



# LIBRO DE RUTA **XUACHA RACE**

**Xuacha no se pedalea, se conquista.**

PUNTOS IMPORTANTES PARA TENER EN CUENTA DE NUESTROS RECORRIDOS



**ORGANIZADORES**

# Bienvenidos al Desafío

Este no es un evento cualquiera. Has elegido competir en uno de los terrenos más exigentes del municipio de Soacha: alturas sobre los 2,500 msnm, ascensos que ponen a prueba tu umbral y descensos que demandan toda tu técnica.

Como organización, hemos diseñado cada detalle para que vivas una experiencia segura, épica y memorable. Confía en tu preparación, respeta la ruta y disfruta la comunidad que comparte esta pasión contigo.

✔ Bienvenido al reto. Bienvenido a Xuacha Race 🏔️



# Información General de las Rutas

37 kms - 1,373+

Ruta Competencia

27 kms - 700+

Ruta Travesía

2,575

Altitud mínima

Punto de Salida Parque Cagua

3,267

Altitud máxima

Páramo Cruz Verde - Ruta Larga

## Tipo de Terreno

Mixto: senderos de tierra compacta, sección de roca suelta, caminos de herradura y tramos de recuperación en camino ancho. Condiciones cambiantes a mayor altitud.

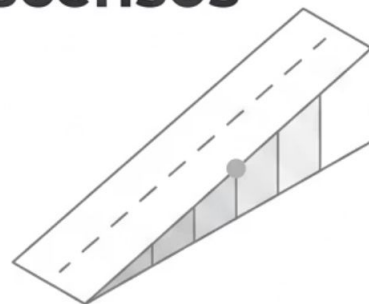
## Nivel de Dificultad

**Intermedio/Avanzado.** La combinación de desnivel acumulado, altitud extrema y zonas técnicas exige experiencia previa en competencias de XC.

Importante, este libro de Ruta Aplica para las dos rutas hasta el Km. 17 (Punto de Separación y lugar del corte total 12PM.)

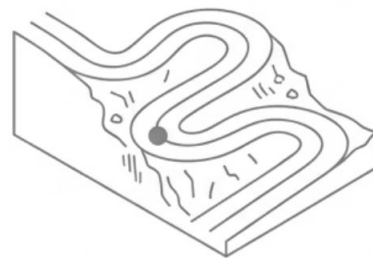
# Análisis Técnico de la Ruta

## Ascensos



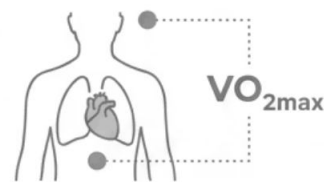
Largas pendientes  
8-12%, muros  
cortos >18%.

## Descensos



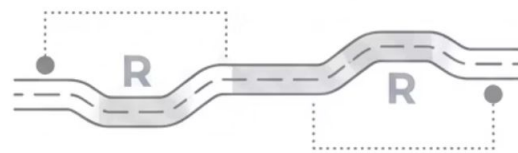
Rápidos y técnicos,  
roca suelta y  
precipicios.

