



JUVENTUS S D

MONTAÑA – ESQUI – ACTIVIDADES CULTURALES

PROGRAMA DE LA EXCURSION CAMI DE CAVALLS
DEL 16 MAYO AL 23 DE MAYO DE 2024

Hotel Sagitario Playa – Cala Blanca [Ciutadella]
Régimen: Media Pensi3n

Las cenas est3n previstas a las 20,30 horas, desayunos desde las 7,30 horas, salida BUS Excursi3n 8,30.

Día 16 - Salida del Aeropuerto de Lloiu a las 11,00.

Llegada al Aeropuerto de Mah3n [Menorca]. El d3a de llegada a Mah3n existe la posibilidad de hacer viaje en Catamar3n Amarillo, recorriendo la costa. Fortaleza La Mola, Castillo de San Felipe, etc. Excursi3n optativa. 1 hora de duraci3n - 15E. Traslado al Hotel Sagitario Playa.

Día 17 - Etapa - SA MESQUIDA - ES GRAU – FAVARITX - 16,6 km. + 2 km. a parking.
Optativo hasta Port D'Addaia **26Km.**

Día 18 -Etapa - CALA TIRANT - BINIMEL-LA - 9,6 km. Optativo hasta Cala Caldener + **5 km.** Volver a BINIMEL-LA (Parking y bar) **21Km**

Día 19 - Etapa - ES ALOCS - CALA MORELL - 15,4 km. Parking + 2 km del parking a Es Alocs.
Optativo hasta Punta Nati **23 km.**

Día 20 - Etapa - SON XORINGUER - CALA GALDANA – 15,3 km.

Día 21 - Etapa - CALA GALDANA - SON BOU – 18,3 km. GR-223 (posibilidad de hacerlo por camino litoral, hay que descalzarse). Luego se juntan los caminos en Binigaus.

Día 22 - Etapa - SON BOU - BENIBEQUER VELL – 22 km

Día 23 - Salida a las 13 horas del Aeropuerto de Mah3n con destino Bilbao.

NOTA.- Los horarios se confirmar3n d3as antes de la salida

RECOMENDACIONES

Considerando la zona a la que se va se recomienda botas y ropa apropiada para la estaci3n.

- **Mochila, AGUA y algo para picar (fruta, bocadillo, frutos secos, chocolate, etc.)**
- **Gorra, gafas de sol, protector solar.**
- **Se debe de notificar al responsable de la excursi3n cualquier cambio de ruta o itinerario con el fin de tener controlado el grupo.**
- **En los tramos de recorrido que discurren por carretera deber3 extremarse la precauci3n para evitar accidentes, circulando en fila india, sin hacer grupos y el sentido correcto de circulaci3n.**

Nota: La Directiva se reserva la potestad de modificar los recorridos de las excursiones - en parte o en su totalidad -, bien por el estado del tiempo, por no ver factible los itinerarios previstos u otros motivos que consideren.

La historia de Camí de Cavalls

Su origen parece situarse en tiempos del rey Jaime II, quien ordenó a los caballeros de aquel tiempo mantener un caballo armado para la defensa de la isla y de sus habitantes. El camino es una consecuencia de esta orden real. Poco se podían pensar aquellos caballeros cuando vigilando la costa dieron origen a este camino, que siglos más tarde debería costar tantos esfuerzos hacer que el antiguo camino volviera a quedar libre y franco al paso de los ciudadanos.

**ETAPA - SA MESQUIDA - ES GRAU – FAVARITX - 16,6Km + 2 km. a parking. Desnivel: + 498 - 465
IBP: 70 Nota: Si se desea, puede prolongarse hasta Port D'Addaia, unos 10Km adicionales.**

Este primer tramo del Camí de Cavalls empieza en el puerto de Maó y continúa por carretera hasta el pequeño núcleo urbano de Sa Mesquida.

Comenzaremos nuestra etapa en Sa Mesquida para evitar la carretera. En esta tradicional cala destaca una torre de defensa costera construida durante la dominación británica del siglo XVIII.

La cala de Binillautí es una playa de guijarros (macs en Menorca), situada en una zona de gran valor natural. Se trata de un lugar solitario y de belleza austera, que cuenta con una zona húmeda asociada. Una barraca levantada a ras de mar completa este paraje singular.

Entre otras encontraremos las calas de Sa Ribagorçana y Morella, ambas con vegetación dunar y zonas húmedas asociadas, la balsa de Morella es la mayor en extensión.

Las excavaciones arqueológicas realizadas en el poblado talayótico de Sa Ribagorçana han descubierto la base de una naveta funeraria, construida con técnica ciclópea. En Menorca se conoce un variado repertorio de tumbas construidas a lo largo de la prehistoria, todas ellas colectivas. La más característica es la naveta, un tipo de construcción en forma de nave invertida que sólo se encuentra en la isla. La más conocida de ellas es la Naveta des Tudons, en el municipio de Ciutadella

Siguiendo nuestra ruta por la costa, llegaremos a las inmediaciones del cabo de Favàritx, (cerrado) donde conviviendo con las rocas oscuras, podremos observar una vegetación adaptada a los efectos de las fuertes acometidas del mar.

