RUTA Y GRAVEL · PLAN DE CARRERA

Dieciséis semanas hasta Altas Cumbres

El plan para llegar entero a los 120 km de gravel de la Vuelta Altas Cumbres, la parada argentina del UCI Gravel World Series. Arranca el lunes 30 de noviembre y termina en la largada.

La carrera, en lo que está confirmado

Cuándo	**Domingo 21 de marzo de 2027, 8 h.** Largada y llegada en el Polideportivo Municipal de Villa Cura Brochero, Córdoba
Distancia	Una sola: **120 km**
Terreno	92 % de caminos de tierra «en distinto estado». Unos 35 km de subida hasta el km 68 y una bajada continua de 33 km para cerrar. Pasa por San Lorenzo, Panaholma, Ambul, El Volcán y el Camino del Peregrino
Altura	Larga a unos 900 m y llega a **2.270 m**. Desnivel positivo de 1.930 m. Estas tres cifras y la descripción del terreno vienen de Gran Fondo Guide: el sitio oficial publica el track pero no la altimetría
Frío arriba	El organizador avisa que arriba hace unos **8 grados menos** que en la largada
Bici	Solo con **manubrio de ruta**. No se puede correr con MTB, eléctrica, tándem, urbana ni de contrarreloj, y no se cambia de bici durante la carrera
Abastecimiento	Puestos «aproximadamente cada 20 km» con agua, bebida isotónica y fruta. Para recibir, los dos pies en el piso y la pulsera del kit puesta
Tránsito	El recorrido está señalizado pero **no está cerrado** al tránsito

Anotarse

En ucigravelargentina.com.ar/inscripcion. Primer período hasta el **10 de diciembre de 2026**: $300.000 con ID UCI y $330.000 sin él, en hasta tres cuotas sin interés por transferencia. Las inscripciones siguen abiertas hasta el 19 de marzo de 2027 o hasta agotar cupos, pero el precio de después del 10 de diciembre no está publicado.

La última cuota se paga e informa hasta el **10 de marzo**. No hay devolución: la inscripción se puede transferir a otra persona hasta el 15 de marzo.

Y si te va bien: el Mundial

Clasifican al Mundial de Gravel 2027, en Francia, los tres primeros de cada categoría y el **25 % de los que larguen** en ella, siempre que terminen dentro del tiempo límite. Hay categorías cada cinco años, de 19–34 a 75–79, en damas y varones; para ir al Mundial hacen falta licencia federativa e ID UCI 2027.

Verificado el 25 de noviembre de 2026 en el sitio y el reglamento del organizador. Esto es orientación general y no consejo médico: si tenés una lesión, una condición de salud o hace mucho que no hacés ejercicio, consultá a un profesional antes de arrancar.

Para quién es este plan

Para quien puede entrenar entre **seis y once horas por semana** y hoy rueda cómodo unas dos horas seguidas. No pide potenciómetro ni test de FTP: está armado en tiempo y esfuerzo percibido, porque en ripio y en subida un kilómetro no vale lo mismo que en asfalto.

Lo que no está publicado: los tiempos de corte. El reglamento (art. 40) dice que hay puestos de control con límite de tiempo y un coche escoba, pero no dice cuáles son. Preguntalo en la charla técnica del sábado o al organizador antes de largar.

UNO

Las dieciséis semanas, con fecha

Cuatro salidas por semana, la larga el fin de semana y en ripio siempre que puedas. El RPE (esfuerzo percibido) se explica en la página siguiente.

