

INICIO

29 - OCTUBRE - 2023

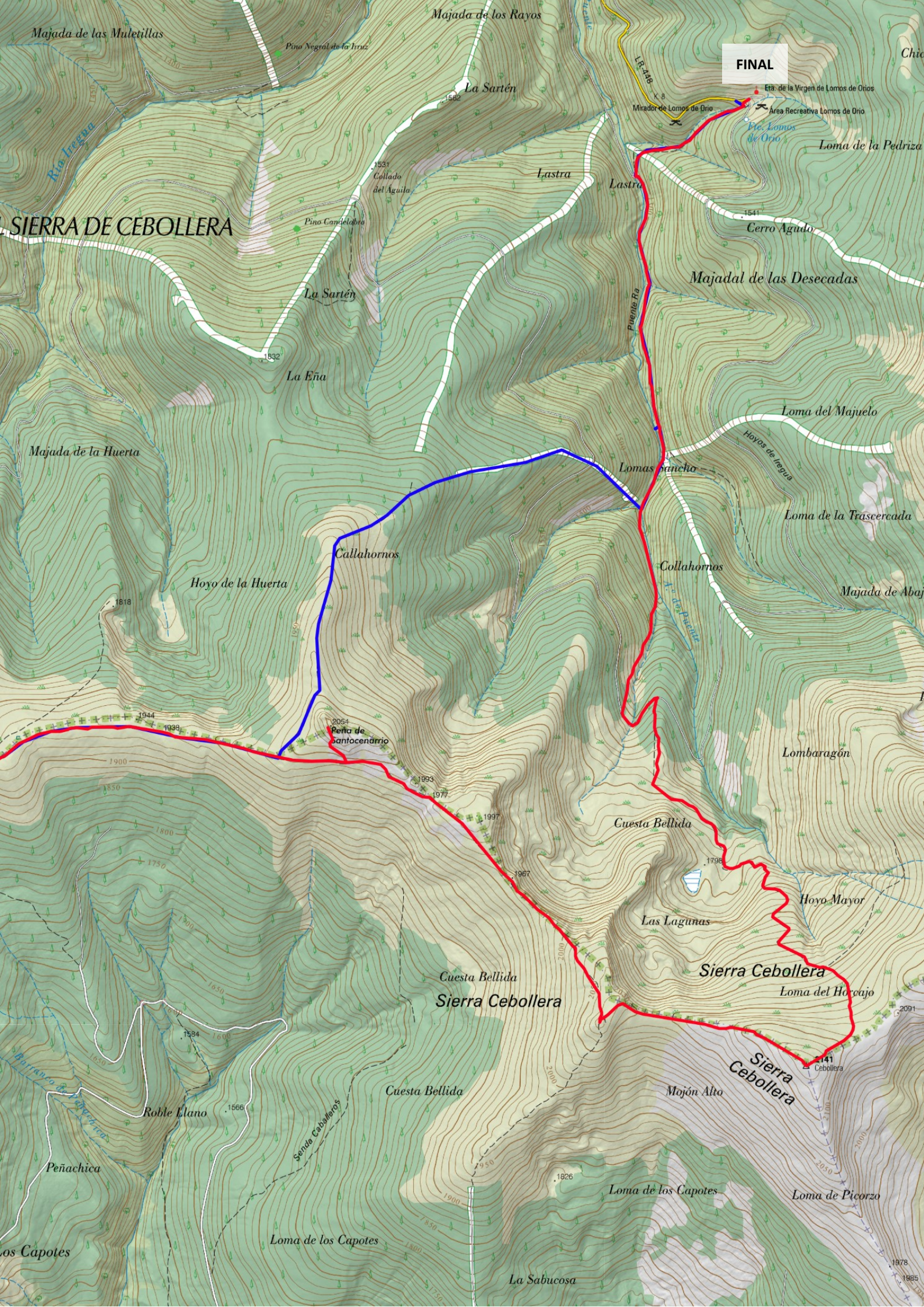
Puerto de Sta. Inés - Santocenarrio - Cebollera - Puente Ra - Eta. Virgen Lomos de Orio
Puerto de Sta. Inés - Santocenarrio - Puente Ra - Eta. Virgen Lomos de Orio