El desembarco de Sa Mesquida

El 19 de agosto de 1781 desembarcó en esta playa una tropa de 8.000 hombres del ejército franco-español, dirigidos por el duque de Crillon. Rápidamente, tomaron el arenal y buena parte de la isla, y las tropas inglesas se vieron obligadas a refugiarse en el castillo de San Felipe, donde resistieron hasta el 6 de enero de 1782.



GR223 Ja Mesquida-Favarix-Pot d'Addaia
Dist.-26Km Alt. Sal/Lleg.- 8,9/46m

Ctra Km6.2
Siga recto

GR223 Km4
Izquierda

Derecha Km2
Cami Cavalls

Calle
Siga recto

Jaume I
Tfno. - 676 679 012
Sa Mesquida 8,9

600 m
5,9m/pix 1% ▲



Final 46 Izquierda Avinguda Port d'Addaia

GR223 Derecha Km24

GR223 Siga recto Km22

GR223 Km20

GR223 Izquierda Km18.2

GR223 Derecha Km14

PARC NATURAL S'ALBUFERA DES GRAU

GR223 Km12 Izquierda

GR223 Km10 Izquierda

GR223 Km8 Izquierda

Juvenitus S.R.L.
Tfno. - 676679012
8.2m/pix 1% ▲

MEMORCA

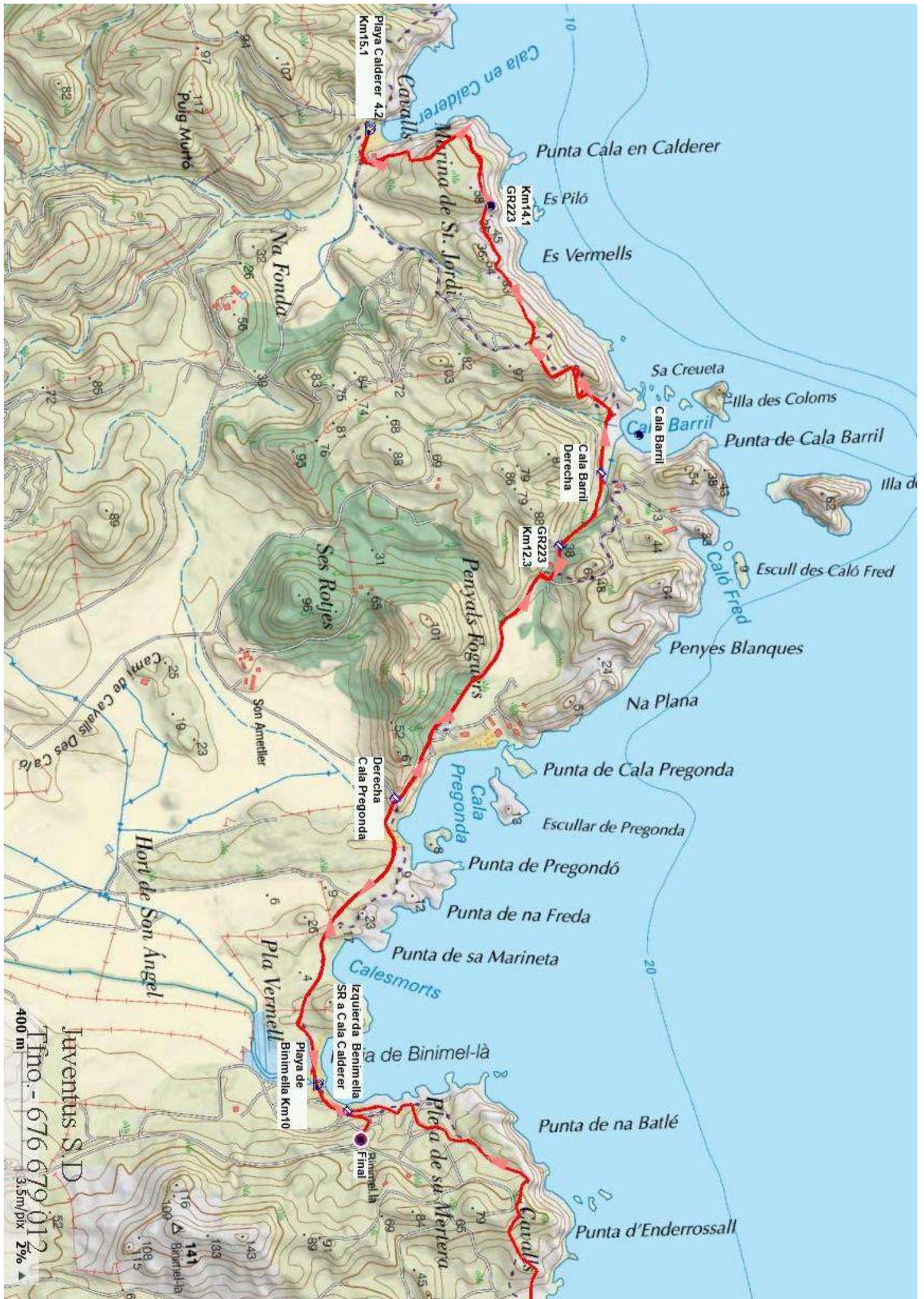
MAR MEDITERRAN

ETAPA - CALA TIRANT - BINIMEL-LA - 9,6Km Desnivel + **239**. Optativo hasta Cala Pregonda o Cala Calderer. Hay que volver a BINIMEL-LA (Parking y bar) **21Km. IBP: 52** Desnivel: + **255 - 247**.

Esta ruta atraviesa una de las zonas mejor conservadas del litoral. Toda el área ha sido declarada por la Unión Europea como Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) y Zona Especial de Protección para las Aves (ZEPA). En este tramo, de una notable riqueza geológica, tendremos la oportunidad de descubrir diferentes parajes naturales con una gran biodiversidad. Entre la variedad de vegetación que nos encontraremos por el camino, volveremos a destacar por su peculiaridad los socavones. Estos arbustos endémicos se caracterizan por su adaptación a las duras condiciones ambientales que provoca el fuerte viento del norte en la zona.

En las playas de Tirant, Cavalleria y Binimel·là, podremos observar sistemas dunares, donde crecen importantes comunidades vegetales. Además, en cuanto a la ornitología, este tramo es de gran interés, ya que en esta zona habitan la mayor parte de las especies reproductoras de la isla, entre ellas el águila pescadilla.

A poca distancia de esta ruta podremos visitar el yacimiento arqueológico de la ciudad romana de Sanicera, situado alrededor del puerto de Sanitja. Otro lugar cercano de interés es la península de Caballería, sobre sus imponentes acantilados se encuentra el faro de Caballería, situado en el punto más septentrional de la isla, desde donde tendremos una privilegiada vista del mar y de toda esta zona de Tramuntana.