SEM	FECHAS	FASE	HORAS	SALIDA LARGA	LAS TRES DE SEMANA
1	30 nov – 6 dic	Base	6 h	2 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h con cadencia (6 × 30 s de piernas rápidas) · 1 h 30 suave
2	7 – 13 dic	Base	6 h 30	2 h 45 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 8 min tempo (RPE 3–4) · 1 h 30 suave
3	14 – 20 dic	Base	7 h	3 h · RPE 2–3, en ripio	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min tempo · 1 h 30 suave
4	21 – 27 dic	**Descarga**	4 h	1 h 30 · RPE 2	Semana de Navidad: 45 min suaves · descanso · 45 min suaves. Sin intervalos
5	28 dic – 3 ene	Construcción	7 h 30	3 h 15 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min a umbral (RPE 5–6) · 1 h 30 suave. La larga, el 2 o el 3 de enero
6	4 – 10 ene	Construcción	8 h	3 h 30 · con una subida larga a tempo	1 h suave · 1 h 20 con 3 × 12 min a umbral · 1 h 45 suave. Primera prueba de la comida de carrera
7	11 – 17 ene	Construcción	8 h 30	4 h · dos subidas largas a tempo	1 h suave · 1 h 30 con 2 × 15 min a umbral · 1 h 45 suave
8	18 – 24 ene	**Descarga**	4 h 30	1 h 45 · RPE 2	45 min suaves · descanso · 1 h suave con un par de aceleradas cortas
9	25 – 31 ene	Subida	9 h	4 h en ripio · 2 × 20 min de subida a tempo	1 h suave · 1 h 30 con 3 × 12 min a umbral · 2 h suaves
10	1 – 7 feb	Subida	9 h 30	4 h 30 · 2 × 25 min de subida a tempo	1 h suave · 1 h 30 con 2 × 20 min a umbral · 2 h suaves
11	8 – 14 feb	Bloque de Carnaval	10 h	Sábado 4 h en ripio + lunes 8 2 h 30 suaves	Dos largas seguidas en el finde largo · martes 9 descanso · jueves 1 h 15 con 3 × 10 min a umbral
12	15 – 21 feb	**Descarga**	5 h	2 h · RPE 2	45 min suaves · descanso · 1 h suave con aceleradas cortas
13	22 – 28 feb	Pico	10 h	**La más larga, dom. 28:** 85 a 100 km de ripio	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 10 min a umbral · 1 h 30 suave. Ensayo general: ropa, comida y cubiertas del día 21
14	1 – 7 mar	Pico	8 h	3 h 30 · una subida continua a ritmo de carrera	1 h suave · 1 h 15 con 2 × 15 min a umbral · 1 h 15 suave
15	8 – 14 mar	**Puesta a punto**	6 h	2 h 30 · RPE 2–3	1 h suave · 1 h 15 con 3 × 8 min a umbral · 1 h suave. Mitad de volumen, misma intensidad. Última cuota: 10 de marzo
16	15 – 21 mar	**Semana de carrera**	3 h	La carrera, domingo 21	Lunes libre · martes 1 h con 3 × 3 min a ritmo de carrera · jueves 45 min con dos aceleradas · sábado 30 min muy suaves

Qué es nuestro y qué no. El reparto semanal y el énfasis en subidas largas son nuestros. De fuentes citadas: la larga al 70–85 % de la distancia tres semanas antes, crecer 10 a 15 % por semana, la descarga con 40 a 60 % menos volumen y la puesta a punto que recorta volumen sin tocar intensidad. Si entrenás con alguien, esa persona manda.

Enero, el mes que más cuesta

Las semanas 5 a 10 caen en pleno verano: salí temprano y llevá más líquido del que creés. Las de la semana se pueden hacer en rodillo; la larga, afuera y en ripio. Si se te cae una semana, no la sumes a la siguiente: retomá donde estabas.

DOS

Cuánto apretar, y dónde

RPE	ZONA	CÓMO SE SIENTE, EN CONCRETO	PARA QUÉ SIRVE EN ESTE PLAN
1–2	**Recuperación**	Muy fácil, poca presión en los pedales, conversación fácil	Después de una sesión dura y en las semanas de descarga
2–3	**Resistencia**	La conversación sigue fácil; la respiración, un poco más pesada	La salida larga y la mayor parte del plan. Acá se construye el motor
3–4	**Tempo**	Cuesta hablar, empezás a estar incómodo y necesitás concentrarte para sostenerlo	Las subidas largas de las semanas 6 a 14. Es el ritmo de la subida de Altas Cumbres
5–6	**Umbral**	Sentís el ardor. Hablar normal es muy difícil y la respiración es pesada, todavía no desesperada	Bloques de 10 a 20 minutos en la semana. Al día siguiente, suave

