

23 - MARZO - 2025

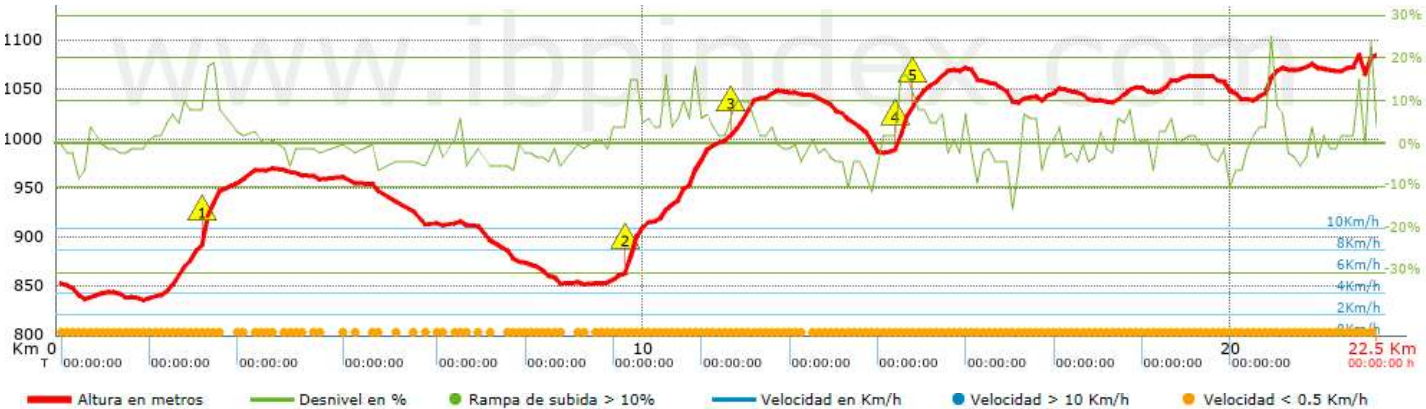
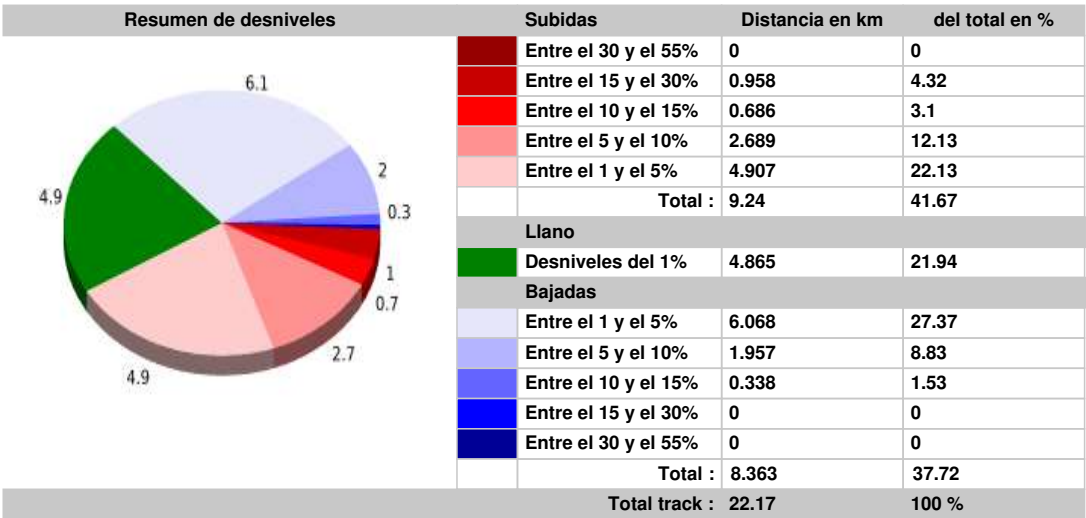
COGOLLUDO - SAN ANDRÉS DEL CONGOSTO - EMBALSE DE ALCORLO - CONGOSTRINA - HIENDELAENCINA

Distancia total	22.17 Km
Distancia analizada	22.17 Km
Distancia lineal	16.44 Km

Desn. de subida acumulado	706.5 m
Desn. de bajada acumulado	460.11 m
Altura máxima	1085 m
Altura mínima	836.43 m
Ratio de subida	6.29 %
Ratio de bajada	3.95 %
Desnivel positivo por km	26.23 m
Desnivel negativo por km	14.89 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

