

CICLISMO PARA TODOS

MÉXICO

Total Bike

MAGAZINE

**PETER
SAGAN**

JOHNY SALIDO:
LA LÍNEA QUE VOLVÍ A BUSCAR

CREANDO TU PRÓXIMO PODIO:
ESTRATEGIAS PARA ESCALADORES, RODADORES Y SPRINTERS.

MECÁNICA DE EMERGENCIA, TU BICICLETA TE ESTÁ HABLANDO

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL CICLISMO DE ULTRA RESISTENCIA

ANÚNCIATE:  +52 55 4586 0410
WWW.TOTALBIKEMAGAZINEMX.COM



SUSCRÍBETE GRATIS

ROCKSHOX



ZEB

EXTRAORDINARIAMENTE CAPAZ

Encuétralo en benotto.com



CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

MAGAZINE

VOLUMEN 21

DIRECCIÓN GENERAL

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

D&D

COLABORADORES

Pantani
Cecilia Gómez
Alejandra Espinosa Pérez
Mateo García Menéndez
Juan Carlos Herrera García

COMERCIALIZACIÓN

Adriana Juárez



+52 55 4586 0410



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410

VISÍTANOS EN:



www.totalbikemagazine.com



totalbike_magazine

Total Bike Magazine (año 5, No. 21, octubre - diciembre 2026), es una publicación trimestral gratuita. Las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad exclusiva de sus autores y no necesariamente representan la postura de la publicación. Los textos, fotografías, imágenes, logotipos y demás materiales proporcionados para publicación son responsabilidad de sus autores, colaboradores, anunciantes y/o titulares, quienes son responsables de contar con los derechos y autorizaciones necesarias para su uso y reproducción. Impresora de Productos Especiales, S.A. de C.V. (IMPRESA) participa exclusivamente en servicios de pre prensa, impresión y comercialización de espacios publicitarios, sin intervenir en la autoría, selección, edición o autorización de los contenidos ni de sus derechos de uso. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos propios sin autorización de sus respectivos titulares.

Sanction 2 DLX Mips



Encuéntralo en benotto.com

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
La bicicleta que México necesita: calidad, seguridad y acceso para todos	7	Johny Salido: La línea que volví a buscar	12	Una familia unida por el ciclismo	25
Giro: El diseño de una mejor experiencia sobre la bicicleta	10	Menos es más: La era del monoplato en la montaña	16	Creando tu próximo podio; estrategias para escaladores, rodadores y sprinters	28
		Suspensión MTB: 5 ajustes que todo biker debería conocer	18	A.R. Monex pro cycling team	34
		Pedaleando Oaxaca: Playas, montañas y caminos frente al pacífico	20	Del laboratorio a la ruta y pista	41
				Cuando una ciudad nunca deja de pedalear	42
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
La bici como plataforma para andar en moto	44	Mecánica de emergencia, tu bicicleta te está hablando	52	Envejecer sobre dos ruedas: ¿hasta qué edad podemos seguir pedaleando?	56
Si no está verificada, no rueda	48				
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		CONOCE A:	
Nutrición e hidratación en el ciclismo de ultra resistencia	58	Llantas de bicicleta Cómo elegir las y cuándo es momento de cambiarlas	62	Petter Sagan El hombre que convirtió el ciclismo en espectáculo	68
		Cuando cada pedalazo cuenta... incluso si está hecho de LEGO® Bricks	64		
		Gadgets	66		

Thule RoundTrip

Bolso de lona MTB 70L

THULE
SWEDEN



15% DE DESCUENTO TOTALBIKE
presentando esta revista

Valido hasta el 31 de diciembre del 2026 y no acumulable con otras promociones

Bolsa para ciclistas con equipo extra para llevar

Ofrece una organización excepcional y fácil acceso, con espacio para todas tus esenciales de ciclismo. Con compartimentos personalizables, correas para llevar como mochila y una amplia apertura de alambre resorte para visibilidad clara, es el compañero perfecto para downhillers, ciclistas de enduro, entusiastas de los parques de bicicletas y ciclistas de resistencia que necesitan más espacio para cada paseo.



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

Bring your life
Realtruck.com.mx

COMUNIDAD

EDITORIAL

EDITORIAL 5TO ANIVERSARIO

Cinco años. Se dice rápido, pero han sido cinco años de pedaleo duro para una revista independiente hecha con el corazón.

Y no podíamos celebrar de mejor forma que con esta portada: Peter Sagan.

Tres veces campeón del mundo, leyenda viva del ciclismo y, sobre todo, un personaje de a de veras. De los que nos recuerdan por qué amamos la bici. Tenerlo en Total Bike y como invitado estelar de Bici Expo México del 15 al 18 de octubre en el WTC CDMX, es un lujo para todo el ciclismo de México y Latinoamérica.

Como les dije al equipo: en este aniversario quería imágenes reales, no IA. Gente real. Y Sagan lo es todo.

Llegamos a este aniversario en un cierre de temporada inmejorable. Con el último Monumento, Il Lombardia, y el Tour de Guangxi, pero sobre todo con nuestra gran fiesta en casa: Bici Expo. Más de 150 marcas, lanzamientos, talleres y la oportunidad de convivir con Sagan en persona.

Gracias a ti que nos lees, a las marcas que creen en nosotros y a mi equipo que deja todo en cada edición.

Cinco años rodando juntos. Y lo mejor apenas empieza.

¡Nos vemos en Bici Expo!

¡¡A rodar!!



Eduardo S. García Bilbatúa



The World's Greenest Shampoo



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



BHW Distributions S.A. de C.V.
☎ 55 2430 0176

www.oright.com.mx



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

Contacto: info@oright.com.mx

La bicicleta que México necesita: calidad, seguridad y acceso para todos

La bicicleta ocupa un lugar cada vez más importante en la vida de los mexicanos. Es una herramienta de movilidad, una forma de hacer deporte, un medio de recreación y, para millones de personas, una manera práctica y accesible de trasladarse. Pero detrás de cada bicicleta hay algo que no debemos perder de vista: la responsabilidad de ofrecer un producto seguro, confiable y adecuado para quien lo utiliza. Hablar de una industria mexicana fuerte no significa hablar únicamente de fabricantes. Significa hablar también de consumidores. Una industria sólida beneficia directamente al ciclista, porque genera mejores productos, mayor disponibilidad de refacciones, servicio postventa, garantías, innovación y alternativas para diferentes necesidades y presupuestos.

La calidad debe comenzar desde el diseño.

Una bicicleta no puede evaluarse únicamente por su apariencia o por su precio. El usuario necesita contar con información clara sobre sus características, componentes, talla, uso recomendado y condiciones de garantía. Comprar una bicicleta debe ser una decisión informada y no una apuesta.

La seguridad también debe ocupar un lugar central. Cada componente tiene una función y cada especificación responde a una necesidad. Frenos, dirección, ruedas, cuadro, transmisión y demás elementos deben cumplir con los criterios de calidad y seguridad correspondientes. La responsabilidad es compartida: fabricantes, distribuidores, autoridades y usuarios debemos trabajar para elevar continuamente estos estándares. Otro elemento fundamental es el servicio después de la venta. Una bicicleta puede tener una larga vida útil cuando existen refacciones, talleres capacitados y fabricantes que respaldan sus productos. Para el consumidor, saber que podrá encontrar una pieza o recibir atención cuando la necesite forma parte del verdadero valor de una bicicleta.

Al mismo tiempo, necesitamos una competencia justa. México debe mantenerse abierto al comercio y a la innovación, pero todos los participantes del mercado deben competir bajo condiciones claras y con responsabilidad hacia el consumidor. La competencia beneficia al usuario cuando impulsa mejores precios, productos e innovación; cuando existen condiciones que distorsionan el mercado, todos terminamos perdiendo.

Fortalecer la industria nacional también significa impulsar el desarrollo de proveedores, generar conocimiento, incorporar tecnología y crear productos pensados para las necesidades reales de los mexicanos. No necesitamos una bicicleta única para todos; necesitamos bicicletas adecuadas para cada usuario, cada edad, cada ciudad y cada forma de vivir el ciclismo. Desde ANAFABI entendemos que defender a la industria mexicana no significa defender solamente a los fabricantes. Significa defender una cadena de valor cuyo último eslabón es una persona que confía en su bicicleta. Nuestro reto es construir una industria que produzca más y mejor, que innove, que compita y que escuche al consumidor. Porque si queremos que México sea verdaderamente un país de bicicletas, no basta con vender más bicicletas.

Tenemos que construir confianza en ellas.

Y esa confianza comienza con tres principios que deben ser irrenunciables: calidad, seguridad y acceso.



Jesús Fares Salvans
Presidente ANAFABI

SCHWALBE 



Encuéntalo en benotto.com

TACKY CHAN RADIAL

Finalmente disponible en versión radial

Perfil refinado de 2.5" de ancho

Optimizada para ofrecer un manejo más estable y predecible, con una mayor superficie de contacto



LA MAYOR FERIA DE CICLISMO

WWW.BICIEXPO.COM.MX



WTC-6y7 WTC
MARZO 2027
CIUDAD DE MÉXICO



BICICLETAS - ACCESORIOS - ROPA Y MUCHO MÁS...

WWW.BICICLETASOUTLET.MX



GIRO



Por: Pantani 

**El diseño de una mejor experiencia sobre la bicicleta.
De un casco nacido para el triatlón a una filosofía que hoy abarca protección,
rendimiento y equipamiento para cada forma de rodar.**

Hay marcas que fabrican productos para el ciclismo. Y hay marcas que empiezan por hacerse una pregunta: **¿cómo podemos hacer que montar en bicicleta sea mejor?**

GIRO pertenece a la segunda categoría.

La historia de GIRO comenzó en 1985, cuando Jim Gentes, impulsado por una obsesión por el diseño y por encontrar soluciones a necesidades que todavía no estaban resueltas, comenzó a desarrollar sus propios productos. Su primer territorio fue el casco y, desde aquellos primeros años, la filosofía fue a: combinar diseño, experiencia y rendimiento para responder a lo que el ciclista realmente necesita.

Uno de sus primeros grandes pasos llegó con el Advantage, un casco desarrollado para el entonces emergente mundo del triatlón, donde la aerodinámica comenzaba a transformar la manera de pensar el equipamiento deportivo. Un año después, Gentes presentó el Prolight, un casco ligero y de alto rendimiento que despertó un interés comercial inmediato. A partir de ahí, GIRO comenzó a construir una trayectoria basada en una idea que todavía define a la marca: **la innovación no tiene sentido si no mejora la experiencia del ciclista.**

La obsesión por el detalle

Quizá una de las mejores maneras de entender GIRO sea mirar aquello que normalmente pasa desapercibido.
Unos cuantos gramos.
Un milímetro en la forma de un calzado.
La posición de una ventilación.



La manera en que un casco se ajusta a la cabeza. La sensación de una mano sobre el manubrio. Para GIRO, esos pequeños detalles no son secundarios. Son parte del producto. A lo largo de su evolución, la marca fue ampliando su propuesta más allá de los cascos para desarrollar zapatillas, guantes, ropa, gafas y otros elementos del equipamiento ciclista. En 2010 presentó su línea de calzado para ciclismo, destacando especialmente el ajuste, la comodidad y la adaptabilidad. Hoy, su catálogo abarca diferentes disciplinas y formas de rodar: carretera, gravel, MTB y ciclismo urbano, con productos que incluyen cascos, zapatillas, ropa, guantes,

gafas y accesorios. Pero la diversificación no significa perder identidad. Al contrario: significa aplicar la misma filosofía a diferentes necesidades.



Protección que evoluciona

En el caso de los cascos, la evolución tecnológica ha sido especialmente significativa.

GIRO ha incorporado tecnologías orientadas a mejorar protección, ajuste, ventilación y comodidad. Entre ellas se encuentra MIPS®, mientras que su Spherical Technology™ utiliza un diseño de doble capa que permite movimiento relativo entre las estructuras para ayudar a gestionar las fuerzas asociadas a impactos angulados. La evolución también se observa en sistemas de ajuste como Roc Loc®, una tecnología que la marca comenzó a desarrollar desde los años noventa y que se convirtió en parte importante de su enfoque hacia la estabilidad y el ajuste del casco.

El objetivo final no es simplemente fabricar un casco técnicamente avanzado. Es conseguir que el ciclista pueda **llevarlo, olvidarse de él y concentrarse en lo que realmente importa: rodar.**

Diseño para diferentes maneras de vivir la bicicleta

La bicicleta ha dejado de ser una actividad de una sola categoría. Hoy encontramos ciclistas de carretera, montaña, gravel, urbanos, aventureros, competidores y personas que simplemente buscan disfrutar de una salida de fin de semana. GIRO ha construido su propuesta alrededor de esa diversidad.

Su filosofía actual parte de una premisa sencilla: **no todos pedaleamos de la misma manera, por lo que nuestro equipamiento tampoco debería ser igual.**

La marca ofrece soluciones específicas para diferentes terrenos y estilos de conducción, buscando equilibrar características como protección, ventilación, ajuste, comodidad y rendimiento según las necesidades de cada usuario.

Es una postura que habla de una industria que ha madurado. El equipamiento dejó de ser solamente un accesorio para convertirse en una extensión de la experiencia del ciclista.

El futuro también está en los detalles

Después de más de cuatro décadas de evolución, la filosofía de GIRO conserva una constante: seguir buscando pequeñas mejoras que produzcan grandes diferencias. La marca lo expresa de una manera contundente: mientras el ciclista siga buscando ir más lejos, más rápido o simplemente disfrutar más de la bicicleta, GIRO seguirá desarrollando el equipamiento que lo acompañe. Esa postura resulta especialmente relevante en un momento en que el ciclismo está cambiando rápidamente.

La tecnología avanza. Las disciplinas se mezclan. Aparecen nuevos materiales, nuevos sistemas de protección y nuevas formas de utilizar la bicicleta.

Pero existe algo que permanece.

La necesidad de sentirse cómodo.

La necesidad de confiar en el equipo.

La necesidad de que cada elemento funcione cuando realmente se necesita. Y quizá ahí se encuentra la verdadera esencia de GIRO. No se trata únicamente de fabricar cascos, zapatillas, guantes o gafas.

Se trata de diseñar todo aquello que permite que el ciclista piense menos en su equipo y más en la experiencia de estar sobre una bicicleta.

Porque al final, el mejor equipamiento no es necesariamente el que más llama la atención. Es aquel que, cuando llega el momento de acelerar, subir, descender, explorar o simplemente disfrutar del camino, responde sin pedir protagonismo. Ese es el diseño entendido desde la perspectiva del ciclista. Y esa es, desde 1985, la idea que GIRO continúa llevando a cada producto.

