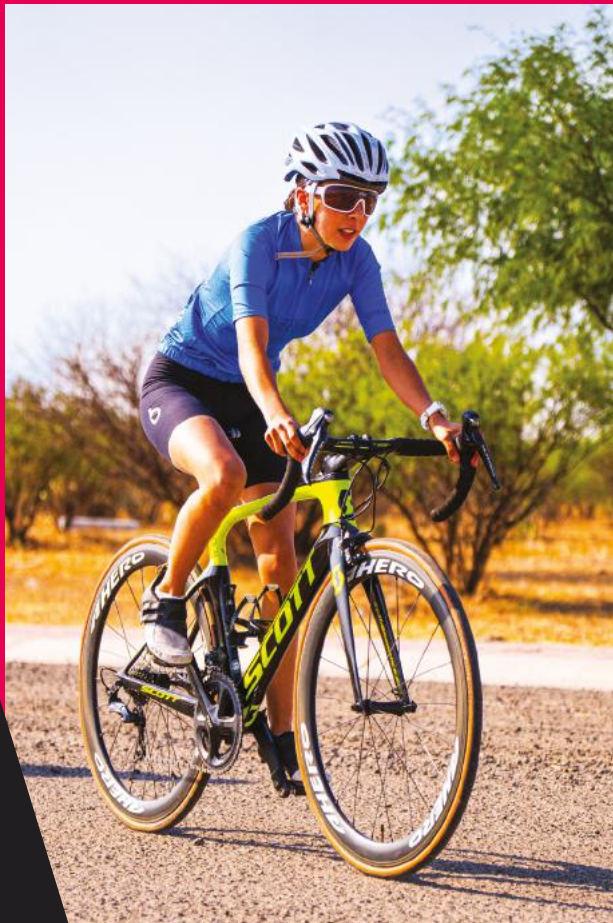
La proteína es fundamental para la reparación y el mantenimiento de los tejidos musculares. Durante una lesión, el cuerpo entra en un estado catabólico, donde descompone tejidos para obtener energía y nutrientes. Si la dieta no proporciona suficiente proteína, el cuerpo podría tener dificultades para regenerar los tejidos dañados. Incorporar proteína en polvo de alta calidad puede ser una forma práctica de asegurar una ingesta adecuada, especialmente si la falta de apetito o las restricciones de tiempo dificultan el consumo de alimentos ricos en proteína como carnes, pescados, huevos o lácteos. Esto no solo ayudará a mantener la masa muscular existente, sino también a promover la síntesis de nuevo tejido, acelerando el proceso de recuperación.

La creatina como aliada en la regeneración

La creatina es ampliamente conocida por su capacidad para mejorar el rendimiento deportivo, pero también tiene beneficios menos reconocidos en el contexto de la recuperación. Estudios recientes sugieren que la creatina puede: Reducir la pérdida de masa muscular: Durante los períodos de inmovilidad o reposo, la suplementación con creatina puede ayudar a mitigar la pérdida de tejido muscular.

Mejorar la regeneración celular: Al promover la producción de ATP, la principal fuente de energía celular, la creatina facilita los procesos de reparación en el cuerpo.

Apoyar la salud ósea: Existe evidencia de que la creatina podría contribuir a la salud ósea, lo cual es especialmente importante si la lesión involucra fisuras o fracturas.



Es comprensible pensar que, al no entrenar, el cuerpo necesita menos calorías. Sin embargo, el proceso de recuperación requiere energía adicional. La inflamación, la reparación de tejidos y la regeneración celular son procesos metabólicamente demandantes. Reducir excesivamente las calorías podría ralentizar estos procesos, prolongando el tiempo necesario para volver a la normalidad. Asegúrate de mantener una dieta equilibrada que incluya carbohidratos para energía, grasas saludables para reducir la inflamación y proteína para la reparación. Los suplementos como la creatina y la proteína en polvo son aliados efectivos en esta etapa, ayudándote a alcanzar tus objetivos nutricionales de manera conveniente y efectiva.

Conclusión

Una lesión puede ser un desafío, pero también es una oportunidad para enfocarte en aspectos clave de tu salud. Priorizar el consumo adecuado de proteína y considerar la suplementación con creatina puede marcar una gran diferencia en cómo tu cuerpo se recupera. Recuerda, una nutrición adecuada no solo apoya la curación física, sino que también te prepara para volver más fuerte que nunca.

Ximena Legorreta Epstein

✉ xime@bebetter.com.mx

🌐 www.bebetter.com.mx

📞 442-239-13-24

Créditos de las fotos Daniel Cuenca

DETENERSE NO ES RENDIRSE

Es solo una pausa
para regresar
con más potencia.



