

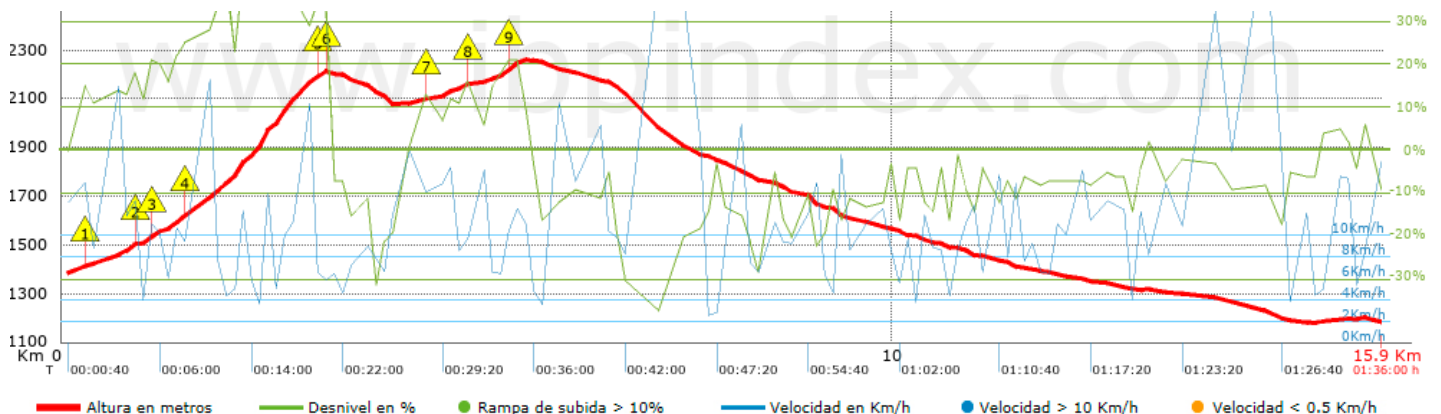
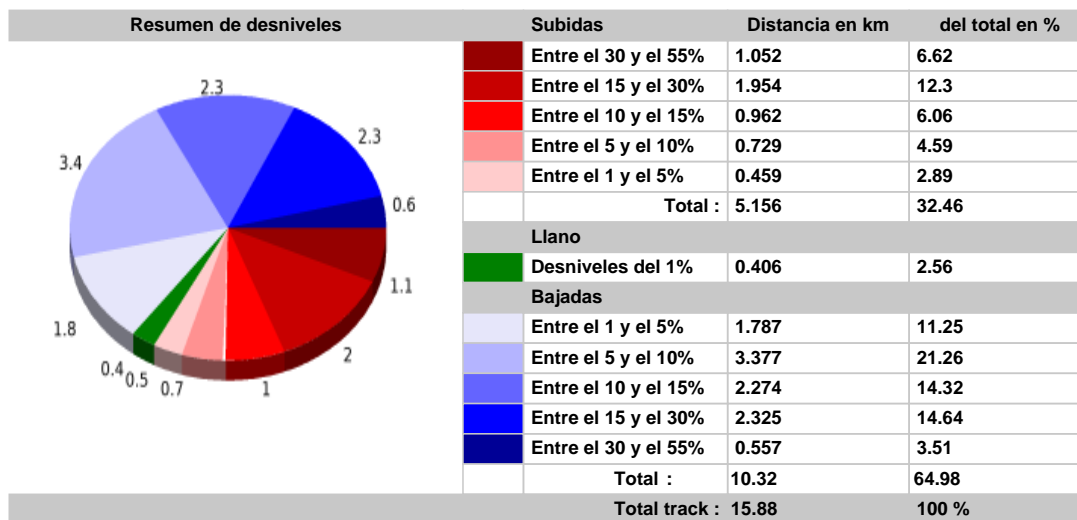
5 - MAYO - 2024
**LA BARRANCA - PEÑOTILLO - LA MALICIOSA - BOLA DEL MUNDO
- PUERTO DE NAVACERRADA - NAVALMEDIO - CERCEDILLA**

Distancia total	15.88 Km
Distancia analizada	15.88 Km
Distancia lineal	5.01 Km

Desn. de subida acumulado	1031.9 m
Desn. de bajada acumulado	1236.8 m
Altura máxima	2258.8 m
Altura mínima	1180.3 m
Ratio de subida	20.01 %
Ratio de bajada	11.98 %
Desnivel positivo por km	64.98 m
Desnivel negativo por km	77.88 m