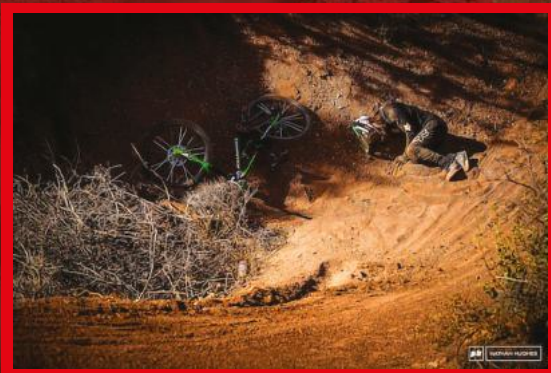


JOHNY SALIDO:

LA LÍNEA QUE VOLVÍ A BUSCAR

*DE LA CAÍDA EN
UTAH AL REGRESO
MÁS IMPORTANTE
DE MI VIDA.*

*SIETE AÑOS EN
PRIMERA PERSONA.*



Todavía puedo cerrar los ojos y oler la tierra seca de Utah. Era 2019 y yo estaba parado en la cima de una montaña en el desierto, mirando hacia abajo, con la bandera de México en el pecho y el corazón a mil por hora. Había llegado hasta ahí después de quedar en segundo lugar en el Marzocchi Proving Grounds, la competencia que repartía los pases para el evento más grande y más peligroso del freeride del mundo: Red Bull Rampage. Ese resultado me abrió una puerta que ningún latinoamericano había cruzado antes.

Porque eso fue lo que pasó ese día: me convertí en el primer latinoamericano en la historia en clasificar y competir en Rampage. Un mexicano, ahí arriba, junto a los mejores riders del planeta. Para mí nunca fue solo una competencia. Era demostrar que desde nuestro lado del mapa también se puede llegar hasta lo más alto.

Construimos mi línea a mano, pala en mano, como se hace ahí. Y en el último día de práctica me lancé a un step-down enorme con un backflip. La bici y yo volamos... pero la caída no salió como la había soñado. Me rompí el bazo. Terminé en el hospital y no pude correr la final. No les voy a mentir: dolió, y no solo el cuerpo. Había trabajado años para ese momento y sentí que se me escapaba de las manos. Pero incluso saliendo de ahí, ya sabía una cosa con total claridad: esa línea se había quedado a medias, y algún día iba a volver a terminarla.



LO QUE PASÓ DESPUÉS SIETE AÑOS CONSTRUYENDO

Pude haberme quedado atorado en lo que no fue. Preferí seguir pedaleando. Ese mismo 2019 me convertí también en el primer latinoamericano en competir en Red Bull Hardline, en Gales, una de las pistas más brutales y técnicas que existen. Otro “primero” para la región, otra prueba de que sí se puede.

Con el tiempo entendí que mi misión no era solo competir afuera, sino traer el freeride a casa. Por eso creé **Freeride Fiesta**, en Guadalajara. Empezó como un sueño y hoy es el evento de freeride más grande de Latinoamérica: 6 ediciones, más de 50 riders de clase mundial de más de diez países y tres continentes cada año. Una fiesta de verdad, donde el nivel del deporte se junta con lo mejor de mi tierra.

Y seguí midiéndome con los mejores. En 2025 terminé en sexto lugar en Natural Selection Bike, en Nueva Zelanda, uno de los formatos más exigentes y creativos del deporte. En el camino pasó algo hermoso: una comunidad enorme que fue creciendo conmigo, más

de un millón y medio de personas siguiendo cada salto, cada viaje y cada caída.

Estos siete años no fueron una pausa. Fueron la construcción. Cada evento, cada pala de tierra movida y cada joven que se subió a una bici por primera vez fue un ladrillo para lo que venía.



- **2014 - 2016**
Campeón Nacional de Downhill en México (categorías juvenil y junior).
- **2019**
2.º lugar en Marzocchi Proving Grounds — el pase a Rampage.
- **2019**
Primer latinoamericano en la historia en Red Bull Rampage.
- **2019**
Primer latinoamericano en Red Bull Hardline (Gales).
- **2021**
Nace Freeride Fiesta, hoy el evento más grande de LATAM.
- **2025**
6.º lugar en Natural Selection Bike (Nueva Zelanda).
- **2026**
Regreso a Red Bull Rampage.

Y LO QUE VENÍA LLEGÓ: LA INVITACIÓN PARA VOLVER A RED BULL RAMPAGE.

Mientras lees esto, yo estoy allá otra vez, en el desierto, terminando la línea que dejé pendiente en 2019. Vuelvo siendo, de nuevo, el único latinoamericano en la historia de este evento. Esa palabra —único— pesa, y no es un logro solo mío: es de cada rider latino que sueña con volar tan alto, de mi familia y de toda mi comunidad.

No regreso a probar nada que no haya probado ya. Regreso porque una historia se cuenta completa. En 2019 el guion terminó en un hospital; esta vez quiero terminarlo en la cima, con las ruedas en el suelo y las manos arriba. Sea cual sea el resultado, ya gané algo que nadie me quita: volví.

Si algo aprendí en todos estos años es que las caídas no son el final. Son la parte de la historia que hace que valga la pena levantarse. Y quiero que el próximo niño o niña de México, de Colombia, de Chile o de donde sea, sepa que esto es posible, que Rampage no le queda tan lejos como parece. Ese es el verdadero premio. Gracias por acompañarme hasta aquí.

Nos vemos en la línea.



<https://www.instagram.com/johnysalido/>



BENOTTO®

Cada sendero tiene una historia
y descubre la libertad
sobre sus dos ruedas.
ELEGANCIA. POTENCIA. AVENTURA.



CUADRO DE
ALUMINIO



DOBLE FRENO DE
DISCO HIDRÁULICO



1X12
VELOCIDADES



PARABELLUM



MENOS ES MÁS: LA ERA DEL MONOPLATO EN LA MONTAÑA

El ciclismo actual no es el mismo de hace una década. La forma en que entendemos la eficiencia en la ruta y el terreno técnico ha pasado por una transformación silenciosa pero profunda: componentes más intuitivos, geometrías adaptadas a la anatomía del ciclista y una búsqueda constante por simplificar el manejo.

Uno de los saltos más drásticos en esta evolución ha sido la consolidación de las transmisiones monoplato **(1X)**. Eliminar el desviador delantero respondió a la necesidad de hacer la experiencia en el cerro mucho más directa. Al reducir los puntos de fricción y concentrar todo en un cassette trasero de amplio rango, el ciclista gana concentración absoluta en la trazada.

Marcas mexicanas como Turbo Bucycles que en su 40 aniversario, están lanzando modelos de última generación como la Agave, la Nahual o la Armadillo encarnan esta filosofía: desarrollos diseñados para mantener un ritmo fluido sin importar si el terreno exige



Amplio rango de velocidades

un ascenso técnico pronunciado o un descenso a alta velocidad, eliminando la preocupación de cambiar de plato en momentos críticos.



Modelos con sistemas más tradicionales

Sin embargo, la innovación no busca borrar la versatilidad tradicional cuando el terreno lo exige. Para trayectos mixtos, distancias largas o rutas donde la cadencia constante a velocidad sostenida es prioritaria, opciones de rango extendido como la Mezquite conservan la multiplicidad de platos. Esto permite a los ciclistas que buscan un desarrollo más progresivo encontrar el ritmo exacto en ascensos prolongados.



Turbo Armadillo 29' 2027

Hoy en día, la verdadera ingeniería en dos ruedas busca que la tecnología acompañe de manera transparente: reducir la tensión mecánica para que la bici se convierta en una extensión natural del ciclista, permitiéndole enfocar toda su energía en disfrutar el recorrido.

SIN LÍMITES, SIN MIEDO, SIN PRISA.



TURBO
BICYCLES®

40
años

Nuevos modelos 2027 ya disponibles
turbo.mx

SUSPENSIÓN MTB

5 AJUSTES QUE TODO BIKER DEBERÍA CONOCER

Por: Pantani 

Una suspensión bien ajustada puede transformar por completo el comportamiento de una MTB. No se trata simplemente de tener una horquilla o un amortiguador de mayor recorrido, sino de conseguir que trabajen correctamente de acuerdo con el peso del ciclista, el terreno y su estilo de manejo.

1. SAG: el punto de partida

El SAG determina cuánto se comprime la suspensión cuando el ciclista adopta su posición de manejo. Como referencia general, suele buscarse alrededor de 20-30% del recorrido, dependiendo del tipo de bicicleta y uso. Un SAG incorrecto puede hacer que la suspensión se sienta demasiado dura o que llegue fácilmente al final de su recorrido.

2. Presión de aire

La presión determina principalmente el soporte de la suspensión. Si está demasiado alta, la bicicleta puede sentirse rígida y perder capacidad de absorción; si es demasiado baja, puede hundirse demasiado y perder estabilidad. Ajustarla al peso del ciclista es fundamental.

3. Rebote

El rebote controla la velocidad con la que la suspensión regresa después de comprimirse. Demasiado rápido puede hacer que la bicicleta rebote o pierda control; demasiado lento puede provocar que la suspensión no se recupere entre impactos.

4. Compresión

El ajuste de compresión controla la resistencia de la suspensión al comprimirse. Una configuración adecuada puede mejorar el soporte al frenar, pedalear o enfrenar impactos, especialmente en terrenos técnicos.

5. Ajusta y prueba

No existe una configuración universal. Después de realizar un cambio, prueba la bicicleta en el mismo tramo y modifica un ajuste a la vez. Así podrás identificar qué efecto produce cada cambio.

El mejor ajuste es el que se adapta a ti

Una suspensión correctamente configurada mejora el control, la comodidad y la tracción, permitiendo aprovechar mejor las capacidades de la bicicleta. Antes de buscar configuraciones extremas, comienza con los valores recomendados por el fabricante y utiliza pequeños ajustes hasta encontrar el comportamiento que mejor se adapte a tu forma de rodar.



BENOTTO

RENDIMIENTO, TECNOLOGÍA Y PRECISIÓN

CUADRO DE
CARBONODOBLE FRENO SRAM® DB4
DISCO HIDRÁULICOSRAM EAGLE 1X12
VELOCIDADESROCKSHOX® JUDY
ALUMINIO**AREZZO**

PEDALEANDO OAXACA:

PLAYAS, MONTAÑA Y CAMINOS FRENTE AL PACÍFICO



Descripción del evento:

Hay muchas formas de despedir el año, pero pocas combinan en un mismo viaje la bicicleta, la montaña, el Pacífico y algunos de los paisajes más especiales de Oaxaca. Chaa' México propone una travesía de nueve días que comienza en la Ciudad de México y tiene como destino las costas oaxaqueñas. Una semana para cambiar el ritmo cotidiano por caminos entre montañas, pequeñas comunidades, playas y días que terminan frente al mar.

La aventura **recorre siete playas de la costa de Oaxaca**, entre ellas destinos emblemáticos como **Mazunte y Zipolite**, además de otros rincones del litoral que se van descubriendo a lo largo del recorrido. Las rodadas

permiten conocer esta región desde una perspectiva diferente: avanzando sobre dos ruedas, a otro ritmo y con el Pacífico como compañero de viaje.

No se trata solamente de acumular kilómetros. La bicicleta funciona como el hilo conductor de una experiencia en la que cada jornada ofrece un paisaje distinto y una nueva manera de acercarse al territorio.

Además, no hace falta tener una bicicleta de montaña de alta gama para formar parte de la aventura. **El recorrido es apto para todo tipo de bicicletas con cambios**, siempre que se encuentren en buenas condiciones, y está pensado para ciclistas de diferentes niveles que

cuenten con una condición física adecuada. Uno de los momentos especiales ocurre en la Sierra Sur, donde la ruta se interna en las montañas hasta llegar a **Pluma Hidalgo**, una comunidad reconocida por su historia y tradición cafetalera. Es uno de los grandes contrastes del viaje: dejar temporalmente el ambiente tropical de la costa para pedalear entre montañas y adentrarse en territorio productor de uno de los cafés más reconocidos de Oaxaca. Después, la aventura vuelve al Pacífico.

Hay **tiempo para recorrer manglares y observar la fauna de estos ecosistemas**, donde habitan cocodrilos, numerosas especies de aves y otros animales de la región. También habrá una experiencia en mar abierto, con la posibilidad de encontrarse con delfines y tortugas, practicar esnórquel, lanzarse al agua y disfrutar del océano desde una perspectiva completamente diferente. Durante siete noches, una misma comunidad de la costa oaxaqueña se convierte en nuestra casa y punto de partida. Desde ahí, cada día salimos a explorar diferentes playas, caminos y rincones de la región para regresar a descansar al mismo lugar. Esto permite viajar con mayor comodidad, sin tener que empacar y cambiar de hospedaje constantemente, y al mismo tiempo conocer distintas caras de la costa de Oaxaca.

Cada jornada propone algo diferente: pedalear hacia una nueva playa, recorrer pequeños poblados, internarse en los manglares, entrar al mar o simplemente detenerse a contemplar un atardecer frente al Pacífico. Y después de varios días de bicicleta, montaña y playa, todavía queda un último cambio de escenario.

El viaje se despide de la costa para dirigirse a la **ciudad de Oaxaca**, donde transcurre la última noche. Después de tantos kilómetros sobre la bicicleta, llega el momento de caminar sin prisa por su Centro Histórico, recorrer sus calles, descubrir su gastronomía y disfrutar de una de las ciudades con mayor riqueza cultural de México.

Nueve días. Siete playas. Sierra, café, manglares, océano, cultura y bicicleta.

Una manera distinta de despedir el año: no contando los días que faltan para que termine, sino los kilómetros, paisajes y experiencias que todavía quedan por descubrir

Contacto:

 @chaa_mexico

 @chaamexico

 5523203899

 chaamexico@gmail.com





FORZA



DESCUBRE LOS NUEVOS MODELOS

bikemax®

ENCUENTRA LAS MEJORES MARCAS DE CICLISMO

BENOTTO

SRAM

ROCKSHOX

ZIPP

GIRO

BELL

SCHWALBE

ZÉFAL

PackTool

www.bikemax.mx
 @bikemax_mx

 BikemaxMX



#CICLISMO
A FONDO



ARMADILLO

Miles de productos, infinitas posibilidades.
Encuentra todo en Ciclometa

MARILUZ TURBO BICYCLES GOSPEL KENDA

NYCO
Tubes and Tires

Elena
PERFORMANCE BIKE

SHIMANO

KMC

TEC
TEC-PWR

SRAM



Park Tool neco



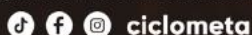
PROWHEEL

GI40



www.ciclometa.com

Síguenos en nuestras redes sociales:



WHATSAPP | CALLCENTER
55 8039 0480 | 55 9126 9007

Usa el cupón
TOTALBIKE
y obtén un **10%**
de descuento



Compra aquí

UNA FAMILIA UNIDA POR EL CICLISMO

El ciclismo es mucho más que recorrer kilómetros: es fortaleza, disciplina, crecimiento y pasión. Estos valores unen la trayectoria de la paraciclista mexicana Jimena Navarro, el nacimiento de Geo Endurance y una historia familiar dedicada a fomentar el ciclismo en todos sus ámbitos.



Jimena Navarro, Selección Mexicana de Paraciclismo.



JIMENA NAVARRO: FUERZA QUE INSPIRA

Jimena Navarro es paraciclista e integrante de la Selección Mexicana. Su historia representa resiliencia, disciplina y la capacidad de transformar las dificultades en nuevos desafíos.