NUTRICIÓN ESPECÍFICA PARA CICLISMO DE RESISTENCIA

DURANTE LA COMPETENCIA O ENTRENAMIENTO: MANTÉN TU ENERGÍA Y RENDIMIENTO

El ciclismo de resistencia (endurance) exige una buena estrategia nutricional durante la actividad física para sostener niveles óptimos de energía, evitar la fatiga y mantener el rendimiento constante a lo largo de horas de esfuerzo, en una competencia o en un entrenamiento.

¿Por qué es tan importante la nutrición durante el esfuerzo?

Cuando se superan los 90 minutos ya sea en competencia o en entrenamiento, las reservas de glucógeno muscular y hepático van disminuyendo significativamente, si no se reponen los sustratos energéticos en forma de carbohidratos y líquidos, la fatiga aparece, disminuye el rendimiento y se corre el riesgo de presentarse calambres o incluso de abandonar.

1.- objetivos de la nutrición durante el esfuerzo

- Mantener los niveles adecuados de glucosa
- Retrasar la fatiga central y muscular
- La reposición de líquidos y electrolitos perdidos
- Evitar molestias gastrointestinales

2.- Estrategias que pueden ser clave

- Ingesta de carbohidratos duración 2 horas: de 30 a 60 g de carbohidratos por hora. Puedes utilizar un gel y 500 ml de bebida isotónica por hora.
- Ingesta de carbohidratos duración de 2-4 horas o más: 60-90 g de carbohidratos por hora. Utiliza una combinación de glucosa más fructosa para aumentar la absorción intestinal sin molestias gástricas. Puedes utilizar un gel o miel con una barra o un plátano o pan con miel o crema de cacahuete.

Fuentes prácticas:

- Gel o sobre de miel
- Barras energéticas, una opción de barras que te recomiendo son de la marca Pal's por su contenido de carbohidratos y proteína. Plátano o pan de caja con miel o crema de cacahuete.
- Bebidas isotónicas y bebidas deportivas con carbohidratos.
- Gomitas o frutas deshidratadas.
- Mi recomendación en endurance es consumir carbohidratos cada 20 minutos en porciones pequeñas y constantes para evitar quedarte sin energía.

3.- Hidratación

- Un consumo estándar de líquidos es de 500-750 ml por hora, eso va a depender del clima y la sudoración de cada persona.
- Te recomiendo que alternes un ánfora con agua natural y otro con electrolitos (sodio 500-700 mg/L) para mantenerte hidratado a nivel celular y evitar calambres.

4.- Electrolitos

- Además de sodio en tus bebidas, puedes suplementar con pastillas de sal, en caso que sudes mucho.
- El potasio y magnesio también ayudan a evitar calambres y mejorar la contracción muscular.

Consejos prácticos para una nutrición exitosa

- Entrena tu sistema digestivo: práctica en tus entrenamientos con los alimentos que usarás en una competencia.
- Personaliza tu ingesta: ajusta según tus sensaciones, condición ambiental y experiencia.
- Evita picos de azúcar: combina fuentes rápidas como geles con otras más sostenidas como barras o fruta.
- Lleva variedad: nuestro paladar se satura fácilmente con dulce, alterna sabores y texturas ejemplo; dulce-salado, líquido-sólido.
- Evita llevar productos nuevos el día de la competencia.
- No pasar de la cantidad de carbohidratos, evitarás molestias intestinales.
- Hidrátate en climas fríos, aunque no sientas sed, el cuerpo sigue perdiendo líquidos.



¡NOS VEMOS EN CONSULTA!

LN. Maricela Avila Jasso

 @Marcela_Nutri

Créditos de las fotos a Gerardo Talavera

 @gerapher_mx

**QUE EL DOLOR DE LAS
LESIONES SE QUEDE ATRÁS**



FÁCIL, FÁCIL,

Facicam[®] gel

**SIEMPRE LISTO CONTRA
LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR**

**ALIVIA LA INFLAMACIÓN
Y EL DOLOR:**

**Torceduras
Desgarres
Golpes
Esguinces**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS,
CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
Facicam[®] gel Reg. No. 465M89 SSA.

Escanea el código
o visita nuestro sitio web.



Senosiain[®]



CURQSEN®

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Curcumina - Arginina Vitamina D3



REG. NO. 21833000380166 SSA

DISMINUYE

el dolor e inflamación crónica

MEJORA

los niveles de glucosa
en la sangre

FORTALECE

el sistema inmune



VISÍTANOS

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®

ZIPPER

ARE YOU RIDE READY?

Ve mas aquí



GIRO

The Empire VR90 is one of the lightest options available



VISITA





3D Wonder

¡Fabricamos
tu propia
figura!