TELÉFONOS DE CONTACTO

CAM 689 635 147 DARÍO 665 519 285
PABLO 659 954 926 PACO 640 759 688
VICTOR 671 975 436 DAVID 635 166 073



¿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

5 - MAYO - 2024

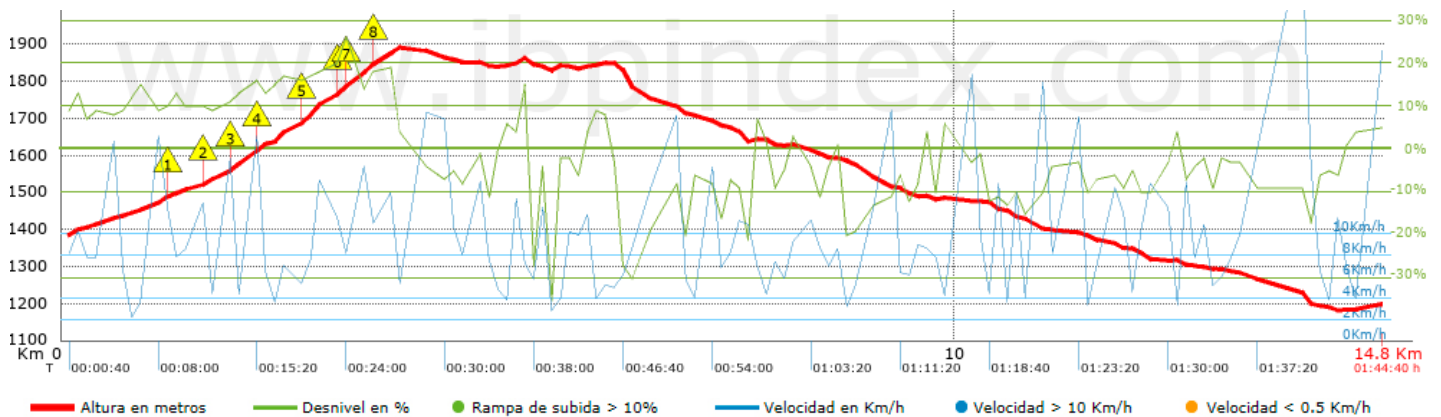
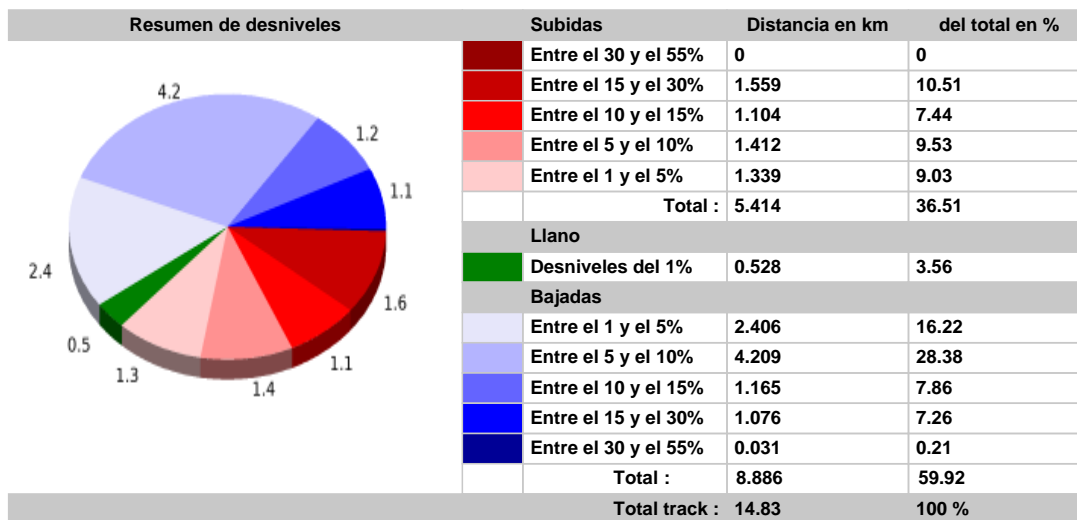
LA BARRANCA - EL VENTORRILLO - PINO DE LA CADENA - NAVALMEDIO - CERCEDILLA