A los 17 años sufrió un accidente con un caballo de aproximadamente 600 kilos, que cayó sobre ella y le provocó una hemiparesia espástica que afectó la movilidad del lado izquierdo de su cuerpo. Con el tiempo encontró en el ciclismo una herramienta de fortalecimiento físico y emocional, hasta convertirlo en un proyecto de alto rendimiento.

Su constancia la llevó a representar a México internacionalmente. En Brasil obtuvo cinco medallas: tres de oro, una de plata y una de bronce. También es campeona panamericana de ruta y contrarreloj.

En 2025 logró el cuarto lugar en la Copa del Mundo de Italia y el séptimo lugar en el Campeonato Mundial de Bélgica, posicionándose entre las mejores paraciclistas del mundo. Cada competencia es una oportunidad para portar con orgullo los colores de México y dar mayor visibilidad al paraciclismo.

Instagram: @jimena_n_v

GEO ENDURANCE: UN PROYECTO NACIDO DE LA INSPIRACION

Después de regresar del extranjero, Georgina Navarro comenzó una nueva etapa en México. Inspirada por la trayectoria de su hermana Jimena y por todo lo que representa el ciclismo, fundó Geo Endurance en mayo de 2026.

Geo Endurance es una tienda física ubicada en Iztapalapa, Ciudad de México, especializada en energía, hidratación, recuperación, ropa y accesorios para ciclismo, running y deportes de resistencia. También realiza envíos a todo el país.

Desde su creación ha estado presente en distintos eventos ciclistas, ofreciendo hidratación gratuita como una forma de respaldar el esfuerzo de quienes participan y acompañarlos durante sus recorridos.

Más que una tienda, es el resultado de comenzar de nuevo, transformar la admiración en inspiración y convertir una pasión familiar en un emprendimiento con propósito.

Instagram: @geoendurance

BUILT TO ENDURE

Como parte de su crecimiento, Geo Endurance está formando su propio equipo de ciclismo para participar en diferentes competencias y representar los valores de la marca dentro y fuera de cada circuito.

El equipo estrena una nueva jersey que refleja la identidad, energía y determinación de Geo Endurance. Su diseño marca una nueva etapa y fortalece el sentido de pertenencia entre sus integrantes.

Su eslogan, Built to Endure, expresa su esencia: estar preparados para resistir, superar cada desafío y continuar avanzando sin rendirse.

El objetivo es fomentar el ciclismo en todos sus ámbitos: desde la infancia y la práctica recreativa hasta la inclusión, la competencia y el alto rendimiento.

Jimena y Georgina representan dos maneras de vivir el ciclismo: desde la competencia de alto rendimiento hasta el emprendimiento y el apoyo a la comunidad ciclista.

Para nosotras, el ciclismo no es solamente un deporte: es nuestra vida, forma parte de nuestro día a día y nos impulsa a continuar avanzando, superando retos e inspirando a más personas.

PARA NOSOTRAS, EL CICLISMO ES NUESTRA VIDA

Es parte de nuestro día a día y la fuerza que nos impulsa a continuar avanzando.



GFNY COZUMEL JETOUR

8 NOV
2026

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

154 KM

DISTANCIA LARGA

77 KM

DISTANCIA MEDIA

GIANT

ISLA
Cozumel

Liv



GFNY SAN LUIS POTOSÍ JETOUR

6 DIC 2026



114 KM

DISTANCIA LARGA

69 KM

DISTANCIA MEDIA

GIANT

Liv

CREANDO TU PRÓXIMO

PODIO

ESTRATEGIAS PARA ESCALADORES, RODADORES Y SPRINTERS.

por Javier Lara

En el ciclismo de ruta, competir bien empieza por conocerse. Cada ciclista tiene características distintas: algunas personas destacan en la montaña, otras sostienen ritmos altos durante mucho tiempo y otras tienen una gran capacidad para acelerar al final. Entender tu perfil permite tomar mejores decisiones: cuándo atacar, cuándo esperar, dónde ahorrar energía y en qué momento usar tus mejores capacidades.

Correr con inteligencia no significa hacer más esfuerzos, sino elegir mejor cuándo hacerlos.

Tabla comparativa de perfiles en ciclismo de ruta

Perfil de ciclista	Principales fortalezas	Terreno ideal	Estrategia recomendada	Errores comunes	Clave competitiva
Escalador	Alta relación potencia-peso, buena capacidad aeróbica, eficiencia en esfuerzos largos.	Subidas largas, puertos de montaña, recorridos con mucho desnivel	Llegar bien colocado antes del ascenso, mantener un ritmo controlado y atacar cuando pueda sostener el esfuerzo.	Atacar demasiado pronto, entrar mal colocado a la subida o gastar energía en el llano.	Administrar la energía y cambiar el ritmo en el momento adecuado.
Rodador	Potencia constante, resistencia, buena capacidad para sostener velocidades altas.	Terreno plano, falso llano, rutas con viento, tramos ondulados.	Mantener ritmo alto, entrar en fugas, controlar el grupo o desgastar progresivamente a los rivales.	Esperar un sprint final, responder a todos los ataques o correr sin aprovechar el viento.	Convertir la carrera en una prueba de desgaste.
Sprinter	Potencia explosiva, velocidad máxima, buena aceleración final.	Llegadas planas, grupos compactos, finales rápidos.	Ahorrar energía durante la carrera, buscar buenas ruedas y llegar bien colocado a los últimos metros.	Lanzar el sprint demasiado pronto, quedar encerrado o gastar energía antes del final.	Paciencia, colocación y ejecución precisa.

Cómo correr si eres escalador:

Si tu fortaleza está en la montaña, tu carrera empieza antes de la subida. La prioridad es llegar bien colocado, protegido y con energía suficiente para aprovechar el terreno donde puedes marcar diferencia. En el ascenso, conviene encontrar un ritmo alto pero sostenible. Atacar puede ser útil, siempre que puedas mantener la intensidad después del cambio de ritmo. Recuerda: "La montaña premia a quien sabe administrar su esfuerzo."

Idea clave: *no se trata de subir más fuerte desde el inicio, sino de subir mejor durante todo el ascenso.*

Cómo correr si eres rodador:

Si eres rodador, tu mejor arma es la constancia. Puedes destacar en fugas, terrenos planos, tramos con viento o recorridos donde mantener una velocidad alta sea más importante que acelerar de forma explosiva.

El rodador debe aprender a usar el viento, colocarse bien y sostener presión sobre el grupo. Su estrategia funciona mejor cuando convierte la carrera en un desgaste progresivo.

Idea clave: *tu fuerza está en mantener el ritmo cuando otros empiezan a perder eficiencia.*

Cómo correr si eres sprinter:

Si eres sprinter, tu objetivo principal es llegar fresco y bien colocado al final. Para lograrlo, necesitas ahorrar energía, evitar esfuerzos innecesarios y moverte con inteligencia dentro del pelotón.

El sprint se gana mucho antes de la meta: en la elección de rueda, la posición, la lectura del grupo y el momento exacto para lanzar la aceleración.

Idea clave: *muchas veces gana quien mejor espera, mejor se coloca y mejor ejecuta.*

Perfil mixto: la realidad de muchos ciclistas

No todos los ciclistas encajan en una sola categoría. Algunas personas pueden subir bien y además rodar fuerte; otras tienen buena resistencia y un buen remate final. Recuerda que más que encasillarse, lo importante es identificar tus fortalezas y usarlas con intención. Conocer tu perfil ayuda a entrenar mejor, elegir carreras adecuadas y tomar mejores decisiones dentro del grupo.

Conclusión

En el ciclismo, la fuerza importa, pero la inteligencia puede cambiar el resultado de una carrera.

Un escalador debe aprovechar la montaña.

Un rodador debe usar su constancia.

Un sprinter debe esperar el momento exacto.

Competir mejor no siempre significa sufrir más.

Muchas veces significa conocerse mejor, estrategia y usar tus fortalezas donde realmente cuentan.



MAVIC

TODO LO QUE NECESITAS
PARA VIVIR TU
EXPERIENCIA AL MAXIMO



Bikefriendly
We like cyclists!



Te invita al viaje ciclista
¡DE TU VIDA!

Acompáñanos a ver
las etapas de montaña

2027

le
de **TOUR**
de France

Giro d'Italia

LA VUELTA

MÉXICO - FRANCIA - ESPAÑA - ITALIA

Viajes TODO INCLUIDO



TRANSPORTE



GUÍA EN ESPAÑOL



HOSPEDAJE



**¡MUCHA
DIVERSIÓN!**

 **+52 55 8054 1629**

 **mexico@bikefriendly.com**

BRAVA

#RIDINGTHEEDGE

DISEÑADA
CON PASIÓN,
INSPIRADA EN
MÉXICO.

RUEDA CON BRAVA

15% OFF en brava.cc con cupón **TOTALBIKE15**

ó 5% adicional en BICI EXPO 2026 presentando esta revista.

WTC CDMX Stand 229

Explora BRAVA



brava.cc

@brava.cc

#MadeToRide

OEKO-TEX®
STANDARD 100

BLUE DESIGN®

FLOWMESH®

TELAS
ITALIANAS

TELA STEEL
THREAD

FUSION PAD
CON 3 CAPAS



BICI EXPO 2026

15 - 18 OCTUBRE 2026



A.R. MONEX PRO CYCLING TEAM

¿QUÉ HAY DETRÁS DEL SISTEMA QUE ESTÁ POSICIONANDO AL TALENTO MEXICANO EN LA ÉLITE DEL CICLISMO INTERNACIONAL?

El **A.R. Monex Pro Cycling Team** es un equipo 100% mexicano con presencia en Europa que, desde hace mas de una década, ha construido un puente entre el talento mexicano y el ciclismo europeo.

Su sistema de **detección, desarrollo y posicionamiento**, ha sido parte del camino de ciclistas como **Isaac del Toro**, primer mexicano en subir al podio del Tour de France en 2026, **Romina Hinojosa**, primera mexicana en competir en el Tour de France Femmes en 2026; **Said Cisneros**, corredor del Soudal Quick-Step Devo Team; y **Gerardo Ulloa**, campeón de la Copa del Mundo de Montaña en 2020.

Cuatro historias que tienen un punto de partida en común: el **sistema A.R. Monex**.

El proceso comienza en México con la **Gira de Detección de Talento**, continúa en el **Lyncott Cycling Team**, semillero del proyecto, y llega a Europa con los equipos **Sub-17 y Sub-19, femenino y varonil**, donde se busca posicionar a los ciclistas ante estructuras Pro Tour y World Tour. En 2026, **24 ciclistas** forman parte de estos cuatro equipos.



LO QUE NO SE VE DETRÁS

Mantener toda la estructura deportiva del A.R. Monex en México y Europa requiere una inversión aproximada de **3 millones de euros al año**. Esa cifra representa todo lo que hay detrás de una temporada de alto rendimiento y de las condiciones necesarias para que un joven pueda desarrollarse y competir al máximo nivel de su categoría.

Desarrollar a un ciclista durante una temporada representa una inversión aproximada de **\$1,253,600 pesos**: Hospedaje, alimentación, transporte, preparación física, staff, atención médica, logística y seguimiento integral forman parte de un proceso que acompaña al atleta dentro y fuera de la competencia.

Detrás de esta estructura existe una red de empresas, instituciones y personas que respaldan su operación. Durante más de una década, el principal motor ha sido la **iniciativa privada**. **Monex es el principal patrocinador del A.R. Monex y encabeza una red de patrocinadores estratégicos** que contribuyen con recursos económicos, productos y servicios especializados que fortalecen distintas áreas de la operación.

De manera complementaria, el A.R. Monex participa en **programas gubernamentales de apoyo al deporte**. Cuando las convocatorias se encuentran activas y los proyectos son seleccionados, estos recursos representan una herramienta adicional para fortalecer la operación del equipo y ampliar el alcance de sus iniciativas.

Con el crecimiento del A.R. Monex, también ha surgido la necesidad de construir una comunidad cada vez más amplia alrededor del equipo. Una comunidad que no solo siga los resultados, sino que quiera **ser parte de lo que los hace posibles**.



ASOCIADOS A.R. Monex

En 2025 nació **Asociados A.R. Monex**, una iniciativa que busca que empresarios, aficionados al ciclismo y personas de la sociedad civil también puedan participar directamente en el desarrollo del proyecto.

La meta es reunir **500 asociados** que crean en el talento mexicano y quieran acompañar su camino. Hoy son **60**, más del 10% de la meta, y sus aportaciones representan cerca del **8% del objetivo económico** planteado.

Ser Asociado A.R. Monex es una forma de contribuir a la sostenibilidad del proyecto, pero también de pertenecer a una comunidad cercana al equipo: convivir con los ciclistas, participar en experiencias y eventos, generar networking y acompañar de cerca el desarrollo de quienes hoy buscan abrirse camino en el ciclismo internacional.



De esta manera, el A.R. Monex construye su sostenibilidad desde distintos frentes: **patrocinadores que apuestan por el proyecto, programas gubernamentales de apoyo al deporte que permiten ampliar su alcance y una comunidad de Asociados, que decide involucrarse en el futuro de los jóvenes mexicanos.**

SÉ PARTE DEL FUTURO DEL CICLISMO MEXICANO

El A.R. Monex ya demostró que existe un sistema capaz de llevar talento mexicano hasta la élite. Hoy, el reto es **fortalecer la estructura que permite que ese sistema continúe y se consolide en el largo plazo.**

Hay distintas maneras de ser parte: como patrocinador, como Asociado A.R. Monex o a través de donaciones. Todas tienen algo en común: **apostar por el talento, por la juventud y por el futuro del ciclismo mexicano.**

Súmate y sé parte de la comunidad que impulsa el talento mexicano hacia el futuro.

Sigue el camino en nuestras redes sociales:

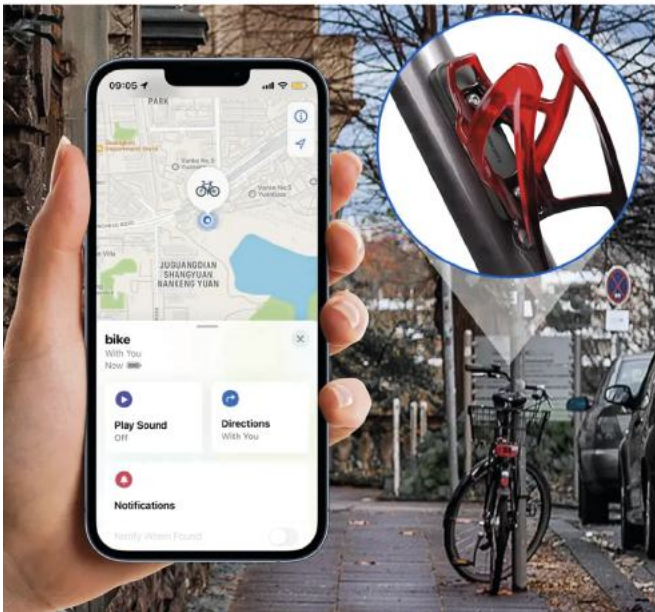
📱 @armonexprocyclingteam

📱 @asociados_armonex

Conoce más en: <https://arprocycling.com/asociadosar/>



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



Montar en bicicleta
requiere un esfuerzo.
Con RED, ese esfuerzo
no es necesario.