El camino empieza abandonando el macar de Els Alocs para llegar a los arenales de cala Pilar y Alfurí, espacios alrededor de los cuales se localizan grandes concentraciones de endemismos vegetales. El agua transparente de un color azul intenso y el contraste rojizo de las rocas con el amarillento de la arena, hace evidente que nos encontramos ante uno de los paisajes que más identifica la costa norte.

Avanzando por la línea de la costa, el inconfundible aroma de la vegetación salobresa de la zona nos hará dar cuenta de nuestra llegada al Pla de Mar. En este punto el camino se adentra hasta llegar al Valle, un paraje dunar a través del cual llegaremos a cala de Algaiarens.

El lugar de Alfurí de Dalt alberga una grata sorpresa: una encina (*Quercus ilex*) monumental con 400 años de historia. Esta encina forma parte de un bosquecillo de encinas centenarios que se ha desarrollado con fuerza a pesar de crecer en un suelo arenoso. Es uno de los 16 árboles singulares que hay catalogados en Menorca. En total, en las Islas Baleares hay 75.

A lo largo del camino, encontraremos pozos y barracas, que nos hablan de la especificidad de la agricultura menorquina, orientada principalmente a la producción de forrajes de secano para la ganadería, para la posterior producción de leche y queso, la principal fuente de ingresos de la mayoría de explotaciones agrícolas de Menorca.

La Cala Pilar es una playa virgen y de difícil acceso, situada en un marco natural espectacular, que se caracteriza por la arena de tonalidades rojizas y doradas, las aguas transparentes y la presencia de rocas arcillosas.

Es Alocs es una playa pedregosa y de aguas transparentes, situada en un lugar virgen y salvaje. En la zona abundan los alocs, un arbusto propio de la costa mediterránea que da nombre a la cala. Estamos frente a un tramo de fuertes y bellos contrastes naturales. Durante el recorrido pasaremos de la zona de tramontana hacia lo que se conoce como la Menorca seca.

Este cambio se empieza a originar entre el valle de Algaiarens, todavía formada por vegetación boscosa, y la pintoresca cala de Ses Fontanelles, donde la vegetación se transforma en garriga o maquia litoral. Este cambio radical de ambiente nos permite descubrir un nuevo tipo de flora, que se caracteriza por presentar varias especies endémicas. La mayor concentración de estas plantas se encuentra en la marina de Corniola, donde son abundantes el romero y el brezo, así como la popular camamila de Menorca, planta tradicionalmente muy apreciada por sus propiedades medicinales.

