



## Todo el cicloturismo

► *Ojo al dato*, que diría el otro. En apenas unos días llegará a vuestro kiosco el Especial de Cicloturismo de CAF con todos los datos para organizar vuestra temporada y los artículos más útiles. El calendario completo, las marchas del Circuito de Cicloturismo Fundación Biodiversidad al detalle, la larga distancia con la Madrid-Gijón-Madrid, las vueltas por etapas, las pruebas internacionales... No falta ningún apunte sobre citas del calado de Quebrantahuesos, Lagos

de Covadonga, Indurain, Pedro Delgado, Sierra Nevada, Angliru (a cuya presentación en Bilbao y Madrid acudimos este mes), etc. Y para llegar bien preparado a esos retos, Chema Arguedas os da los consejos más prácticos para subir mejor, sin olvidar un buen repaso a la nutrición más adecuada para un cicloturista y un valioso artículo sobre biomecánica de Jon Iriberry (en la imagen izquierda *en acción*) con el que saldrás de dudas sobre si vas bien colocado o no encima de la bici.