Distancia: 22 km Desnivel: + 883 m / - 1211 m

Distancia: 15 km Desnivel: + 600 m / - 942 m

TELÉFONOS DE CONTACTO

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



FINAL

SIERRA DE CEBOLLERA

Sierra Cebollera

Sierra Cebollera

Sierra Cebollera

Los Capotes

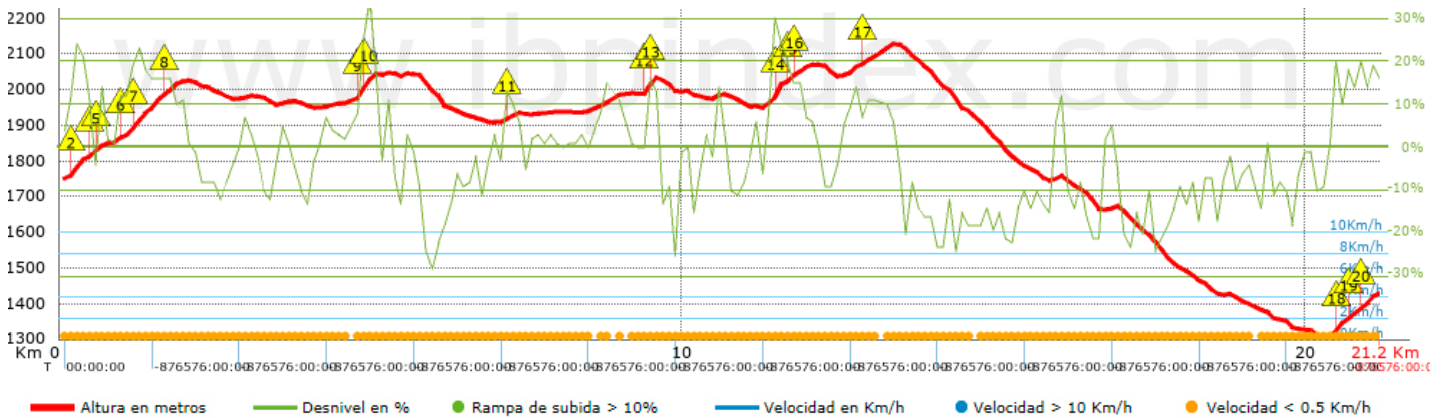
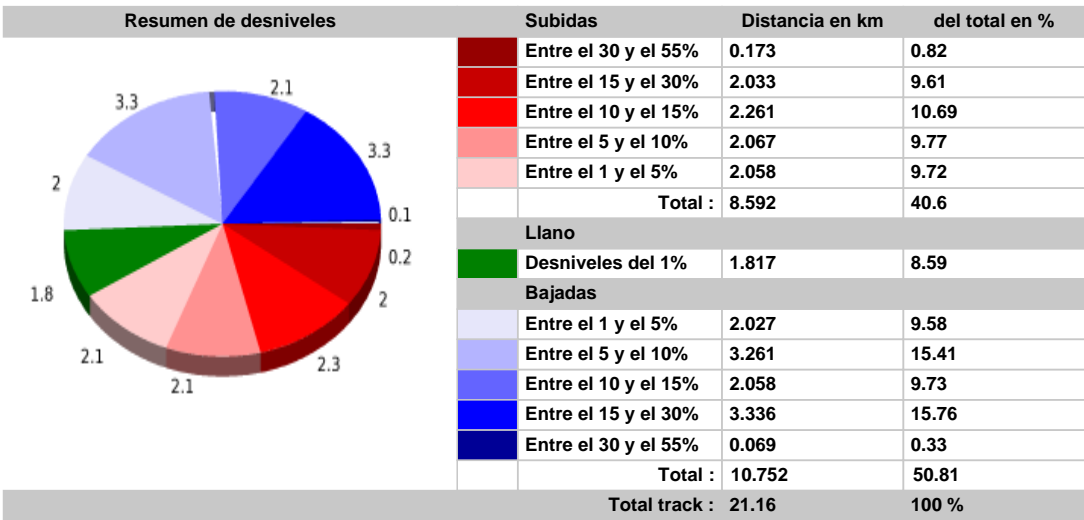
1878
1985

CEBOLLERA

Distancia total	21.16 Km
Distancia analizada	21.16 Km
Distancia lineal	8.96 Km

Desn. de subida acumulado	931.5 m
Desn. de bajada acumulado	1249.8 m
Altura máxima	2128.5 m
Altura mínima	1307.3 m
Ratio de subida	10.84 %
Ratio de bajada	11.62 %
Desnivel positivo por km	44.02 m
Desnivel negativo por km	59.06 m

IBP = 125 HKG



¿Cuál es mi preparación física?