Siguiendo la línea de la costa llegaremos hasta cala Morell. En sus acantilados podremos apreciar una importante necrópolis de la época talayótica (1500-300 a.C.), formada por cuevas excavadas (hipogeos) en la roca.

La marina de Curniola se asienta sobre una plataforma caliza prácticamente plana. En ella encontraremos sobre todo matas de lentisco y sivas, pero también otro arbusto bien conocido por los ciudadrealeños: el margallón o garbanzo (*Chamaerops humilis*). Se trata de una pequeña palmera de hojas en forma de abanico, autóctona del Mediterráneo.

Si os fijáis mientras atravesáis este tramo del Cami de Cavalls podréis distinguir un par de plantas endémicas, propias de las Islas Baleares: la hierba de algodón y el terrijol, un trébol de cuatro hojas con las flores de color amarillo oro que se abran cuando hace sol y se cierran cuando no hay suficiente luz.

Necrópolis de Cala Morell

La necrópolis de cala Morell está formada por un conjunto de catorce cuevas artificiales excavadas en la roca de un pequeño barranco, que se emplearon como cementerio desde el bronce medio (época pretalayótica) hasta el siglo II d.C. Algunos de los hipogeos presentan columnas picadas en la roca, y una de las cuevas cuenta con motivos arquitectónicos en relieve en la fachada, de inspiración etrusca y púnica.

Cala Morell es una cala rodeada de acantilados de curiosas formaciones rocosas, que conforman un paisaje singular, y entre las que destaca la roca del elefante. Está rodeada de una urbanización y cuenta con numerosas plataformas para el baño.



GR223 Els Alocs-Cala-Morell-Punta Nati
Dist.-23Km Alt Sal.- 16m Alt. Lleg.- 45m

Juventus S.D.
 Tfn: 676 679 012
 600 m 6.5m/pix 1%

ETAPA - SON XORINGUER - CALA GALDANA – 15,3Km. Parking IBP: 41 Desnivel: + 112 - 106

En esta ruta podremos admirar la belleza del extremo más occidental de la costa meridional de la isla. El relieve prácticamente plano de este recorrido nos ofrece la oportunidad de disfrutar de un plácido paseo en la acera del mar.

Una vez hayamos dejado atrás la urbanización del Son Xoriguer, iremos encontrando un paisaje constituido por la combinación de amplios roquedos y de las suaves depresiones de las pequeñas calas que se van sucediendo a lo largo del recorrido. Se trata de un ambiente diferenciado donde quizás con un poco de suerte, podemos observar varias aves acuáticas como las que se encuentran en la zona húmeda del prado de Bellavista, próximo a Son Saura.

Llegando a Cala en Turqueta empezaremos a encontrar bosques de encinas, que nos acompañarán a lo largo de unos cuantos tramos en todos los barrancos que desembocan en el mar.

Durante la ruta podremos observar Sa Talaia d'Artrutx (siglo XVII), una torre de vigilancia desde la que se alertaba, siglos atrás, de la presencia de posibles invasores en la zona.

Talaia del Cap d'Artrutx o de Sa Marjal

Torre de defensa construida por los españoles durante el siglo XVII, de forma cilíndrica con una base ligeramente inclinada. Actualmente está medio enterrada en los escombros de las construcciones adosadas.

La parte central del Migjorn de Menorca presenta como elementos característicos los barrancos, que cortan verticalmente esta parte de la isla de Menorca. Durante esta etapa transitaremos por una zona de cambiantes paisajes naturales. A través de este mosaico paisajístico tendremos la oportunidad de descubrir un cambio radical en la vegetación: pasaremos de los ambientes secos, a los sombríos y húmedos que se dan en el interior de los barrancos, destacan los de cala en Turqueta, Macarella y Algendar, donde además de la vegetación acuática asociada a los torrentes, se localizan magníficos encinares.

Entre las calas donde se forman zonas húmedas justo detrás de la playa, destacan las de Macarella y Cala Galdana. En la última desemboca uno de los barrancos más importantes de la isla, el barranco de Algendar.

La posidonia es una planta superior marina endémica del Mediterráneo. Como toda planta superior, cada año cambia las hojas y una parte de estas hojas muertas son depositadas en las playas en forma de bermas. La posidonia es, además, un bioindicador de la calidad de las aguas.

En Cala Macarella encontramos un grupo de cuevas artificiales utilizadas como necrópolis en la época talayótica. Este tipo de prácticas funerarias eran muy comunes en la Menorca prehistórica, y a lo largo del territorio podemos encontrar numerosos ejemplos, entre los que destacan las necrópolis de Cala Morell y la de Calescoves.

Cala Galdana es un gran arenal rodeado de pinos, en forma de almejón y protegido por grandes acantilados. Su belleza incomparable y sus aguas cristalinas, la han convertido en una de las playas más populares de Menorca.

