

RUTA MIL AMORES MTB



Fortalecimiento de las economías populares a través del ciclomontañismo

INFO BÁSICA



Distancia: 14,12 km



Tiempo: 1:30 horas



Nivel: Muy Alto



Desnivel Positivo: 645 m



Altura Max: 1.435 m



Terreno: Destapado



Pendiente Max: 29,4%



Zona: Entorno montañoso



14,12 km



1:30 horas



Muy Alto



645 m



1.435 m



Destapado

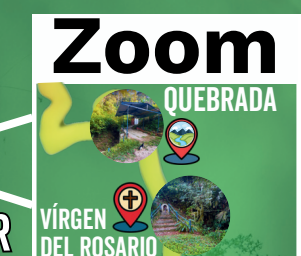


29,4% Max



Entorno montañoso

Más bajo  Más alto
Altura



COMERCIO

- 1 Tienda San Agustín 3,09 km
- 2 Tienda Balsal Alto 3,85 km
- 3 Tienda Agua Blanca 5,48 km
- 4 Finca El Descanso 6,52 km
- 5 Tienda Parador Rico - Hospedaje 9,52 km
- 6 Parador San Jorge 9,87 km
- 7 Tienda Telecom 10,79 km
- 8 Tienda San José 10,89 km
- 9 Hospedaje Campo Hermoso 11,24 km
- 10 Parador Donde Chava 11,5 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




MIL AMORES

La ruta Mil Amores es una ruta que comprende las veredas del Balsal y Palacios. Su nombre de Mil Amores fue denominado por las parejas que van a contemplar el paisaje en la ruta. Es en una zona quebrada y montañosa con pendientes pronunciadas, con cultivos de caña, fuentes hídricas como quebradas y una vista única donde se puede contemplar toda Villeta, Sasaima y sus alrededores.

 **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 zona dos y rutas con pendientes altas)
-  Aclimatarse al clima cálido
-  Llevar relajante muscular
-  Llevar Kit de herramientas básicas
-  Neumáticos con corazas de buen agarre
-  Revisar el estado de la bicicleta antes de la salida
-  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
-  Regular frecuencia cardiaca muy alta, bajarse bajando el ritmo
-  Prender la iluminación frontal y trasera en la vía nacional
-  Bajar el sillín para el descenso (descensos técnicos)



Centro de Desarrollo
Agroindustrial y
Empresarial

SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación



Mountain Bikers
Villeta