

20 - ABRIL - 2025

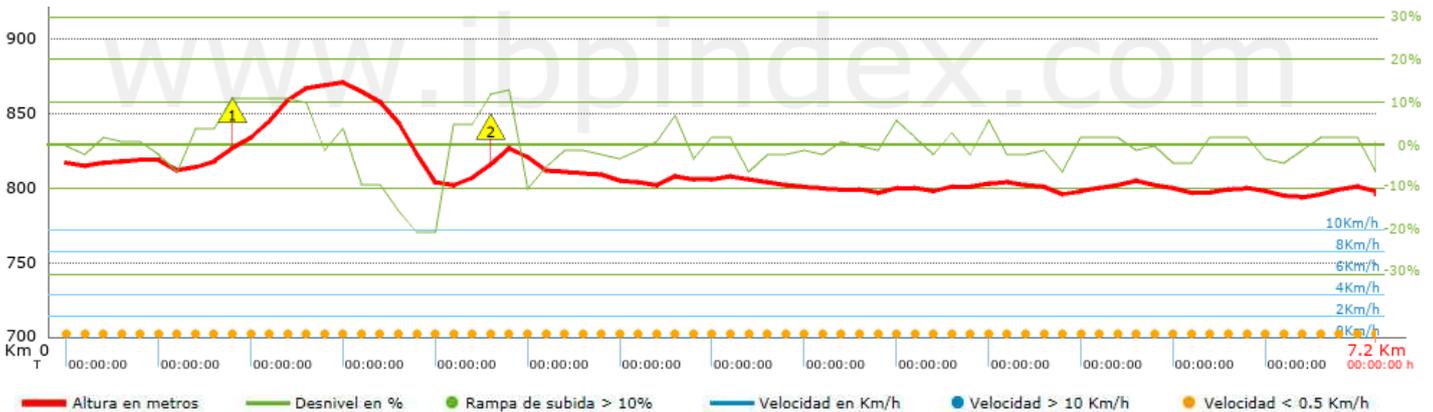
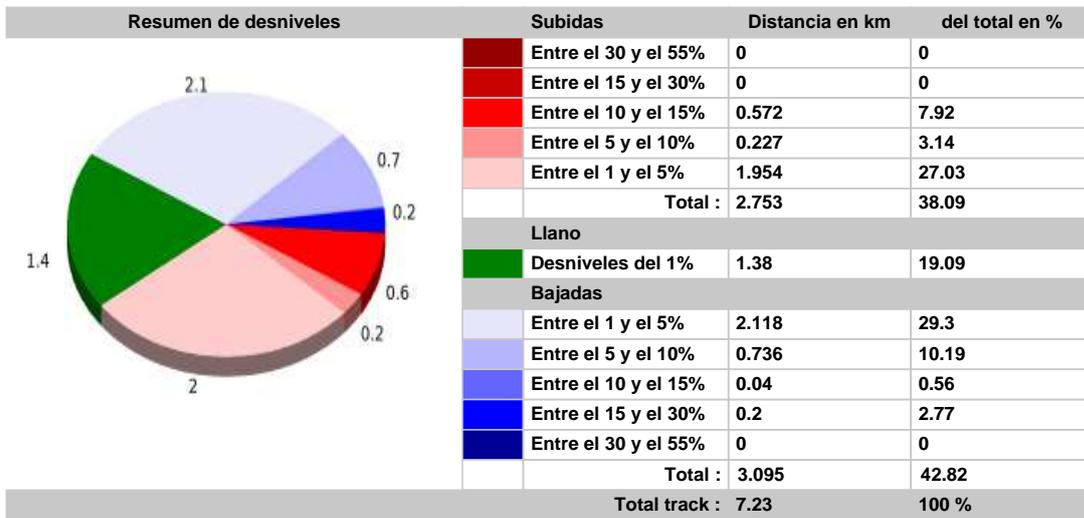
LAGUNA LENGUA - LAGUNA SALVADORA - LAGUNA STO MORCILLO - LAGUNA DE LA COLGADA - LAGUNA DEL REY - CASCADA DEL HUNDIMIENO

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?						
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

PARQUE NATURAL LAGUNAS DE RUIDERA



Gualo

Peña del Águila

Los Villares

Cañada de la Manga

LAGUNAS DE RUIDERA

Laguna La Colgada

La Mesa

Central de Sta. Elena
Campamento Ruidera

Laguna Sto. Morcillo

El Almendral

Laguna Lengua

INICIO

Las Hazadillas

Cerro Carrasca

Lagunas de Cana