Cala en Turqueta es una playa virgen de arena blanca y aguas transparentes y, como su nombre indica, de un intenso color de turquesa. Está rodeada de pequeños acantilados y de pinos que llegan hasta la arena, formando un conjunto paradisíaco y de gran belleza.



MENORCA

Juventus S.D
 Tfno. - 676 679 012
 400 m 4.8m/pix 2% ▲

Este tramo podría llamarse perfectamente la "Ruta de los Barrancos", ya que a lo largo de su recorrido encontraremos los más significativos de la isla. Estas formaciones geológicas, tan características de Menorca, otorgan una gran espectacularidad a la ruta. La diversidad se extiende a la fauna, tendremos la oportunidad de observar gran variedad de aves rapaces y acuáticas.

A poca distancia de este tramo se encuentra el barranco de Binigaus, que da cabida a tres de las cuatro cuevas más importantes que hay en Menorca. Destaca la cueva des Coloms, llamada también la Catedral, por sus considerables dimensiones. En la parte alta del barranco encontraremos una sala hipóstila talayótica de gran interés, llamada "es Galliner de Madona". La plataforma meridional de la isla está surcada por numerosos y profundos barrancos. El de Algendar es el mayor en extensión, pero hay otros igualmente sorprendentes tanto desde el punto de vista paisajístico como de la riqueza natural que albergan. Son los de Trebalúger y sa Cova y los de Binigaus y Torrevieja del 1500 a.C.

El barranco más importante de la isla es el barranco de Algendar, que nace en el monte de Santa Magdalena, cerca de Ferreries, y desemboca en la playa de Cala Galdana. En total, casi 10 kilómetros de longitud, la mitad de la distancia máxima que separa el norte y el sur de la isla. Mención especial merece el Pas d'en Revull, un paraje que podemos encontrar en el mismo barranco.

Entre Cala Mitjana y Binigaus, el Camí de Cavalls se aleja de la costa, para adentrarse en una zona boscosa y llena de barrancos. Otra opción es seguir por un sendero del litoral, que nos llevará hasta las calas de Trebalúger, Fustam y Escorxada, tres playas vírgenes de belleza excepcional.

Cala Mitjana es una de las playas vírgenes más famosas de Menorca. De arena blanca y fina, y rodeada de bosques de gran valor ecológico y etnológico. A la derecha, entre los acantilados de roca caliza, encontramos la Cala Mitjaneta, una pequeña cala de dimensiones cambiantes.

Durante este paseo descubriremos la costa baja del litoral propia de la zona central de la costa del Migjorn de Menorca. A lo largo de todo el recorrido, de perfil plano, disfrutaremos de un paisaje natural bastante uniforme, ya que transitaremos por zonas que no se ven afectadas por las abruptas paredes verticales que componen de forma natural los acantilados.

Si hacemos el Camí de Cavalls durante la primavera, la naturaleza nos obsequiará con la presencia de plantas en floración, entre las que destacan las orquídeas por sus intensos colores. En Menorca hay una buena variedad de orquídeas silvestres, más pequeñas que las tropicales pero de igual belleza, que pertenecen a tres géneros: Ophrys, anomandas popularmente moscas o abejas, Orchis y Serapias.