La carrera se decide en una sola subida

Según el perfil publicado, son unos 35 km de subida hasta el km 68. Para casi todos, eso es más tiempo trepando que cualquier salida del plan. Por eso las largas de las semanas 6 a 14 llevan bloques de subida a **tempo y no a umbral**: el ritmo que podés sostener una hora o más. El que encara la subida a umbral la termina caminando.

Dónde encontrar subidas largas

Si vivís cerca de las sierras, buscá caminos de tierra que suban de forma sostenida. Si vivís en llanura, sirve el rodillo con la rueda delantera levantada, o hacer el bloque de tempo contra el viento: lo que se entrena es sostener el esfuerzo, no el paisaje.

El error que comete casi todo el mundo

Andar siempre a media máquina, que cansa como lo duro y construye como lo suave. Alrededor del **80 % del tiempo en suave** y un 15 a 20 % en fuerte. Si volvés de la larga destruido, fuiste demasiado rápido.

Los 33 km de bajada también se entrenan

Una bajada continua de 33 km en tierra, con el cansancio de la subida encima y el tránsito abierto, es donde más fácil se pierde todo. En las largas de ripio, practicá bajar:

- Frená antes de la curva, no adentro, y soltá al salir.
- Peso atrás y abajo, brazos flojos: la bici se acomoda sola en el suelto.
- Mirá lejos, hacia donde querés ir, no a la piedra que querés esquivar.
- Con tránsito abierto, siempre por tu mano y con margen en las curvas ciegas.

Cubiertas y presión

El reglamento no fija ancho de cubierta. Sí exige cámaras con líquido antipinchazo o tubeless, y una cámara de repuesto con líquido. Lo que vayas a usar el 21, probalo en la larga del 28 de febrero, con la presión incluida: arrancá por nuestra guía de presión para ruta y gravel en rutaygravel.com.ar.

Las escalas de esfuerzo percibido no coinciden entre fuentes; por eso cada zona está definida con palabras y los números solo ordenan. Los consejos de bajada son prácticas generales, no un curso: si nunca bajaste en tierra suelta, practicá primero en algo corto.

TRES

El fin de semana de carrera

El cronograma oficial

Vie 19 y sáb 20	Retiro de kits, de 9 a 20 h. Expo Altas Cumbres del viernes al domingo
Sáb 20, 12 h	Presentación de equipos
Sáb 20, 13 h	**Charla técnica.** Andá: es donde se pregunta por los cortes
Dom 21, 8 h	Largada, Polideportivo Municipal
Dom 21, 15 h	Premiación

Para retirar el kit

- Fotocopia del DNI
- Deslinde de responsabilidad y certificado médico, firmados
- Fotocopia de la licencia FACIMO, si estás federado
- Autorización de padres, firmada, si tenés menos de 18

Comer y tomar

Para esfuerzos de más de dos horas y media, la guía más citada ubica la ingesta en **hasta 60 g de carbohidrato por hora** con un solo tipo de azúcar, y hasta 90 g si el producto mezcla glucosa y fructosa. Empezá en 60 y subí solo si el estómago aguanta: para eso están las largas desde la semana 6.

Los puestos ofrecen agua, isotónica y fruta, más o menos cada 20 km: llevá dos bidones y tu propia comida para cubrir el tramo entre uno y otro, sobre todo en la subida. Evitá perder más del 2 % de tu peso: pesate antes y después de la larga del 28 de febrero y vas a saber cuánto tomar.