23 - MARZO - 2025

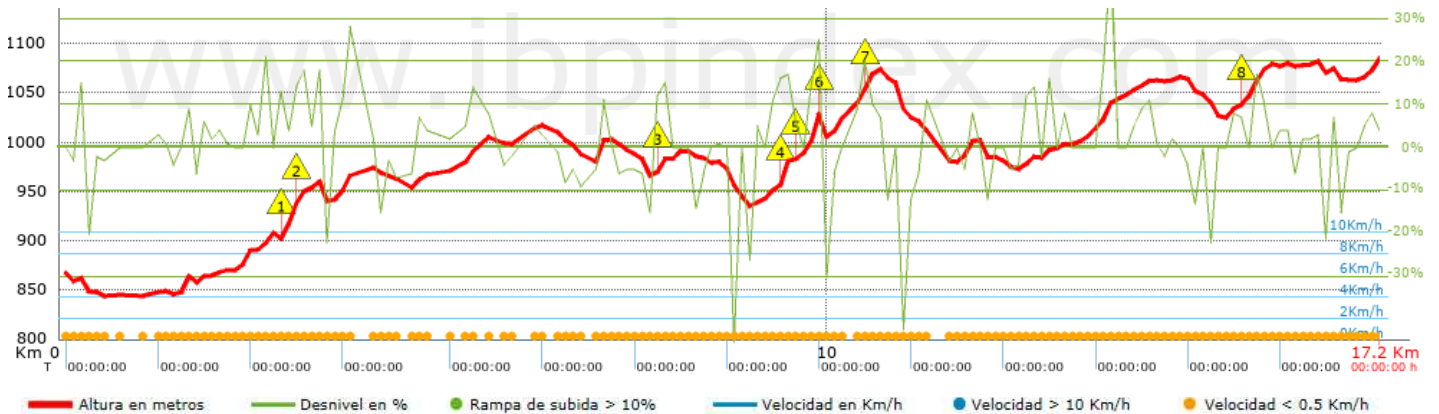
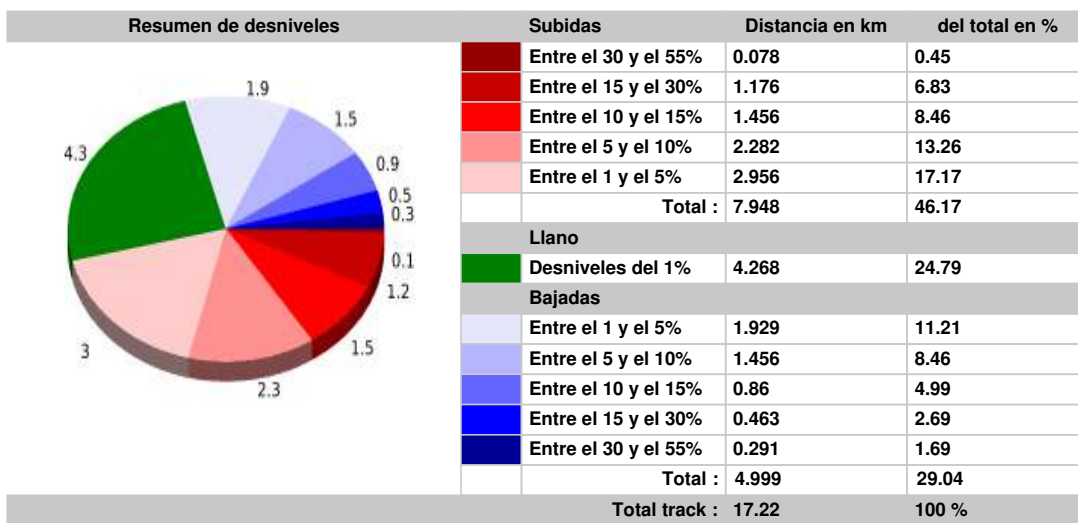
SAN ANDRÉS DEL CONGOSTO - LA TOBA - CONGOSTRINA - HIENDELAENCINA