## Impacto de la Altitud



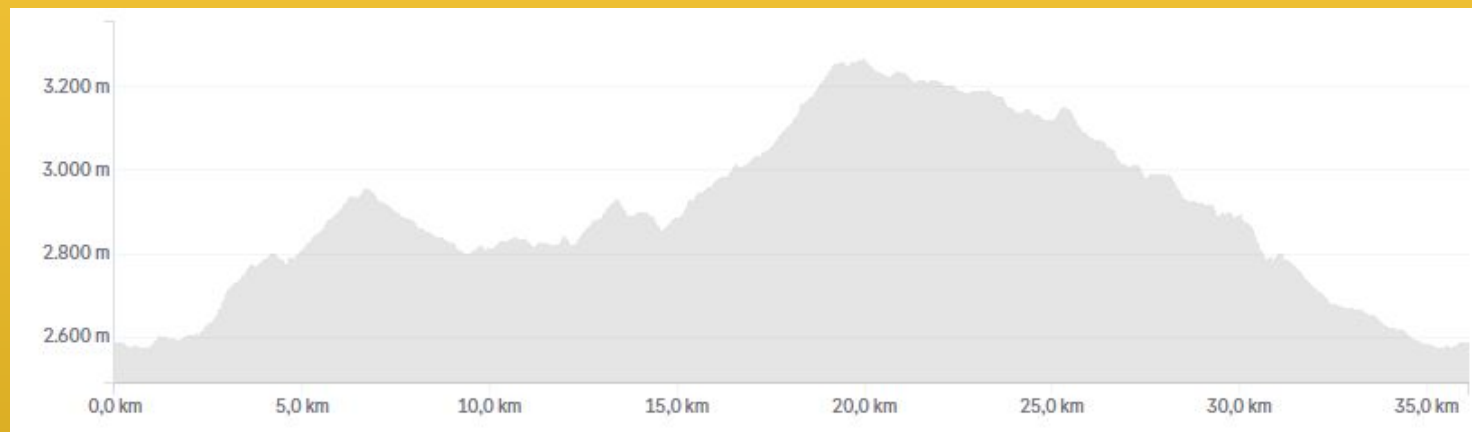
VO<sub>2</sub> máx reducido,  
fatiga más rápida,  
recuperación lenta.

## Zonas de Recuperación



Tramos llanos (km  
12-15 y km 28-32)  
para reponerse.

## Altimetría Ruta Larga



## Claves Técnicas

**Subidas largas:** Gradientes sostenidas del 8–12%, con rampas cortas que superan el 18%. Gestión de cadencia es fundamental.

**Descensos rápidos y técnicos:** Presencia de roca suelta, raíces y bordes expuestos. Se requiere control total de la bicicleta.

**Efecto de altura:** A más de 2,800 msnm el VO<sub>2</sub>máx se reduce hasta un 15%. Espera mayor esfuerzo percibido a igual potencia.

**Zonas de recuperación:** Secciones planas entre km 12–15 y km 28–32. Úsalas estratégicamente para hidratarte y recomponer el ritmo.

# Segmentación de la Ruta

1

## ⚡ Ascenso a La Florida

Km 0–8 · Salida Asfaltada hasta Km 2.3. Luego inicia el primer ascenso sostenido y posible cuello de botella por el terreno escarpado y empinado. Seguido de dos Single Trank exigentes, el primer punto de hidratación esta en km 8.5 (El Pino.)

2

## 🌀 Zona de Resistencia

Km 8–18 · Exigencia: Máxima

El corazón del recorrido. Altura y pendiente al límite. Cadencia baja, potencia constante. En Km 17, Segundo punto de hidratación, Separación de Rutas y Punto de corte 12 pm.

3

## 🧘 El Respiro

Km 18–26 · Exigencia: Media, Cuenca del Rio Soacha y Páramo Cruz Verde. Tramos de recuperación con algunos descensos. Disfruta del paisaje, sin perder atención en el camino.

4

## 🔥 El Cierre Infernal

Km 26–37.1 · Exigencia: Alta

Descensos técnicos seguidos de un ascenso final. La mente decide aquí.



# Puntos Importantes y Zonas de Riesgo



## ● Ascenso La Florida

Pendiente >20%. Desmonta si es necesario y da paso a quienes logran pedalear.

● Single Track. Concentrate en el camino, Si pierdes tracción, camina rápido para no bloquear a otros.. Superficie inestable. Reduce velocidad antes de entrar y analiza tu linea.

● Zona Km 6, Separación de rutas, se unen de nuevo en Km 8.5 — **Punto de Hidratación.**

Recarga de Agua y un Snack

● Zona Km 14 — Descenso Suelto

Alta velocidad con curvas cerradas. Anticipa las trazadas y no sobre-frenes en las curvas.

