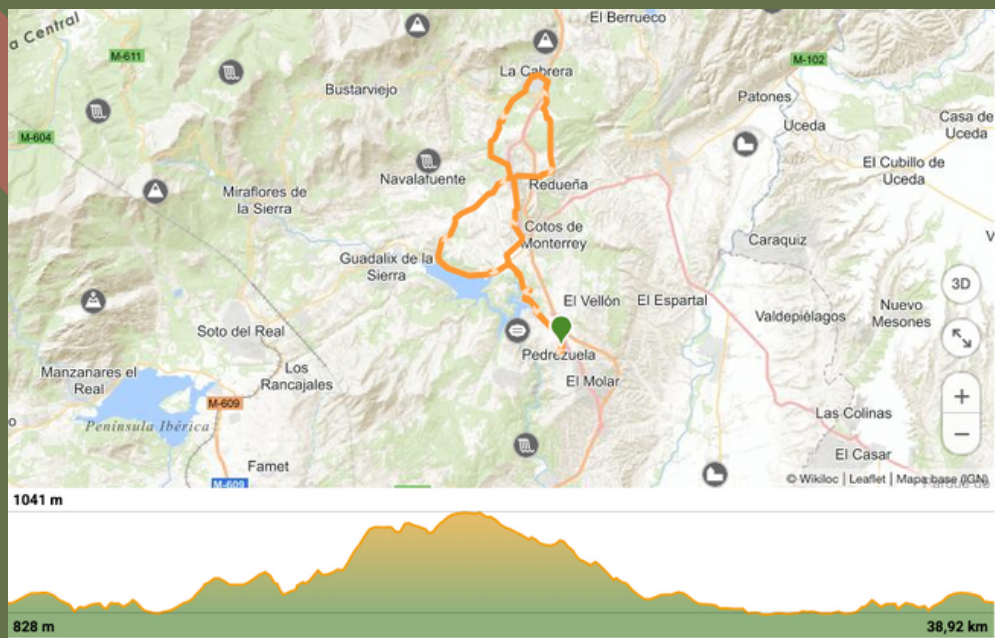


RIDE´N BIKE: SUBIDA A LA CABRERA

5 ABRIL 2025

CARTOGRAFÍA Y PERFIL



DATOS RUTA

- MODALIDAD: MTB, GRAVEL
- DIFICULTAD: MEDIA
- DISTANCIA: 39 KMS
- DESNIVEL: 400M +
- DURACIÓN: 3-3,5 HORAS

INFORMACIÓN GENERAL

Dificultad de la ruta



	Muy baja	Baja	Preparación física			Muy alta		Dificultad de la ruta
			Media	Alta				
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

PLANIFICACIÓN

- HORA DE SALIDA: 9:30
- HORA ESTIMADA LLEGADA: 12:30
- PUNTO DE ENCUENTRO: POLIDEPORTIVO
- PUNTO LLEGADA: POLIDEPORTIVO

EQUIPAMIENTO Y RECOMENDACIONES

- Culotte y maillot largo o corto Ante la duda el uso de perneras y manguitos.
- Casco, guantes y gafas.
- Material mínimo de reparación: cámara de repuesto, hinchador, multillave, tronchacadenas.
- Barritas energéticas y geles.

