

Costabona

Des de l'aparcament de Vallter 2000 per la Portella de Merens, Portella de Moncròs i Coll del Pal.

El Costabona (2465m) [#100CIMS](#) està situat al punt d'unió del massís del Canigó amb l'eix dels Pirineus i per tant te una vista privilegiada sobre ell. És el primer cim de més de 2000 metres que trobem venint del Cap de Creus. Això fa que durant l'ascensió, si el temps ho permet, gaudim d'una esplèndida panoràmica sobre tota la província de Girona, des del mar fins el Balandrau i des del Canigó fins a Montserrat.

El itinerari que proposo és circular i també inclou l'ascensió a Roca Colom (2506m), Roques Blanques (2456m), Pic de la Llosa (2504m) i Pic de Coma Ermada (2496m). No presenta cap dificultat tècnica i és pot adaptar fàcilment a les condicions climàtiques.

Una excursió que no us podeu perdre.

Preu: 20,00 €

INCLOU:

- Guia acompanyant de muntanya amb titulació oficial.
- Assegurances d'accidents i R.C.

NO INCLOU:

- el transport

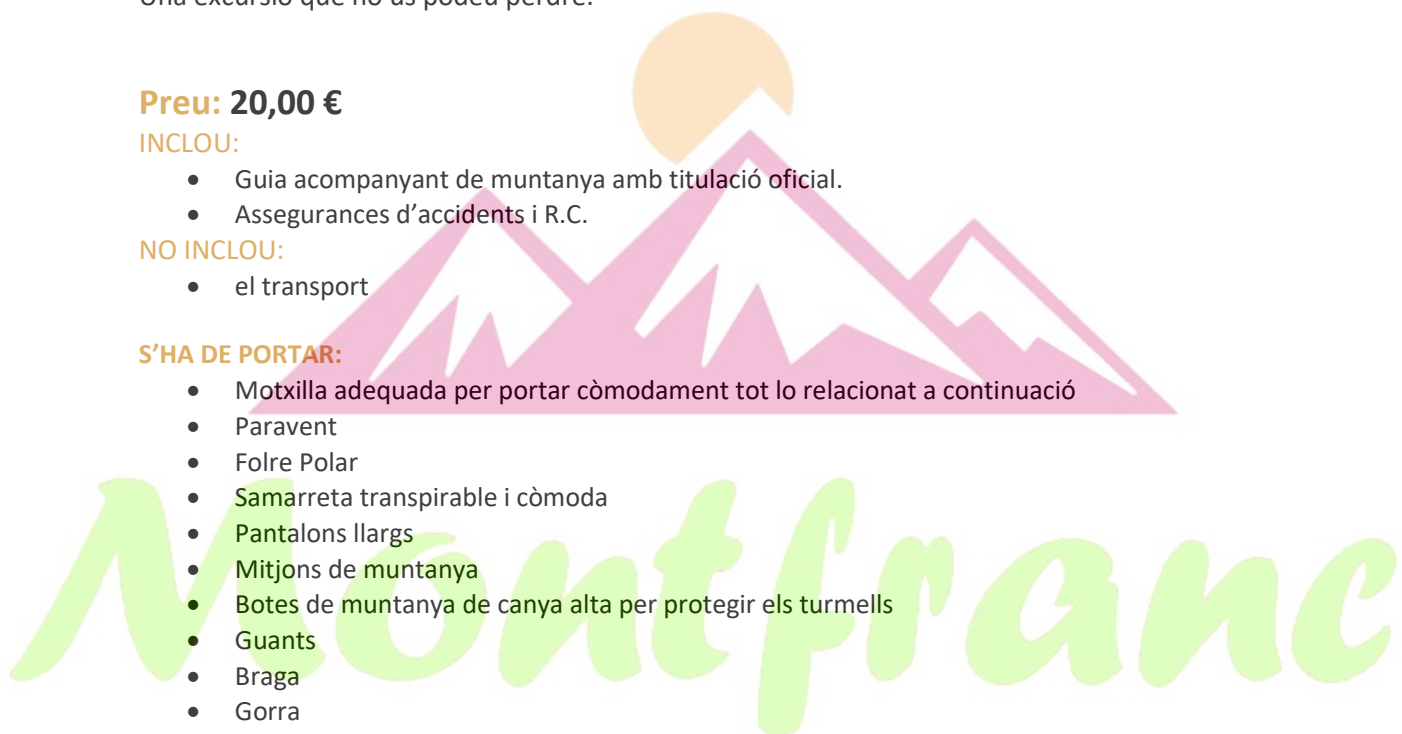
S'HA DE PORTAR:

