

# Fortalecimiento de las economías populares a través del ciclomontañismo



**Título**

Fortalecimiento de las economías populares del municipio de Villeta a través del ciclomontañismo

**Versión**

Volumen 2

**Autoría**

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA  
Centro de Desarrollo Agroindustrial y Empresarial  
Regional Cundinamarca  
Villeta - Cundinamarca, Colombia. 2026

**Derechos de reproducción**

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización

**Agradecimientos:**

Subdirector de centro David Ávila  
Ciclista Hernando Martínez  
Ciclista Julio Murillo  
Ciclista Carlos Pachón  
Profesor de ciclismo Humberto Villalobos  
Coordinadora Administrativa Laidy Osorio  
Apoyo Administrativo Juan Camilo Amaya  
Comunicaciones Samanda García  
Profesor de cultura física Faver Silva  
Aprendiz Daniel Ávila



# ÍNDICE

01 Introducción

---

02 Integrantes

---

03 Folletos de las rutas

---

13 Recomendaciones previas a la ruta

---

14 Recomendaciones durante la ruta

---

15 Recomendaciones después de la ruta

---

16 Preparación física antes de la ruta

---

18 Estiramiento después de la ruta

---

## EXPLORANDO VILLETA EN DOS RUEDAS: EL PARAÍSO DEL MTB EN CUNDINAMARCA

Villeta, la “Ciudad Dulce de Colombia”, se ha consolidado como un destino imperdible para los amantes del ciclismo de montaña en Cundinamarca. Más allá de su reconocida panela y su clima cálido, este municipio ofrece una experiencia única sobre dos ruedas, gracias a la combinación de paisajes exuberantes, terrenos variados y rutas emocionantes que se adaptan tanto a ciclistas principiantes como a los más experimentados. Cada recorrido permite disfrutar de un entorno natural que invita a la aventura y al desafío personal.

Ubicada estratégicamente en la provincia del Gualivá, Villeta cuenta con una geografía privilegiada conformada por montañas, valles, ríos y cascadas, lo que la convierte en un escenario ideal para el MTB. Sus senderos atraviesan cafetales, cañaduzales y bosques tropicales, ofreciendo una inmersión directa en la biodiversidad local. La diversidad de rutas es uno de sus mayores atractivos, con caminos amplios y accesibles para paseos recreativos, así como tramos técnicos con pendientes exigentes, descensos pronunciados y obstáculos naturales que ponen a prueba la habilidad y resistencia de los bikers más audaces.

Esta cartilla está diseñada para apoyar a los ciclomontañistas que buscan rutas de nivel alto, brindando información clave sobre las características de cada recorrido, recomendaciones para los ciclistas, guías de comercios, contactos de emergencia y herramientas útiles. Villeta no es solo un destino para montar en bicicleta, sino un espacio para conectar con la naturaleza, superar límites personales y vivir la auténtica esencia del Mountain Bike. Aquí, rodar es más que una actividad: es una pasión.



# INTEGRANTES



**Andrés Guillermo Cubillos Ocampo**  
Administrativo (Líder del Proyecto)  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Jaime Hernando González Santana**  
Instructor de Infraestructura  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Carlos Alberto Silva Polanía**  
Coordinador de Formación Profesional,  
promoción y relaciones corporativas  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Juan Felipe Betancourth Romero**  
Aprendiz de Programación de Software  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Ruth Saray Diaz Ospino**  
Aprendiz de Desarrollo Publicitario  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Yeidalyd Alexandra García Ramírez**  
Aprendiz de Medios Audiovisuales  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Jeferson Stiven León Bermúdez**  
Instructor de Medios Audiovisuales  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Andrés Felipe Cepeda Reyes**  
Instructor de Medios Audiovisuales  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Wilmar Andrés Arana Bernal**  
Instructor de Medios Audiovisuales  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Luis Felipe Restrepo**  
Instructor de Análisis  
y Desarrollo de Software  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta



**Gustavo Elberto Epalza Sánchez**  
Dinamizador de competitividad y  
desarrollo tecnológico productivo  
Centro de Desarrollo Agroindustrial  
y Empresarial Villeta

# RUTAS DE CILOMONTAÑISMO

ALTO DE TORRES



MIL AMORES



ALTO DE LA CRUZ








# RUTA ALTO DE TORRES MTB



Fortalecimiento de las economías populares a través del ciclomontañismo

## INFO BÁSICA

-  **Distancia:** 25,12 km
-  **Tiempo:** 2:30 Horas
-  **Nivel:** Muy Alto
-  **Desnivel Positivo:** 835 m
-  **Altura Max:** 1.551 m
-  **Terreno:** Destapado
-  **Pendiente Max:** 27,5%
-  **Zona:** Entorno montañoso