SRAM
RED
RED AXS



VIAJA TRANQUILO, LLEGA LEJOS

ELLOS YA VIAJAN CON OLLIKA

VISITANOS



OCTUBRE
15-18
2026

STAND 156-D



MALETA RÍGIDA PARA TRANSPORTAR BICICLETAS



VIAJA **TRANQUILO.**
LLEGA **LEJOS.**



CIERRE TSA



ESCANEA Y
DESCUBRE
OLLIKA

ollika.com.mx

ELIGE TU COLOR





JAGWIRE™

Ver más

ROAD ELITE LINK BRAKE KIT

ROAD ROAD-BRAKE ULTRA-SLICK LITE

INCLUDES:

Form Meets Function

R10013



Blackburn

Encuétralo en benotto.com

CONOCE NUESTRA LINEA



Consulta nuestro amplio inventario de llantas con variedad de modelos y medidas.

MAXXIS

by

AI ACTION IMPORTS



**CALIDAD
RENDIMIENTO
CONFIANZA**



**Cross
country**



Trail



Enduro



Downhill



BMX



Ciudad



Ruta



Gravel



Contact Center AI
+52 55 1883 2314



contacto@actionimports.mx



@actionimports.mx



Del laboratorio a la **RUTA Y PISTA:** El enfoque de la eficiencia y la prevención

POR **CARLOS A. CUELLAR**

Dr. en C., encargado del Laboratorio de Análisis del Movimiento, Escuela de Ciencias del Deporte, Universidad Anáhuac México.

Medir tu cuerpo con alta tecnología no solo es para profesionales del *World Tour*. Actualmente, los avances tecnológicos han abierto las puertas de los laboratorios de biomecánica a más deportistas, entre los que se encuentran los ciclistas.

Seguramente te has preguntado ¿Por qué dos ciclistas con el mismo entrenamiento y, en principio, bicicletas similares rinden de forma tan distinta? Esto se debe a pequeños ajustes en el pedaleo, la posición sobre la bici, aunado a que al conocer la composición corporal pueden ahorrar algunos vatios y evitar dolores de rodilla, espalda baja u otros.

Un ejemplo de esto es cuando la rodilla se mueve hacia adentro al pedalear, no solo se hace menos eficiente, sino que pierde energía y se puede provocar una lesión. Es por ello que la cinemática, un área de la biomecánica, permite evaluar con precisión milimétrica los desplazamientos de cada parte del cuerpo en un análisis tridimensional o bidimensional.

Este análisis también nos permite establecer cómo trabajan las articulaciones en su conjunto. Para lograrlo, una serie de cámaras infrarrojas se colocan alrededor del participante a quien se le colocan marcadores reflectantes en las articulaciones, los cuales son pequeñas esferas que brillan con la luz infrarroja y el sistema las detecta para reconstruir el movimiento ejecutado por el deportista. De esta forma, se puede analizar cualquier gesto deportivo.

Adicionalmente, la cinética mide la fuerza que se emplea para impulsar los pedales hacia abajo. Es decir, no solo es importarte "desplazar" el pedal, si no que importa en qué punto del ciclo se aplica la fuerza y cómo se usa la energía de los músculos en la fase de subida del pedal.

Ante este panorama, en el Laboratorio de Análisis del Movimiento de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Anáhuac México juntamos la cinética y la cinemática en diversas evaluaciones para realizar diversos estudios en ciclistas juveniles con el objetivo de conocer si el deportista presenta condiciones que lo lleven a lesionarse los ligamentos de la rodilla y, si ya sufrió una lesión de rodilla, determinar si su articulación se encuentra lista para regresar a entrenar.

Lo novedoso de estos estudios es incluir la composición corporal por bioimpedancia, lo que significa que una pequeña corriente eléctrica pasará por el cuerpo y enfrentará resistencias diferentes dependiendo del tejido: grasa, músculo, hueso. Esto permite relacionar el movimiento, la fuerza y la composición del individuo para cada deportista.

A través de pruebas como sentadillas, desplantes y de aterrizaje desde un cajón de 40 cm., se identifican parámetros como la simetría de la fuerza, la potencia, el control sobre la cadera, rodilla y tobillo, además de relacionar estos componentes con la composición corporal.

¿Por qué es relevante promover el análisis biomecánico? Pese a que existen pocos laboratorios especializados, cada vez hay alternativas más asequibles para los deportistas. Por ejemplo, el uso de inteligencia artificial para el análisis de videos y sistemas completos en planes de renta que permiten realizar una gran batería de pruebas que incluyen plataformas y plantillas que miden la fuerza y equipos tipo pasarela que determinan las características de la pisada.

Debido a que el cuerpo del deportista puede verse como una máquina de precisión que hay que cuidar y mantener en las mejores condiciones, invitamos a los atletas y entrenadores a que pongan énfasis a los aspectos biomecánicos y los complementen con otras técnicas, lo que les permitirá encontrar numerosas estrategias para mejorar el desempeño, prevenir lesiones y mantener un registro objetivo y cuantificable de sus progresos.

Sin duda, los laboratorios especializados pueden ofrecer los milímetros o milésimas que pueden marcar una gran diferencia en cualquier nivel de competencia.

Obtén un **descuento del 20 %** en la Maestría en Administración y Ciencias Aplicadas al Deporte, mencionando que leíste este artículo de la revista.

Escuela de
Ciencias del Deporte

Informes:
Mariana Pérez Cabrera Gallegos
mariana.perezc@anahuac.mx
anahuac.mx/mexico/posgrados

CUANDO UNA CIUDAD NUNCA DEJA DE PEDALEAR

MOTOMETA
www.motometa.com.mx

24h
MOTOMETA
REFACCIONES 24 HORAS

24h
MOTOMETA
REFACCIONES 24 HORAS

24h
MOTOMETA
REFACCIONES 24 HORAS

Más allá de la infraestructura y el gran escaparate del Mundial 2026, la verdadera revolución de la movilidad urbana no se mide solo en kilómetros de ciclovías, sino en la capacidad de responder al ciclista cuando la ciudad duerme.

El asfalto nocturno tiene su propio pulso. A las tres de la mañana, mientras el tránsito pesado descansa y los semáforos parpadean en un amarillo preventivo, un grupo silencioso pero constante sigue conquistando las calles: repartidores de plataforma, trabajadores nocturnos, trasnochadores y ciclistas urbanos para quienes la bicicleta dejó de ser un pasatiempo para convertirse en su única arteria de movilidad. En las últimas décadas, las metrópolis mexicanas han experimentado una metamorfosis innegable. Lo que empezó como un esfuerzo dominical de paseos recreativos mutó en un ecosistema de transporte diario. Sin embargo, la evolución del ciclismo urbano en el país ha llegado a un punto de inflexión donde dar el pedalazo inicial ya no basta; ahora el reto es sostener el ritmo.

El legado en marcha: tras el hito de 2026

Habiendo concluido la Copa Mundial de Fútbol 2026 y con los reflectores internacionales ya apagados, la infraestructura y las mejoras implementadas durante el torneo sirvieron como un impulso temporal para las metrópolis mexicanas. Se aceleraron proyectos de conectividad, modernización del transporte masivo y corredores de movilidad. Sin embargo, superado



ese evento masivo, la verdadera pregunta es de carácter permanente: ¿cómo logramos mantener y fortalecer esta red de movilidad integrada para que el ciclista no haya sido solo un protagonista pasajero, sino un ciudadano con derechos plenos garantizados en la vía todos los días?

Rediseñar el futuro desde lo cotidiano

La meta no fue únicamente cumplir con un estándar internacional temporal durante el torneo, sino sostener y perfeccionar el legado funcional para quienes habitan la calle cotidianamente. Hablar de ciudades inteligentes a menudo nos lleva a pensar en sensores sofisticados o inteligencias artificiales complejas. Sin embargo, la verdadera inteligencia urbana radica en la empatía del diseño y la accesibilidad práctica de iniciativas como Motometa 24 horas. Las grandes transformaciones urbanas no concluyen con la finalización de un megaevento; requieren continuidad con acciones tan fundamentales como encontrar una tienda de autoservicio abierta, una llanta de repuesto y aire para inflarla a las tres de la mañana.

Motometa 24 Horas, en Av. Ejército Nacional 816, Polanco, busca ser precisamente eso: un punto de respaldo para la movilidad nocturna y diurna, un lugar al que los ciclistas y motociclistas puedan acudir cuando la ciudad sigue funcionando. Porque una ciudad verdaderamente inteligente no solo piensa en cómo mover a millones de personas durante el día.

También piensa en **quiénes siguen moviéndose cuando todos los demás ya están durmiendo.**





LA BICI COMO PLATAFORMA PARA ANDAR EN MOTO

“La bicicleta es mucho más que un medio para hacer ejercicio. También es libertad, diversión, movilidad, aventura y, curiosamente, una gran escuela para aprender a andar en moto.”

Por: Andrés Pérez Martínez

Te comparto mi historia.

Desde niño anduve en bici. En mi casa había un circuito donde podía pedalear todos los días y pasar horas divirtiéndome. Además de jugar, salía a las calles, la bicicleta era mi medio de transporte y una herramienta para descubrir el mundo. Cuando tenía alrededor de 10 años, mi padre nos compró a mi hermano y a mí unas bicicletas de ruta Magistroni, que en aquella época eran una verdadera joya. Empezamos a entrenar muy fuerte y, después de mucho esfuerzo, logramos hacer el recorrido de la Ciudad de México a Tequesquitengo (130 km) en un solo día. Para nuestra edad, aquello fue una auténtica aventura.



Más o menos por esos mismos años aprendí a andar en moto. Primero en una PoniMatic, aquellas pequeñas motos mexicanas Carabela de 60 cc, y después en una Mini 100 de cuatro velocidades. Desde entonces sentí una conexión especial con las dos ruedas.

A los 16 años ya me iba en moto de mi casa a la escuela. Eran 20 kilómetros de ida y otros 20 de regreso. Para mí era sinónimo de independencia y libertad: podía moverme a mis propios tiempos en lugar de depender del camión escolar.

Tiempo después, cuando llegaron las bicicletas de montaña a México, me enamoré de inmediato de esta nueva disciplina. Ir con los amigos al Desierto de los Leones, Los Dinamos, el Ajusco o Valle de Bravo era espectacular. La bici de montaña no solo exigía condición física, también reflejos, equilibrio, lectura del terreno y capacidad de reacción. A los 30 años regresé con más fuerza al motociclismo, tuve motos de pista y de doble propósito. Y hoy en día sigo utilizando tanto la moto como la bicicleta como mis primeras opciones de medio de transporte para moverme a reuniones de trabajo, compromisos sociales o simplemente para hacer compras de insumos para la casa.

Después de tantos años usando tanto la bici como la moto, he llegado a una conclusión muy clara: la bicicleta es la mejor plataforma para aprender a manejar motocicleta. Aunque ambas tienen muchas similitudes, también hay una diferencia importante: en la bici, normalmente una caída termina en raspaduras



o alguna fractura; en la moto, un error puede tener consecuencias mucho más graves. Por eso considero que antes de subirse a una motocicleta, una persona debería dominar la bicicleta casi de manera instintiva. Eso fue exactamente lo que hice con mi hijo Andrés. Cuando me pidió que le enseñara a andar en moto, le dije que primero debía hiper dominar la bicicleta, tanto en ciudad como en montaña. La bici desarrolla habilidades fundamentales: equilibrio, reflejos, coordinación, lectura del camino, sensibilidad al terreno y capacidad para reaccionar rápido.

Primero tuvo que aprender a moverse en pavimento, tierra, empedrado, superficies mojadas y rutas urbanas. Después vino la moto. A los 16 años hizo su primer recorrido en solitario por la megalópolis de la CDMX y, afortunadamente, después de seis años no se ha caído una sola vez.

En mi caso sí he tenido cinco caídas en moto a lo largo de la vida. Afortunadamente ninguna fue de graves consecuencias, aunque sí me dejaron costillas, tobillo y hombro rotos. Y justamente por eso estoy convencido de la importancia de construir primero las bases correctas. Cada vez que alguien me pregunta cómo iniciarse en el motociclismo, mi respuesta es la misma:

Primero domina la bicicleta.

Hazlo en diferentes superficies y condiciones: pavimento, tierra, empedrado, seco y mojado. Aprende a frenar, a maniobrar, a reaccionar rápido y a sentir el comportamiento de las dos ruedas. Después comienza con una moto pequeña y ligera, poco a poco, en horarios de poco tráfico y aumentando gradualmente la dificultad.

Porque para sobrevivir a la “jungla” de una ciudad como la CDMX —con baches, topes, lluvia, tráfico y conductores imprudentes— se necesita mucho más que valentía: se necesitan habilidades reales. Y muchas de ellas se aprenden primero arriba de una bicicleta.



MÁS
IDEAS
—
MÁS
MARCAS
—
UN MUNDO
MÁS GRANDE

Fabricamos ideas que se ven

Cajas • Etiquetas • Gran formato • Revistas

En Impresa fabricamos soluciones impresas que impulsan tu marca: empaque, etiquetas, materiales promocionales y publicaciones con calidad de producción.



CAJAS
PLEGADIZAS Y
CORRUGADAS



ETIQUETAS
Y STICKERS



GRAN FORMATO
Y DISPLAYS



REVISTAS E
IMPRESOS
COMERCIALES



impresa.com.mx

+52 55 3095 3313

+52 55 8116 9284

impresa
impresionANTEtodo

CST®

Agarre
Comodidad
y Control

Ver más



PERFECTA PARA

**Bicicletas urbanas,
de paseo y estilo clásico.**

CST



SI NO ESTÁ VERIFICADA, NO RUEDA

EL PASAPORTE DIGITAL Y EL NUEVO ESTÁNDAR DE LA ECONOMÍA CICLISTA

En pleno 2026, la bicicleta ha dejado de ser solo un medio de transporte alternativo para consolidarse como el vehículo definitivo del futuro urbano y deportivo.

Quienes pedaleamos hoy sabemos que nuestra máquina es una inversión de vida, una compañera que nos otorga libertad y nos conecta de manera más inteligente con nuestro entorno. Como resultado de este auge, la economía circular — el mercado de segunda mano — está viviendo su mejor momento. Mejorar componentes, hacer un upgrade a modelos superiores o adquirir nuestro primer equipo a un precio competitivo es una práctica vibrante que fortalece a toda la comunidad.

Sin embargo, toda economía circular sana requiere de un motor invisible pero fundamental: **la confianza**.

Para que el mercado de bicicletas usadas fluya con total libertad y sin zonas grises, la certidumbre es clave. La tecnología ha evolucionado para darnos exactamente eso.

hoy, blindar nuestro patrimonio y asegurar la procedencia de nuestra próxima compra ya no depende de la suerte. La innovación ha creado un ecosistema donde la comunidad y la identidad digital son las verdaderas protagonistas.

