



# AUDITORIO CARO FERRER

VIERNES 13

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
11:00 a 12:20	Método, test, biomecánica y nutrición en el ciclismo moderno	Podemos definir el consumo máximo de oxígeno (VO2 max) como la cantidad máxima de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto. Se mide en litros por minuto y nos indica la capacidad aeróbica del ciclista. En esta plática podremos saber para qué sirve, cómo se mide, de qué depende, valores absolutos y relativos, valores medios, entrenabilidad, VO2MAX y umbral anaeróbico, caso práctico, y entrenamiento.	Daniele Zamichelli y Miguel Rubiano	BICIEXPO
12:30 a 13:20	Cómo saber mi talla ideal de bicicleta	Eligir nuestra talla de bicicleta pareciera ser algo sencillo, pero es de vital importancia saber nuestra talla, esto con el fin de evitar lesiones. Los factores que debes de considerar a la hora de decidir la talla de tu bicicleta es: • Estatura y medida de la entepierna / pierna interior • Largo horizontal, con el fin de evitar lesiones en espalda baja y sobre cargar los hombros. • Especialidad en el ciclismo (ruta montaña, triatlón o recreativo)	Daniel Pons	CICLÓPOLIS
13:30 a 14:50	Alimentación y nutrición para el ciclismo femenino	Se dividirá en dos partes: la primera se trabajarán aspectos teóricos. Y en la segunda parte, tendremos un taller de cocina donde se elaborarán recetas de avituallamiento y de recuperación. • Diferencias entre hombres y mujeres en el ciclismo • Cómo cuidar peso y el porcentaje de grasa • Alimentación / hidratación durante el entrenamiento • Suplementación / Ergogenia • Alimentación / hidratación durante la competición • Recetas de avituallamiento para el entrenamiento/competición • Receta de batido de recuperación postentrenamiento / competición	Amaia Martioda Lizaralde	BICIEXPO
15:00 a 15:50	Bicicletas eléctricas: El ABC para tomar una decisión inteligente	Al momento de comprar una bicicleta, muchas veces nos guiamos por la belleza, sin saber la importancia que lleva el saber cuál bicicleta es la que va con mi físico, así como las características que la misma bicicleta debe tener, o satisfacer las necesidades que yo tengo. Aquí te orientaremos acerca de cómo saber cuál bicicleta es la idónea para un mejor desempeño.	Rafael Garayoa	IMAATECH
16:00 a 17:20	Reto metabólico de la alimentación en el deporte	La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, aquellos que requieren esfuerzos prolongados, lo que se denomina deportes de resistencia. Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos.	Homero Santiago	BICIEXPO
17:30 a 18:50	Alimentación y nutrición en el ciclismo de alto rendimiento	CICLOTURISMO • Pérdida de peso • Manejo de la dieta • Pautas previas a una prueba cicloturista • Antes / Durante / Después  ALTO RENDIMIENTO Mesa redonda donde Amaia Martioda, nutrióloga experta en nutrición deportiva, y Víctor de la Parte, ciclista profesional movistar. Tendrán una conversación abierta, con preguntas donde Víctor compartirá su experiencia como ciclista profesional y Amaia añadirá su vista como experta en la materia.	Amaia Martioda Lizaralde Víctor de la parte	BICIEXPO
19:00 a 20:00	TecnologíaTec on	La plática será sobre la historia de la marca: sus creadores, su aportación al mundo del atletismo y al público en general, su tecnología y la prevención y corrección de lesiones que la marca aporta, su planeación de crecimiento orgánico, y la calidad de materiales.	Roberto Wilson Sánchez	ON