Distancia total	14.83 Km
Distancia analizada	14.83 Km
Distancia lineal	4.76 Km

Desn. de subida acumulado	605.4 m
Desn. de bajada acumulado	785.2 m
Altura máxima	1892.3 m
Altura mínima	1180.3 m
Ratio de subida	11.18 %
Ratio de bajada	8.84 %
Desnivel positivo por km	40.82 m
Desnivel negativo por km	52.95 m

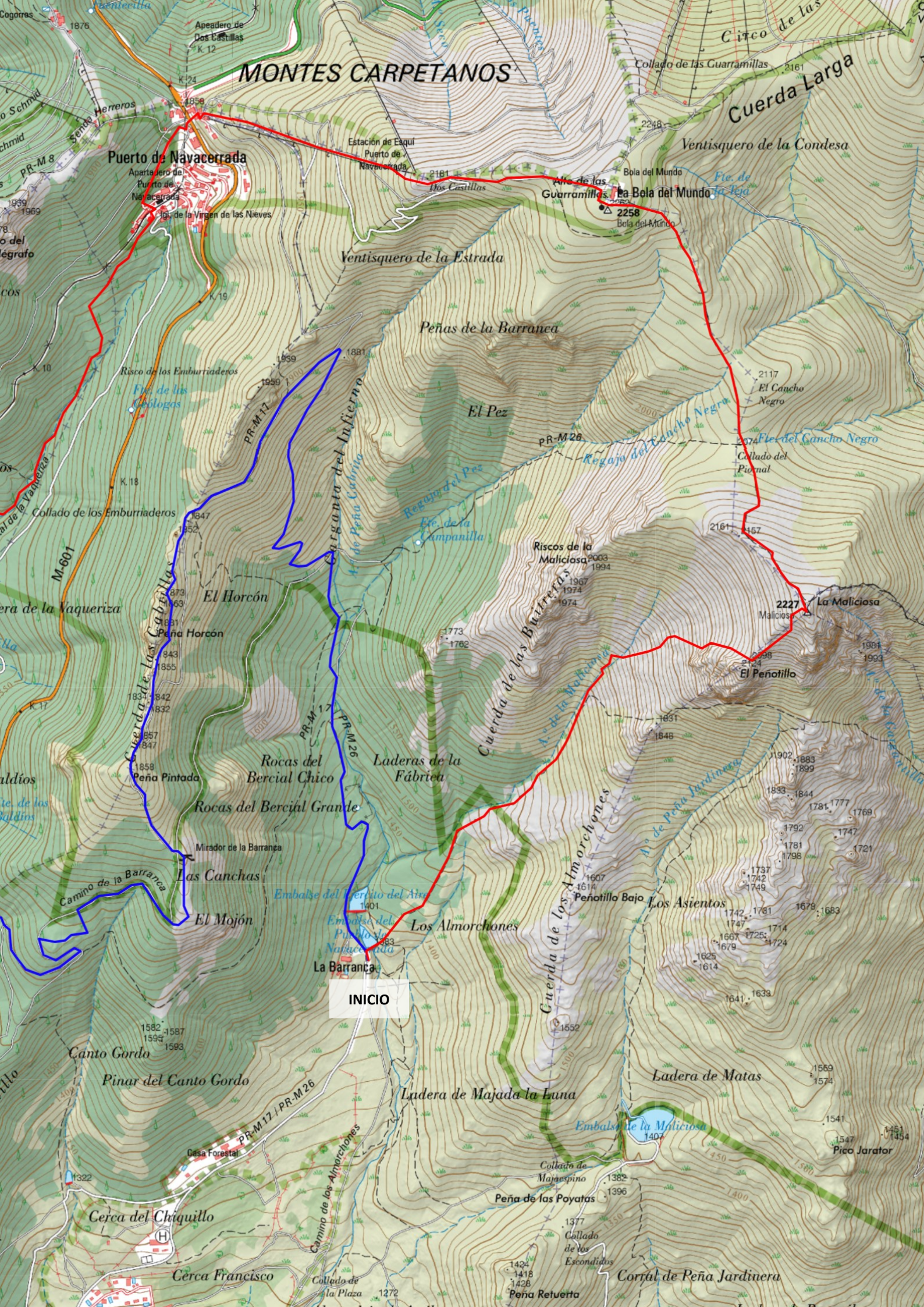
TELÉFONOS DE CONTACTO

CAM 689 635 147 DARÍO 665 519 285
PABLO 659 954 926 PACO 640 759 688