Distancia total	17.22 Km
Distancia analizada	17.22 Km
Distancia lineal	9.51 Km

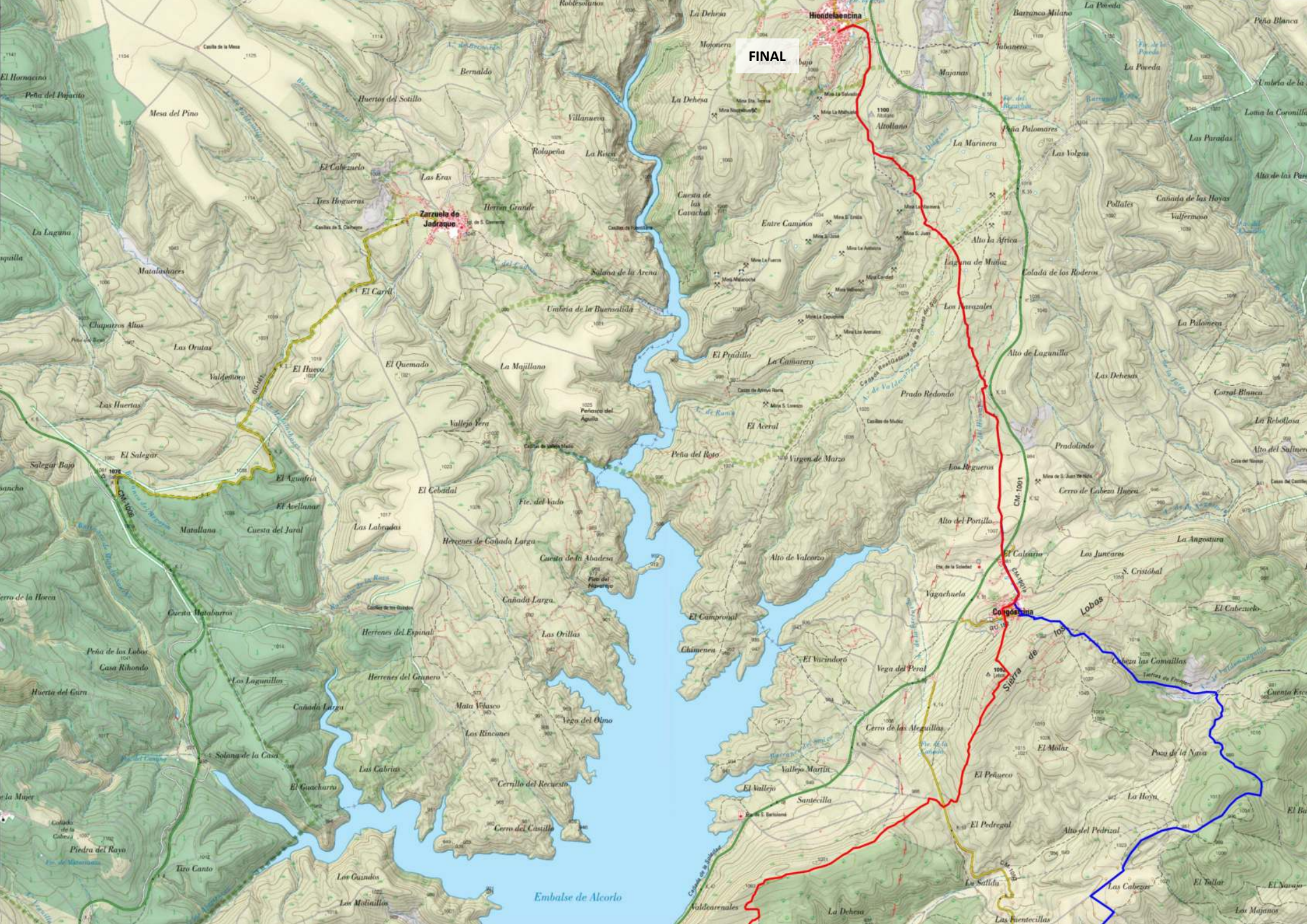
Desn. de subida acumulado	575 m
Desn. de bajada acumulado	359 m
Altura máxima	1085 m
Altura mínima	844 m
Ratio de subida	8.67 %
Ratio de bajada	9.52 %
Desnivel positivo por km	40.01 m
Desnivel negativo por km	27.64 m

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



FINAL

Embalse de Alcoro