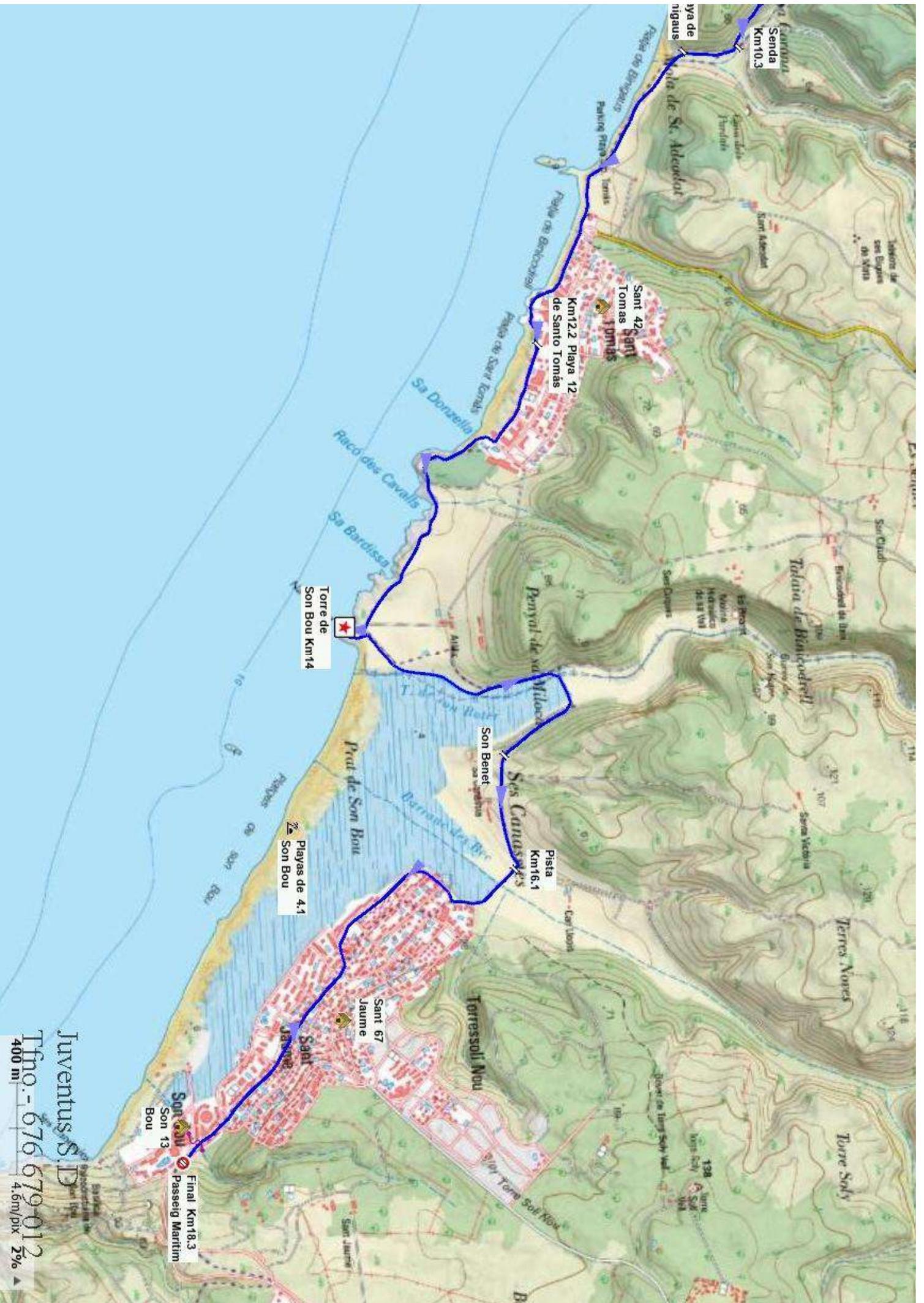
En un extremo de la playa de Son Bou, en un emplazamiento privilegiado, encontramos los restos de una basílica paleocristiana, construida durante el siglo V. En el año 313, el emperador Constantino promulgó el edicto de Milán, por el que concedía libertad de culto al imperio Romano, y en el año 380 Teodosio convirtió el cristianismo en la religión oficial del Imperio. En Menorca hay testimonio de hasta seis basílicas paleocristianas: la de Son Bou; la des Fornàs de Torelló y las de la isla del Rei y la isla de Colom, en Maó; la de Sanitja, as Mercadal; y la des Cap des Port, en Fornells.



GR223 Cala Galdana-Son Bou
Dist.-18,3Km Alt. Sal.-22m Alt. Lleg.-13.2m

MENORCA

Juventus S.D
Tfno.- 676 679 012
600 m 5.6m/pix 1%



Senda Km10.3

Pla de St. Aleodot

Sant Tomas de Santo Tomas Km12.2 Playa 12

Torre de Son Bou Km14

Ses Canisses Pista Km16.1

Sant Jaume Sant 67

Sant Bou Son 13

Final Km18.3 Passaig Maritim

Juventus S.D.
Tfno. - 676 679 012
400 m 4.6m/pix 2%

Este tramo nos ofrece la oportunidad de conocer la diversidad de la costa sur de la isla. Este cambio paisajístico nos ofrece una amplia visión de la biodiversidad que podemos encontrar en estos tipos de ecosistemas. Uno de los más importantes es el del prado de Son Bou, asociado a una extensa zona húmeda.

Obtendremos un nuevo punto de vista al llegar a la parte del camino que pasa por el fondo del barranco de Cala en Porter, podremos darnos cuenta de cómo el hombre aprovecha, el resguardo que le ofrecen las paredes del barranco para sacar el máximo provecho agrícola de estas zonas. Durante el trayecto también podremos admirar las paredes verticales de los barrancos, donde las plantas y las aves compiten por encontrar la mejor brecha para arraigar o hacer el nido.

A poca distancia de esta ruta, a unos 2 km, podemos trasladarnos unos miles de años atrás visitando el poblado talayótico más grande de la isla: Torre d'en Galmés.

Haciendo este recorrido pasaremos del sinuoso y accidentado trazado de los barrancos al terreno más llano de la zona de levante. Los barrancos protagonizan mayoritariamente esta etapa, aspecto que se traduce en la diversidad de los entornos naturales que se pueden ir distinguiendo a medida que hacemos el camino. Este sería el caso del paisaje que nos ofrece la zona de Cala en Porter.