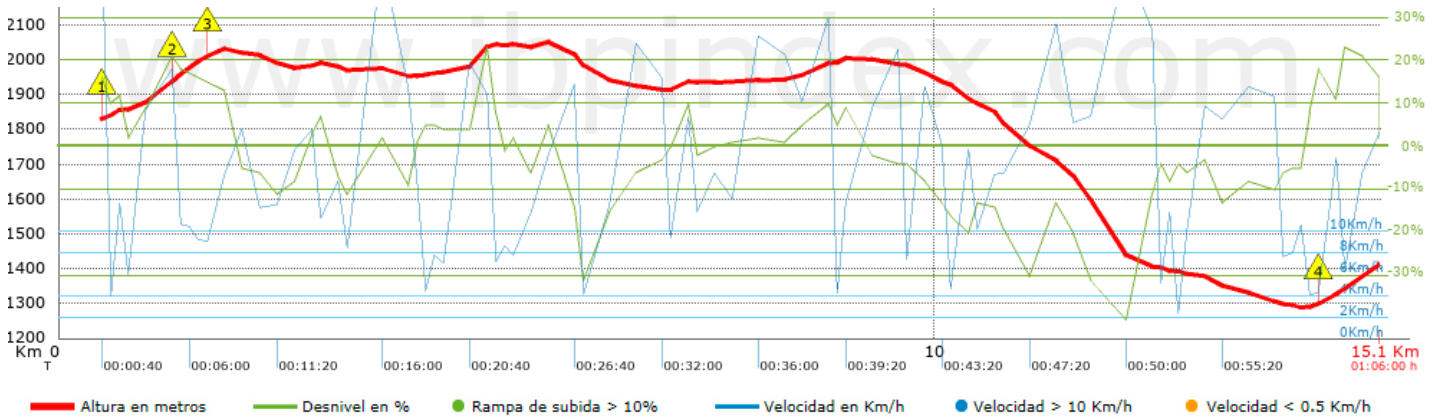
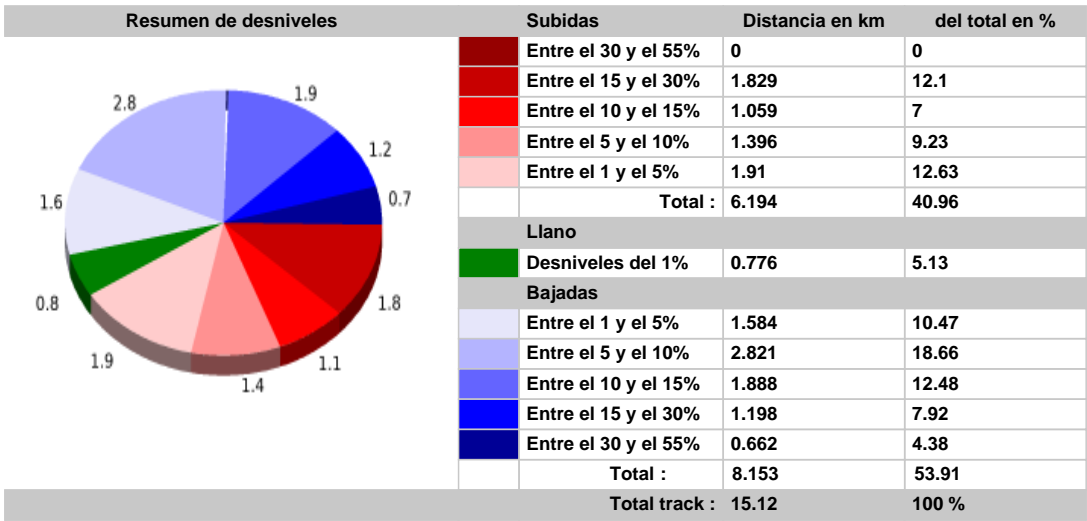
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201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

CASCADAS DE PUENTE RA

Distancia total	15.12 Km
Distancia analizada	15.12 Km
Distancia lineal	8.85 Km

Desn. de subida acumulado	625.5 m
Desn. de bajada acumulado	970.2 m
Altura máxima	2050.1 m
Altura mínima	1283.2 m
Ratio de subida	10.1 %
Ratio de bajada	11.9 %
Desnivel positivo por km	41.37 m
Desnivel negativo por km	64.17 m

IBP = 93 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