Tecnología
que te
convierte
en **ARTE.**



 @3dwondermx

Contáctanos al:
☎ 55 48 85 68 71



JAGWIRE™

Ver más

JAGWIRE
MOUNTAIN ELITE
LINK SHIFT KIT

Icons: Mountain, 12.5', 10.5', 10'

ALUMINUM
BRAIDED CABLE

20% LIGHTER THAN
STANDARD CABLE

WITH ULTRA-SLEEK
BRAIDED CABLE

BLACK ALUM
BRAIDED CABLE

INCLUDED:

A10 T15 K2 T5 X1

SunRACE

SHIFTER 3/7 DLM403
BUY NOW

[QR CODE](#)

JOIN OUR JOURNEY

GADGETS

TOURELLY ROAD Cerámica Ti

Siente la diferencia en cada pedalada.

Con solo 58 g por pedal, experimentarás una ligereza que se traduce en mayor agilidad y respuesta inmediata. Su sistema de entrada de 360° permite enganchar fácilmente desde cualquier ángulo, incluso en movimiento. Además, puedes ajustar completamente el factor Q, flotación, tensión del resorte y posición de la cala para adaptarlo a tu cuerpo y estilo. Precisión, rapidez y control total en cada ruta.

<https://tourelly.com>



SELLE ITALIA SLR 3D Carbon

La leyenda ha evolucionado.

Llega el nuevo Selle Italia SLR 3D Carbon, llevando la comodidad y la eficiencia a un nivel superior. Su revolucionaria estructura de rejilla impresa en 3D conserva la forma inigualable del icónico SLR y ahora incorpora rieles de carbono para una ligereza extrema y una respuesta explosiva.

Tecnología de última generación, al servicio de tu rendimiento. Este revolucionario proceso crea una compleja estructura de panel que nos permite ajustar infinitamente la densidad del material de una manera imposible con la espuma y se ofrece en dos tamaños 143 mm/Peso 190 g y 155 mm/Peso 198 g

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

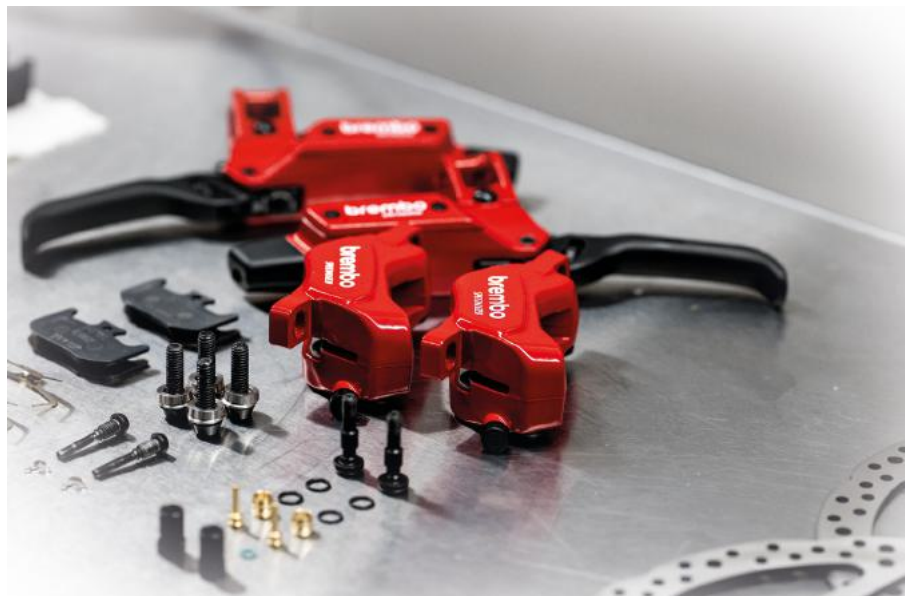


BREMBO + SPECIALIZED

Dos iconos de la innovación y el rendimiento se encuentran en la competición de mountain bike : nace la colaboración entre Brembo y Specialized Gravity.

Brembo amplía sus horizontes en el mundo de las aplicaciones de dos ruedas y entra oficialmente en el mundo de las competiciones de mountain bike.

De hecho, desde este año Brembo es un actor clave en el Campeonato del Mundo de Descenso, junto al Gravity Team de Specialized Bicycles, uno de los actores internacionales más importantes en el mundo del ciclismo.



<https://www.brembo.com/en/news-archive/brembo-specialized>

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



DDK

Design and manufacturing processes

Compra ahora



K-EDGE

CHOOSE 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.



LOOK

Compra ahora


BERGAMONT

ESCAPE **THE ORDINARY**





Blackburn

Blackburn makes a pump for every cyclist.

Compra ahora



CAT EYE

Encuétralo en benotto.com

FEATURE

- Equipped with Lock Mode
- Three-color battery indicator
- OptiCube™ lens technology
- Durable alloy body
- Excellent side visibility
- USB-C rechargeable
- FlexTight™ bracket

HAMMERHEAD

La diferencia es clara

Karoo
Ciclocomputadoras



Compra
ahora



BENOTTO®



Una Bicicleta para cada reto



11|25



Reverb AXS



Visita

ROCKSHOX



srambybenotto



srambybenotto

SRAM.
BENOTTO

DISTRIBUIDOR OFICIAL