ALIANZAS GLOBALES

La movilidad es global y, por lo tanto, la tecnología que la respalda debe cruzar fronteras. Una de las grandes revoluciones de este año es la sincronización total entre **Biciregistro** — el Sistema Operativo de la Movilidad Ciclista en México — y Bike Index, la plataforma de registro de bicicletas más grande del planeta.

Antes, la desconexión tecnológica internacional abría la puerta a que bicicletas de alta gama provenientes del extranjero ingresaran al país y se comercializaran bajo el disfraz de "grandes ofertas". Hoy, esa brecha tecnológica ha sido completamente sellada.

Gracias a esta integración, contamos con un escudo invisible y de cero fricción:

Trazabilidad Sin Fronteras

Si una bicicleta de montaña que rodaba en Colorado o California llega a México, su ADN Digital la precede. El ecosistema detecta inmediatamente su estatus global.

Certeza en un Clic

A través del Buscador Nacional de Biciregistro, cualquier ciclista en México puede escanear o ingresar un número de serie desde su celular y verificar, en segundos, si el vehículo cuenta con un historial limpio y transparente.

EL PODER DE LA TRIBU: SECANDO EL MERCADO INFORMAL

La estrategia definitiva para garantizar transacciones justas y seguras no recae en medidas restrictivas, sino en el empoderamiento del ciclista. Nosotros, como consumidores y miembros de esta comunidad, tenemos

la capacidad absoluta de secar el mercado no verificado simplemente cambiando nuestros hábitos de consumo.

¿Cómo construimos esta nueva consciencia de la legalidad?

Exigiendo el nuevo estándar en cada transacción:

El Pasaporte Digital como Regla de Oro

Así como es impensable adquirir un automóvil sin su documentación legal, la bicicleta moderna exige su Certificado de Propiedad Digital (amparado bajo el Art. 798). Solicitar este ADN Digital al vendedor es la máxima prueba de respeto y transparencia entre ciclistas.

Transformación del Diálogo de Compra

Pasar de preguntar únicamente "¿Cuál es tu mejor precio?" a iniciar la conversación con "¿Me compartes su número de serie?". Si el mercado entero exige esta validación, el comercio informal pierde toda su fluidez y viabilidad.

Comunidad Protectora

Al registrar nuestros equipos, no solo estamos cuidando nuestra inversión personal; estamos inyectando datos vitales a una Smart City, construyendo una red donde los usuarios se respaldan mutuamente.

FORMALIDAD Y LA ECONOMIA DE KILÓMETROS

Este ecosistema de transparencia no solo empodera al ciclista; también transforma la manera en que las marcas, los distribuidores oficiales y los talleres interactúan con la comunidad, creando una relación basada en el valor y no en el anonimato.

Cuando el comercio formal se integra a la red de Biciregistro, se genera un círculo virtuoso de beneficios directos para todos:

Protección del Prestigio y la Inversión

Las marcas líderes pueden asegurar que sus modelos mantengan su valor de reventa en el mercado secundario. Una bicicleta verificada es una bicicleta que conserva su estatus y protege la inversión de quien la compró originalmente.

Garantías y Soporte Directo

Al crear una Identidad Digital, se elimina la desconexión entre la tienda y el ciclista. El taller ahora conoce el ciclo de vida exacto del vehículo (el "historial clínico" de tu bici), lo que se traduce en un servicio post-venta impecable, alertas de mantenimiento preventivo y un respaldo directo de la marca hacia tu patrimonio.

Recompensas Transparentes

Aquí es donde la Economía de Kilómetros brilla como un ecosistema colaborativo.

Biciregistro te premia con una moneda virtual simplemente por mantener el registro de tu bici

activo y seguro. Las Marcas, tiendas y cafeterías aliadas absorben estos kilómetros a cambio de descuentos o servicios. ¿Por qué lo hacen? Porque para un negocio local, es infinitamente más valioso recompensar directamente a un ciclista real que cruza su puerta, que gastar en publicidad genérica. Es un trato justo, transparente y diseñado para fomentar la comunidad.

RODAR HACIA EL FUTURO

El futuro del ciclismo urbano y deportivo nos exige ser proactivos. Hemos dejado atrás las épocas de incertidumbre para entrar en la era de la Identidad Digital y las Ciudades Inteligentes.

Registrar tu bicicleta y verificar antes de comprar son los dos pedaleos más importantes que puedes dar hoy por tu comunidad. Con plataformas sólidas, alianzas internacionales y un sistema que recompensa tu participación, el mensaje es claro: la certeza jurídica es el nuevo estándar.

Es momento de sacar el pasaporte digital de tu bici. La ruta está trazada, el ecosistema está listo; salgamos a rodar con la libertad y el respaldo que nos merecemos.



Escanea para proteger tu bici, ganar B-Coins y combatir juntos la reventa informal



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

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



SR
SELLE ROYAL

VAIA

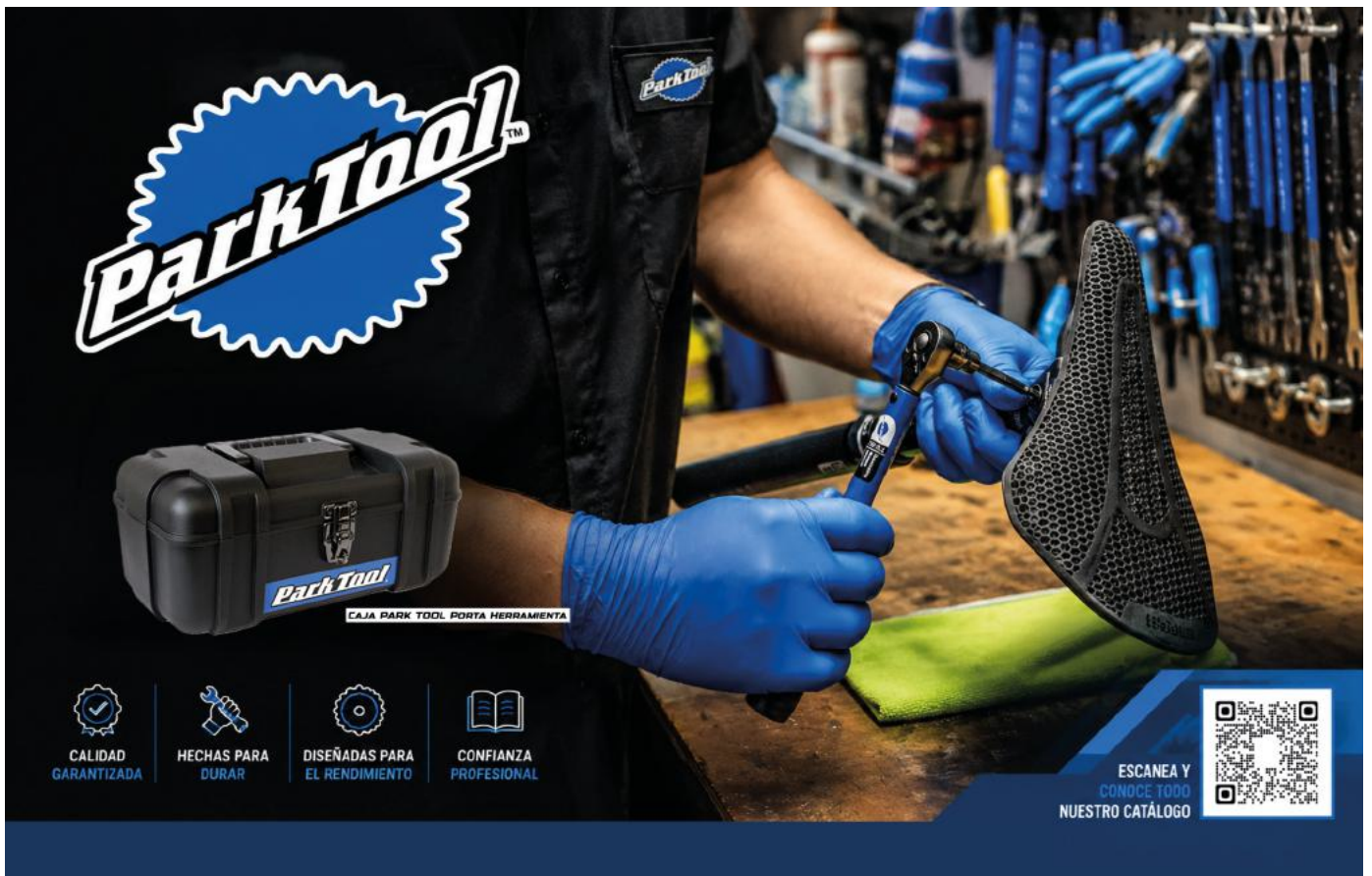
Selle Royal

Where are you riding today?

Find more



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



Park Tool™

CAJA PARK TOOL, PORTA HERRAMIENTA

CALIDAD GARANTIZADA

HECHAS PARA DURAR

DISEÑADAS PARA EL RENDIMIENTO

CONFIANZA PROFESIONAL

ESCANEA Y CONOCE TODO NUESTRO CATÁLOGO





MECÁNICA DE EMERGENCIA

TU BICICLETA TE ESTÁ HABLANDO:

7 SEÑALES QUE NUNCA DEBES IGNORAR

Por: Pantoni 

Porque no todas las fallas comienzan con una avería. Algunas empiezan con un pequeño ruido, una vibración o una sensación diferente al pedalear. Una bicicleta rara vez falla "de repente". En muchas ocasiones, antes de que aparezca un problema serio, la bicicleta nos da pequeñas señales: un crujido que antes no estaba ahí, un cambio que empieza a saltar, una dirección que se siente extraña o una rueda que ya no gira como debería.

El problema es que, cuando estamos disfrutando de una rodada, tendemos a ignorarlas.

"Seguro es normal."

"Llegando a casa lo reviso."

"Todavía aguanta."

Y ahí puede comenzar el problema.

Aprender a reconocer estas señales puede evitar desde una rodada arruinada hasta una caída. La clave no es convertirse en mecánico profesional, sino saber cuándo continuar, **cuándo detenerse y qué revisión básica podemos hacer en ruta.**

1. Un ruido nuevo nunca es "solo un ruido"

Señal: aparece un clic, crujido, golpeteo o rechinado que antes no existía. Los ruidos son una de las formas más evidentes en que una bicicleta nos comunica que algo cambió. El reto está en identificar de dónde provienen.

Un crujido al pedalear puede estar relacionado con los pedales, bielas, eje de centro o incluso con la zona del asiento. Un clic que aparece al girar puede tener relación con la dirección. Un sonido metálico durante los cambios puede indicar un problema en la transmisión.



¿Qué puedes hacer en ruta?

Primero, intenta identificar cuándo aparece el ruido:

- ¿Al pedalear?
- ¿Al frenar?
- ¿Al cambiar velocidades?
- ¿Al pasar por baches?
- ¿Al girar el manubrio?
- ¿Incluso cuando dejas de pedalear?

Después, detente y realiza una inspección visual.

¿Puedo continuar?

Sí, si el ruido es leve, la bicicleta funciona normalmente y no existe juego, vibración o pérdida de control.

No continúes si el ruido está acompañado de movimiento, piezas flojas, golpes fuertes o cambios repentinos en el comportamiento de la bicicleta.

REGLA DE ORO: Si un ruido apareció de repente, no lo ignores. La bicicleta no debería producir sonidos nuevos sin una razón.

2. Una rueda que "baila" no está jugando

Señal: al levantar la bicicleta y hacer girar la rueda, notas que se mueve lateralmente o verticalmente. Una rueda puede perder su alineación por un golpe contra un bache, una banqueta o simplemente por el uso. También puede existir un problema con la tensión de los radios o con el ajuste del eje.

¿Qué puedes revisar?

Levanta la bicicleta y gira la rueda.

Observa el espacio entre el rin y las zapatas de freno, o entre el rin y el cuadro/horquilla si utilizas frenos de disco.

Si la rueda se mueve claramente de un lado hacia otro, **no intentes corregir la tensión de los radios al azar en plena ruta.** También verifica que el eje o cierre de la rueda esté correctamente asegurado.

¿Puedo continuar?

Si el movimiento es mínimo y no existe roce importante, puedes avanzar con precaución hasta un taller. Si la rueda tiene un movimiento considerable, toca el cuadro, el freno o presenta un radio roto, lo recomendable es detenerse.

3. El freno se siente diferente

Señal: necesitas apretar más la maneta, el freno vibra, hace ruido o la bicicleta tarda más en detenerse.

Esta es una de las señales que nunca deben tomarse a la ligera. El sistema de frenado puede perder rendimiento por desgaste, contaminación, calentamiento excesivo, problemas hidráulicos o simplemente por un ajuste incorrecto.

Prueba rápida

En un lugar seguro y a baja velocidad:

1. Acciona el freno delantero.
2. Comprueba que la bicicleta reduzca la velocidad de forma controlada.
3. Repite con el freno trasero.
4. Comprueba que las manetas no lleguen hasta el manubrio.

Si una maneta se siente demasiado suave o llega casi hasta el manubrio, hay que investigar la causa.

¿Puedo continuar?

Si has perdido potencia de frenado, no continúes como si nada. Especialmente si vas a enfrentarte a descensos, tráfico o velocidades altas. Una bicicleta puede seguir rodando con una transmisión imperfecta. No debería seguir rodando con un sistema de frenado comprometido.

**4. Los cambios comienzan a saltar**

Señal: la cadena intenta cambiar de velocidad, pero salta entre coronas, hace ruido o no consigue permanecer en el engranaje seleccionado. Puede ser consecuencia de un cable destensado, un desviador desajustado, suciedad, desgaste o incluso un golpe que haya afectado al desviador.

Solución de emergencia

Si los cambios funcionan parcialmente, evita seguir buscando la velocidad perfecta. Selecciona una relación que permita pedalear cómodamente y continúa utilizando únicamente los cambios que funcionen correctamente. Si el desviador trasero está visiblemente doblado hacia los radios, no sigas cambiando velocidades. Una mala operación puede provocar que la cadena entre en los radios.

Consejo Total Bike

Antes de una rodada larga, prueba todos los cambios en un lugar seguro. Cinco minutos de revisión pueden evitar una reparación mucho más costosa.

**5. La cadena se sale... y no quiere volver**

Señal: la cadena cae fuera del cassette, entre el plato y el cuadro, o simplemente deja de transmitir correctamente la fuerza. Una cadena salida normalmente puede solucionarse en segundos.

Si se salió:

1. Deja de pedalear inmediatamente.
2. Coloca la cadena nuevamente sobre el plato y/o cassette.
3. Gira lentamente la biela.
4. Comprueba que la cadena avance correctamente.
5. Prueba los cambios antes de volver a aplicar fuerza.

Nunca fuerces los pedales mientras la cadena está atrapada.

¿Y si la cadena se rompió?

Aquí la herramienta imprescindible es el eslabón rápido, siempre que sea compatible con tu cadena.

Por eso, para una rodada larga, llevar:

multiherramienta + tronchacadenas + eslabón rápido

puede ser la diferencia entre reparar la bicicleta y tener que regresar caminando.

6. El asiento o el manubrio comienzan a moverse

Señal: el asiento baja, gira o se mueve; el manubrio pierde su posición. Puede parecer un problema menor, pero cualquier elemento que afecte la posición del ciclista puede convertirse en un problema de control.

