



RUTA 104 ESPE

Manual de Ruta y Ecosistema
de Integración 2026



Sábado, 06 de Junio de 2026



IASA I



Comunidad Universitaria ESPE



NUESTRO PROPÓSITO: MÁS QUE UN RECORRIDO, UNA DECLARACIÓN DE IDENTIDAD.



INTEGRACIÓN INSTITUCIONAL

Conectamos a docentes, estudiantes, personal administrativo y militar fuera del entorno académico tradicional para fortalecer el tejido humano de la ESPE.



BIENESTAR INTEGRAL

Fomentamos la salud física y mental mediante el movimiento y la recreación, reduciendo el estrés y promoviendo estilos de vida activos.



SOSTENIBILIDAD ACTIVA

Impulsamos la iniciativa Green University utilizando recursos reutilizables y creando una consciencia ecológica colectiva.

CONMEMORAMOS 104 AÑOS DE EXCELENCIA MOVIÉndonos EN LA MISMA DIRECCIÓN.

EL ECOSISTEMA DE INTEGRACIÓN

Cuatro experiencias que fortalecen la integración, el bienestar y el sentido de pertenencia en ESPE.



Cuatro experiencias, un mismo propósito: **Integración, Bienestar y Excelencia.**

CRONOGRAMA DE ASCENSO: SÁBADO 06 DE JUNIO



MATRIZ DE DESAFÍOS: ELIGE TU RUTA



CICLEADA 10K



Distancia & Tiempo:

10 km | ~1 Hora



Intensidad:

Moderada - Alta (Pendientes y rectas)



Terreno:

80% interior IASA I, 20% zona urbana (Loreto)



Requisito:

Mínimo 4 representantes por departamento o unidad.
Ropa deportiva apropiada y casco obligatorio.



Ropa recomendada:

Camiseta deportiva, licra o pantaloneta,
zapatillas deportivas y guantes (opcional).



CAMINATA 2K



Distancia & Tiempo:

2 km | 30 - 40 Minutos



Intensidad:

Baja - Moderada (Inclusiva)



Terreno:

80% interior IASA I, 20% exterior (Sector Avícola)



Modalidad:

Participación abierta y grupal guiada.
Cada grupo debe tener su forma de identificación
con enfoque de sostenibilidad, reciclaje y
temática de los **104 años** de la ESPE.



Enfoque sostenible:

Promovemos el reciclaje, el cuidado del entorno
y acciones responsables durante el recorrido.








AMBAS RUTAS INICIAN Y TERMINAN EN LA **PLAZA CÍVICA IASA I**,
CONECTANDO AL FINAL CON LOS **STANDS RECREATIVOS**.



ANATOMÍA DE LA RUTA: CICLEADA 10K

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

-  **Recorrido:**
Plaza Cívica IASA1 –
Pailones – Loreto –
Plaza Cívica IASA1
-  **Distancia total:** 10 km
-  **Tiempo estimado:** 1 hora
-  **Terreno:**
 - 8 km dentro del IASA1 (80%)
 - 2 km zona urbana Loreto (20%) con bajo nivel de tránsito
-  **Tipo de vía:**
 -  Moderada (rectas)
 -  Alta (pendientes)
 -  Baja – Moderada (asfalto)


MAPA DE RUTA – CICLEADA 10K



PUNTOS EN RUTA

-  **PUNTOS TÉCNICOS**
Cada 2 km
-  KM 2
-  KM 4
-  KM 6
-  KM 10 (META)

-  **PUNTOS DE HIDRATACIÓN**
2 puntos
-  KM 4
-  KM 8

-  **APOYO EN RUTA**
Estudiantes y docentes PAFDE – Séptimo nivel apoyo en bicicletas durante toda la ejecución.



Desnivel Positivo:
130 m



Puntos de Apoyo:
5 Puntos Técnicos/Médicos (cada 2 km)



Hidratación:
2 Puntos (KM 4 y KM 8)



Soporte en Ruta:
Escolta técnica por estudiantes PAFDE en bicicleta

PERFIL TOPOGRÁFICO – CICLEADA 10K



ANATOMÍA DE LA RUTA: CAMINATA 2K



Desnivel Positivo:
35 m



Puntos de Apoyo:
3 Puntos Técnicos/Médicos
(cada 0.5 - 1 km)



Hidratación:
2 Puntos (KM 0.75 y KM 1.75)



Enfoque Comunitario:
Modalidad grupal guiada para asegurar que nadie se quede atrás y fomentar la charla institucional.

EL EPICENTRO RECREATIVO: STANDS DEPARTAMENTALES



ESTIMULACIÓN

Retos lógicos, físicos y cognitivos diseñados según el área académica o administrativa.



SOSTENIBILIDAD

Diseño e implementación exigida con materiales reciclados o reutilizables (Criterio Green University).



IDENTIDAD

Cada stand debe portar distintivos creativos (colores, mensajes) alusivos a los 104 años.

