



CICLO BR – TALLER INTERACTIVO

Agosto 30 de 2026

Nos parece especialmente importante que la propuesta no parta de considerar a Ciclo BR como un grupo homogéneo. En la historia de Ciclo BR hay personas con:

- **distintos niveles de condición física,**
- **experiencia,**
- **velocidad,**
- **resistencia,**
- **expectativas y**
- **disponibilidad,**

Propuesta alrededor de aspectos como:

- caracterización de los integrantes;
- clasificación flexible por niveles;
- tipos de recorridos y grados de dificultad;
- distancias, desniveles y ritmos;
- puntos de encuentro y reagrupamiento;
- recorridos alternativos;
- acompañamiento;
- protocolos de seguridad;
- roles de líderes y participantes;
- criterios para seleccionar destinos;
- transporte y logística;
- contingencias climáticas o mecánicas; y
- mecanismos para evaluar cada salida y mejorar la siguiente.

Escenarios

- conservador,
- intermedio y
- más exigente

Objetivo: construir una progresión anual.

Programa recreativo-deportivo, donde determinadas salidas preparen al grupo para retos posteriores y existan alternativas para quienes no quieran o no puedan asumir el mismo nivel de exigencia.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Pensar individualmente → Construir en equipo → Decidir colectivamente

El problema no es solamente de la asistencia, es la composición por edades del grupo.

¿Cómo organizamos CicloBR para que personas con edades, capacidades físicas, ritmos, intereses y niveles de entrenamiento diferentes puedan seguir disfrutando juntas del ciclismo, sin que nadie tenga que exponerse innecesariamente ni renunciar a los retos que le gustan?

No se clasificaría los ciclistas solamente por edad

Este punto nos parece particularmente importante. **Edad cronológica y capacidad funcional no son equivalentes.** Puede existir un integrante de 75 años con muchos años de entrenamiento que tenga mayor capacidad cardiovascular, técnica y resistencia que otro de 60 o menos.

Niveles funcionales de salida

Determinados por una combinación de distancia, desnivel acumulado, duración, dificultad técnica, velocidad esperada y posibilidad de recuperación.

Nivel 1 – Recreativo/social: recorridos moderados, menor desnivel, ritmo controlado y frecuentes puntos de reagrupamiento.

Nivel 2 – Intermedio: distancia y desnivel moderados, ritmo sostenido pero compatible con una salida grupal.

Nivel 3 – Deportivo: recorridos más largos, mayor desnivel y más exigencia cardiovascular.

Nivel 4 – Reto especial: fondos, puertos de montaña, viajes o recorridos que requieren preparación previa, como por ejemplo el reto de Alto de Letras o el reciente al sur del país, que realizaron algunos integrantes.

Lo importante es que **un integrante pueda estar en diferentes niveles dependiendo del momento**, su entrenamiento, recuperación, bicicleta utilizada, condiciones de salud y características específicas de la ruta.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Una salida dominical podría tener **un mismo destino, pero dos o tres alternativas deportivas**.

Imaginemos, por ejemplo:

Nivel 1 o Grupo A: 80 km, mayor desnivel.

Nivel 2 o Grupo B: 55 km, desnivel intermedio.

Nivel 3 o Grupo C: 45 km, recorrido recreativo.

"Todos hacemos lo mismo" o "Dejamos de rodar juntos".

Seguimos siendo **un solo CicloBR**, pero admitimos diferentes capacidades.

No necesariamente las tres propuestas más populares son las tres más importantes o viables.

Una propuesta puede obtener muchos votos y resultar costosa, difícil de administrar o incompatible con las condiciones del grupo. Otra puede obtener menos votos y ser fundamental para la seguridad.

Que la votación produzca **prioridades**, pero que posteriormente el Comité las someta a una matriz sencilla de cuatro criterios:

Impacto en participación + viabilidad + seguridad + recursos necesarios.

La decisión se transforma posteriormente en un verdadero **plan administrativo y deportivo**.

Separaríamos dos cuestiones que ahora aparecen mezcladas

A. Plan deportivo y de salidas 2026-2027

Rutas, dificultad, ritmos, distancias, puntos de encuentro, horarios, grupos, seguridad, acompañamiento, recorridos alternativos, ciclopaseos, fondos y viajes.

B. Plan institucional CicloBR 2026-2027

Organización, Comités, delegación de funciones, comunicaciones, página web, recursos, nuevos integrantes, invitados, eventos familiares, incentivos, uniformes, estatutos, etc.

El plan de salidas debería construirse como una temporada

Este sería desde la planificación deportiva.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Debería ser estructurado mediante **ciclos de carga y recuperación**, adaptados naturalmente a que estamos hablando de ciclismo recreativo y no de deportistas profesionales o competitivos.

