

RUTA

ALTO DE LA CRUZ MTB



Fortalecimiento de las economías populares a través del ciclomontañismo

INFO BÁSICA



Distancia: 6,97 km



Altura Max: 1.296 m



Tiempo: 1 hora



Terreno: Mixto



Nivel: Muy Alto



Pendiente Max: 35%



Desnivel Positivo: 407 m



Zona: Entorno montañoso



6,97 km



1 hora



Muy Alto



407 m



1.296 m



Mixto



35% Max



Entorno montañoso

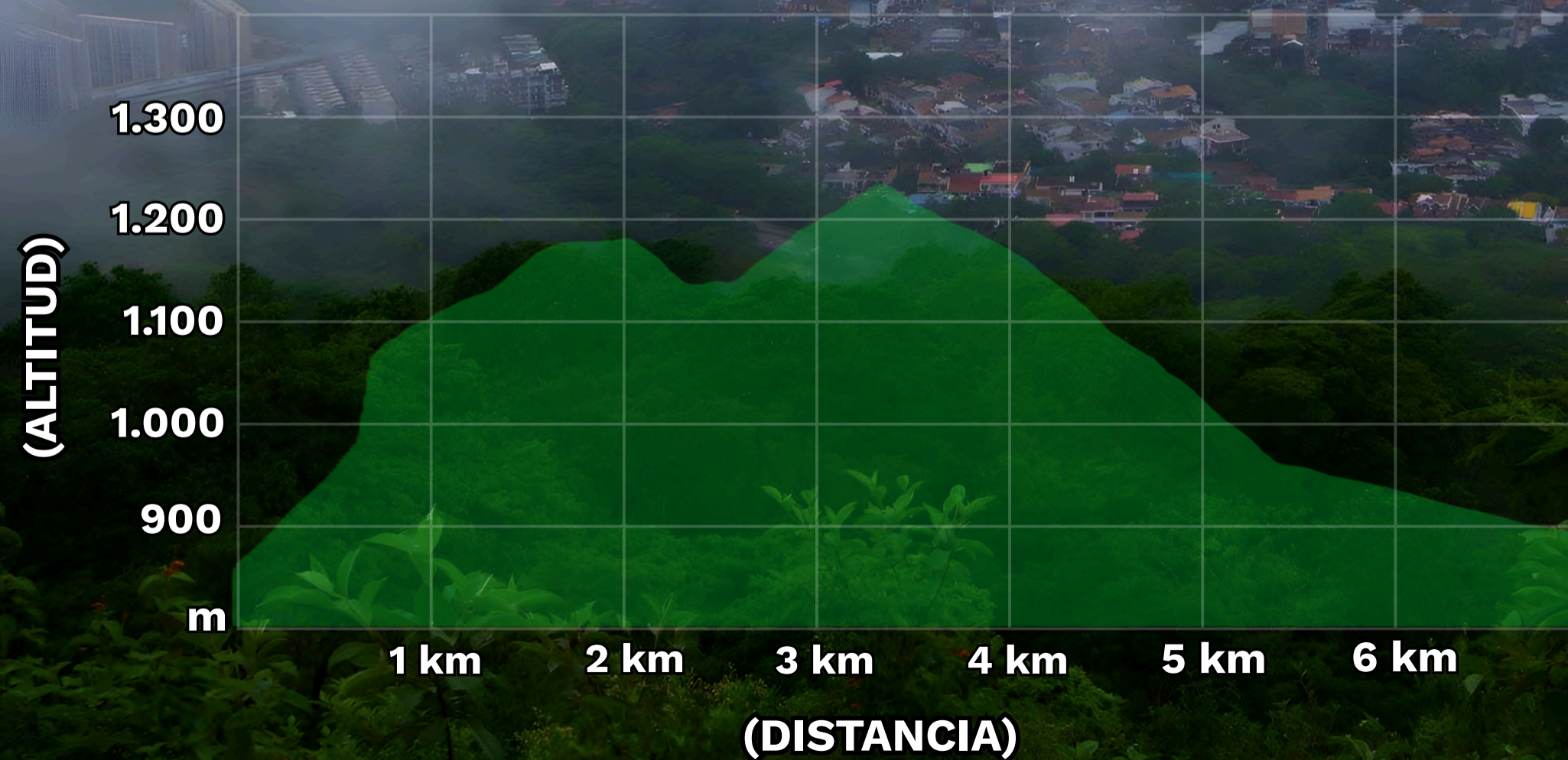
Más bajo  Más alto
Altura



COMERCIO

- 1 Jugos Del Alto De La Cruz 0 km
- 2 Tienda El Alto De La Cruz 2,18 km
- 3 Tienda El Polideportivo 3,01 km
- 4 El Silencio de la Luna (Hospedaje) 3,32 km
- 5 Tienda Doña Cristina 4,08 km
- 6 Roma Paradise Hotel 4,09 km
- 7 Quinta Villa Juanda (Alojamiento) 4.93 km
- 8 Finca Villa Herlinda 5,00 km
- 9 Tienda Almendros 5,11 km

ALTIMETRÍA



Escaneando el código QR o haciendo clic [aquí](#) encontrará el GPS que lo llevará a mayor detalle de los comercios de la ruta



ALTO DE LA CRUZ

La ruta Alto de la Cruz es un camino muy conocido para hacer senderismo en Villeta con un nivel de exigencia alto y popular para las peregrinaciones en la semana santa de la religión católica. Su paisajismo es espectacular donde hay un mirador el cual se visualiza todo el municipio de Villeta y su entorno montañoso.



Policía: (+57) 301 778 0700



Hospital: (601) 844 4646



Bomberos: (+57) 310 219 6747



Bicicleterías

Barrera: 316 696 3611











Ramírez Bike's: 321 375 7872

Ciclo Henry: 312 4867674









Bike Shop: 321 357 7766

RECOMENDACIONES

Previas

-  Usar protector solar
-  Hidratación previa
-  Buen estado físico (entrenamiento en zonas y rutas con pendientes altas)
-  Llevar Kit de herramientas básicas
-  Revisar el estado de la bicicleta antes de la salida
-  Aclimatarse al clima cálido
-  Neumáticos con corazas de buen agarre
-  Llevar relajante muscular
-  Llevar iluminación frontal y trasera
-  Presión de las llantas un poco bajas para mayor agarre

Durante

-  Usar elementos de protección personal (casco, gafas, guantes)
-  Iniciar con una cadencia regulada y mantenerla (subidas muy pronunciadas)
-  Fortaleza mental en las pendientes
-  Regular la respiración con la cadencia
-  Hidratación y alimentarse constante
-  Tomar las curvas abiertas
-  Prender la iluminación frontal y trasera en la vía secundaria
-  Al llegar a una frecuencia cardiaca muy alta, bajarse de la bicicleta y caminar hasta regular la frecuencia



Centro de Desarrollo
Agroindustrial y
Empresarial

SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación



Mountain Bikers
Villeta