- Motxilla adequada per portar còmodament tot lo relacionat a continuació
- Paravent
- Folre Polar
- Samarreta transpirable i còmoda
- Pantalons llargs
- Mitjons de muntanya
- Botes de muntanya de canya alta per protegir els turmells
- Guants
- Braga
- Gorra
- Capelina i funda impermeable per la motxilla
- Ulleres de sol
- Crema solar i protecció labial
- Frontal i piles de recanvi
- Bastons telescòpics per caminar.
- Roba i calçat per canviar-se si es vol anar còmode durant el viatge. (Es deixa al cotxe).
- Cantimplora o camel-back amb capacitat per a 1,5 l com a mínim, millor 2 l.
- Esmorzar i dinar
- Alguna cosa per picar, per exemple: fuet, galetes...fruita fresca, fruita deshidratada o confitada millor que no pas fruits secs, barretes energètiques, gels i tot allò que us vingui de gust i sigueu capaços de dur a sobre.

TRANSPORT:

- Es farà en cotxes particulars, repartint les despeses entre els assistents i excloent al conductor.
- El cost per persona per aquest trajecte és de 12,00€.
- A l'hora de fer la inscripció digueu si teniu cotxe o no i places per compartir.

CONTACTE:



- Envieu whatsapp: 626 30 80 25



Montfranc

Track: costabona.gpx

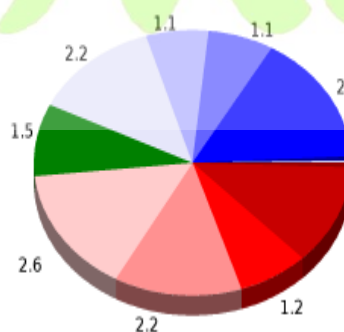
Las velocidades de este track son típicas de = HKG

Fiabilidad del IBP index= A

IBP = 117 HKG

Distancia total	17.01 Km	Filtro pendiente máxima	~55 %
Distancia analizada	17.01 Km	Separación mínima analizada	~30 m
Distancia lineal	0.01 Km	Número de puntos	1345 (cad. 12.65 m)
Desn. de subida acumulado	868.45 m	Puntos significativos	433 (cad. 39.38 m / 32.19 %)
Desn. de bajada acumulado	862.89 m	Puntos aberrantes	71 (5.28 % d. total)
Altura máxima	2505.3 m	Cambios dirección por	12.82
Altura mínima	2161.2 m	Cambios dirección > 5° por	9.29
Ratio de subida	10.52 %	Tramos rectos acumulados	2.841 Km
Ratio de bajada	11.88 %	Tramos rectos por	167.02 m
Desnivel positivo por	51.06 m	Cambios de pendiente penalizables	10
Desnivel negativo por	50.73 m	Cambios de pendiente penalizables por	0.588
Tiempo total	4:34:54 h		
Tiempo en movimiento	4:09:46 h		
Tiempo parado	0:25:08 h		
Velocidad media total	3.71 Km/h		
Velocidad media en movimiento	4.09 Km/h		
Velocidad máxima sostenida	6.21 Km/h		

Resumen de desniveles



Subidas

Distancia en km

del total en %

Velocidad en

Tiempo h:m:s

Entre el 30 y el 55%	0.133	0.78	2.34	0:03:24
Entre el 15 y el 30%	2.093	12.3	2.99	0:41:58
Entre el 10 y el 15%	1.238	7.28	3.7	0:20:05
Entre el 5 y el 10%	2.225	13.08	4.37	0:30:33
Entre el 1 y el 5%	2.568	15.09	4.39	0:35:08
Total :	8.257	48.53	3.78	2:11:08
Llano				
Desniveles del 1%	1.493	8.78	4.95	0:18:05
Bajadas				
Entre el 1 y el 5%	2.198	12.92	4.52	0:29:09
Entre el 5 y el 10%	1.144	6.72	4.29	0:15:59
Entre el 10 y el 15%	1.143	6.72	4.51	0:15:13
Entre el 15 y el 30%	2.653	15.59	4.17	0:38:11
Entre el 30 y el 55%	0.125	0.74	3.73	0:02:01
Total :	7.263	42.69	4.33	1:40:33
Total track :	17.01	100 %	4.09	4:09:46