Si seguimos nuestro camino, llegaremos al barranco de la Cala des Canutells, de dimensiones más pequeñas que el de Cala en Porter, pero que nos puede sorprender por su majestuoso bosque de olmos. El camino continúa pasando por sucesivos barrancos de entidad decreciente que otorgan gran atractivo al paisaje.

Al final del tramo dejaremos atrás el paisaje cambiante de los barrancos, para adentrarnos en el típico paisaje en mosaico del campo menorquín, donde las vallas de cultivo y pasto se van alternando con los redoles de ojo.

Calescoves es una doble cala, que acoge una necrópolis prehistórica formada por más de noventa cuevas naturales e hipogeos de entierro excavados en las paredes de los acantilados que la forman. También encontramos los restos de un establecimiento costero y un embarcadero prehistórico, que manifiestan la importancia del lugar en la época antigua.

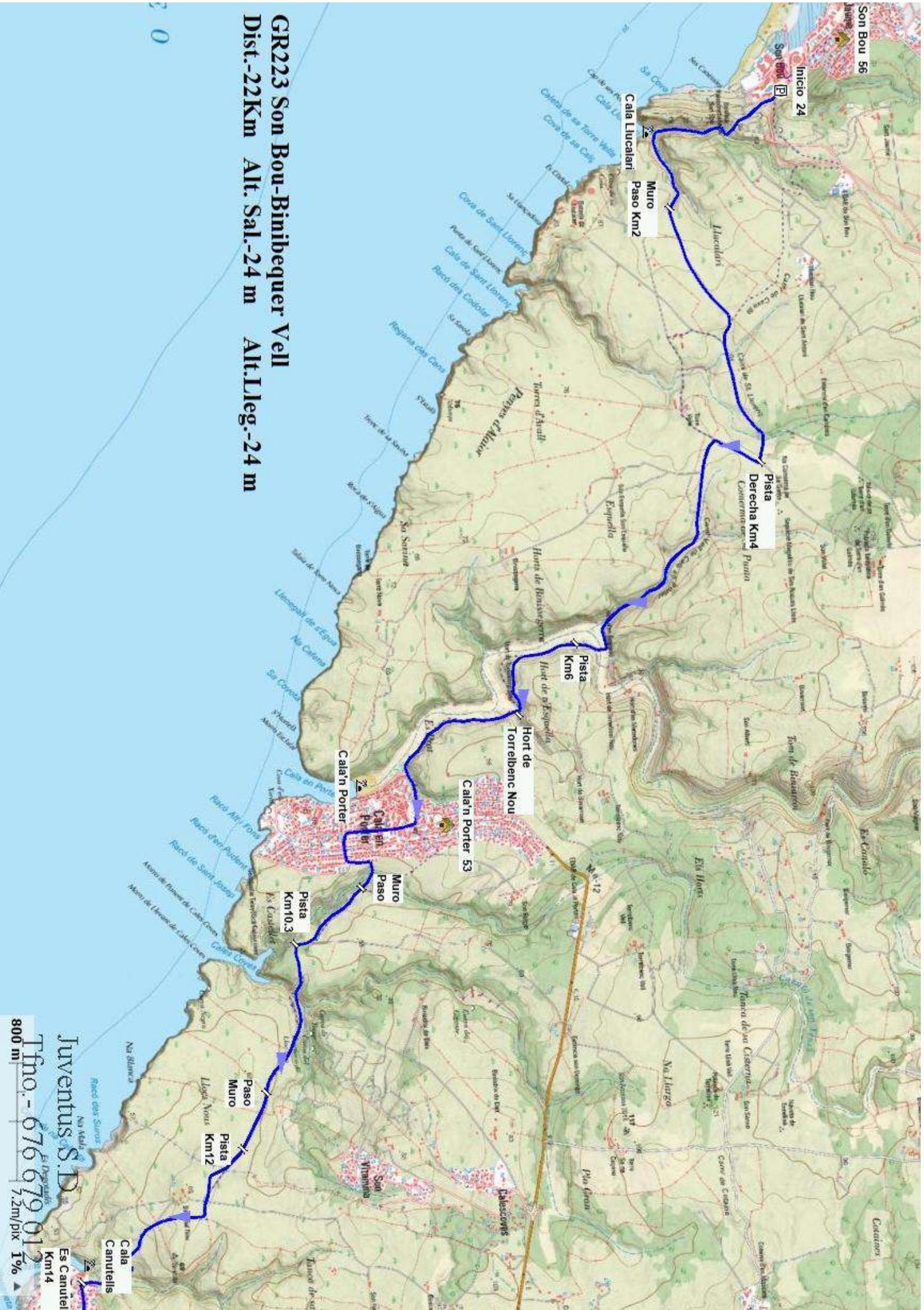
Cala Canutells es una entrada de mar estrecha y en forma de meandro, rodeada por la urbanización des Canutells. La playa combina el ambiente turístico y el pesquero, gracias a los embarcaderos y las cuevas que aún usan los pescadores y vecinos de la zona.