Se podrían tener meses con salidas predominantemente moderadas (inicio de año), progresión gradual, un reto mensual o bimestral y posteriormente una salida regenerativa/social.

Por ejemplo:

Domingo 1: recreativa/intermedia.

Domingo 2: intermedia.

Domingo 3: mayor exigencia.

Domingo 4: social/regenerativa o recorrido flexible.

Domingo 5, cuando exista: actividad especial, familiar, viaje, ciclopaseo o libre.

Esto permitiría incluso que quienes no pueden asistir todas las semanas sepan **qué tipo de salida viene** y puedan programarse.

Cada ruta debería tener una "ficha técnica CicloBR"

Antes de cada salida todos deberían conocer, como mínimo:

Distancia | Desnivel positivo | Dificultad | Duración aproximada | Ritmo esperado | Punto de salida | Puntos de reagrupamiento | Puntos de hidratación | Ruta corta alternativa | Condiciones especiales.

Fecha	Distancia	Desnivel	Dificultad	Duración	Ritmo	Salida	Corta	Media	Exigente	Reagrupa
Sep. 12	100 kms	D +	Media	4:00	80%	7:00	Variante Guatavita	Sesquilé	Chocontá	Tocancipá

Condiciones especiales: La salida será desde La Caro hasta Chocontá y para el regreso el reagrupamiento se hará en Tocancipá para llegar todos en cada nivel o en cada grupo hasta La Caro, punto de salida.

Desnivel: Para determinar el desnivel de una etapa de ciclismo, se deben seguir estos pasos:

1. **Identificar el punto de partida y el punto final:** Selecciona un punto en la ruta que se considere el punto cero y otro que se considere el punto final.
2. **Medir el desnivel positivo:** Se mide la diferencia de altura entre el punto de partida y el punto final, considerando todas las subidas y bajadas intermedias.
3. **Sumar el desnivel positivo y el negativo:** El desnivel acumulado total de la ruta es la suma del desnivel positivo y el desnivel negativo. Esto se puede calcular manualmente o utilizando herramientas online como Google Maps, Wikiloc, Komoot o Google Earth.
4. **Interpretar el desnivel acumulado:** El desnivel positivo acumulado (D+) es la métrica estándar para comparar el esfuerzo en montaña. Es importante no confundir el desnivel acumulado con el desnivel punto a punto, que no refleja necesariamente el esfuerzo real.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Dificultad: Para determinar el grado de dificultad de una etapa de ciclismo, se utilizan varios factores:

1. **Altura total subida:** Se mide en metros y es un factor clave en la clasificación.
2. **Pendiente máxima:** Se expresa en porcentaje y también es un factor importante.
3. **Escala Single Track (STS):** Utilizada para clasificar rutas de montaña en tres niveles: Fácil (S0-S1), Medio (S2) y Difícil (S3-S5).
4. **Cálculo del grado de dificultad (GD):** Se utiliza la fórmula $GD = (altura\ total\ subida / 10) + pendiente\ máxima$, donde GD es el grado de dificultad y h es la altura total subida en metros.
5. **Categorización:** Los puertos de montaña se clasifican en categorías desde la más fácil hasta la más difícil, dependiendo del GD.

Estos métodos ayudan a los ciclistas a evaluar la dificultad de las etapas y a planificar su rendimiento.

Eso cambia completamente la decisión del participante.

En lugar de decir: *"El domingo vamos a X lugar"*,

se diría:

"El domingo tenemos una salida desnivel positivo, 100 km, 650 m+, aproximadamente 4 horas; existe alternativa de 38 km y ambos grupos se encuentran en X."

La persona puede entonces decidir responsablemente.

"Imagina el domingo ideal de CicloBR: ¿cómo sería la salida que te haría levantarte temprano con ganas de acompañar al grupo?"

Y debajo:

Ruta / distancia / dificultad / ritmo / hora / punto de encuentro / componente social / otros.
Esa pregunta obliga a pasar de la crítica a **diseñar soluciones**.

Lo que falta, es **el puente entre la participación y la planificación**.

¿Qué queremos hacer?

- ¿Para quién?
- ¿Con qué nivel de exigencia?
- ¿Quién lo organiza?
- ¿Cómo sabremos si funcionó?

Un mismo corredor – un mismo conductor elegido – una misma moto – un punto social principal – diferentes posibilidades de esfuerzo.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Por ejemplo, si la salida es por un corredor determinado, todos parten hacia la misma dirección. Los ciclistas con mayor capacidad pueden prolongar algunos kilómetros hasta un punto previamente establecido y regresar; otros hacen el recorrido base; y quienes ese día quieran una salida más moderada pueden retornar antes. Al regreso se produce naturalmente el reagrupamiento que ya se ha experimentado al final del recorrido con las tertulias. Esto se ha contemplado y se programó en años anteriores.