25,12 km



2:30 Horas



Muy Alto



835 m



1.551 m



Destapado



27,5% Max



Entorno montañoso



Más bajo Más alto  
Altura

# COMERCIO

- 1 Finca Villa Luz 6,1 km
- 2 Tienda La Guasimada 7 km
- 3 Tienda El Terminal 7,8 km
- 4 Tienda Los Pinos 8,6 km
- 5 Finca Brisas De los Sauces 9,2 km
- 6 Tienda El Taral 13,64 km
- 7 Tienda El Retén 14,63 km

## ALTIMETRÍA



Escaneando el código QR encontrará el GPS que lo llevará a mayor detalle de los comercios de la ruta



# ALTO DE TORRES

Alto de Torres es una vereda de Villeta Cundinamarca, está en una zona quebrada y montañosa con pendientes pronunciadas. Tiene producción agrícola especialmente cultivos de caña, cuenta con espacios para ofrecer a los turistas experiencia del agroturismo. Ofrece una vista maravillosa.



**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

- 1 Usar protector solar
- 2 Hidratación previa
- 3 Buen estado físico
- 4 Llevar Kit de herramientas básicas
- 5 Revisar el estado de la bicicleta antes de la salida
- 6 Aclimatarse al clima cálido
- 7 Neumáticos con corazas de buen agarre

### Durante

- 1 Fortaleza mental en las pendientes
- 2 Usar elementos de protección personal (casco, gafas, guantes)
- 3 Ir siempre a la derecha y seguir las normas de tránsito
- 4 Hidratación constante
- 5 Realizar pausas cuando la frecuencia cardiaca esté mucho tiempo alta (aprovechar para alimentarse y regular la respiración)
- 6 Descensos técnicos y subidas muy pronunciadas
- 7 Regular la respiración con la cadencia



# 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 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 zonas 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)

# 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



## ALTIMETRÍA



# 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

Escaneando el código QR 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

# RECOMENDACIONES PREVIAS DE LA RUTA

## 1

### **MECÁNICA PREVENTIVA: REVISIÓN INTEGRAL**

(frenos, transmisión y torque de tornillos). Llevar kit de herramientas (multiherramientas, despinches, despinadores, inflador y eslabón rápido)

## 4

### **GESTIÓN DE ENERGÍA**

Hidratación previa con sales y alimentación previa con carbohidratos

## 2

### **CONFIGURACIÓN DE TRACCIÓN**

Llantas con buen labrado y presión ajustada al terreno (un poco más baja para ganar grip en zonas técnicas)

## 5

### **PROTECCIÓN CLIMÁTICA**

Protector solar y ropa adecuada para climas cálidos

## 3

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

Antes de empezar la rodada hacer movimientos articulares para calentar, entrenar en Zona 2 y escalar pendientes altas con moderación

## 6

### **SEGURIDAD PASIVA**

Iluminación funcional (aunque sea de día)

# RECOMENDACIONES DURANTE LA RUTA

## **1** **SEGURIDAD PROACTIVA**

Casco bien ajustado, gafas para evitar ramas, insectos o polvo, guantes de dedo corto, iluminación frontal y trasera especialmente en vías muy transitables

## **4** **TÉCNICA DE DESCENSO**

Sillín abajo, talones hacia abajo y peso atrás, Ir siempre a la derecha y seguir las normas de tránsito

## **6** **NAVEGACIÓN**

Seguir el track con la ruta registrada en Google Map. Usar la navegación offline

## **2** **GESTIÓN DE ENERGÍA**

Comer cada 45 minutos (pequeñas porciones) y beber sorbos de agua/electrolitos cada 15 minutos, incluso sin tener sed

## **3** **FRECUENCIA CARDIACA**

No llevar la frecuencia cardiaca al límite, en caso de tener la frecuencia alta bajar el ritmo y regularse

## **5** **TÉCNICA DE SUBIDA**

Mantener la cadencia y regularla con la respiración, pecho hacia el manubrio en pendientes extremas para evitar que la rueda delantera se levante, tomar las curvas abiertas y fortaleza mental en las pendientes

## **7** **CADENCIA ÓPTIMA:**

Mantener un rango de cadencia o de pedaleo entre 80 a 90 RPM, permitiendo más resistencia a la fatiga, mejor la tracción en el terreno y se recomienda subir sentado para mantener el peso sobre la rueda trasera

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE LA RUTA

## 1

### **ALIMENTACIÓN**

Consumir una mezcla de proteína y carbohidratos en los primeros 30-45 minutos tras bajar de la bicicleta

## 3

### **RECUPERACIÓN FÍSICA**

Realizarestiramientos para liberar la tensión después de la actividad, complemente sumergir las piernas en agua fría o usar compresas de hielo para reducir la inflamación de los tendones, músculos y dormir lo suficiente

## 2

### **MANTENIMIENTO DE LA BICICLETA**

Lavarla y lubricarla, revisar las pastillas de frenos, inspeccionar que no haya fisuras en la bicicleta, verificar la presión de las llantas y su estado