## ● Km 17, 2do Punto de Hidratación

Separación de rutas, la ruta travesía desciende por via compartida con vehiculos hasta Cagua, 12PM Punto de Corte Ruta Larga.

● Descenso Km 20 al 27 Roca Suelta y poco Grip.

Superficie inestable. Reduce velocidad antes de entrar. Frena en los tramos limpios, no en la piedra.

● Zona Km 29 Descenso Tecnico.

**Si no tiene la suficiente destreza sobre su bicicleta, bajese a caminar, es un tramo de 300 Mts, empinado, rocoso y con alto grado de caida.**

● Descenso Final Km 30 al 34

Esto es tipo Bike Park, Una Experiencia al nivel XCO, Senderos, raices, subidas repentinas y descensos inesperados. Un cierre tipo parque de diversiones MTB.

# Estrategia de Carrera



## Salida Controlada

No salgas al 100%. Los primeros 3 km son trampa. Deja que los demás se agoten.



## Subidas en Z2–Z3

Zona 2 o baja Z3 en ascensos largos. Cadencia 70–80 rpm. Nunca vacíes el tanque antes del km 20.



## Gestión de Altura

Respira profundo y controlado. La altura aumenta el esfuerzo percibido: confía en la potencia, no en las sensaciones.



## Descensos Inteligentes

Recupera pulsaciones en bajadas. Aprovecha para hidratarte si el terreno lo permite.



⚠ Error común: salir demasiado rápido en los primeros km. El km 25 cobra las deudas del km 5

# Hidratación y Nutrición en Ruta

## Protocolo Recomendado

### 💧 Agua

500–750 ml por hora. En altura, la pérdida insensible aumenta aunque no sientas sed.

### ⚡ Carbohidratos

60–90 g/hora. Geles, barritas o bebidas isotónicas. Inicia la ingesta desde el km 10, no esperes el hambre.

### 💧 Electrolitos

Sodio y magnesio son clave. Previenen calambres en ascensos prolongados.



Xuacha Race tiene dos puntos de Hidratación, pero debes saber que es prudente llevar tu propia alimentación e hidratación. Come y bebe en las zonas planas o de recuperación. Nunca en subidas técnicas ni descensos.

# Equipamiento Recomendado



## Revisa Tu Bici Antes del evento

MTB, En perfecto estado mecánico y de componentes, ruedas recomendadas para rodadura eficiente en terreno mixto.



## Transmisión

Relación mínima recomendada: 32×42T o similar. Con +1,300 m de desnivel, una transmisión amplia es indispensable. Chequea que esté lubricada.





## Seguridad Obligatoria

Casco rígido homologado (obligatorio), guantes, gafas y número de dorsal visible en todo momento.



## Indispensables y Recomendados

Kit de reparación (neumático, inflador, palancas, parches), cortavientos compacto, GPS en celular o ciclocomputador.

  Xuacha Race tendrá asistencia mecánica básica en el punto de salida y algunos mecánicos rodando en diversas partes del recorrido, así que debes intentar desvararte de forma autónoma en lo posible, antes que la asistencia pueda llegar al lugar donde te ubiques en caso de requerirla.

# Tips Esenciales y Mensaje Final

## Puntos Clave

- Casco homologado obligatorio en todo el recorrido. Sin casco, sin carrera.
- **Los puntos de hidratación son de uso compartido: respeta el orden y no acapares.**
- Ante cualquier accidente propio o de otro corredor, detente y activa el protocolo de emergencia del evento.
- **Conducta deportiva: el adelantamiento se anuncia verbalmente. Respeta a tus compañeros de ruta.**

## Mensaje Final

Llegaste hasta aquí porque eres de los que eligen el camino difícil. Hoy no compites solo contra el cronómetro: compites contra tus propios límites.

**Respeta la montaña. Confía en tu entrenamiento. Disfruta cada metro y no dejes basuras.**

Al cruzar la meta, sabrás exactamente por qué lo hiciste.  
¡Mucha fuerza y a rodar! 💪🚴