SÁBADO 14

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
11:00 a 12:20	Tecnología en la Industria del Ciclismo	La industria del ciclismo se caracteriza por sus avances tecnológicos y un sin fin de aplicaciones y desarrollos fuera de la misma, los cuales tienen su origen en la bicicleta. En los últimos 20 años estos avances se han generado a un ritmo acelerado. Desde innovaciones en materiales de construcción, nuevas aleaciones, diseños y geometría más aerodinámicas, hasta componentes con la más alta tecnología, los cuales se sincronizan inalmódicamente con nuestros teléfonos celulares, son algunos ejemplos. Estos desarrollos y avances tecnológicos tienen un fundamento principal: mejorar nuestra interacción con este increíble aparato y sumar a más usuarios. En esta plática se abordarán algunos de estos desarrollos y cómo han contribuido estos avances tecnológicos en el día a día de un ciclista no profesional.	Mario Guzmán	DISTRITO FIJO
11:00 a 12:20	Método, test, biomecánica y nutrición en el ciclismo moderno	Podemos definir el consumo máximo de oxígeno (VO2 max) como la cantidad máxima de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto. Se mide en litros por minuto y nos indica la capacidad aeróbica del ciclista. En esta plática podremos saber para qué sirve, cómo se mide, de qué depende, valores absolutos y relativos, valores medios, entrenabilidad, VO2MAX y umbral anaeróbico, caso práctico, y entrenamiento.	Daniele Zamichelli y Miguel Rubiano	BICIEXPO
12:30 a 13:20	Cómo saber mi talla ideal de bicicleta	Eligir nuestra talla de bicicleta pareciera ser algo sencillo, pero es de vital importancia saber nuestra talla, esto con el fin de evitar lesiones. Los factores que debes de considerar a la hora de decidir la talla de tu bicicleta es: • Estatura y medida de la entepierna / pierna interior • Largo horizontal, con el fin de evitar lesiones en espalda baja y sobre cargar los hombros. • Especialidad en el ciclismo (ruta montaña, triatlón o recreativo)	Daniel Pons	CICLÓPOLIS
13:30 a 14:50	Hablemos de ciclismo de Verdad	El ciclismo moderno comentado por la mejor narradora de América Latina	Georgina Ruiz Sandoval	BICIGOGA
15:00 a 15:50	Bicicletas eléctricas: El ABC para tomar una decisión inteligente	Al momento de comprar una bicicleta, muchas veces nos guiamos por la belleza, sin saber la importancia que lleva el saber cuál bicicleta es la que va con mi físico, así como las características que la misma bicicleta debe tener, o satisfacer las necesidades que yo tengo. Aquí te orientaremos acerca de cómo saber cuál bicicleta es la idónea para un mejor desempeño.	Rafael Garayoa	IMAATECH
16:00 a 17:20	Reto metabólico de la alimentación en el deporte	La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, aquellos que requieren esfuerzos prolongados, lo que se denomina deportes de resistencia. Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos.	Homero Santiago	BICIEXPO
17:30 a 18:50	Alimentación y Nutrición para el Ciclismo Femenino	Se dividirá en dos partes la primera se trabajarán aspectos teóricos. Y la segunda parte un taller de cocina donde se elaborarán recetas de avituallamiento y de recuperación. • Diferencias entre hombres y mujeres en el ciclismo • Pérdida de peso • Alimentación / hidratación durante el entrenamiento • Alimentación / hidratación durante la competición • Como cuidar peso y el porcentaje de grasa • Suplementación / Ergogenia • TALLER DE COCINA • Recetas de avituallamiento para durante el entrenamiento / competición • Receta de batido de recuperación POST-ENTRENO / COMPETICION	Amaia Martioda Lizaralde	BICIEXPO
19:00 a 20:00	TecnologíaTec on	La plática será sobre la historia de la marca: sus creadores, su aportación al mundo del atletismo y al público en general, su tecnología y la prevención y corrección de lesiones que la marca aporta, su planeación de crecimiento orgánico, y la calidad de materiales.	Roberto Wilson Sánchez	ON