La unidad debería ser la salida, no el nivel del ciclista
No clasificamos personas; clasificamos recorridos.

Recorrido base: 45 km.

Extensión opcional: +25 km.

Reto opcional: +35 km.

Y habría una condición fundamental: las extensiones tendrían que encontrarse **sobre el mismo eje vial o corredor**, precisamente para no multiplicar las necesidades de carro, moto y asistencia.

El conductor elegido se convierte entonces en pieza central

Por eso debería quedar incorporado al Plan 2026-2027 una **"Unidad de apoyo de ruta"**,

integrada como mínimo por:

Conductor elegido + vehículo + moto acompañante + responsable/líder de salida.

No significa burocratizar el paseo. Significa que antes de salir esté claro quién cumple cada función y, especialmente, **dónde estará el vehículo en determinados momentos.**

Porque si dejamos ciclistas repartidos por tres zonas diferentes, un solo vehículo de apoyo pierde eficacia y la moto no escoltaría como debería ser.

Se podría desarrollar una escala muy sencilla, por ejemplo, por colores para cada salida:

Verde: moderada/recreativa. 

Azul: intermedia. 

Roja: exigente. 

Especial: gran fondo, viaje o reto.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Pero todo CicloBR puede participar. Lo que cambia es que antes del domingo cada integrante sabe exactamente a qué se enfrenta y podría confirmar la asistencia en qué nivel.

Incluso una ruta roja podría disponer de un **punto de retorno anticipado**, haciendo posible que alguien acompañe al grupo sin tener que completar toda la exigencia. Esto para quienes van encontrándose en un mejor nivel de acuerdo con el plan progresivo.

No todas las salidas necesitan satisfacer simultáneamente a todos.
Esto nos parece esencial.

Se podría diseñar la programación mensual alternando características:

Domingo 1: salida predominantemente social/moderada.

Domingo 2: salida intermedia.

Domingo 3: salida de mayor exigencia.

Domingo 4: salida flexible/social.

Quinto domingo: actividad especial cuando exista.

Esto permitiría algo muy sano: que un integrante diga *"la del próximo domingo es demasiado exigente para mí; voy a la siguiente"*, sin sentir que está dejando de pertenecer al grupo, o por el contrario manifieste, me voy a medir en el siguiente nivel.

Y también evita que los ciclistas más fuertes tengan permanentemente la sensación de que todas las rutas están siendo reducidas para acomodarlas a quienes tienen menor rendimiento. También sirve para que quienes se van encontrando en mejor forma puedan ponerse el reto de unirse al siguiente nivel.

Esto conecta directamente con el problema de asistencia

Aquí creemos que con el taller se puede descubrir algo que todavía no sabemos.

La presentación señala expresamente que **el propósito no es averiguar por qué una persona determinada no ha venido**, sino comprender las causas generales que existen detrás de las cifras.

Pero deberíamos tratar de determinar si detrás de la baja asistencia existen perfiles diferentes:



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

- No asisten porque las rutas les resultan **demasiado exigentes**;
- No asisten porque les resultan **poco atractivas o retadoras**;
- No asisten porque tienen problemas con **horario o punto de encuentro**; los del norte para recorridos en el sur o viceversa, los del sur para los recorridos en el norte.
- Quienes consideran que falta **componente social**;
- Quienes encuentran dificultades de **organización, comunicación o transporte**;
- y quienes simplemente tienen circunstancias personales que el Club no puede solucionar.

Eso es muy diferente a interpretar toda inasistencia como falta de compromiso.

De hecho, se revisaría con cuidado expresiones de la asistencia como **"Excelente"**, **"Muy bien"**, **"Mejorar"**, **"Podemos más"**. En un grupo donde aproximadamente cuatro de cada cinco integrantes tienen 60 años o más y existe una enorme dispersión de edades, la frecuencia de asistencia no necesariamente mide el grado de compromiso con CicloBR.

Una persona puede querer profundamente al Club y asistir menos por razones perfectamente legítimas.

Aparece una pregunta que consideramos fundamental para el taller

En la diapositiva 9 hay una frase aparentemente sencilla pero trascendental:

"OBJETIVO DEL GRUPO: ¿Divertirnos? ¿Competir?"

No la deberíamos dejar como uno más entre muchos asuntos. La convertiríamos en **una de las preguntas centrales del taller**:

¿Qué queremos que sea CicloBR en esta etapa de nuestra vida deportiva?

Deberíamos ofrecer varias posibilidades, que no son excluyentes:

Deporte + salud + amistad + reto personal + recreación + integración social.