Lo obligatorio para largar

Según el organizador:

- Bici de gravel en perfecto estado mecánico
- Cámaras con líquido antipinchazo o ruedas tubeless
- Una cámara de repuesto con líquido
- Inflador y herramientas para arreglar o cambiar la cámara
- Casco rígido en buen estado, puesto todo el recorrido
- Guantes y anteojos deportivos
- La placa con el chip adelante, sin rayar ni cortar
- Agua y comida para el tiempo que pensás tardar
- Rompevientos si hace frío

Lo que suma el reglamento

Recomienda celular cargado, manta térmica y ropa contra viento y lluvia. La asistencia mecánica neutral es gratis en mano de obra, pero los repuestos se pagan en el momento, y no se permiten autos de apoyo propios.

Nada nuevo el domingo

Ni geles, ni bebida, ni desayuno, ni culote, ni cubiertas. Todo lo que uses el 21 tiene que haber pasado por la larga del 28 de febrero. Y llevá el rompevientos aunque a las 8 no haga falta: arriba hace unos 8 grados menos.

CUATRO

De dónde sacamos esto

Sobre la carrera

- **Fecha, hora, sede, distancia, cronograma y elementos obligatorios:** ucigravelargentina.com.ar, páginas de inicio, cronograma y track (consultadas el 25/11/2026)
- **Precios, cuotas, último pago y transferencias:** ucigravelargentina.com.ar/inscripcion y reglamento, arts. 21, 22 y 25
- **Categorías y clasificación al Mundial:** ucigravelargentina.com.ar/categorias y reglamento, arts. 5, 6, 14 a 17
- **Bicis permitidas, abastecimiento, tránsito, asistencia y equipo recomendado:** reglamento, arts. 9, 29 a 33, 38, 40, 45, 60 a 62
- **Organizador:** Deportistas de Aventura AC, titular de la licencia UCI Gravel World Series en Argentina, según el reglamento
- **Altimetría, porcentaje de tierra, perfil de la subida y localidades:** Gran Fondo Guide, ficha «UCI Gravel Argentina» (consultada el 25/11/2026)

Sobre el entrenamiento

- **Zonas y descripciones de esfuerzo:** BikeRadar, «Training zones explained», Nick Busca (26/10/2023)
- **Correspondencia de RPE por zona:** Garmin, «Cycling Training Zones Guide», Matt Rowe (28/1/2022)
- **Salida larga al 70–85 % tres semanas antes y crecimiento de 10–15 % semanal:** Roadman Cycling, Anthony Walsh (act. 10/7/2026)
- **Semana de descarga:** Roadman Cycling, «Cycling Recovery Week» (act. 31/8/2026)
- **Distribución polarizada:** *Frontiers in Physiology* (2015) y el modelo de Stephen Seiler
- **Puesta a punto:** entrenadores citados por Cycling Weekly
- **Carbohidratos:** Asker Jeukendrup, Sports Science Exchange 108, Gatorade Sports Science Institute (2013)
- **Límite del 2 % de pérdida de peso:** ACSM, *Exercise and fluid replacement* (2007)

Lo que no pudimos confirmar.

- Los **tiempos de corte** y dónde están los puestos de control: el reglamento dice que existen, pero no los publica.
- Dónde está cada **puesto de abastecimiento**: solo se publica «aproximadamente cada 20 km».
- Una **altimetría oficial**: el organizador publica el track (KMZ y un recorrido de Garmin Connect) pero ninguna cifra de desnivel.
- El **precio después del 10 de diciembre**.
- Las temperaturas esperables ese día: solo tenemos el aviso del organizador sobre la diferencia entre la largada y lo más alto.

Ojo con el sitio oficial

Al 25 de noviembre tenía datos viejos mezclados con los nuevos: el pie de la página de inicio todavía decía «Córdoba 2026, 29 de marzo», que fue la edición anterior, y el artículo 1 del reglamento habla de la edición «2026» que se corre en 2027. La fecha que vale es la del cronograma: domingo 21 de marzo de 2027. Ante cualquier duda, preguntá al organizador.

Organizador

Deportistas de Aventura AC · WhatsApp +54 9 351 2565051 · deportistasdeaventura@gmail.com · Instagram @vueltaaltascumbres · Juan Manuel de Rosas 654, Villa Cura Brochero