



Extremadura



UCI

COPA  
DE ESPAÑA  
BTT XCM CROSS COUNTRY  
MARATÓN

Preeuropeo  
**Templarios** 12  
MTB Race 04  
26



# El Viaje en Tres Actos

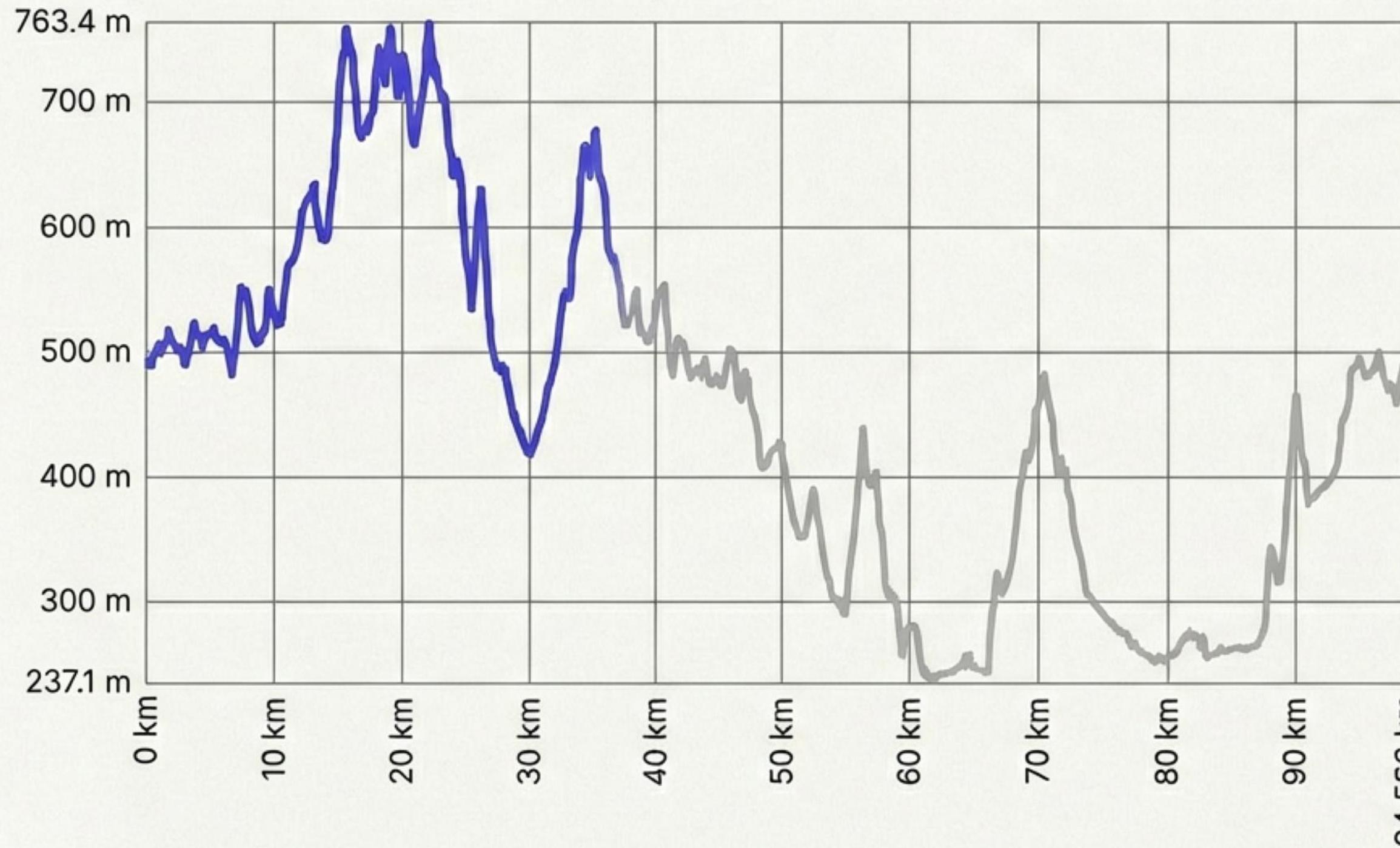


Inter Regular  
**Acto I: La Conquista de la Cima (Km 0-34)**

Inter Regular  
**Acto II: El Descenso Engañoso (Km 34-65)**

Inter Regular  
**Act III: La Sierra Final (Km 65-94.6)**

# Acto I: La Conquista de la Cima



- DISTANCIA**  
34 km
- DESAFÍO PRINCIPAL**  
El ascenso más largo y alto de toda la carrera, culminando en el techo de la prueba.
- PUNTO MÁS ALTO**  
763.4 m
- HITOS CLAVE**  
Ciudad Deportiva (Salida), Las Crucitas (Punto Hidratación, Km 22).



## Análisis Estratégico

- El perfil comienza con un falso llano ascendente desde la Ciudad Deportiva, invitando a un ritmo excesivo.
- La pendiente se intensifica progresivamente, convirtiéndose en el ascenso más sostenido de la jornada.

**Clave Táctica:** La carrera no se gana aquí, pero sí se puede perder. La gestión del esfuerzo es fundamental. Un ritmo conservador es obligatorio para preservar energía para los 72 km restantes.

