

Guatemala, esta es tu vuelta ¡Celebrémosla!

Textos: **Max S. Pérez**
 Infografía: **Erickson Hidalgo /Gerber Sarazúa**

Durante 10 días, los 114 pedalistas que conforman la caravana multicolor montarán sus caballos de acero para dirigirse por las diferentes carreteras del país a cada destino, uno tan colorido como el siguiente.

Por 1 mil 158 kilómetros, los pedalistas encontrarán todo tipo de terreno, desde planicies para los velocistas, como montañas para los escaladores, con cumbres de primera categoría, como pueden encontrar en las principales rondas del mundo.

La Vuelta Internacional a Guatemala celebra este año su edición 63, en la cual se espera la aparición de nuevos héroes como en su momento lo fueron Jorge Surqué, Aureliano Cuque, Juan José Pontaza y Edin Roberto Nova, entre los de antaño. O en épocas más recientes Manuel Rodas, Alfredo Ajpacajá, Mardoqueo Vásquez y Gerson Toc.

Las vueltas se han pintado de azul y blanco, en orden, desde 2017 hasta el año pasado, excepto por 2021, cuando no se llevó a cabo por la pandemia del Covid-19, por lo que este año se busca un nuevo campeón con sangre maya.

Equipos participantes

Nacionales

1. Decorabaños
2. Hino-One-La Red- Suzuki
3. ECA Electricidad Ciclismo
4. Red Hoock Guatemala
5. Copeba Muni Toto YAC San Miguel de Los Altos
6. Muni Fraijanes
7. Cerámica Castelli Ópticas Deluxe - Asociación de Quetzaltenango
8. Asociación de El Quiché-Cosami
9. Asociación Chimaltenango-Pollería Carmencita
10. Asociación de San Marcos-Acredicom R. L.

Extranjeros

1. Team Medellín EPM, Colombia
2. GW Erco Shimano, Colombia
3. NU Colombia
4. Orgullo Paisa, Colombia
5. Canel's Java, México



6. Selección de México



5. Panamá es cultura y valores



4. Colono Bikestation Kolbi Costa Rica



9. Movistar Best PC, Ecuador



Etapa 1

25 de octubre

157.6 km

Santa Catarina Pinula - Condado Concepción - El Cerial - Barberena - Los Esclavos - La Conora - Jutiapa - El Progreso - Monjas, Jalapa

Etapa 2

26 de octubre

107 km

Calzada El Progreso, Jutiapa - La Conora - Cuilapa, Barberena - Amberes - El Salitre - El Carrizal - Fraijanes

Etapa 3

27 de octubre

113.5 km

Ciudad Vieja - Escuintla - Santa Lucía - Corzunaaguapa - Ruta Panfaleón - Santa Lucía - Ferrífico ruta Panfaleón - Parque España - Yepocapa

Etapa 4

28 de octubre

112 km

Patulul, Suchitepéquez - San Antonio - San Bernardino - Muzaltenango - Coatepeque - Reñalulul - La Huerta

Etapa 5

29 de octubre

156.8 km

Ocos, San Marcos - Tecun Uman - Coatepeque - Retalhuleu - El Zarco - El Tunnel - Zunil - Carriel - Quetzaltenango - San Francisco El Alto - Totonicapán

Etapa 6

30 de octubre

117.3 km

Totonicapán - Cuatro Caminos - El Emigrante - Los Altos - Salcajá - El Emigrante - Paxtica - Alaska - Tecun Alayo

Etapa 7

31 de octubre

131 km

San Juan La Laguna - San Pablo - Panmezabab - Los Encuentros - El Libramiento - Rotonda El Tejar - Chimaltenango

Etapa 8

1 de noviembre

121.3 km

Villa Linda - Circuito del Arillo Ferrífico - Villa Linda

Etapa 9

2 de noviembre

126.5 km

Cronoescalada-Villa Canales-Santa Elena Barillas

Etapa 10

3 de noviembre

15 km

San Lucas Sacatepéquez - El Tejar - Chimaltenango - Tecpán - Patzún - Patzicia - Parramos - Pastores - Ciudad Vieja - La Antigua Guatemala

Recorrido total

1 158 km

Líder general

Líder Sub-23

Líder de montaña

Líder de volantes

Ganador de etapa

Líder de volantes

Mejor guatemalteco

Líder regularidad

Equipo

Casco
Los cascos tipo aero son un tipo específico para ciclismo para carretera o triatlón, y están diseñados para lograr la mejor aerodinámica y conseguir el menor rozamiento posible.

Físico del ciclista

Corazón
Más grande y más fuerza de bombeo
Pulsaciones en reposo
Ciclista: 40 - 50
No deportista: 60 - 70

Gastrocnemio

Pulmones
En la inspiración, la contracción aplana el diafragma permitiendo así que entre más aire en los pulmones en esfuerzos máximos. Cuanto más flexible sea nuestro diafragma, más cantidad de oxígeno entrará en los pulmones y mayor ventilación obtendremos cuando hagamos un mayor esfuerzo.

Lentes

Las gafas de ciclismo son esenciales; además de la protección solar, cuidan del polvo, la lluvia o cualquier posible amenaza para los ojos y así evitar algún accidente.

Marco
Las bicicletas de ruta están diseñadas para velocidad, eficiencia y comodidad en carreteras pavimentadas. Por su ligereza y durabilidad, están hechas de aluminio, fibra de carbono y titanio.

Neumáticos: son delgados, con muy poco dibujo, diseñados para minimizar la resistencia al rodaje. Los neumáticos tubulares o sin cámara (*tubeless*) son cada vez más populares, pues ofrecen menos peso y menor riesgo de pinchazos.

Aros: fabricados generalmente en aluminio o carbono. Los aros de carbono son más ligeros y aerodinámicos.

Llantas
Las ruedas para carretera están diseñadas para reducir la fricción y maximizar la eficiencia en superficies pavimentadas. Los tamaños más comunes son 700c, que ofrecen un equilibrio perfecto entre velocidad y estabilidad.

Casco

Bíceps

Glúteo medio

Glúteo alto

Cuádriceps

Tendones de la Corva

Asiento

Potencia

Braquiorradial

Desviador trasero

Desviador delantero

Plato

Biela

Cadena

Palanca

Manillar

Freno

Rotor

1957
Primera edición

21
Guatemaltecos campeones