Cala en Porter es una cala rodeada de impresionantes acantilados, que dejan paso a una playa amplia y de arena blanca y fina, de ambiente familiar. La belleza y la tranquilidad de sus aguas ha favorecido el crecimiento de un importante núcleo turístico con todo tipo de servicios en uno de los lados de la cala.

El poblado de pescadores de Binibeca Vell es un complejo turístico que se caracteriza por su arquitectura singular. Creado en 1972, sus callejuelas estrechas de casetas blancas reproducen un poblado de pescadores de aire típicamente mediterráneo, y es uno de los lugares más visitados de Menorca.

Datos de Interés

Información General:	https://www.isoladiminorca.com/es/mapa-menorca
Lineas Autobuses	https://www.tmsa.es/transporte-regular
Qué ver en Maó	https://www.viajeroscallejeros.com/que-ver-en-mahon/
Qué ver en Ciudadella	https://www.viajeroscallejeros.com/que-ver-en-ciudadella/
Qué ver en Alaior	https://www.descobreixmenorca.com/es/pueblos-de-menorca/alaior/
Qué ver en Cala Morell	https://www.escapadarural.com/que-hacer/cala-morell/que-ver
Qué ver en Binibeca	https://www.hellotickets.es/espana/menorca/binibeca/sc-210-3149
Qué ver en Es Mignor Gran	https://es.balearity.com/menorca/es-migjorn-gran



GR223 Son Bou-Bimbeguer Vell
Dist.-22Km Alt. Sal.-24 m Alt.Lleg.-24 m

Juventus S.D
 Tfnó.- 676 679 012
 800 m 7.2m/pix 1%



Cala Canutells

Es Canutells Km14

Senda Km16

Paso Muro Km18

Paso Muro Km20

Cala Binissafuller

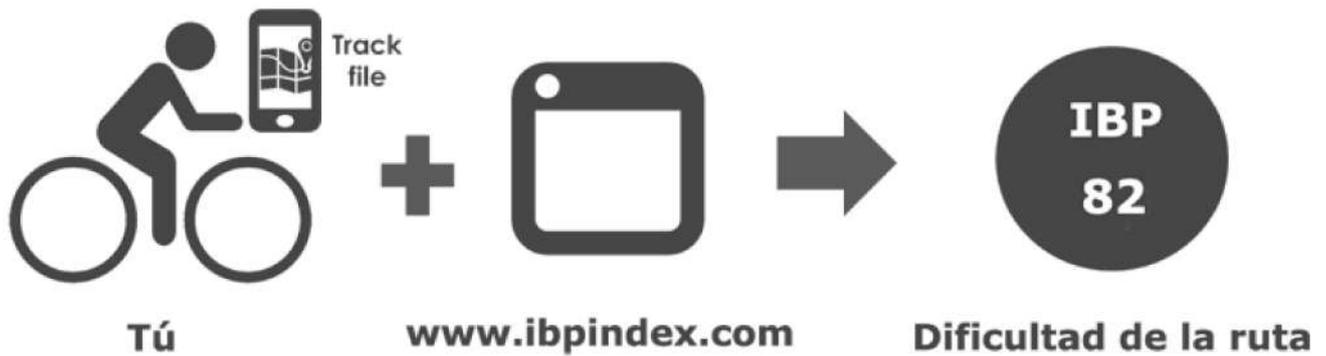
Cala Binissafuller

Bimbequer 32

Bimveç Final 24

Juventus S.D.
Tfno. - 676 679 012
600 m 5.3m/pix 1% ▲

¿Cómo se calcula?



- El índice se obtiene analizando los datos de latitud, longitud y altura registrados por un receptor de GPS. Computan las distancias recorridas en los diferentes tramos de subidas y bajadas (1%,2%,3%,4%, etc..), los metros totales ascendidos, descendidos, los ratios medios de subida y bajada, los kilómetros a gran altura y la distribución de las rampas.

- Aplicando una fórmula matemática estandarizada se obtiene una puntuación entre 0 e infinito. Esta puntuación es 100% objetiva, ya que no tiene en cuenta valores subjetivos como la climatología, el estado de forma físico o el ritmo de carrera.

- El sistema detecta automáticamente cómo se ha realizado la ruta. Por ello, el índice de dificultad que se obtendrá irá acompañado de las siguientes siglas: **BYC** para rutas realizadas en bicicleta, **HKG** para rutas andando y **RNG** para rutas corriendo.

- También es posible obtener el índice IBP de una ruta dibujada en un mapa manualmente, siempre y cuando los puntos de track contengan la altura. En este caso el índice irá acompañado de las siglas **DRW**. No obstante, el índice obtenido de esta forma no tendrá la misma fiabilidad, debido a los errores de precisión al marcar los puntos o errores propios de la malla de altitud.

¿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