

**18 - ABRIL - 2025**

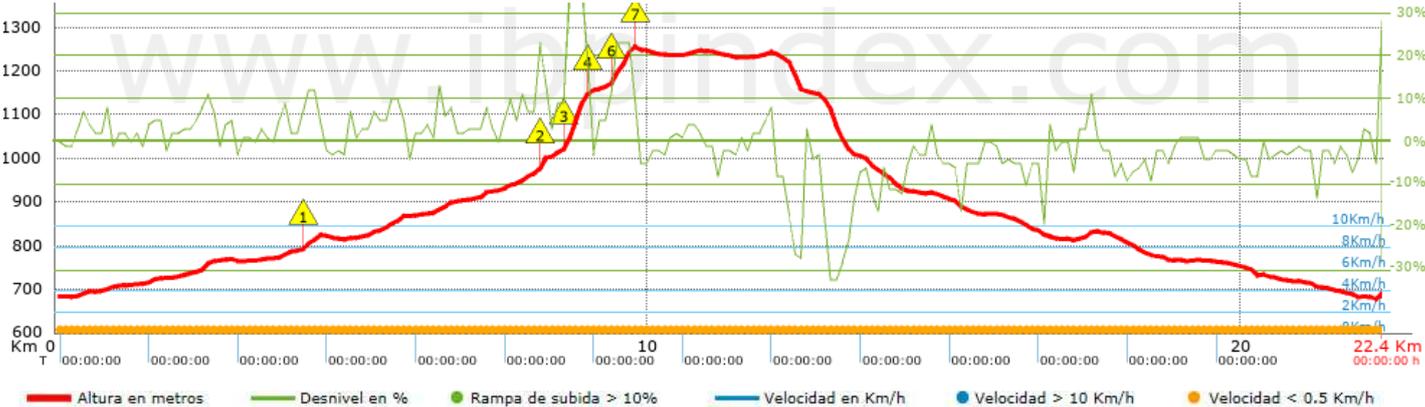
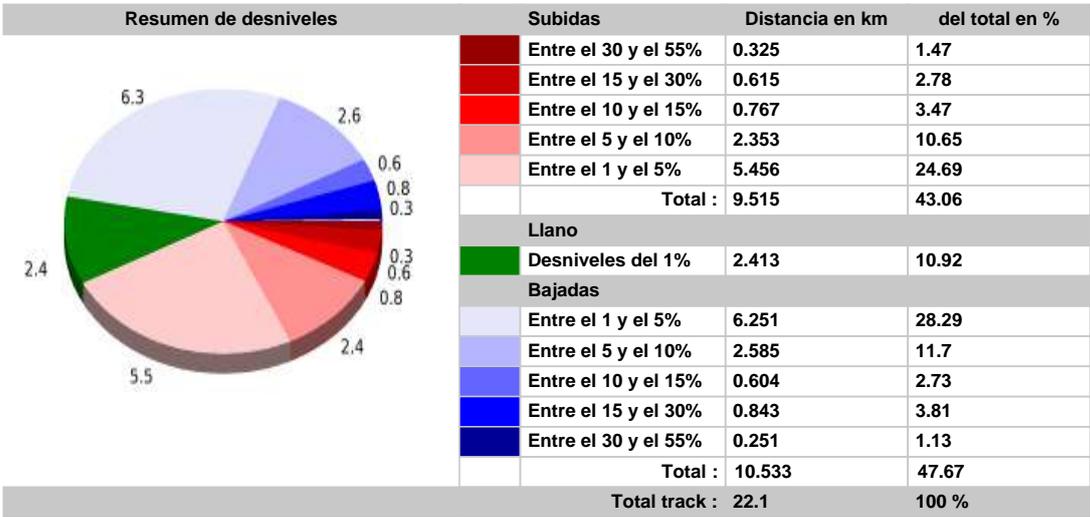
**PARKING - GR 7 - FUENTE DE LOS ASTILLEROS - VADO ROSALES - CENTRAL ELÉCTRICA - SALTO DE LOS ÓRGANOS - MANANTIAL DE AGUAS NEGRAS - PUNTAL DE LA CERRADA - PARKING**

Distancia total	22.1 Km
Distancia analizada	22.1 Km
Distancia lineal	0 Km

Desn. de subida acumulado	666.58 m
Desn. de bajada acumulado	674.07 m
Altura máxima	1254.92 m
Altura mínima	674 m
Ratio de subida	7.01 %
Ratio de bajada	6.4 %
Desnivel positivo por km	30.16 m
Desnivel negativo por km	30.5 m

**TELÉFONOS DE CONTACTO**

CAM 689 635 147    DARÍO 665 519 285  
 PABLO 659 954 926    PACO 640 759 688  
 VICTOR 671 975 436    COSTINEL 627 120 278  
 DAVID 683 425 172