Porque probablemente el problema no se resuelva escogiendo entre "competir" o "divertirnos". Puede que la identidad actual de CicloBR sea:

Un grupo de amigos que utiliza el ciclismo para mantenerse activo, retarse de acuerdo con sus propias capacidades, compartir y seguir acumulando experiencias juntos.

Eso es compatible tanto con quien quiere subir un puerto a buen ritmo como con quien quiere completar 40 kilómetros tranquilamente.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Modelo que propondríamos para 2027

MODELO CICLOBR – RODAMOS JUNTOS, CADA UNO A SU RITMO

Y descansaría en seis principios:

- **no clasificar personas;**
- **clasificar rutas;**
- **mantener un corredor común;**
- **ofrecer extensiones o retornos cuando la geografía lo permita;**
- **concentrar la logística de apoyo; y**
- **alternar la exigencia a lo largo del calendario.**

Esto, además, encaja perfectamente con la metodología participativa ya diseñada, cuyo propósito es precisamente que los asociados determinen qué conservar, qué cambiar y qué crear.

El nuevo modelo debería conservar lo que funcionó —adaptación a diferentes rendimientos y reagrupamiento, conductor elegido y moto acompañante— y eliminar lo que terminó siendo difícil —segmentación permanente y dispersión del apoyo logístico—.

¿Qué crear?

Consideramos en el equipo de trabajo # 2 que se pueden contemplar varios aspectos tales como:

Evaluación Fit – Aspecto muy importante porque con esa evaluación se pueden corregir errores en la postura, utilización inadecuada de la bicicleta, utilización de implementos recomendables, ajuste de la bicicleta, etc.

Nutrición – Tener una evaluación y conocimiento nutricional es fundamental para utilizar los elementos adecuados a los recorridos, partiendo siempre del hecho de salir desayunados. Esto elimina posibles problemas de salud, además que se evitaría la detención para desayunar que normalmente es una parada que conlleva una hora al menos.

Monitor de frecuencia cardiaca – Es un implemento que hoy en día es fundamental para evitar el abuso con el cuerpo, ya que el exceso de esfuerzo en una salida puede generar un riesgo de sufrir un infarto, desmayos o problemas diferentes de salud.



EQUIPO # 2

William Duarte – Nobile González – Manuel E. Panesso – Melquisedec Reina – Javier Velandia

Elementos para percances mecánicos o un pinchazo – Es necesario que todos los integrantes estemos en condiciones de solucionar un problema como un pinchazo y contemos de acuerdo con la bicicleta que cada uno utiliza, de los elementos para poder solucionar el inconveniente y continuar con el recorrido, esto es un tubular, un neumático, parches, llaves, etc.

Primeros auxilios – Consideramos que todos los integrantes debemos contar con los conocimientos para poder atender en forma adecuada y sin correr riesgos cuando se presente una caída, un desmayo, etc.

Entrenamientos entre semana – Pensamos que es necesario, además de recomendable realizar de acuerdo con la disponibilidad de tiempo de los integrantes, de la realización de entrenamientos en la semana. De esta forma se estaría en mejores condiciones físicas para la participación de la programación del fin de semana. Esto se podría coordinar de común acuerdo entre los integrantes tal como ocurre con la asistencia a la Virgilio Barco, las salidas a carretera por parte de otros, la utilización de un ciclo simulador, el entrenamiento en un gimnasio, la subida al Verjón que también realizan algunos, subidas a Monserrate, etc.

Chaleco identificación invitados – Consideramos que, para facilitar la labor tanto del conductor elegido, como de la moto acompañante, los invitados que lleguen a las salidas podrían portar un chaleco con el logo de Ciclo BR para que los integrantes los puedan identificar fácilmente durante el recorrido. De esta forma en el evento de un percance o reagrupamiento se puedan integrar ya que en cada salida se sabría quiénes son.

Capacitaciones – Dado que es frecuente que a las salidas se inviten amigos, es muy importante por la seguridad de todo el grupo, que previamente se les informe sobre el funcionamiento de Ciclo BR puesto que no solamente es el hecho de portar un uniforme de acuerdo con la programación, sino también como es el desarrollo de cada recorrido, los puntos y horas de salida, el sitio de llegada y demás aspectos que siempre se tienen en cuenta. De esta forma tendrán la información para decidir si se vinculan o no al grupo. También por el hecho de que se cuenta con un reglamento y allí se consagran entre otros temas, el uso del uniforme, el pago de las cuotas de sostenimiento y las diferentes actividades que se llevan a cabo.

Reuniones periódicas - Con el fin de efectuar una evaluación o también de análisis de las salidas, fuera de la programación consideramos que se podrían realizar reuniones para analizar y evaluar los resultados programados y determinar los ajustes respectivos.