

28 - OCTUBRE - 2023

Laguna Negra - Urbión - Nacimiento del Duero - Pinos Zamplones - Covaleda
Laguna Negra - Laguna Helada - Cascadas del Río Ojeda - Covaleda

Distancia: 17 km Desnivel: + 574 m / - 1089 m

Distancia: 18 km Desnivel: + 383 m / - 920 m

TELÉFONOS DE CONTACTO

CLUB 689 635 147 DARÍO 665 519 285 DAVID 635 166 073 PACO 640 759 688





PARQUE NATURAL LAGUNA NEGRA Y CÍRCOS GLACIARES DE URBIÓN

PARQUE NATURAL LAGUNA NEGRA Y CÍRCOS GLACIARES DE URBIÓN

Raso de Entrambas Cuerdas

Paúles Altas

El Terrerón

Mojón Alto

Senda Mala

Chozo del Periquillo

El Hornillo

Paso del Tejo

Tienda de Campaña

PARQUE NATURAL LAGUNA NEGRA Y CÍRCOS GLACIARES DE URBIÓN

Cuera de los Palilleros

El Cubito

El Charcón

Laguna del Hornillo

Pico de la

Raso de la Cobertera

La Cacha

Pino Zamplón

Raso de Zamplón

Chozo del Taco

Las Hoyas

Peñas de la Pin

Prados de Benito

La Hilandera

1931
Tres Fuentes

Refugio
Tres
Fuentes

Sierra

Cruce Tejer

El Pino del Rey

Paso de las Rozas

de

El Congost

Fte. la Paúl

Los Hornos

Monte del Jaramillo

Monte del Astillero

Las Majaditas

Paso de las Hoyas

La Paúl

Hoyo Malo

Cruz de la Paúl

Fte. de la Guaza

Área Recreativa Fte. de la Guaza

Cueva del Ombligo

El Bebedo

Losas del Bebedo

Raso del Pino Seco

Refugio Boca
del Bebedo

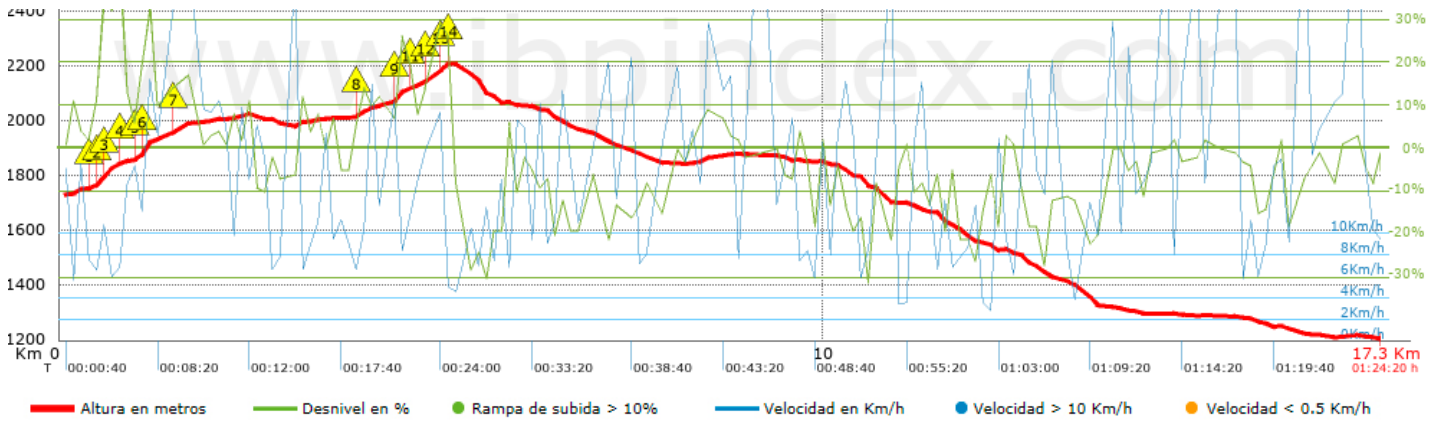
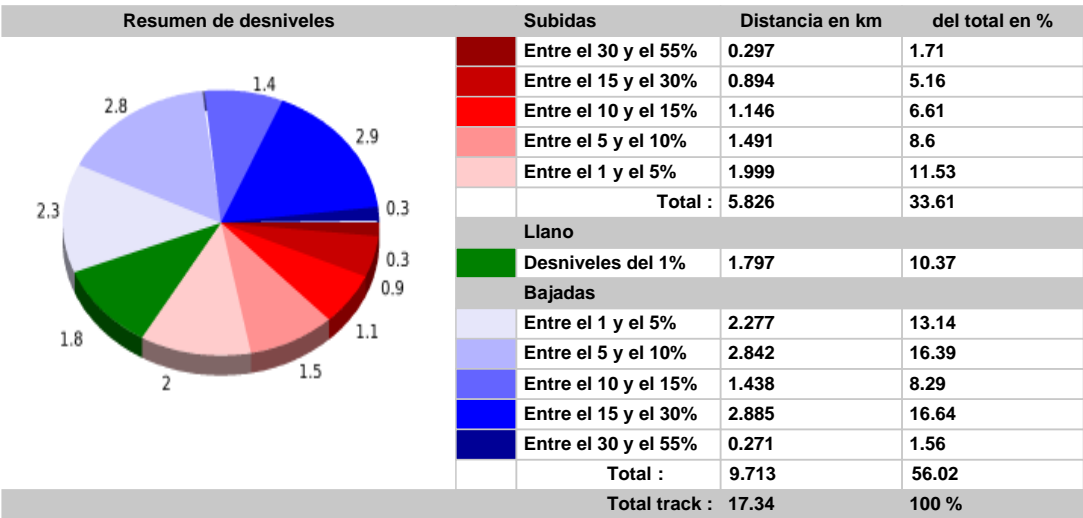


