

Els cingles de Vallcebre

Des Vallcebre pel Grau de la Mola, Grau de Sant Climents i la Foradada

A vista d'ocell, el municipi de Vallcebre s'assembla a un con inclinat, elevat sobre grans parets rocoses. La ruta circular ens porta pel perímetre d'aquestes parets i d'aquí ve el seu principal atractiu: les vistes privilegiades de pràcticament totes les serres del Berguedà i algunes del Ripollès. Per als amants de les grans panoràmiques, aquesta ruta serà una delícia pràcticament de principi a fi. L'entorn pel qual transcorre és eminentment agrícola.

Itinerari circular amb inici i final a la població de Vallcebre i que ens portarà a l'ermita de Santa Magdalena, que va ser construïda al segle XVII i cada any és el destí d'un romiatge, per després resseguir pel damunt de les cingles fins la Foradada, única sortida de les aigües de Vallcebre. Acabarem pujant per tornar a la cresta buscant el camí per entre les roques fins a la carretera de Vallcebre que creuarem per arribar a la població passant per diverses masies.

Preu: 16,00 €

- **INCLOU:**
 - Guia acompanyant de muntanya amb titulació oficial.
 - Assegurances d'accidents i R.C.
- **NO INCLOU:**
 - el transport

S'HA DE PORTAR:

- Roba adequada al lloc de l'excursió i al clima.
- Roba i calçat per canviar-se si es vol anar còmode durant el viatge. (Es deixa al cotxe).
- Botes per caminar per muntanya.
- Bastons, si esteu acostumats a dur
- Aigua 1,5 l com a mínim
- Esmorzar i dinar
- Alguna cosa per picar, per exemple: fuet, galetes...fruita fresca, fruita deshidratada o confitada millor que no pas fruits secs, 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. A l'hora de fer la inscripció digueu si teniu cotxe o no i places per compartir.

Track: pr-c_128_cingles_de_vallcebre_2016-03-06.gpx

Modalidad detectada = HKG

Fiabilidad del IBP index= B

IBP = 58 HKG

Distancia total	13.711 Km
Distancia analizada	13.711 Km
Distancia lineal	0.005 Km

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	1005 (cad. 13.64 m)
Puntos significativos	352 (cad. 39.06 m / 35.02 %)
Puntos aberrantes	27 (2.69 % d. total)

Desn. de subida acumulado	528.6 m
Desn. de bajada acumulado	542.5 m
Altura máxima	1335.9 m
Altura mínima	956.7 m
Ratio de subida	7.54 %
Ratio de bajada	9.85 %
Desnivel positivo por	38.55 m
Desnivel negativo por	39.57 m

Cambios dirección por	14.44
Cambios dirección > 5º por	11.09
Tramos rectos acumulados	1.301 Km
Tramos rectos por	94.89 m
Cambios de pendiente penalizables	4
Cambios de pendiente penalizables por	0.292

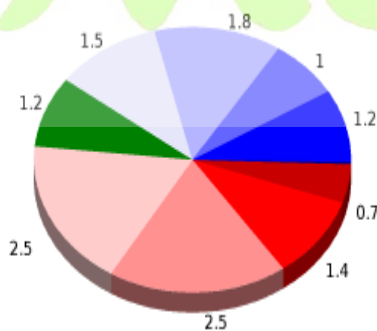
Tiempo total	4:52:44 h
Tiempo en movimiento	3:39:39 h
Tiempo parado	1:13:05 h

Velocidad media total	2.81 Km/h
Velocidad media en movimiento	3.75 Km/h
Velocidad máxima sostenida	6.58 Km/h