# Coronar, Recuperar y Afrontar (Km 22 - 34)



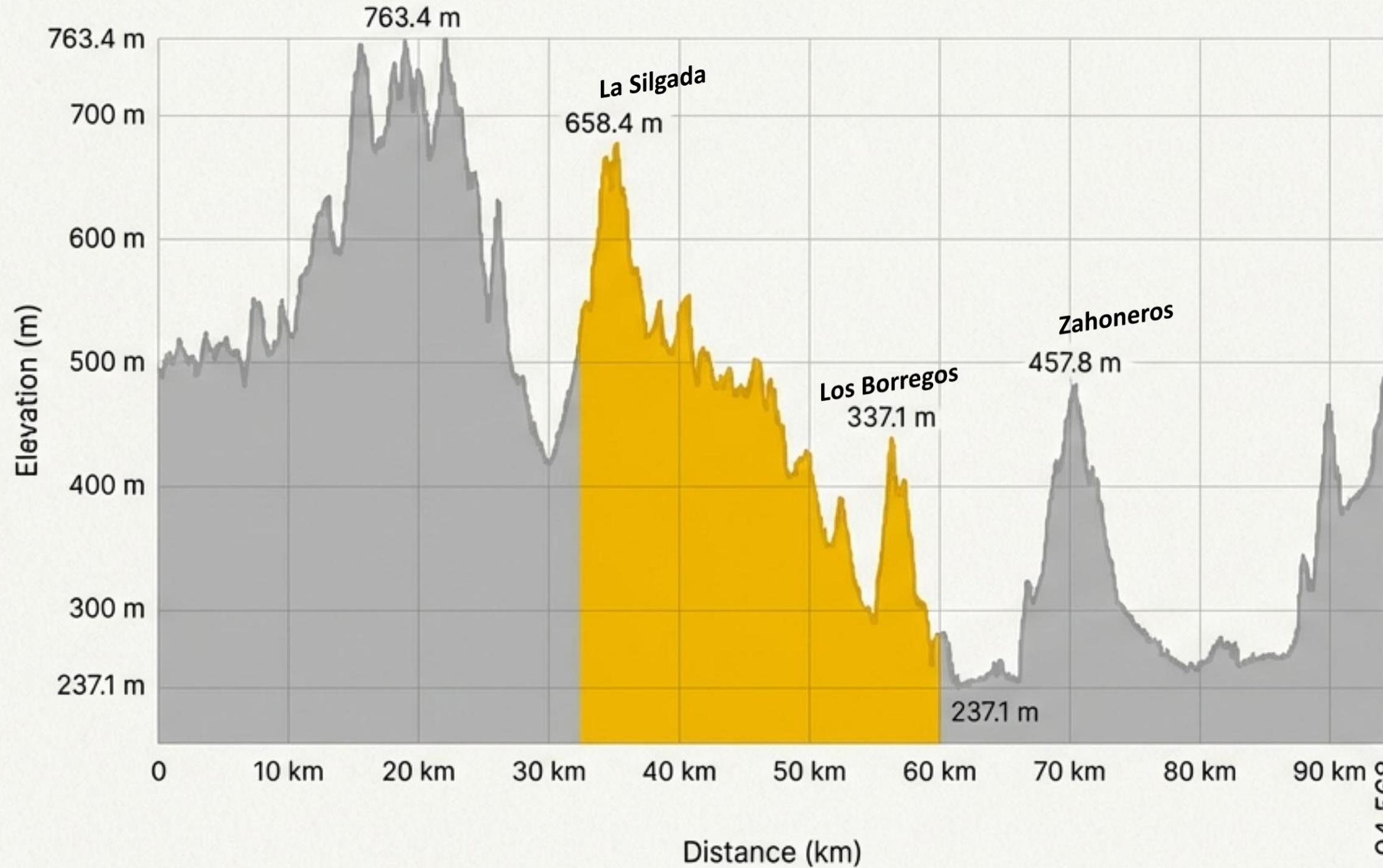
## Análisis Estratégico

- Tras el avituallamiento en Las Crucitas, un descenso técnico y pronunciado permite una recuperación activa.
- **Atención**: El respiro es corto. Un segundo ascenso, aunque menor, te espera antes de llegar a La Silgada.

**SIERRA DEL PAYO**

**\*Clave Táctica\***: Aprovecha el descenso para bajar pulsaciones y nutrirte, pero mantén la concentración. Este tramo pone a prueba tu agilidad y tu capacidad para cambiar de ritmo.

# Acto II: El Descenso Engañoso



↔ DISTANCIA  
31 km

↙ DESAFÍO PRINCIPAL

Gestionar un descenso prolongado y ondulado sin castigar los cuádriceps, mientras se mantiene un ritmo constante y se aprovecha para recargar energía.

↓ PUNTO MÁS BAJO  
237.1 m

FLAG HITOS CLAVE

LA SILGADA (KM 34),  
Los Borregos (km 55)  
Puente Romano (km 65)

# Navegando el Tobogán (Km 34 - 58)



## Análisis Estratégico

- Este es el tramo más 'corrible' del recorrido, pero es un falso llano descendente con repechos cortos.
- La tendencia natural es acelerar, pero el impacto acumulado puede ser devastador para la fase final.

**\*Clave Táctica\***: Ritmo de crucero controlado. Es el momento ideal para asimilar nutrición e hidratación de forma consistente. Usa la gravedad a tu favor, no luches contra ella.

# La Calma Antes de la Sierra (Km 58 - 65)



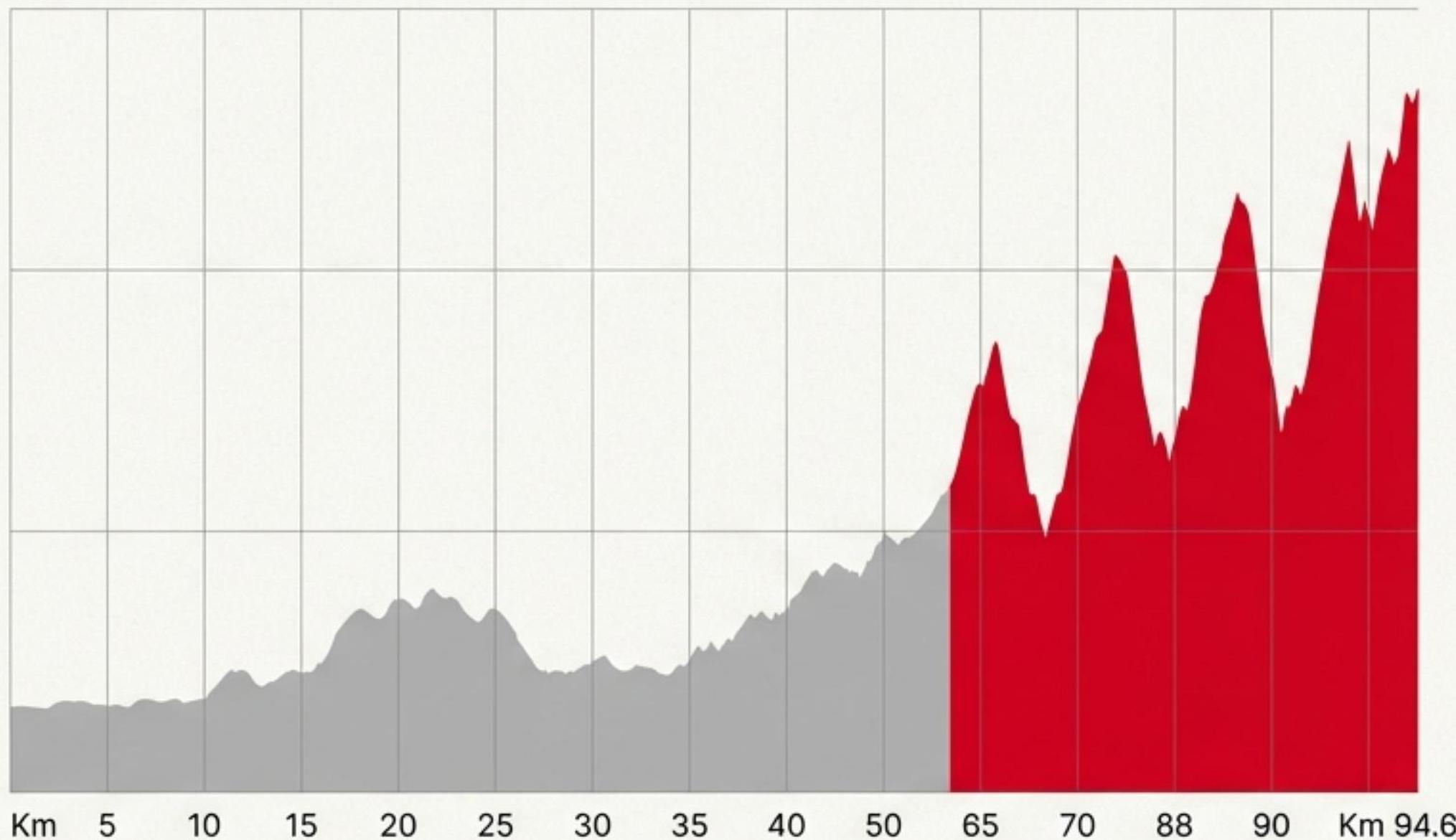
## Análisis Estratégico

Tras tocar el punto más bajo de la carrera, el terreno cambia de carácter. Se abandona el perfil descendente para entrar en una zona de transición que anticipa el durísimo final. El Puente Romano marca una frontera psicológica.

 **\*\*Clave Táctica\***: Realiza una última autoevaluación: ¿cómo están las piernas? ¿y los niveles de energía? Este es el momento final para recargar antes de que comience la verdadera batalla.

# Acto III:

## ZAHONEROS , ALMENDRERAS Y LA MORERIA



### DISTANCIA

29.6 km



### DESAFÍO PRINCIPAL

Una serie implacable de ascensos cortos pero muy empinados ('dientes de sierra') que agotan las reservas de energía y ponen a prueba la fortaleza mental.