PICO URBIÓN

Distancia total	17.34 Km
Distancia analizada	17.34 Km
Distancia lineal	7.85 Km

Desn. de subida acumulado	607.8 m
Desn. de bajada acumulado	1128.3 m
Altura máxima	2212.1 m
Altura mínima	1204.6 m
Ratio de subida	10.43 %
Ratio de bajada	11.62 %
Desnivel positivo por km	35.05 m
Desnivel negativo por km	65.07 m

IBP = 96 HKG



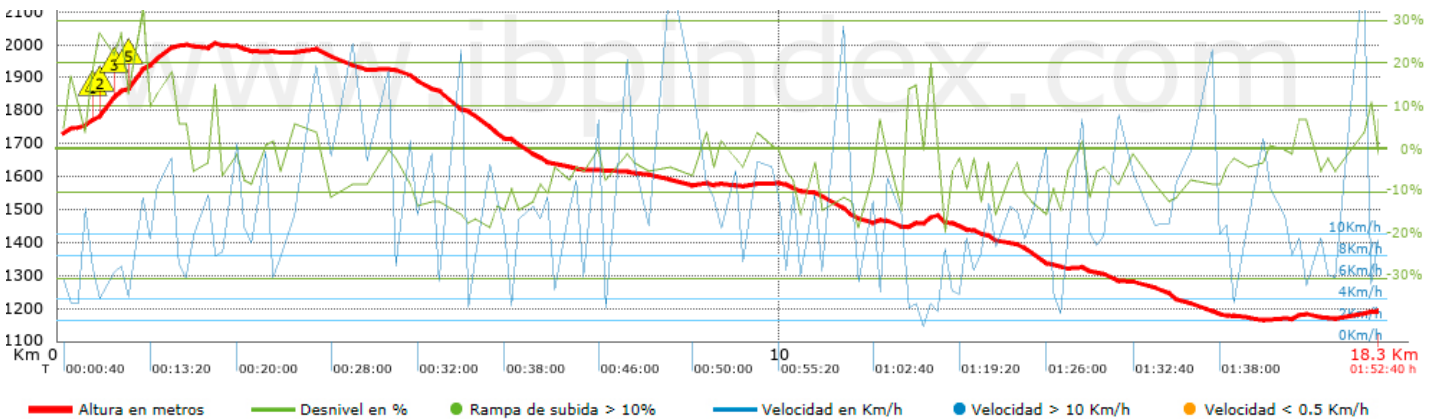
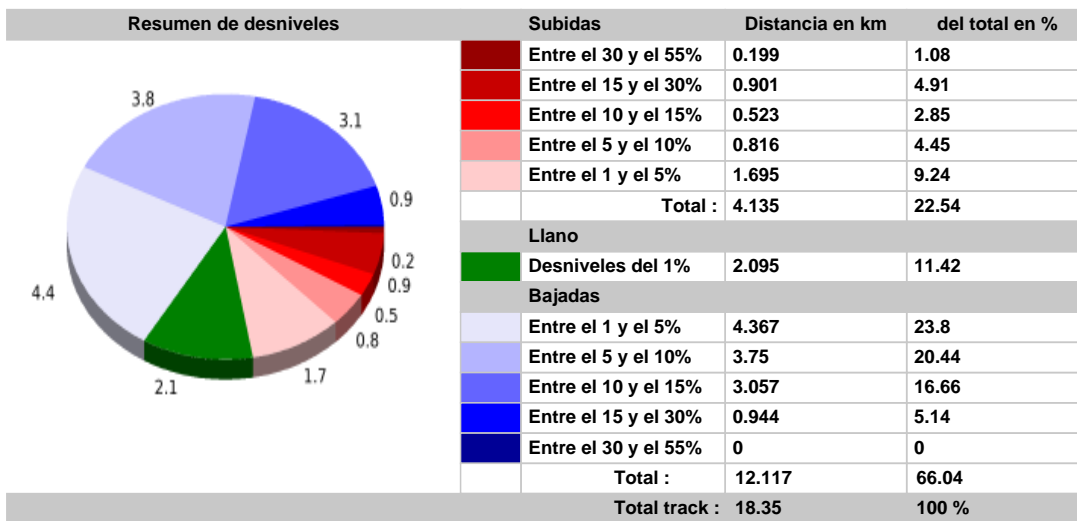
¿Cuál es mi preparación física?

	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

Distancia total	18.35 Km
Distancia analizada	18.35 Km
Distancia lineal	7.92 Km

Desn. de subida acumulado	417.7 m
Desn. de bajada acumulado	953.6 m
Altura máxima	2003.5 m
Altura mínima	1164.9 m
Ratio de subida	10.1 %
Ratio de bajada	7.87 %
Desnivel positivo por km	22.76 m
Desnivel negativo por km	51.97 m

IBP = 82 HKG



¿Cuál es mi preparación física?

	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura