

30 - MARZO - 2025

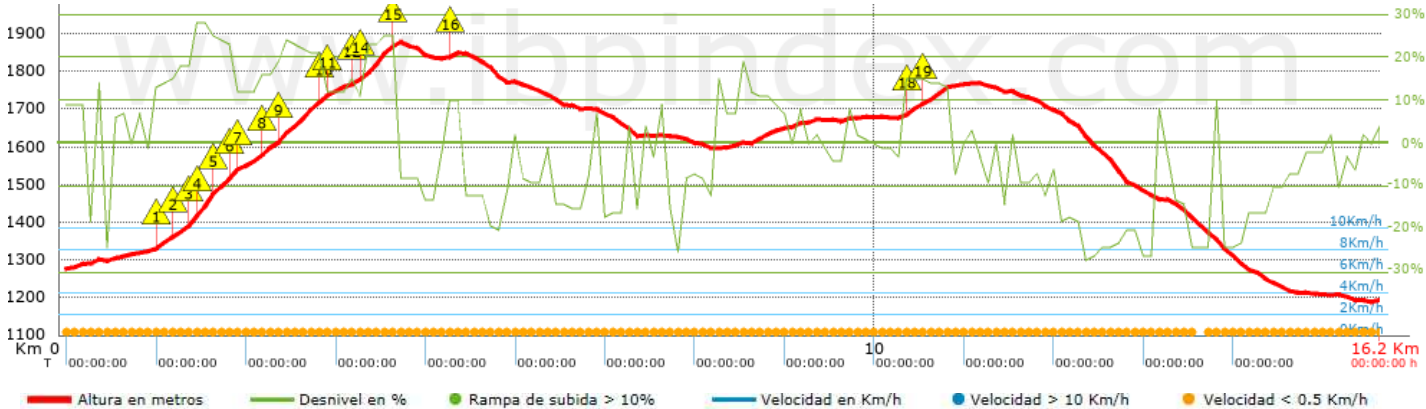
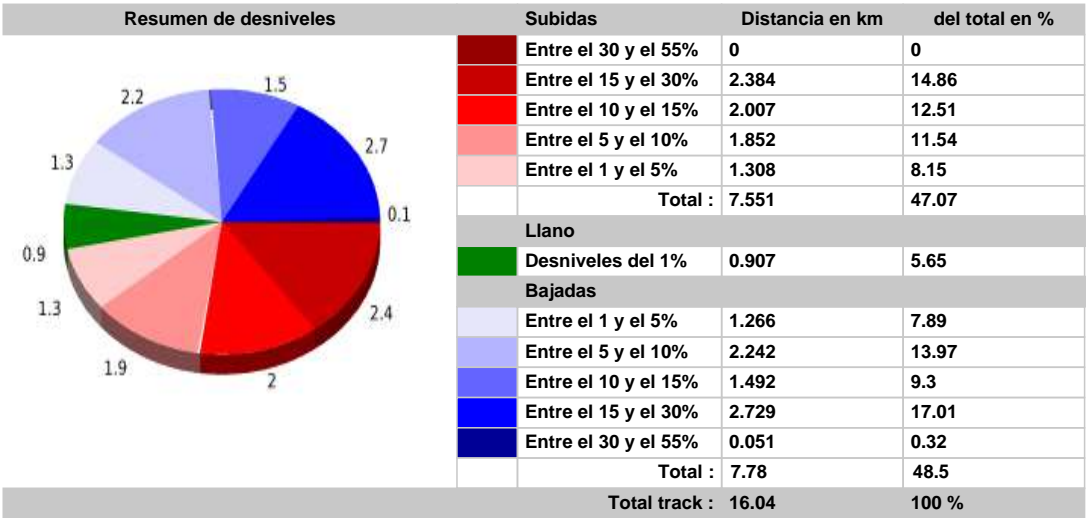
SAN RAFAEL - CUEVA VALIENTE - COLLADO DE LAS LAGUNAS - PEÑÓN DE LA SOLANA - EL ESPINAR

Distancia total	16.04 Km
Distancia analizada	16.04 Km
Distancia lineal	4.97 Km

Desn. de subida acumulado	922.87 m
Desn. de bajada acumulado	989.82 m
Altura máxima	1879.35 m
Altura mínima	1189 m
Ratio de subida	12.22 %
Ratio de bajada	12.72 %
Desnivel positivo por km	57.54 m
Desnivel negativo por km	61.71 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