¿Qué hacer?

Detente: Revisa el cierre o tornillería correspondiente y utiliza una multiherramienta para realizar un ajuste moderado. No aprietes indiscriminadamente. Los componentes tienen pares de apriete específicos y, en especial en componentes de carbono, exceder el torque recomendado puede provocar daños.

Atención

Si después de ajustar el componente vuelve a moverse, no continúes forzándolo. Puede existir una falla en la pieza, en el mecanismo de sujeción o en la superficie de contacto.

7. La bicicleta se siente diferente

Señal: el manubrio se siente extraño, la dirección tiene juego, la bicicleta vibra o parece desviarse hacia un lado.

Esta es quizá la señal más difícil de diagnosticar porque no necesariamente existe un ruido o una pieza visiblemente dañada.

Puede ser consecuencia de:

- Una rueda mal instalada.
- Presión incorrecta de las llantas.
- Juego en la dirección.
- Un eje flojo.
- Una rueda desalineada.

Total Bike

- Algún componente dañado después de una caída.
- La prueba más importante

Detente y observa: Sujeta firmemente la bicicleta y verifica que no exista juego evidente en:

- Dirección.
- Ruedas.
- Bielas.
- Asiento.
- Manubrio.

Si algo presenta movimiento que no debería tener, no lo ignores.

EL KIT DE SUPERVIVENCIA DEL CICLISTA

Una buena mecánica de emergencia empieza antes de salir de casa. Para una rodada recreativa, urbana o de entrenamiento, considera llevar:

Herramienta / repuesto..... ¿Para qué sirve?

Cámara de repuesto.....	Resolver un pinchazo
Bomba portátil.....	Recuperar presión
Desmontables.....	Retirar el neumático
Parches.....	Reparar una cámara
Multiherramienta.....	Ajustes básicos
Tronchacadenas.....	Reparar una cadena
Eslabón rápido.....	Reparación de emergencia
Bridas plásticas.....	Reparaciones temporales
Guantes.....	Mantener las manos limpias



El elemento que muchos olvidan: el teléfono

Antes de una rodada larga, asegúrate de tener:
batería + identificación + dinero/tarjeta + contacto de
emergencia. La mejor reparación de emergencia es aquella
que no necesitas improvisar.

¿CONTINUAR O DETENERSE?

Una regla sencilla puede ayudar a tomar la decisión:

PUEDES CONTINUAR

- Pinchazo reparado correctamente.
- Cambio ligeramente desajustado.
- Ruido leve sin síntomas adicionales.
- Ajuste menor de asiento o accesorio.

CONTINÚA CON PRECAUCIÓN

- Rueda ligeramente descentrada.
- Cambio que funciona parcialmente.
- Ruido cuya causa no puedes identificar.
- Componente que requiere revisión al llegar a casa.

DETENTE

- Pérdida de potencia de frenado.
- Dirección con juego importante.
- Rueda floja o severamente dañada.
- Cuadro, horquilla o componente estructural con grietas.



- Manubrio o potencia que no pueden mantenerse firmes.
- Daño provocado por una caída.
- Cualquier situación en la que no tengas control seguro de la bicicleta.

LA REVISIÓN DE 5 MINUTOS

Antes de una rodada, acostúmbrate a hacer una revisión rápida:

6. **AIRE:** Presión correcta y sin daños visibles.
7. **FRENOS:** Acciona ambos frenos y comprueba su respuesta.
8. **CADENA:** Debe estar limpia, lubricada y funcionando correctamente.
9. **RUEDAS:** Comprueba que estén correctamente aseguradas.
10. **DIRECCIÓN:** Mueve suavemente el manubrio y verifica que no exista juego.
11. **TORNILLERÍA:** Observa componentes críticos: manubrio, potencia, asiento y pedales.
12. **PRUEBA:** Da unas vueltas cortas antes de comenzar la rodada.

CONCLUSIÓN

La mecánica de emergencia no consiste en saber reparar absolutamente todo. Consiste en saber reconocer el momento exacto en que debes intervenir. Una bicicleta bien mantenida puede darte miles de kilómetros de diversión, pero incluso la mejor bicicleta puede sufrir un pinchazo, perder un ajuste o presentar una falla inesperada.

Por eso, antes de salir, **recuerda:** Escucha tu bicicleta. Obsérvala. Si algo se siente diferente, detente y revísalo. Porque en ciclismo, cinco minutos de prevención pueden evitar horas de problemas... y en algunos casos, una caída.

CHECKLIST DE EMERGENCIA

ANTES DE SALIR:

- Presión de llantas
- Frenos
- Cadena
- Ruedas aseguradas
- Dirección
- Tornillería

EN TU BOLSA:

- Cámara
- Bomba
- Desmontables
- Parches
- Multiherramienta
- Tronchacadenas
- Eslabón rápido
- Teléfono

RECUERDA: Si no puedes controlar la bicicleta con seguridad, no continúes la rodada.

Facicam[®]gel

RECUPERA EL MOVIMIENTO,
RECUPERA TU DÍA.

- Reduce la inflamación
- Alivia el dolor muscular



OTC
Senosiain[®]

CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE USE EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA. NO SE USE EN MENORES DE 12 AÑOS.

Envejecer sobre dos ruedas:

¿hasta qué edad podemos seguir pedaleando?

Cumplir años no necesariamente significa bajarse de la bicicleta. El ciclismo puede convertirse en un gran aliado para conservar la capacidad física, la autonomía y el gusto por mantenerse activo durante el envejecimiento. La clave está en entender que el cuerpo cambia y que nuestra manera de entrenar también debe hacerlo.

Por: Mtra. Carolina A. Lillo Bravo



Hay una escena que quienes practican ciclismo conocen bien: encontrarse en la ruta con un ciclista de cabello cano que sigue acumulando kilómetros, subiendo puertos y disfrutando de la bicicleta después de décadas sobre ella. A veces incluso dejando atrás a ciclistas mucho más jóvenes.

Entonces surge una pregunta inevitable: ¿hasta qué edad podemos seguir pedaleando? La respuesta tiene menos que ver con el número que aparece en nuestra identificación y mucho más con nuestra capacidad funcional, estado de salud, experiencia, entrenamiento y hábitos. Envejecer es inevitable. Dejar de movernos, no.

El cuerpo cambia, pero no deja de adaptarse

Con el paso de los años ocurren cambios fisiológicos que pueden influir en el rendimiento deportivo. Podemos perder progresivamente masa y fuerza muscular, disminuir nuestra capacidad aeróbica y experimentar cambios en la movilidad, el equilibrio y la velocidad de recuperación.

Pero existe una diferencia enorme entre envejecer y envejecer siendo físicamente activo. Mantener una rutina de ejercicio contribuye a conservar muchas de las capacidades que necesitamos para desenvolvernarnos de manera independiente. Y aquí el ciclismo tiene características particularmente interesantes. Pedalear implica un trabajo cardiovascular sostenido y una participación importante de la musculatura de las extremidades inferiores, mientras que la bicicleta permite realizar ejercicio con menor impacto articular que otras actividades. Pero quizá uno de sus mayores beneficios sea mucho más sencillo: es una actividad que puede acompañarnos durante muchos años. No necesitamos pedalear a los 65 como lo hacíamos a los 30 para seguir siendo ciclistas.

No se trata solamente de vivir más, sino de movernos mejor

México también está envejeciendo. De acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población, para 2040 cerca de uno de cada cinco mexicanos tendrá 60 años o más. El reto, por tanto, no será únicamente aumentar los años de vida, sino conseguir que esos años puedan vivirse con la mayor independencia posible.

Caminar, subir escaleras, levantarnos de una silla, cargar objetos, mantener el equilibrio o desplazarnos por nuestra comunidad son acciones cotidianas que dependen directamente de nuestra capacidad física.

Desde esta perspectiva, la bicicleta deja de ser solamente deporte o recreación. Para muchas personas puede convertirse en una herramienta para mantenerse activas y preservar capacidades físicas durante el envejecimiento.



El ciclista también envejece

Quien lleva 20, 30 o 40 años pedaleando probablemente conoce perfectamente su bicicleta. Sin embargo, conocer la bicicleta no siempre significa reconocer los cambios del propio cuerpo. Uno de los errores que podemos cometer al envejecer es intentar mantener exactamente las mismas cargas, intensidades y tiempos de recuperación de décadas anteriores. El entrenamiento debe evolucionar junto con nosotros. Con los años adquiere mayor importancia prestar atención a la recuperación, incorporar entrenamiento de fuerza, cuidar la movilidad y trabajar el equilibrio. También debemos aprender a distinguir entre el cansancio propio del entrenamiento y una molestia persistente que necesita valoración.

El objetivo no debería ser entrenar menos simplemente porque cumplimos años, sino entrenar de manera más inteligente.

Pedalear no es suficiente

Este punto puede resultar incómodo para algunos amantes de la bicicleta: salir a rodar todos los fines de semana no necesariamente cubre todas las necesidades físicas del cuerpo. El ciclismo es extraordinario, pero no debería ser nuestra única forma de ejercicio.

A medida que envejecemos, el entrenamiento de fuerza cobra especial importancia. Mantener músculos capaces de producir fuerza no solo repercute en el rendimiento sobre la bicicleta; también tiene relación con acciones tan cotidianas como levantarnos, subir escalones o recuperar el equilibrio ante un tropiezo. Por ello, el ciclista que quiere seguir pedaleando durante muchos años debería considerar la fuerza como parte de su entrenamiento y no únicamente como un complemento cuando aparece una lesión. También conviene incorporar ejercicios de movilidad, equilibrio y control corporal.

Podríamos resumirlo de una manera sencilla: Si quieres pedalear durante más años, no entrenes únicamente para la bicicleta. Entrena también para la vida.



¿Y qué pasa con las articulaciones?

Existe todavía la idea de que al llegar a cierta edad debemos disminuir drásticamente la actividad para "no desgastarnos". El cuerpo humano, sin embargo, necesita movimiento. Eso no significa ignorar dolor, lesiones previas o enfermedades. Significa adaptar la actividad a las condiciones de cada persona. Una bicicleta correctamente ajustada, una progresión adecuada de las cargas y una buena preparación física pueden marcar una gran diferencia. Dolor persistente en rodilla, cadera, espalda, cuello o manos no debería asumirse automáticamente como "normal por la edad". Tampoco debería normalizarse porque llevamos muchos años practicando ciclismo.

El dolor es información. Si aparece de manera recurrente, modifica nuestra técnica o limita nuestras actividades, vale la pena valorar qué está ocurriendo.

El gran objetivo: conservar la reserva física

Podemos pensar nuestro cuerpo como una especie de cuenta de ahorro. Durante la vida vamos construyendo una reserva física mediante el movimiento, la fuerza, la capacidad cardiovascular y nuestros hábitos. Conforme pasan los años,

contar con esa reserva puede ayudarnos a enfrentar mejor periodos de enfermedad, lesiones o disminución temporal de actividad. Por eso es tan importante no esperar a ser mayores para preocuparnos por cómo queremos envejecer.

El ciclista de 40 o 50 años también está construyendo hoy al ciclista que podrá ser a los 70. La prevención comienza mucho antes de que aparezcan las limitaciones.

¿Cuándo deberíamos bajar el ritmo?

No existe una edad universal para hacerlo. Hay personas de 70 años con una capacidad física superior a la de otras de 50. La edad cronológica nos dice cuántos años hemos vivido; la capacidad funcional nos habla de lo que nuestro cuerpo puede hacer. Lo importante es prestar atención a señales como disminuciones importantes del rendimiento sin explicación, mareos, dolor torácico, dificultad respiratoria desproporcionada, pérdida marcada de fuerza o equilibrio, caídas frecuentes o dolor que persiste y modifica nuestra forma de pedalear.

En estos casos, continuar aumentando kilómetros no debería ser la primera respuesta. Una valoración profesional puede ayudar a identificar qué está ocurriendo y establecer la manera más segura de continuar activos.

¿Podemos pedalear toda la vida?

Quizá la pregunta correcta no sea hasta qué edad podemos andar en bicicleta, sino qué tenemos que hacer hoy para poder seguir haciéndolo mañana.

Probablemente llegará un momento en el que cambien nuestras distancias, velocidades o rutas. Tal vez necesitemos más recuperación. Quizá pasemos de competir a rodar por placer o descubramos que una bicicleta eléctrica nos permite continuar recorriendo lugares que de otra manera serían difíciles. Nada de eso significa dejar de ser ciclistas.

El éxito del envejecimiento no debería medirse únicamente por cuánto vivimos, sino también por cuánto tiempo podemos continuar haciendo aquello que nos da independencia, identidad y disfrute. Y para quien ha encontrado todo eso sobre dos ruedas, existe una excelente razón para cuidar su cuerpo: seguir pedaleando.



Mtra. Carolina A. Lillo Bravo

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

EN EL CICLISMO DE ULTRA RESISTENCIA



Mi experiencia recorriendo el Tour de Francia

En el ciclismo de ultra resistencia, la alimentación y la hidratación dejan de ser elementos secundarios y se convierten en parte fundamental de la estrategia deportiva. En julio del 2026 tuve la oportunidad de recorrer por segunda vez la ruta varonil del Tour de Francia: 21 días consecutivos con 3,246km y D+53,950m enfrentando etapas de varias horas sobre la bicicleta y temperaturas de hasta 47°C. Esta experiencia como ciclista amateur me permitió comprobar, desde la práctica, como una adecuada estrategia nutricional puede ayudar a mantener el rendimiento, retrasar la fatiga y favorecer la recuperación entre etapas.

Antes de la bicicleta: comenzar con energía

El objetivo era iniciar cada etapa con una adecuada disponibilidad de energía y un buen estado de hidratación. Mi alimentación previa se basó principalmente en carbohidratos, acompañados de proteína, grasas y fibra para evitar molestias gastrointestinales. Algunas opciones prácticas fueron avena con fruta, plátano, pan, arroz, huevo y yogurt. La hidratación también comenzaba antes de la etapa. La evidencia recomienda iniciar el ejercicio adecuadamente hidratado y ajustar la estrategia de acuerdo con las pérdidas individuales de sudor y sales.



Durante la etapa:

comer y beber antes de tener hambre o sed

Durante las etapas de muchas horas, mantener una ingesta constante de carbohidratos e hidratación fue fundamental, utilicé diferentes fuentes:

- Agua, agua mineral
- Bebidas con electrolitos
- sueros
- gomitas
- plátano,
- manzana,
- naranja,
- barras (pal's),
- miel (Enerbzz)
-

Las recomendaciones actuales sitúan la ingesta entre 60 y 90 g por hora, dependiendo de la duración y tolerancia individual. La hidratación fue uno de los mayores desafíos. Con temperaturas de hasta 47°C, la sudoración aumentó considerablemente. El consumo de agua natural, agua mineral, sueros y bebidas de sabor. La ropa quedaba marcada de blanco por las sales del sudor, una evidencia visible de la pérdida de electrolitos.