DOMINGO 15

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
10:00 a 10:50	TecnologíaTec on	La plática será sobre la historia de la marca: sus creadores, su aportación al mundo del atletismo y al público en general, su tecnología y la prevención y corrección de lesiones que la marca aporta, su planeación de crecimiento orgánico, y la calidad de materiales.	Roberto Wilson Sánchez	ON
11:00 a 11:50	Método, test, biomecánica y nutrición en el ciclismo moderno	"Podemos definir el consumo máximo de oxígeno (VO2 max) como la cantidad máxima de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto. Se mide en litros por minuto y nos indica la capacidad aeróbica del ciclista. En esta plática podremos saber para qué sirve, cómo se mide, de qué depende, valores absolutos y relativos, valores medios, entrenabilidad, VO2MAX y umbral anaeróbico, caso práctico, y entrenamiento.	Daniele Zamichelli y Miguel Rubiano	BICIEXPO
12:00 a 12:50	Tecnología innovadora y Modelaje 2018	Cannondale renueva y mejora para 2018. La tecnología del nuevo modelaje de bicicletas Cannondale, ¡TE SORPRENDERÁ!	David Meneses	CANNONDALE
13:00 a 13:50	Accesorios innovadores	David Meneses presenta los componentes de la marca Fabric, distribuido por Windsor Sport. La misión de Fabric es combinar la tecnología, el diseño y una comprensión profunda de la industria del ciclismo para crear productos que harán de tu paseo la mejor de las experiencias.	David Meneses	FABRIC
14:00 a 14:50	Cómo saber mi talla ideal de bicicleta	Eligir nuestra talla de bicicleta pareciera ser algo sencillo, pero es de vital importancia saber nuestra talla, esto con el fin de evitar lesiones. Los factores que debes de considerar a la hora de decidir la talla de tu bicicleta es: • Estatura y medida de la entepierna / pierna interior • Largo horizontal, con el fin de evitar lesiones en espalda baja y sobre cargar los hombros. • Especialidad en el ciclismo (ruta montaña, triatlón o recreativo)	Daniel Pons	CICLÓPOLIS
15:00 a 15:50	Alimentación y nutrición para el ciclismo femenino	"Se dividirá en dos partes: la primera se trabajarán aspectos teóricos. Y en la segunda parte, tendremos un taller de cocina donde se elaborarán recetas de avituallamiento y de recuperación. • Diferencias entre hombres y mujeres en el ciclismo • Pérdida de peso • Alimentación / hidratación durante el entrenamiento • Alimentación / hidratación durante la competición • Suplementación / Ergogenia • Alimentación / hidratación durante la competición • Recetas de avituallamiento para el entrenamiento/competición • Receta de batido de recuperación postentrenamiento / competición	Amaia Martioda Lizaralde	BICIEXPO
16:00 a 16:50	Alimentación y nutrición en el ciclismo de alto rendimiento	"CICLOTURISMO • Pérdida de peso • Manejo de la dieta • Pautas previas a una prueba cicloturista • Antes / Durante / Después  ALTO RENDIMIENTO Mesa redonda donde Amaia Martioda, nutrióloga experta en nutrición deportiva, y Víctor de la Parte, ciclista profesional movistar. Tendrán una conversación abierta, con preguntas donde Víctor compartirá su experiencia como ciclista profesional y Amaia añadirá su vista como experta en la materia.	Amaia Martioda Lizaralde Víctor de la parte	BICIEXPO
17:00 a 17:50	Reto metabólico de la alimentación en el deporte	La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, aquellos que requieren esfuerzos prolongados, lo que se denomina deportes de resistencia. Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos.	Homero Santiago	BICIEXPO
18:00 a 19:00	Bicicletas eléctricas: El ABC para tomar una decisión inteligente	Al momento de querer comprar una bicicleta, muchas veces nos guiamos por la que esta mas bonita, sin saber la importancia que lleva el saber cuál bicicleta es la que va con mi físico, así como las características que la misma bicicleta debe traer o cumplir con las necesidades que yo necesito. Aquí te orientaremos de lo cómo saber que bicicleta es la idónea para un mejor desempeño sobre la misma.	Rafael Garayoa	IMAATECH