**¿Cuál es mi preparación física?**

	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	Para mí esta ruta será
¿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

**18 - ABRIL - 2025**

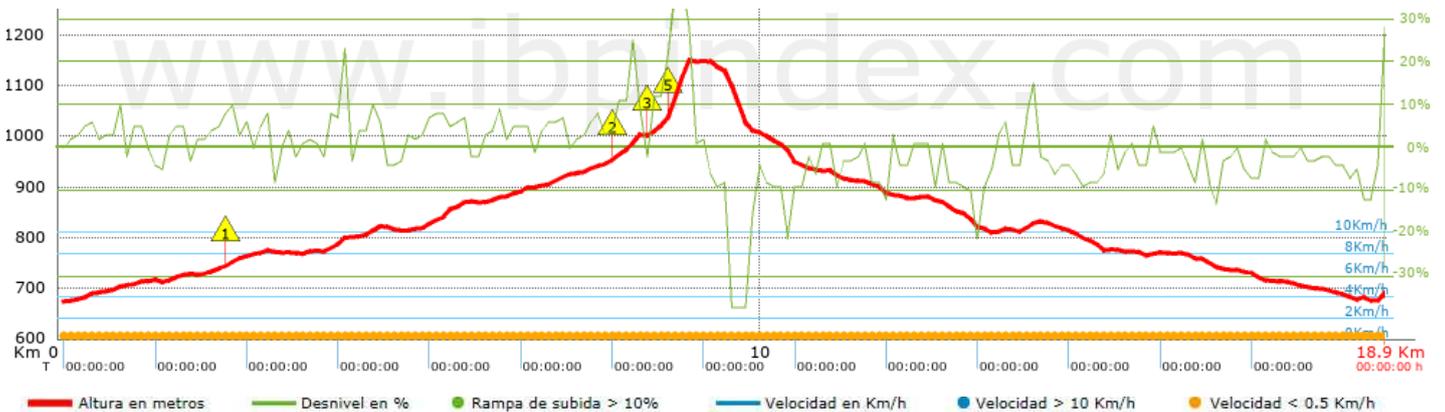
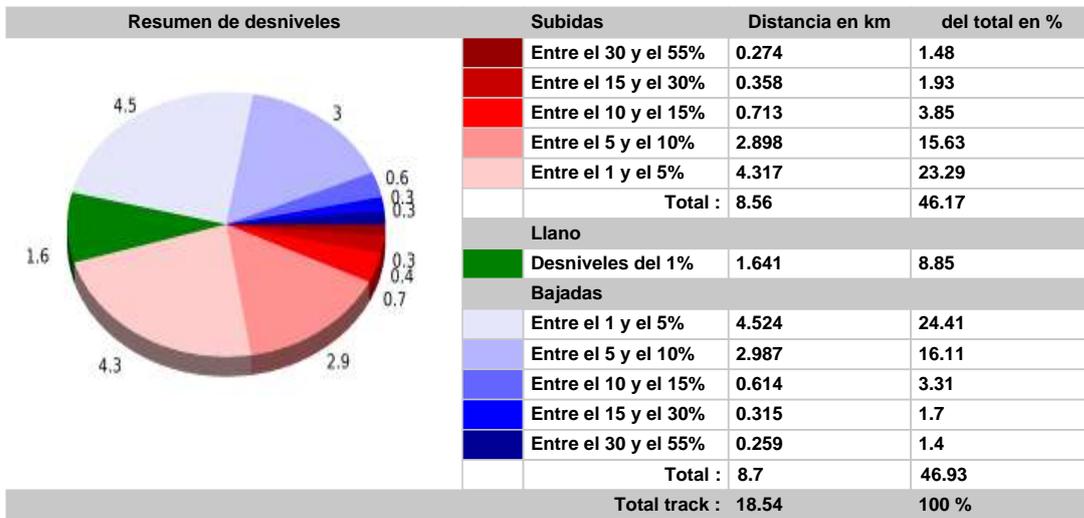
**PARKING - GR 7 - FUENTE DE LOS ASTILLEROS - VADO ROSALES - CENTRAL ELÉCTRICA - SALTO DE LOS ÓRGANOS - PUNTAL DE LA CERRADA - PARKING**

Distancia total	18.54 Km
Distancia analizada	18.54 Km
Distancia lineal	0 Km

Desn. de subida acumulado	607.92 m
Desn. de bajada acumulado	597.32 m
Altura máxima	1150.1 m
Altura mínima	674 m
Ratio de subida	7.1 %
Ratio de bajada	6.87 %
Desnivel positivo por km	32.79 m
Desnivel negativo por km	32.22 m

**TELÉFONOS DE CONTACTO**

CAM 689 635 147    DARÍO 665 519 285  
 PABLO 659 954 926    PACO 640 759 688  
 VICTOR 671 975 436    COSTINEL 627 120 278  
 DAVID 683 425 172



¿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