En este caso no se trata de beber la mayor cantidad posible, sino de desarrollar una estrategia individual que considere la tasa de sudoración, temperatura, duración e intensidad del ejercicio.

Después de la bicicleta:

recuperar para volver a empezar

Al terminar cada etapa comenzaba la recuperación. Después de varias horas de ejercicio era necesario reponer carbohidratos para recuperar el glucógeno, proteínas para favorecer la reparación muscular y líquidos para recuperar el equilibrio hídrico.

Algunas opciones prácticas fueron:

- avena con fruta y miel
- pan con mermelada o crema de avellana
- arroz o pasta acompañado de alguna proteína
- plátano
- yogurt
- lentejas
- huevo
- sándwich con alguna fuente de proteína



La recuperación adquirió todavía mayor importancia porque el esfuerzo no terminaba en un solo día: al día siguiente había que volver a subir a la bicicleta. Para favorecer la recuperación, también utilice las botas de compresión de Rhino, que me ayudaron a mejorar la circulación y aliviar la sensación de fatiga en piernas.

El gran aprendizaje

Después de 21 días, cientos de kilómetros y temperaturas extremas mi principal aprendizaje fue que la resistencia no solamente se construye con entrenamiento: también se construye con energía, hidratación, recuperación y mucha fortaleza mental.

No existe una estrategia universal, cada deportista debe conocer su cuerpo, necesidades energéticas y practicar su estrategia nutricional antes de llevarla a una competencia con la ayuda de un experto en la salud.

Como nutrióloga mi misión es que cada atleta termine cada etapa con una buena recuperación y adaptación para volver a rendir al siguiente día.

LN. Maricela Avila

  @maricela_Nutri

Fotógrafo: Agathe Girad

 @zagpictures.equestrian




**SUNRACE MTB
CSMX8 11P 11/42D**



SUNRACE MTB CSMX8 11P 11/42D

BUY NOW



JOIN OUR JOURNEY

CURQSEN®

Curcumina - Arginina Vitamina D3

CADA MOVIMIENTO COMIENZA
CON BIENESTAR.



REG. NO. 213300CO360566 SSA

HECHO EN
MÉXICO

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®



Encuétralo en
benotto.com

FEATURE

Equipped with
Lock Mode

Three-color battery indicator

OptiCube™ lens
technology

Excellent side visibility

USB-C rechargeable

Durable alloy body

FlexTight™ bracket



K-EDGE
MADE IN USA

Encuétralo en benotto.com



Encuétralo en
benotto.com

LLANTAS DE BICICLETA

Por: Pantani 

Cómo elegir las y cuándo es momento de cambiarlas

Las cubiertas son el único punto de contacto entre la bicicleta y el terreno. Su elección influye directamente en el **agarre, comodidad, velocidad, control y seguridad**. Sin embargo, no existe una cubierta perfecta para todas las bicicletas: la mejor opción depende del uso que le demos y del terreno por el que rodamos.



¿CÓMO ELEGIR LA CUBIERTA CORRECTA?

1. Define dónde vas a rodar

Este es el primer criterio. Para **asfalto**, busca cubiertas con baja resistencia a la rodadura y un dibujo relativamente liso. En **gravel**, conviene un equilibrio entre velocidad y agarre, mientras que para **MTB** el dibujo, la altura de los tacos y la separación entre ellos adquieren mayor importancia.

En bicicletas **urbanas o de uso diario**, la resistencia a los pinchazos y la durabilidad pueden ser más importantes que el máximo rendimiento.

2. Revisa la medida

El diámetro y el ancho deben ser compatibles con el rin, cuadro y horquilla de la bicicleta. El ancho también modifica el comportamiento: una cubierta más ancha generalmente permite utilizar menor presión y puede ofrecer mayor comodidad y agarre, mientras que una más estrecha puede favorecer una respuesta más rápida. **Nunca instales una medida sin comprobar primero la compatibilidad indicada por el fabricante de la bicicleta, rin y cubierta.**

3. Considera el terreno

La superficie determina en gran medida el dibujo que necesitas:

- **Asfalto:** dibujo liso o poco pronunciado.
- **Gravel:** tacos bajos y moderados.
- **MTB XC:** tacos relativamente bajos para favorecer la velocidad.
- **Trail/Enduro:** tacos más altos para obtener mayor agarre y control.
- **Urbano:** dibujo versátil y protección contra pinchazos.

4. Elige entre cámara y tubeless

Las cubiertas pueden utilizarse con diferentes sistemas. El sistema tradicional con **cámara** es sencillo y económico, mientras que el **tubeless**, cuando la bicicleta y el rin son compatibles, puede permitir utilizar presiones más bajas y reducir determinados tipos de pinchazos.

Lo importante es que cubierta, rin, válvula y demás componentes sean compatibles con el sistema elegido.



5. La presión también es parte de la elección

La presión adecuada depende del **peso del ciclista, ancho de la cubierta, rin, terreno, sistema con cámara o tubeless y tipo de conducción**.

Una presión demasiado alta puede reducir comodidad y agarre; una presión demasiado baja puede aumentar el riesgo de golpes contra el rin, destalonamiento o daños en determinadas condiciones.

Utiliza las recomendaciones del fabricante como punto de partida y realiza ajustes graduales.



¿CUÁNDO DEBO CAMBIAR LAS CUBIERTAS?

No es necesario esperar a sufrir un pinchazo para reemplazarlas. Una cubierta debe revisarse periódicamente y cambiarse cuando presente señales de desgaste o deterioro.

Señales de alerta

Desgaste excesivo: La banda de rodamiento está claramente aplanada o los tacos han perdido considerablemente su altura.

Grietas: La goma presenta grietas profundas, especialmente en los laterales o entre los tacos.

Cortes: Existen cortes que llegan a la carcasa o comprometen la estructura de la cubierta.

Deformaciones: La cubierta presenta bultos, zonas deformadas o no gira de manera uniforme.

Carcasa expuesta: Se observan fibras o capas internas de la cubierta.

Pinchazos frecuentes: Un incremento notable de pinchazos puede ser una señal de desgaste o deterioro, aunque siempre debe investigarse la causa.

Indicadores de desgaste: Algunas cubiertas cuentan con indicadores específicos. Cuando estos desaparecen, es momento de considerar el reemplazo.

¿CUÁNTOS KILÓMETROS DURA UNA CUBIERTA?

No existe un kilometraje universal. La vida útil depende del compuesto, construcción, peso del ciclista, presión, terreno, temperatura, estilo de conducción y mantenimiento. Por eso, el kilometraje debe utilizarse únicamente como referencia. El estado físico de la cubierta es el indicador más importante.

LA REVISIÓN DE 30 SEGUNDOS

Antes de una rodada, especialmente si será larga, realiza una revisión rápida:

- Presión correcta
- Desgaste
- Cortes
- Grietas
- Deformaciones
- Objetos incrustados
- Estado de los laterales

Una pequeña revisión antes de salir puede evitar un problema importante durante la rodada. **"No existe la cubierta perfecta; existe la cubierta correcta para tu bicicleta, tu terreno y tu forma de rodar."**

Guía Rápida- Elige tu cubierta

Nivel	Tipo de uso	Prioridad	¿Qué buscar?	Terreno / Aplicación
Verde	Asfalto / Ruta	Velocidad	Banda lisa o dibujo ligero, baja resistencia al rodamiento.	Carretera, asfalto, entrenamiento y competencia.
Amarillo	Gravel	Versatilidad	Tacos bajos/medios, equilibrio entre rodamiento y agarre	Asfalto, grava y caminos de tierra
Naranja	MTB XC	Velocidad + Control	Tacos bajos/medios, buen rodamiento y peso contenido.	Cross Country, terracería y caminos compactos.
Rojo	MTB Trail / Enduro	Agarre + Control	Tacos altos / separados, carcasa resistente y protección contra impactos.	Terreno técnico, piedras, raíces y descensos.
Azul	Urbana / City	Durabilidad	Banda continua / semi-slick y protección contra ponchaduras.	Ciudad, ciclovía y transporte diario.
Morado	E-bike	Resistencia + control	Carcasa reforzada, capacidad de carga, agarre y estabilidad.	Bicicleta eléctricas, ciudad y recorridos largos.

1	2	3	4	5
Medida	Terreno	Uso	Sistema	Presión
Verificar diámetro y ancho	¿Dónde vas a rodar?	¿Cómo utilizas la bicicleta?	Cámara o Tubeless	Ajusta según fabricante



Cuando cada pedalazo cuenta... incluso si está hecho de LEGO® Bricks.

Hay quienes dicen que una bicicleta se construye en un taller. Otros sabemos que, en realidad, comienza a construirse mucho antes: en la imaginación.

Todo ciclista conoce esa sensación. El primer clic de los zapatos sobre los pedales automáticos. El sonido casi hipnótico de la cadena perfectamente lubricada. El momento en que la bicicleta deja de sentirse como una máquina para convertirse en una extensión del cuerpo. Son pequeños detalles que, para cualquiera ajeno al ciclismo, podrían parecer insignificantes. Para nosotros, son la diferencia entre una buena rodada y una experiencia inolvidable.



Curiosamente, esa misma obsesión por el detalle fue la que dio origen al nuevo LEGO® Icons Road Bike (11380), el primer modelo de bicicleta de ruta dentro de la colección LEGO Icons para adultos. Más que un set de construcción es un homenaje a la ingeniería que enamora a millones de ciclistas alrededor del mundo.

Con 1,015 piezas, el modelo captura la esencia de una bicicleta de carretera moderna: dirección funcional, transmisión completamente operativa, pinzas de freno de disco, desviadores, pedales tipo clipless e incluso una elegante cadena metálica plateada. Pero el verdadero protagonista está donde muchos no mirarían: el mecanismo de rueda libre (freewheel). Al igual que en una bicicleta real, la rueda continúa girando por inercia mientras los pedales permanecen inmóviles, un detalle mecánico que demuestra hasta dónde llegó el equipo de diseño para recrear el comportamiento auténtico de una bicicleta de alto rendimiento. Es, quizá, el mejor "guiño" escondido para los aficionados que conocen la magia de dejarse llevar por la velocidad sin dar un solo pedalazo. La silueta tampoco es casual. Aunque LEGO nunca ha revelado una bicicleta específica como inspiración, numerosos especialistas han encontrado rasgos que recuerdan a algunas de las bicicletas aero más icónicas del pelotón profesional: tubos perfilados,



vainas compactas y una geometría que transmite velocidad incluso cuando el modelo permanece inmóvil.

El set incorpora además pequeños detalles que cualquier ciclista reconocerá de inmediato: un bidón desmontable, una luz trasera y un soporte que eleva la rueda posterior para permitir que la transmisión cobre vida mientras se giran los pedales, como si la bicicleta estuviera montada sobre un rodillo de entrenamiento. Son elementos sencillos, pero cargados de autenticidad.

Quizá por eso este modelo conecta tan bien con quienes vivimos el ciclismo. Porque, al final, no se trata únicamente de construir una bicicleta de LEGO. Se trata de reconstruir todas esas emociones que una bicicleta real nos ha regalado: las madrugadas antes de una ruta, las subidas interminables, el viento en la cara durante un descenso y la satisfacción de cruzar una meta que, muchas veces, sólo existía en nuestra cabeza.

Después de todo, tanto el ciclismo como LEGO comparten una misma filosofía: los grandes logros nunca aparecen de golpe. Se construyen pieza por pieza... o pedalazo tras pedalazo.

LEGO STORES MX

Aguascalientes

LEGO Store Altaria Aguascalientes

Baja California

LEGO Store Península Tijuana

Ciudad de México

LEGO Store Santa Fe
LEGO Store Perisur
LEGO Store Mítikah
LEGO Store Parque Lindavista
LEGO Store Parque Tepeyac
LEGO Store Paseo Acoxta

Chihuahua

LEGO Store Fashion Mall

Coahuila

LEGO Store Galerías Saltillo

Estado de México

LEGO Store Town Square Metepec
LEGO Store Galerías Metepec
LEGO Store Plaza Satélite
LEGO Store Las Américas Ecatepec

Guanajuato

LEGO Store Altacia León

Hidalgo

LEGO Store Galerías Pachuca

Jalisco

LEGO Store Galerías Guadalajara
LEGO Store Midtown
LEGO Store Andares
LEGO Store Fórum Tlaquepaque

Morelos

LEGO Store Averanda Cuernavaca

Nuevo León

LEGO Store Punto Valle
LEGO Store Galerías Monterrey
LEGO Store Fashion Drive
LEGO Store Plaza Cumbres

Puebla

LEGO Store Angelópolis Puebla
LEGO Store Puebla Premier

Querétaro

LEGO Store Galerías Querétaro
LEGO Store Antea Querétaro

Quintana Roo

LEGO Store La Isla Cancún II

San Luis Potosí

LEGO Store The Park SLP

Sinaloa

LEGO Store La Ceiba Culiacán

Sonora

LEGO Store Galerías Mall Sonora

Tabasco

LEGO Store Altabrisa Tabasco

Veracruz

LEGO Store Andamar

Yucatán

LEGO Store Galerías Mérida

GADGETS

SLR XC 3D CARBON

La SLR XC 3D Carbon es el asiento de mayor rendimiento de la gama SLR XC: cuenta con acolchado impreso en 3D, con una estructura de amortiguación zonal diferenciada, rieles de carbono de alta gama y toda la ingeniería específica para XC de la plataforma SLR. Patrón y estructura interna de celosía desarrollados íntegramente por Selle Italia. Tecnología Carbon DLS.

www.selleitalia.com



BOMBA E-MICRO



Schwalbe presenta la bomba E-Micro.

Inflado de neumáticos rápido y cómodo: la nueva bomba E-Micro es la compañera ideal para cada paseo en bicicleta y para usar en casa. La minibomba eléctrica, compacta y potente, permite inflar los neumáticos de la bicicleta de forma rápida y sencilla, tanto en casa como en la carretera. Con una presión máxima de 8,3 bares (120 psi), la bomba de aire a batería es adecuada para todo tipo de bicicletas comunes: bicicletas urbanas y de trekking, bicicletas de carretera, bicicletas de gravel, bicicletas de montaña y bicicletas eléctricas.

www.schwalbe.com/en/E-Micro-Pump-6800

IMPERIAL™ II ALL SEASON

Las Imperial™ II All Season ofrecen todas las características que exigen los corredores más rápidos, optimizadas para rendir al máximo en temperaturas frías. El sistema de ajuste BOA® Fit System, con diales Dual Li2, permite un ajuste preciso y preciso sobre la marcha. La nueva parte superior de malla de monofilamento de TPU tejido en una sola pieza retiene la potencia con la máxima comodidad y transpirabilidad modulada, eliminando costuras y mejorando el rendimiento. La nueva placa de la suela de fibra de carbono forjada aumenta la rigidez en 2 Nm, manteniendo el peso total de la zapatilla en tan solo 234 g para la talla 43. Evolución del estilo minimalista característico de Giro, las Imperial II All Season son únicas en su clase.

www.giro.com



ASTM F1952-15 DH



Con certificación ASTM F1952-15 DH, este es un auténtico casco integral, pero con muchas características y sensaciones de un casco abierto. Es abierto, ventilado y ligero, lo que lo hace cómodo y fresco al pedalear. Un sistema modular de almohadillas para las mejillas permite quitar secciones para una mayor ventilación o añadirlas para mayor seguridad, y un cierre de hebilla Fidlock® facilita el ajuste alrededor de la barbilla. Las tallas pequeña, mediana y grande son idénticas a las de la gama integral de Bell, al igual que el ingenioso soporte de liberación rápida para cámara de acción bajo la visera, perfecto para grabar descensos en primera persona. El Full-Air MIPS es una maravilla ligera y potente para quienes pedalean hasta la cima y atacan hasta el final.

