



Rodando a una vida saludable: *¡bien bici!*

Por: Redacción *Quinta* INSP

Consulta la versión
electrónica



La bicicleta es una excelente opción para activarte. Es divertido, saludable y relativamente sencillo. Si además quieres ejercitarte con un poco de aventura, la bicicleta de montaña es para ti. Hay un lugar entre Cuernavaca y CDMX donde puedes darle gusto a esas ganas de adrenalina y del famoso "sufrir rico" del ciclismo de montaña (o MTB por sus siglas en inglés). Instancias internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) consideran a la bicicleta como un notable medio para transportarse y para realizar actividad física.

Para la ONU, la bici "es un medio de transporte sostenible, sencillo, asequible, fiable, limpio y ecológico que contribuye a la gestión ambiental y beneficia la salud"; para la OMS andar rápido en bicicleta es un ejemplo de actividad física vigorosa, mientras que el BID impulsa el uso de la bici para la reducción de las emisiones de carbono a la atmósfera, promover la equidad y mejorar la movilidad... nada mal, ¿eh?

Si hablamos de los beneficios a la salud asociados con la bicicleta, un estudio realizado en los Países Bajos encontró mejoras en el estado físico, en la salud respiratoria y cardiovascular, una estimación de cerca de 6,500 muertes evitadas cada año y un aumento de medio año en la esperanza de vida.

Después de este panorama, hablemos de lo que nos gusta: ¡el MTB!



El lugar: Parque Las Maravillas

El parque Las Maravillas se ubica en el km 95 de la Carretera Federal México-Cuernavaca, en San Andrés Topilejo, Alcaldía de Tlalpan, Ciudad de México. Está a 27.3 km en auto de la sede del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en Cuernavaca y a 21.4 km de la sede Tlalpan. Para llegar en auto, puedes guiarte usando algún navegador (checha al final de la nota la ubicación del lugar). Si no tienes coche puedes aventurarte en servicio público, usando los autobuses "Mi Bus" que recorren la ruta (ida y vuelta) del centro de Cuernavaca a la terminal de autobuses del sur en Taxqueña. Normalmente pueden subir entre dos y cuatro bicis por autobús sin problema, ni costo extra.



Este sitio conecta con el Parque Nacional Cumbres del Ajusco, así que ya te imaginas el tipo de paisaje: un bosque de ocote blanco (*Pinus hartwegii*) y oyameles (*Abies religiosa*), acompañado de matorrales de paja blanca (*Calamagrostis tolucensis*) y de zacates aparejo (*Muhlenbergia quadridentata*) y del volcán (*Festuca amplissima*), además de cultivos de avena forrajera (*Avena sativa*). Todo esto en un terreno volcánico que va de los 3,000 a los 3,400 metros sobre el nivel del mar.

El lugar es un parque rústico, así que no esperes lujos porque no los hay. El costo de entrada es de alrededor de 40 pesos y cuenta con estacionamiento. También hay renta de caballos, palapas y asadores.

Son aproximadamente 20 hectáreas de extensión con un terreno irregular que combina desniveles moderados, ascensos leves, zonas empedradas, con vegetación nativa y cultivos; excelente para comenzar a practicar tus habilidades en el MTB.

Si ya tienes experiencia, puedes adentrarte hacia el Cerro Pelado y disfrutar de unas subidas cortas pero muy pronunciadas, en las que vas a poner a prueba tu pericia en el control del manubrio, de los cambios de velocidades y la fuerza de tus piernas, pero que serán recompensadas con un descenso duro, fluido y emocionante, donde necesitarás técnica para sortear los obstáculos, pericia para mantener el equilibrio y agarre, así como valentía para bajar a buena velocidad.

10 recomendaciones para tu aventura en MTB

- 01 Llega temprano para que no sufras con el sol de montaña.
- 02 Necesitarás hidratarte bien. Considera llevar al menos dos botellines para el ascenso.
- 03 Lleva algo para comer durante el recorrido; los lugares de comida abren después de las 11:00 am.
- 04 Revisa las condiciones mecánicas de tu bici: inflado de neumáticos, transmisión, frenos y bloqueos de las llantas ajustados.
- 05 Carga al menos una cámara de refacción, una bomba portátil o cápsulas de CO2 (por el tipo de vegetación, es común ponchar).
- 06 Lleva una sudadera o rompivientos porque en la parte alta se siente frío a la sombra.
- 07 Utiliza guantes para tener mejor agarre en los mandos del manubrio.
- 08 Siempre, siempre, siempre usa casco.
- 09 Toma en cuenta tus habilidades, no te arriesgues.
- 10 ¡Diviértete como nunca! 🇲🇽

Ubicación
<https://goo.gl/maps/5c7pjLd161p>