30 - MARZO - 2025

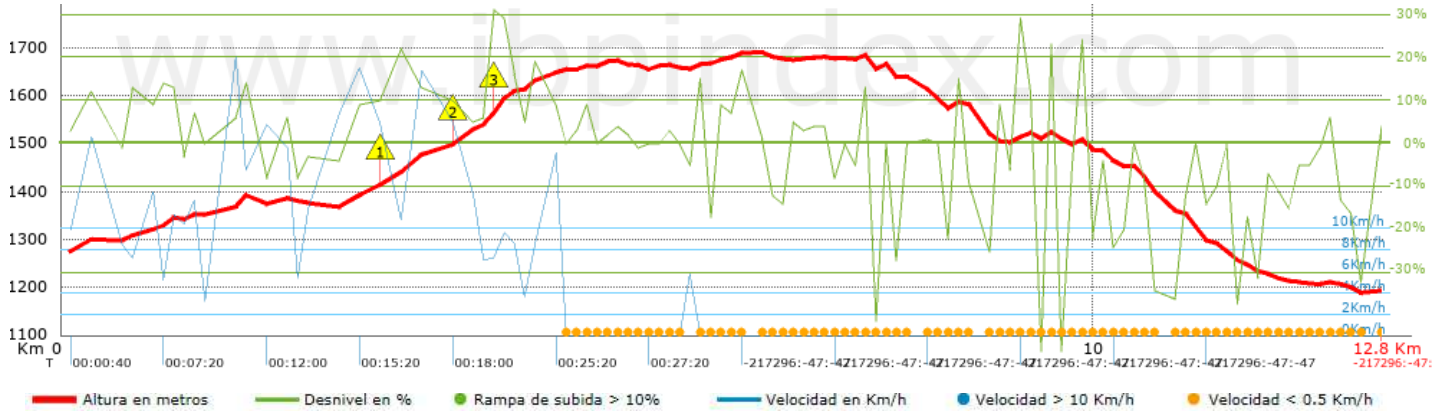
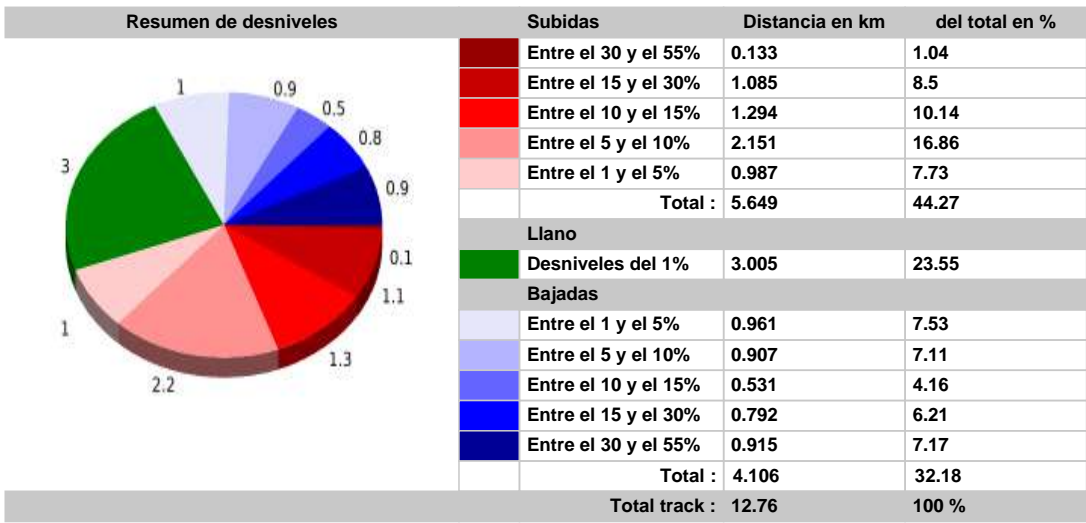
SAN RAFAEL - COLLADO DE LA GARGANTILLA - COLLADO DE LAS LAGUNAS - EL ESPINAR

Distancia total	12.76 Km
Distancia analizada	12.76 Km
Distancia lineal	4.98 Km

Desn. de subida acumulado	621.44 m
Desn. de bajada acumulado	700.44 m
Altura máxima	1689 m
Altura mínima	1189 m
Ratio de subida	11 %
Ratio de bajada	17.06 %
Desnivel positivo por km	48.7 m
Desnivel negativo por km	54.89 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?					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

INICIO

SIERRA DE
MALAGÓN