### CARÁCTER

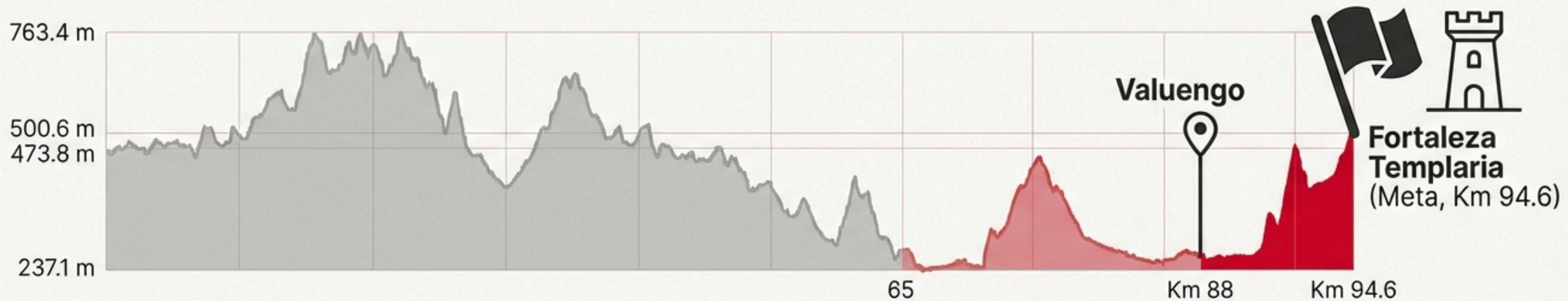
Terreno rompepiernas sin descanso.



### HITOS CLAVE

Puente Romano (Km 65), Valuengo (Km 88), Fortaleza Templaria (Meta).

# El Último Esfuerzo Hacia la Fortaleza (Km 88 - 94.6)



## Análisis Estratégico

- Desde Valuengo, la meta se siente cerca, pero el recorrido guarda una última trampa: un ascenso final antes de la línea de llegada.
- La Fortaleza Templaria es visible, sirviendo como faro.

 \*\*Clave Táctica\*\*: Es la hora de vaciar el tanque. Usa la energía que te quede y el apoyo del público. El dolor es temporal, la gloria de cruzar la meta es para siempre.

# Tu Plan de Carrera en Tres Palabras



## ACTO I: GESTIONA

Controla el ritmo en la primera gran subida. No puedes ganar la carrera aquí, pero sí puedes perderla.

## ACTO II: RECUPERA

Usa el largo descenso para nutrirte y recuperar activamente. No te confíes en el terreno favorable.

## ACTO III: CONQUISTA

La carrera se decide en la sierra final. Prepárate para sufrir y supera cada obstáculo, uno a uno.

# Hitos y Puntos Estratégicos

HITO	KILÓMETRO	ALTITUD (APROX.)	NOTAS TÁCTICAS
🚩 Ciudad Deportiva	Km 0	~500 m	<b>SALIDA*</b> . Inicio, control del ritmo.
▲ Cima Principal	~Km 21	763.4 m	Techo de la carrera. Fin del gran ascenso.
💧 Las Crucitas	Km 22	~700 m	<b>PUNTO HIDRATACIÓN*</b> . Rellenar depósitos.
⬇️ La Silgada	Km 34	~600 m	Fin del Acto I. Comienza el largo descenso.
⬇️ Plaza Santa María	Km 47	~450 m	Punto de paso en la zona 'rápida'.
⬇️ Punto más bajo	~Km 58	237.1 m	Cambio de perfil. Preparación mental.
🌉 Puente Romano	Km 65	~300 m	<b>Inicio subida Zahoneros.....</b> Comienza la batalla.
⬇️ Valuengo	Km 88	~380 m	Último gran hito. La meta está cerca.
🚩 Fortaleza Templaria	Km 94.6	~480 m	<b>META.</b> Subida escalones La (Morería) Lo lograste!