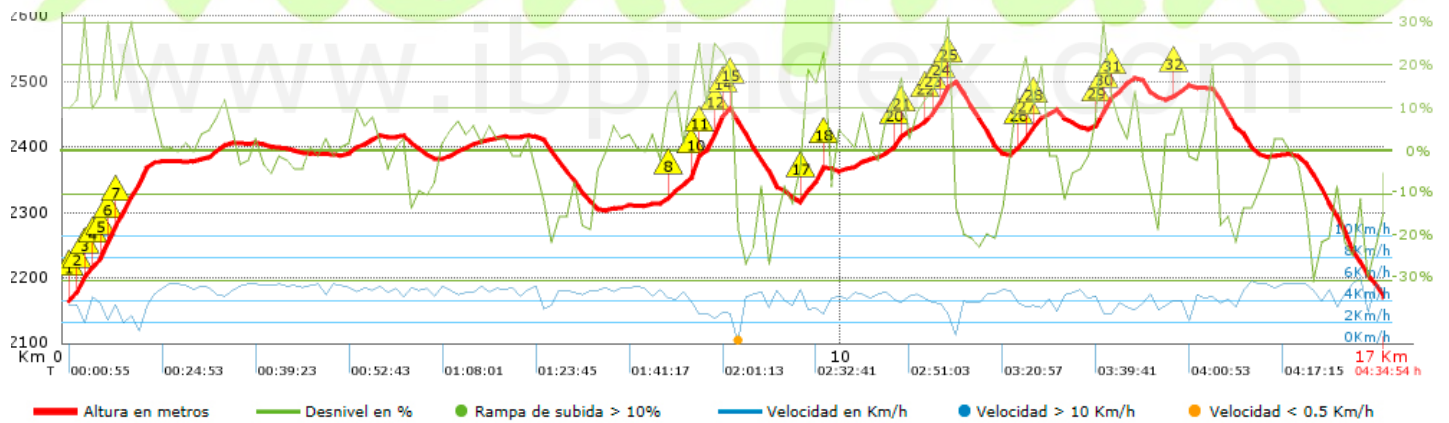
Track: costabona.gpx

Fecha: 27/11/2017


























Track: costabona.gpx

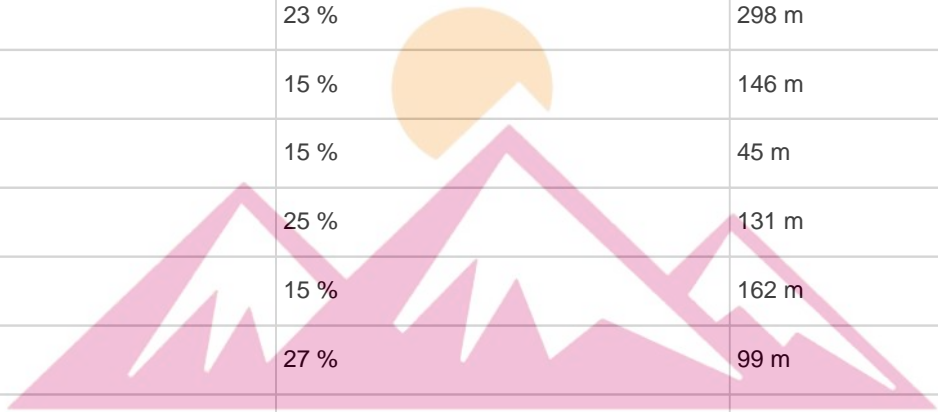
Las velocidades de este track son típicas de = HKG

Fiabilidad del IBP index= A





IBP = 117 HKG


Repechos > 10%

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	0.061	13 %	134 m
	0.194	23 %	108 m
	0.302	22 %	29 m
	0.332	11 %	128 m
	0.459	26 %	141 m
	0.6	17 %	109 m
	0.708	23 %	298 m
	7.743	15 %	146 m
	8.006	15 %	45 m
	8.051	25 %	131 m
	8.182	15 %	162 m
	8.344	27 %	99 m
	8.442	23 %	39 m
	8.481	21 %	33 m
	8.515	19 %	36 m
	9.471	13 %	36 m
	9.507	18 %	214 m
	9.721	23 %	44 m
	10.613	11 %	39 m
	10.652	17 %	111 m
	10.763	14 %	31 m
	11.022	11 %	161 m
	11.183	18 %	85 m
	11.267	23 %	101 m
	11.368	21 %	41 m
	12.239	14 %	80 m



Montfranc

 27	12.319	16 %	160 m
 28	12.479	13 %	158 m
 29	13.258	17 %	67 m
 30	13.326	27 %	93 m



Montfranc

Parámetros a gran altura, datos por encima de								
Altura	Distancia m	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad	
2500	187.873	1.1	0:03:04	3.68	0:10:07	0:13:11	0.86	
2250	15807.172	92.92	3:50:27	4.12	0:15:01	4:05:28	3.86	
2000	1017.323	5.98	0:16:15	3.76		0:16:15	3.76	
Total :		17.012 Km	100 %	4:09:46 h	4.09 Km/h	0:25:08 h	4:34:54 h	3.71 Km/h

Paradas					
Distancia	Tiempo parado	Altura	Tiempo desde la salida	Tiempo desde parada anterior	Distancia a parada anterior
8.58	0:12:25 > 10´	2460	2:04:44	2:04:44	8.58
11.409	0:12:43 > 10´	2500	2:59:40	0:54:56	2.829
Total :				0:25:08 h	



Montfranc