VICTOR 671 975 436 DAVID 635 166 073

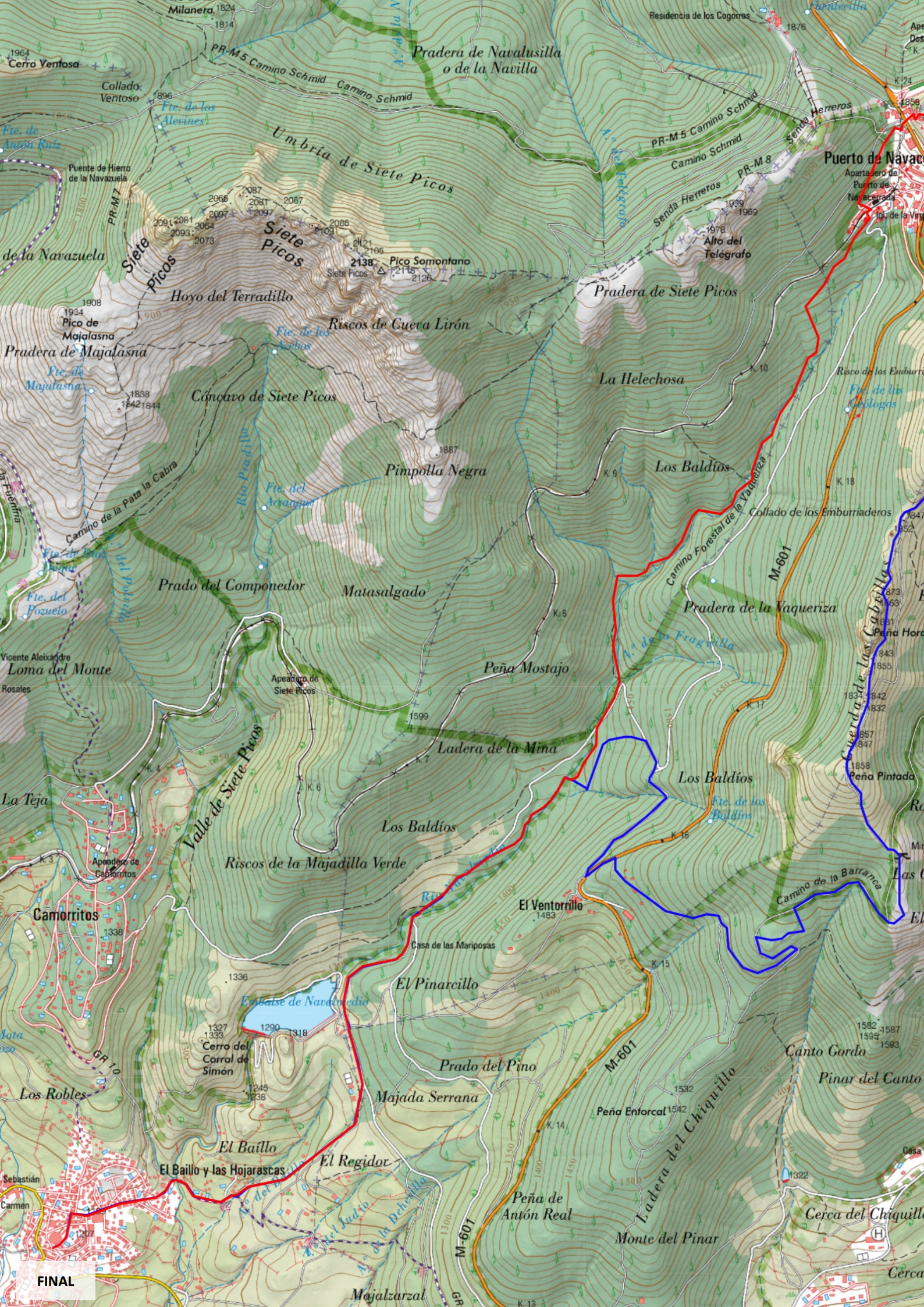


¿Cuál es mi preparación física?					Para mí esta ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	
ibp 0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp 7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp 14 - 19	26 - 38	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

MONTES CARPETANOS



INICIO



FINAL