## 4

### **HIDRATACIÓN**

Tomar bebidas con sales minerales usando la regla de oro: beber el 150% del peso perdido en sudor (si pesas 1kg menos, bebe 1.5L de líquido con electrolitos)

***"Tu ruta no termina cuando te bajas de la bici, termina cuando tu cuerpo está recuperado y tu máquina está lista para la siguiente batalla."***

# PREPARACIÓN FÍSICA ANTES DE LA RUTA

## Movilidad articular de tren inferior



1

Se lleva el pie derecho hacia adelante y se realiza una planti flexión y una dorsi flexión del tobillo (es decir, hacia arriba y hacia abajo) (este ejercicio se realiza también con el pie izquierdo)

2 - S

15 - REP



2

Se lleva el pie derecho hacia adelante y se realiza una inversión y una eversión del tobillo, (es decir, hacia adentro y hacia afuera) (este ejercicio se realiza también con el pie izquierdo)

2 - S

15 - REP



3

Se lleva la rodilla derecha hacia arriba y hacia adelante generando una flexión y una extensión de esta misma articulación de la rodilla (este ejercicio se realiza también con la rodilla izquierda)

2 - S

15 - REP

# PREPARACIÓN FÍSICA ANTES DE LA RUTA

## Activación de los grupos musculares a trabajar



4

Se colocan los dos pies al ancho de los hombros generando una estabilidad del cuerpo para así mismo llevar las manos a la cintura y realizar rotación de la cadera hacia la dirección contraria

1 - S - Derecha  
15 - REP  
1 - S Izquierda  
15 - REP



5

Se lleva al frente y adelante el brazo derecho de postura prono cerrando los dedos buscando la forma de un puño para realizar la flexión y la extensión del codo (este ejercicio también se realiza con el brazo izquierdo)

1 - S - Derecha  
15 - REP  
1 - S Izquierda  
15 - REP



6

Se realiza una elevación de los dos brazos al tiempo hasta la altura de los hombros buscando la forma de un puño con las manos y así mismo hacer rotación de la articulación de la muñeca

1 - S - Derecha  
15 - REP  
1 - S Izquierda  
15 - REP



7

Se colocan los dos pies al ancho de los hombros para generar una estabilidad del cuerpo, se realiza una leve flexión de los codos para finalmente hacer una rotación de los hombros hacia atrás y hacia adelante

1 - S - Adelante  
15 - REP  
1 - S - Atrás  
15 - REP

# ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE LA RUTA

## Ejercicios de estiramiento de los músculos



1

El estiramiento comienza con cualquiera de los dos pies adelante colocando el talón en el piso y la punta de los dedos hacia arriba generando una leve flexión en la rodilla que queda de apoyo (el músculo a estirar es el isquiotibial)

3 - S  
15 - SG



2

Se lleva la mano derecha atrás tomando el empeine de la pierna derecha para generar una flexión en el cuadriceps. Este ejercicio también se realiza con la pierna y la mano izquierda

3 - S  
15- SG



3

Se entrelazan los dedos de las manos en la zona posterior de la espalda generando una elevación de los brazos hasta generar una tensión de los hombros y de la zona alta de la espalda

3 - S  
15- SG



4

Se lleva el brazo izquierdo por detrás de la cabeza hacia la espalda generando una flexión en el triceps y con la mano derecha ayuda a la flexión en el codo izquierdo

3 - S  
15- SG

# ESTIRAMIENTO DESPUÉS DE LA RUTA

## Ejercicios de estiramiento de tren superior



5

Se realiza una elevación del brazo derecho hacia adelante dirigiendo la punta de los dedos hacia arriba y con la mano izquierda generar la fuerza en los dedos generando un estiramiento en el antebrazo (este ejercicio se realiza también con el brazo izquierdo)

3 - S  
15 - SG



6

Se realiza una elevación del brazo derecho hacia adelante dirigiendo la punta de los dedos hacia abajo y con la mano izquierda generar la fuerza en los dedos generando un estiramiento en el antebrazo (este ejercicio se realiza también con el brazo izquierdo)

3 - S  
15 - SG



7

Se lleva el brazo derecho por encima de la cabeza hasta la oreja izquierda generando un estiramiento del cuello con los dedos de la mano (este ejercicio se realiza también con el brazo izquierdo)

3 - S  
15 - SG



8

Se entrelazan los dedos de las manos llevandolos a la zona posterior de la cabeza generando una leve flexión del cuello hacia abajo con los dedos de la mano

3 - S  
15 - SG

La tierra me ensucia,  
pero ella misma me vuelve a limpiar,  
porque me libero  
cada vez que empiezo a pedalear.

No es solo un deporte,  
**es mi forma de vivir.**  
He dudado y muchas veces  
he querido desistir,  
pero en cada ruta entiendo  
**que nací para resistir.**

**NOS VEMOS EN LA CIMA**  
MOUNTAIN BIKERS VILLETA





Mountain Bikers Villeta

SENNOVA

Sistema de Investigación,  
Desarrollo Tecnológico e Innovación