

**20 - ABRIL - 2025**

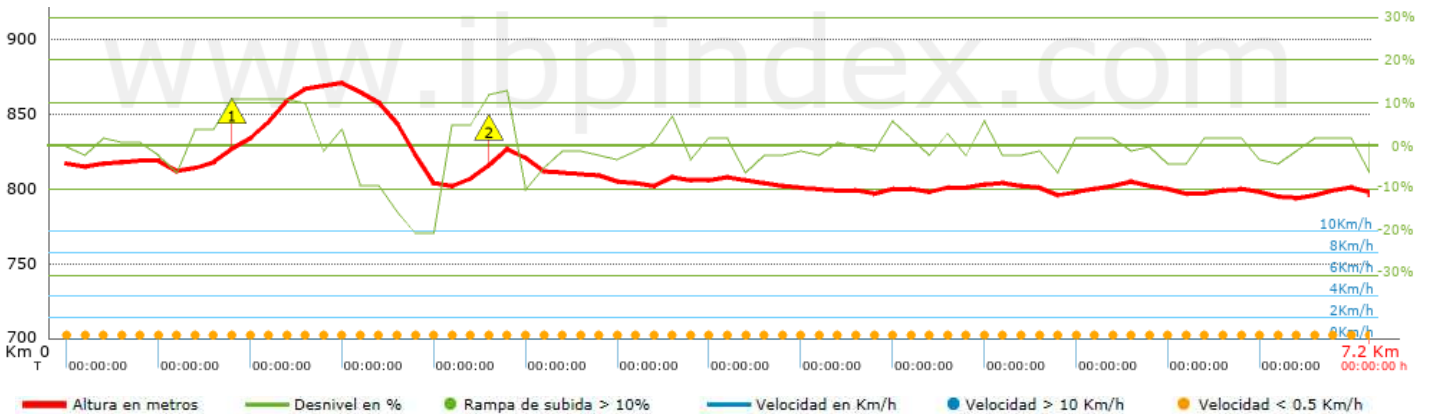
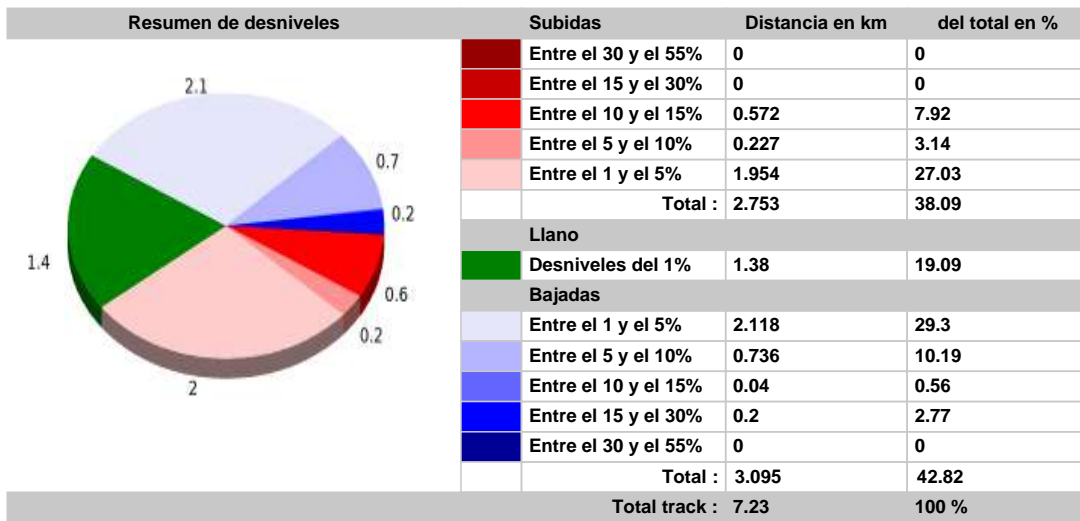
**LAGUNA LENGUA - LAGUNA SALVADORA - LAGUNA STO MORCILLO - LAGUNA DE LA COLGADA - LAGUNA DEL REY - CASCADA DEL HUNDIMIENO**

Distancia total	7.23 Km
Distancia analizada	7.23 Km
Distancia lineal	3.95 Km

Desn. de subida acumulado	131.18 m
Desn. de bajada acumulado	150.49 m
Altura máxima	871.3 m
Altura mínima	794.05 m
Ratio de subida	4.77 %
Ratio de bajada	4.86 %
Desnivel positivo por km	18.14 m
Desnivel negativo por km	20.81 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?	¿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



FINAL

Ruidera

PARQUE NATURAL LAGUNAS DE RUIDERA

La Mata de las Palomas

Loma de los Corzos

La Mesa

Veniente de los Corzos

Mirador Cascadas del Lago Bañanas

Mirador Saltos de Agua Laguna

Casa de las Maradillas



Gualo

Peña del Águila

Los Villares

Cañada de la Manga

LAGUNAS DE RUIDERA

Laguna La Colgada

La Mesa

Central de Sta. Elena

Campamento Ruidera

Playa Sto. Morcillo

Laguna Sto. Morcillo

El Almendral

Laguna Lengua

INICIO

Las Hazadillas

Cerro Carrasca

Lagunas de Cana