# AUDITORIO MIGUEL ÁNGEL RUBIANO

VIERNES 13

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
16:00 a 17:20	BMI-SRAM	Presentación de Bicycle Mechanic Institute, escuela de mecánica para bicicletas. Ejercicio Práctico: Mantenimiento y engrasado de la Bicicleta.	Rodolf Osorio de Carrera Mario Alberto Amezcua Ocampo Saúl Hernández	BENOTTO
17:30 a 18:50	Yoga en Bici	Actualmente se ha reconocido a la práctica del yoga como aportador de enormes beneficios para los ciclistas, pues ayuda a la prevención de lesiones, ya que permite una recuperación más rápida debido a la mejora de la respiración del músculo. Cada secuencia y postura, te permite elevar tu rendimiento deportivo llevándote a superar tus límites y la rigidez del cuerpo.	Ricardo García Damaris Zamudio Andrea González Alejandro Negrete José Servín	AMER MASTER
19:00 a 20:00	Presentación Modelos 2018	Fernando Rivera, gerente Bicicletas Alubike, presenta los nuevos modelos Alubike 2018	Fernando Rivera	MERCURIO

SÁBADO 14

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
11:30 a 12:50	Yoga en Bici	Actualmente se ha reconocido a la práctica del yoga como aportador de enormes beneficios para los ciclistas, pues ayuda a la prevención de lesiones, ya que permite una recuperación más rápida debido a la mejora de la respiración del músculo. Cada secuencia y postura, te permite elevar tu rendimiento deportivo llevándote a superar tus límites y la rigidez del cuerpo.	Ricardo García Damaris Zamudio Andrea González Alejandro Negrete José Servín	AMER MASTER
13:00 a 14:20	Rostros de la Insuficiencia Renal	Mario Alberto Hernández Zepeda, deportista mexicano trasplantado, nos compartirá su historia de vida.	Mario Alberto Hernández Zepeda	FUNDACIÓN ROSTROS
16:00 a 17:20	BMI-SRAM	Presentación de Bicycle Mechanic Institute, escuela de mecánica para bicicletas. Ejercicio Práctico: Mantenimiento y purgado de frenos hidráulicos SRAM Level.	Rodolf Osorio de Carrera Mario Alberto Amezcua Ocampo Saúl Hernández	BENOTTO
17:30 a 18:50	Yoga en Bici	Actualmente se ha reconocido a la práctica del yoga como aportador de enormes beneficios para los ciclistas, pues ayuda a la prevención de lesiones, ya que permite una recuperación más rápida debido a la mejora de la respiración del músculo. Cada secuencia y postura, te permite elevar tu rendimiento deportivo llevándote a superar tus límites y la rigidez del cuerpo.	Ricardo García Damaris Zamudio Andrea González Alejandro Negrete José Servín	AMER MASTER

DOMINGO 15

HORA	PONENCIA	DESCRIPCIÓN	PONENTE	PRESENTADA POR
11:30 a 12:50	Yoga en Bici	Actualmente se ha reconocido a la práctica del yoga como aportador de enormes beneficios para los ciclistas, pues ayuda a la prevención de lesiones, ya que permite una recuperación más rápida debido a la mejora de la respiración del músculo. Cada secuencia y postura, te permite elevar tu rendimiento deportivo llevándote a superar tus límites y la rigidez del cuerpo.	Ricardo García Damaris Zamudio Andrea González Alejandro Negrete José Servín	AMER MASTER
14:30 a 15:50	BMI-SRAM	Presentación de Bicycle Mechanic Institute, escuela de mecánica para bicicletas. Ejercicio Práctico: Mantenimiento a una Suspensión RockShox Recon.	Rodolf Osorio de Carrera Mario Alberto Amezcua Ocampo Saúl Hernández	BENOTTO
16:00 a 17:20	Yoga en Bici	Actualmente se ha reconocido a la práctica del yoga como aportador de enormes beneficios para los ciclistas, pues ayuda a la prevención de lesiones, ya que permite una recuperación más rápida debido a la mejora de la respiración del músculo. Cada secuencia y postura, te permite elevar tu rendimiento deportivo llevándote a superar tus límites y la rigidez del cuerpo.	Ricardo García Damaris Zamudio Andrea González Alejandro Negrete José Servín	AMER MASTER