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

TU PROPIA

FIGURA 3D

MINI

TU MOMENTO MÁS ICÓNICO

me



1. **SUCURSAL SAN ÁNGEL:**
DIRECCIÓN: C. DE LA AMARGURA 17, SAN ÁNGEL, ÁLVARO OBREGÓN, 01000 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX. EN EL JARDÍN AL FONDO.
2. **SUCURSAL PASEO SANTA FE**
PROL. PASEO DE LA REFORMA 400, SANTA FE, ZEDEC STA FÉ, ÁLVARO OBREGÓN, 01219 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX. FRENTE A CINEPOLIS
3. **SUCURSAL PLAZA CARSO**
C. LAGO ZURICH 245, AMP GRANADA, MIGUEL HIDALGO, 11529 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX. JUNTO A GOKARTMANIA



MINIME_MEXICO



MINIME_MX



5510912138



PETER SAGAN

**El hombre que convirtió el ciclismo en espectáculo.
Más que un campeón, una personalidad que cambió la
manera de vivir y entender la bicicleta**

Hay ciclistas que ganan carreras. Hay otros que cambian la forma en que entendemos un deporte. Peter Sagan pertenece a esa segunda categoría.

Durante más de una década, su nombre se convirtió en sinónimo de espectáculo, personalidad y talento sobre una bicicleta. Tres campeonatos mundiales consecutivos, siete victorias en la clasificación por puntos del Tour de Francia, triunfos en París-Roubaix y el Tour de Flandes forman parte de un palmarés que pocos corredores pueden igualar. Pero incluso esa colección de victorias parece insuficiente para explicar el fenómeno que representó Sagan. **Porque Peter Sagan nunca fue solamente el corredor que cruzaba primero la meta.**

Fue el ciclista que hacía que millones de aficionados quisieran mirar qué iba a suceder cuando él aparecía en pantalla. Su manera de competir, su habilidad sobre la bicicleta, su instinto para leer las carreras y, sobre todo, su personalidad, construyeron una figura que trascendió los resultados. En un deporte tradicionalmente asociado con la disciplina, el sacrificio y la estrategia, Sagan introdujo algo que parecía sencillo, pero que no siempre resulta fácil de conservar al máximo nivel: la diversión.

Competir sin perder la alegría

El ciclismo profesional exige una enorme capacidad de sacrificio. Detrás de cada carrera existen kilómetros de entrenamiento, preparación física, nutrición, viajes, presión y una constante búsqueda del rendimiento. Sin embargo, Sagan consiguió transmitir una sensación diferente. **Parecía disfrutar.**

Esa capacidad para competir con intensidad sin perder la espontaneidad se convirtió en una de sus características más reconocibles. En un mundo deportivo cada vez más calculado, donde los datos, la tecnología y la preparación científica ocupan un lugar central, Sagan representó también el valor de la intuición, del instinto y de esa conexión casi visceral entre el ciclista y su bicicleta.

Su estilo ayudó a romper algunos de los protocolos tradicionales del ciclismo y convirtió al corredor en un personaje. No solamente había interés por saber si ganaría, sino también por conocer qué haría después, cómo celebraría o cuál sería el siguiente momento inesperado.

Y ahí está una de las grandes aportaciones de Sagan: demostrar que el espectáculo y la competencia no necesariamente tienen que ser enemigos.



Por: Pantani



El talento que no cabe en una sola categoría

Una de las razones por las que Peter Sagan fue tan difícil de encasillar fue su versatilidad. No fue simplemente un velocista. Tampoco un especialista de una sola clase de carrera. Su trayectoria lo llevó a enfrentarse con algunos de los escenarios más exigentes del ciclismo mundial y contra generaciones extraordinarias de corredores.

Cancellara. Boonen. Cavendish. Froome. Contador. Nibali.

Cada uno representaba un tipo diferente de amenaza. Y Sagan tuvo que encontrar respuestas diferentes para cada escenario. Su fortaleza no estaba únicamente en la potencia. También estaba en la capacidad de leer una carrera, identificar oportunidades y reaccionar cuando la situación cambiaba.

En el ciclismo, muchas veces la diferencia entre ganar y perder puede ser cuestión de segundos. Una rueda elegida correctamente. Un ataque que se interpreta antes que los demás. Una aceleración en el momento preciso. Ahí aparece una de las características que mejor definieron a Sagan: el instinto competitivo.

Tres veces campeón del mundo

Convertirse en campeón mundial una vez es extraordinario. Hacerlo tres veces consecutivas pertenece a otra dimensión.

Aquella etapa representa uno de los momentos más impresionantes de su carrera y también plantea una pregunta fascinante: ¿qué tenía aquella versión de Peter Sagan que la hacía tan especial?

El campeón de aquellos años parecía reunir todos los elementos que lo habían convertido en un corredor diferente: potencia, confianza, habilidad, inteligencia táctica y una enorme capacidad para competir bajo presión. Pero ningún atleta permanece exactamente igual. Cambian el cuerpo, las prioridades, los rivales y la manera de entender el éxito. Por eso, detrás de los triunfos existe otra historia que pocas veces aparece en los resultados: el precio de convertirse en uno de los mejores del mundo.

El precio de llegar a la cima

Cuando vemos una victoria, normalmente vemos los últimos segundos. No vemos las miles de horas que existen detrás.

No vemos los días difíciles, los sacrificios personales, las lesiones, la presión ni las decisiones que un atleta debe tomar cuando su vida está organizada alrededor del rendimiento.

Convertirse en una figura mundial tiene un costo. Y quizá una de las preguntas más interesantes que podemos hacerle a un campeón no sea solamente qué ganó, sino qué tuvo que dejar atrás para conseguirlo.

Porque el éxito deportivo también transforma a la persona.

La carrera de Sagan es, en ese sentido, una historia de evolución. Del joven corredor que llegó al máximo nivel al campeón que tuvo que aprender a convivir con las expectativas de millones de aficionados.

Aprender de las derrotas

Existe una paradoja en el deporte: las victorias son las que aparecen en los libros, pero muchas veces son las derrotas las que construyen al atleta.

Ganar confirma que una estrategia funcionó. Perder obliga a preguntarse por qué.

¿Qué habría sucedido si hubiera atacado antes? ¿Si hubiera esperado?

¿Si hubiera elegido otra rueda? ¿Si hubiera administrado mejor sus fuerzas? Para un corredor acostumbrado a ganar, aceptar la derrota puede ser particularmente difícil. Pero también puede convertirse en una herramienta de aprendizaje. Y esa reflexión resulta relevante no solamente para un campeón mundial. También para cualquier persona que monta una bicicleta. Porque el ciclismo enseña algo que va mucho más allá del rendimiento: cada caída, cada subida difícil y cada carrera perdida puede convertirse en experiencia para la siguiente oportunidad.



Una nueva generación toca la puerta

Hoy el ciclismo tiene nuevos protagonistas. Pogačar, Van der Poel, Evenepoel y otros corredores representan una generación que está llevando nuevamente los límites del deporte hacia lugares extraordinarios. Para Sagan, observarlos desde la perspectiva de alguien que ya recorrió buena parte del camino debe ofrecer una visión particular.

**Él conoce la presión.
Conoce el pelotón.
Conoce las grandes carreras.**

Conoce lo que significa ser perseguido por todos. Y también conoce la diferencia entre el talento que promete y el talento que consigue convertirse en campeón. El ciclismo cambia constantemente, pero algunas cosas permanecen: la necesidad de sufrir, la capacidad de tomar decisiones bajo presión y ese momento en el que un corredor debe confiar en sí mismo.

Datos, tecnología e instinto

La bicicleta moderna es una máquina extraordinariamente sofisticada. Los corredores actuales pueden medir prácticamente todo: potencia, frecuencia cardíaca, velocidad, rendimiento, aerodinámica y recuperación. La información permite tomar mejores decisiones.

Pero existe una pregunta que continúa abierta: ¿Puede medirse completamente el instinto? Hay momentos en una carrera en los que los números no cuentan toda la historia. El cuerpo puede estar diciendo una cosa y la situación de carrera otra. Ahí aparece el corredor. La experiencia. La intuición. La capacidad de interpretar lo que está ocurriendo alrededor.

Quizá el gran desafío del ciclismo moderno no sea elegir entre tecnología e instinto, sino conseguir que ambos trabajen juntos.

México: una nueva generación sobre la bicicleta

Para México, la presencia y la influencia de figuras internacionales como Peter Sagan tienen un significado especial. El ciclismo mexicano está creciendo y cada vez más niños y jóvenes encuentran en una bicicleta una posibilidad de competir, descubrir nuevos caminos y soñar con llegar algún día a los escenarios más importantes del deporte. Todo gran campeón alguna vez comenzó exactamente así: con una bicicleta... con una primera competencia... con una ilusión que parecía demasiado grande.

Por eso, uno de los temas que más nos interesa explorar con Sagan es precisamente el mensaje que tendría para un niño mexicano que sueña con llegar al Tour de Francia. Porque antes de convertirse en profesionales, los grandes ciclistas fueron aficionados. Antes de tener entrenadores, tuvieron amigos.

Antes de conocer los watts y los planes de entrenamiento, simplemente aprendieron a disfrutar la sensación de pedalear.

El legado de Peter Sagan

Quizá dentro de muchos años, cuando las estadísticas sean solamente números en un archivo histórico, habrá algo de Peter Sagan que continuará siendo fácil de recordar:

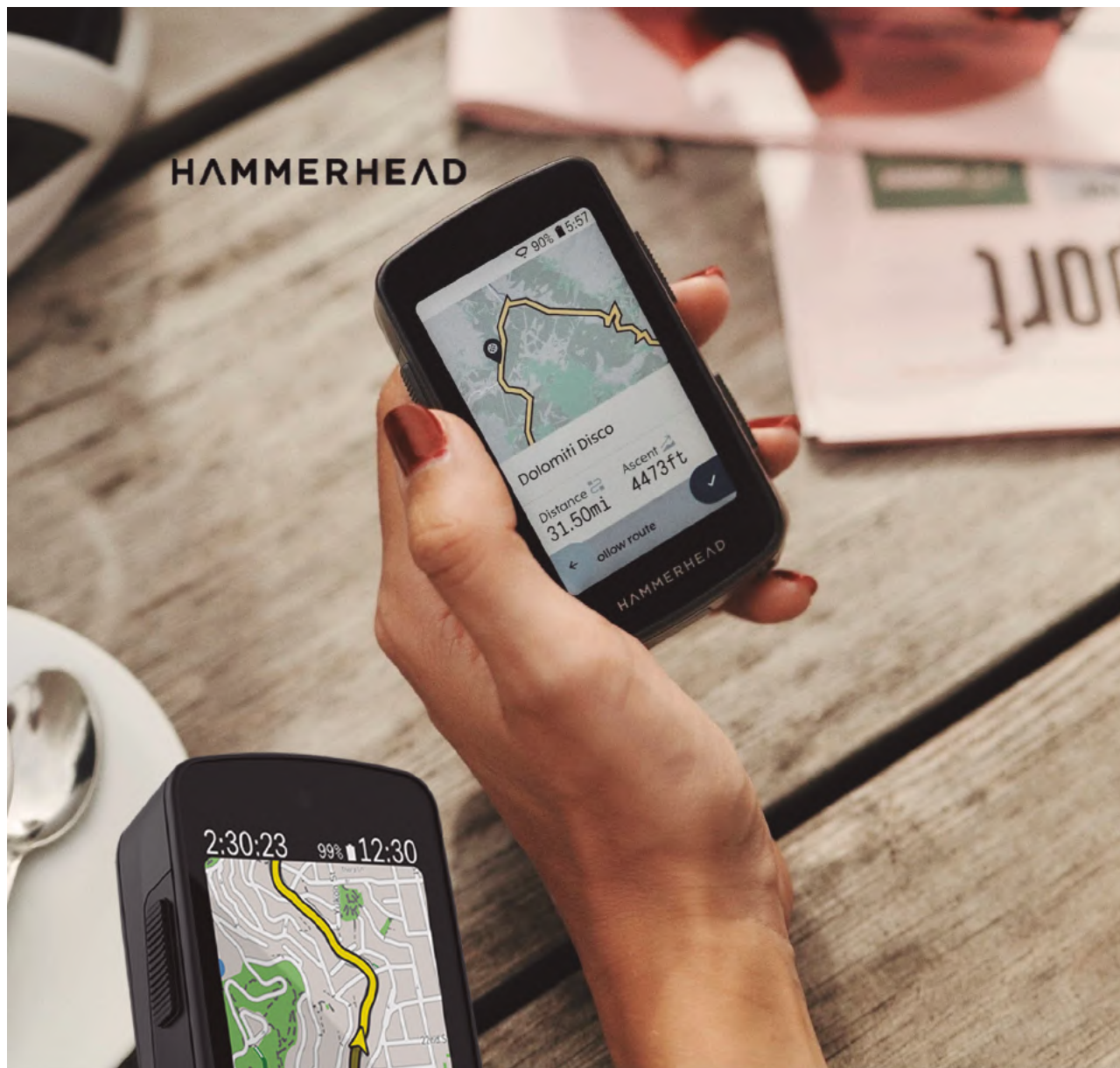
La sonrisa
La personalidad
La manera de moverse sobre una bicicleta
Los ataques
Las victorias
Los campeonatos

Pero sobre todo, la sensación de que estaba disfrutando. Sagan llegó a una época en la que el ciclismo necesitaba nuevos personajes capaces de conectar con una audiencia más amplia. Y lo hizo sin dejar de ser competitivo. **Ese puede ser uno de sus mayores legados.** Recordarnos que el ciclismo puede ser extremadamente exigente y, al mismo tiempo, profundamente divertido. Que se puede competir para ganar sin olvidar por qué comenzamos a pedalear. Y que, detrás de cualquier campeón, existe una persona que alguna vez simplemente sintió el deseo de subirse a una bicicleta.

Peter Sagan ganó carreras, ganó campeonatos, ganó algunas de las pruebas más importantes del mundo, pero su influencia va más allá del podio. Porque hay corredores que dejan trofeos, otros dejan récords... y algunos dejan algo mucho más difícil de conseguir:

LA INSPIRACIÓN PARA QUE OTROS QUIERAN PEDALEAR.





La diferencia es clara

Karoo

Ciclocomputadoras

Encuétralo en benotto.com





Giacinto
VERAPASSIONEITALIANA



GRC-8 R700 1X18 SRAM



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

ZÉFAL



CONOCE MÁS



SUPERVISION F1500

GIRO



Visita Giro