El IASA 1 proveerá carpas, sillas y puntos eléctricos. Cada unidad autogestiona su alimentación interna.

RUTA 104 ESPE

Manual de Ruta y Ecosistema de Integración 2026

PASOS DEL PROCESO

1. 1. Aprende

Difusión previa de la música y coreografía vía redes de la Unidad de Comunicación.

2. 2. Únete

Todos los perfiles (docentes, estudiantes, militares, administrativos) convergen en la Plaza Cívica a las 10:00h.

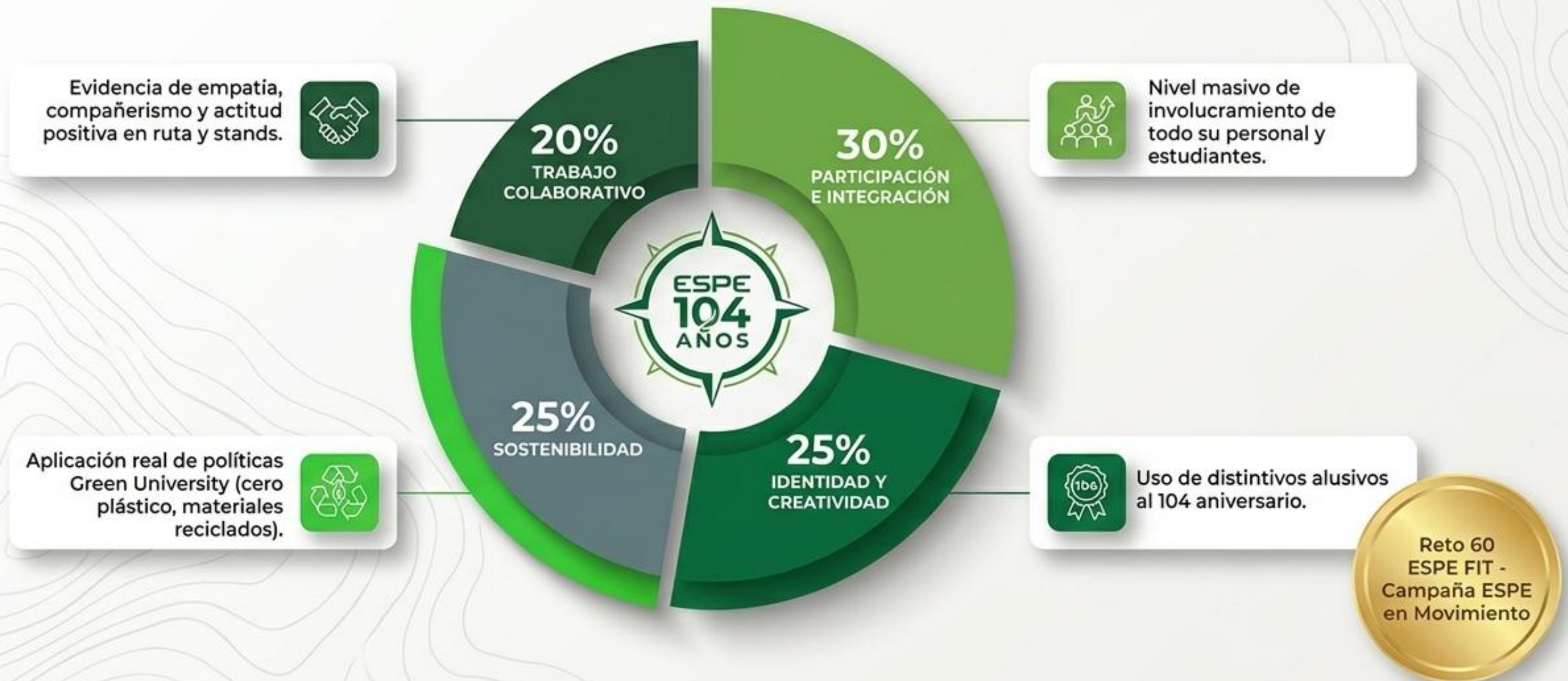
3. 3. Ejecuta

Ejecutamos juntos el trend "Identidad ESPE" fortaleciendo la integración y el sentido de pertenencia institucional.



EL GALARDÓN “ESPÍRITU ESPE 104 AÑOS”

Un reconocimiento a la unidad que mejor encarne los valores del evento durante la jornada.



ANILLO DE SEGURIDAD Y SOPORTE LOGÍSTICO



Un esfuerzo sincronizado para que tu única preocupación sea disfrutar el recorrido.

PREPARATIVOS FINALES

Lleva contigo:



Protección solar, gorra y ropa deportiva cómoda.



Hidratación personal (para complementar los puntos fijos).



Bicicleta en buen estado y casco (Obligatorio para 10K).



Consciencia ecológica: Usa tus propios tomatodos y no dejes rastro.

JUNTOS CELEBRAMOS 104 AÑOS DE EXCELENCIA ESPE.

INTEGRACIÓN • BIENESTAR • DISCIPLINA • EXCELENCIA