Encuentra las mejores rutas

www.cicloide.com

Resumen de desniveles



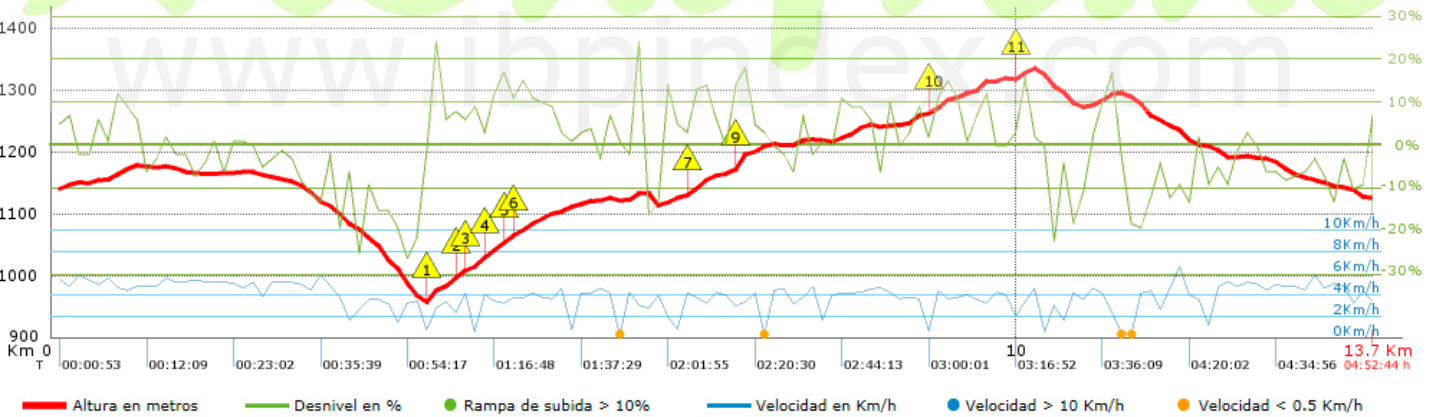
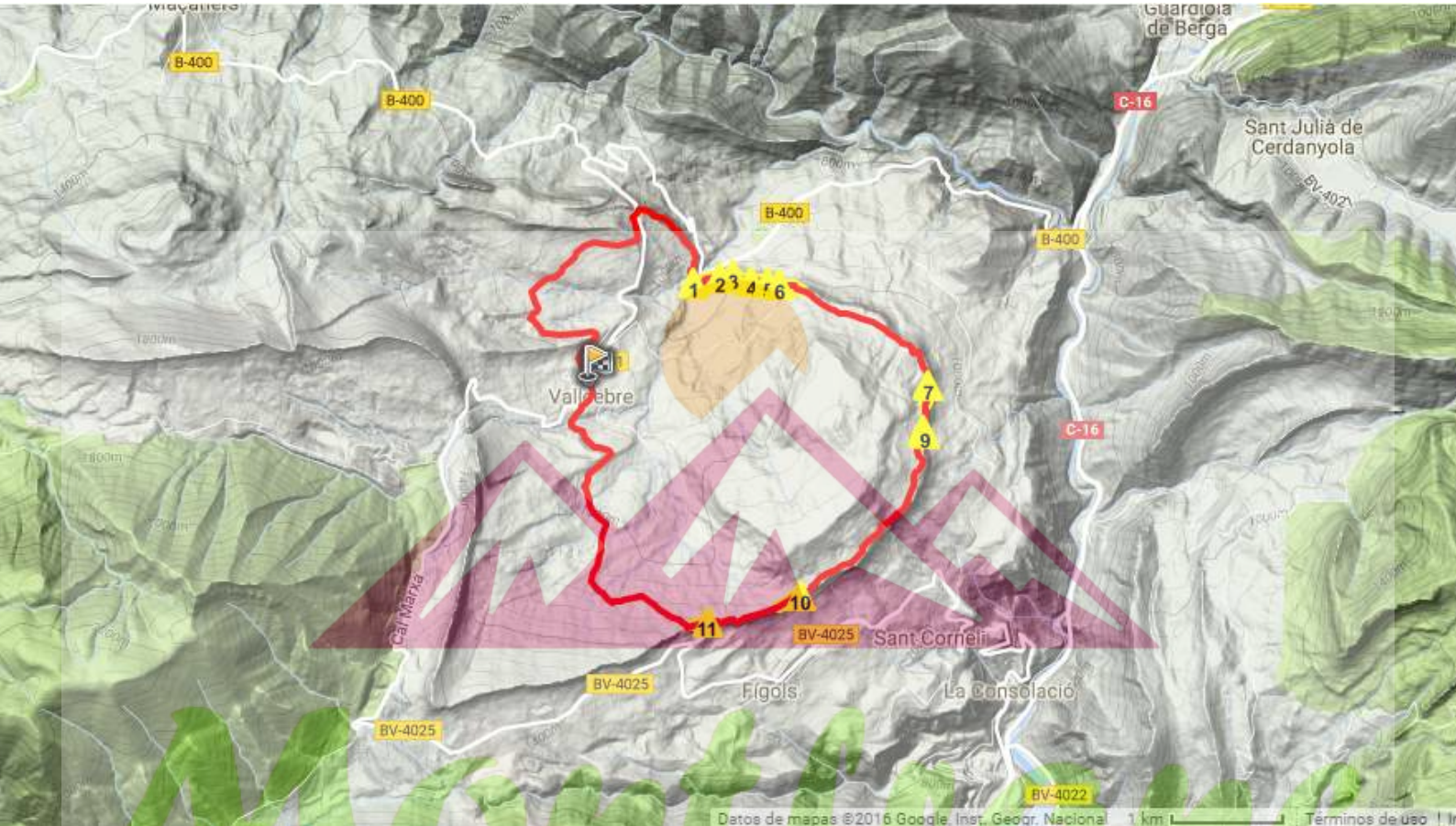
	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
	Entre el 15 y el 30%	0.664	4.84	3.09	0:12:54
	Entre el 10 y el 15%	1.39	10.14	3.42	0:24:22
	Entre el 5 y el 10%	2.469	18	3.65	0:40:35
	Entre el 1 y el 5%	2.488	18.14	4.03	0:37:01
	Total :	7.01	51.13	3.66	1:54:52
	Llano				
	Desniveles del 1%	1.193	8.7	4.03	0:17:46
	Bajadas				
	Entre el 1 y el 5%	1.483	10.82	4.21	0:21:10
	Entre el 5 y el 10%	1.805	13.16	4.07	0:26:36
	Entre el 10 y el 15%	0.995	7.26	3.86	0:15:28
	Entre el 15 y el 30%	1.225	8.93	3.09	0:23:47
	Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
	Total :	5.508	40.17	3.8	1:27:01
	Total track :	13.711	100 %	3.75	3:39:39

Track: pr-c_128_cingles_de_vallcebre_2016-03-06.gpx





Modalidad detectada = HKG

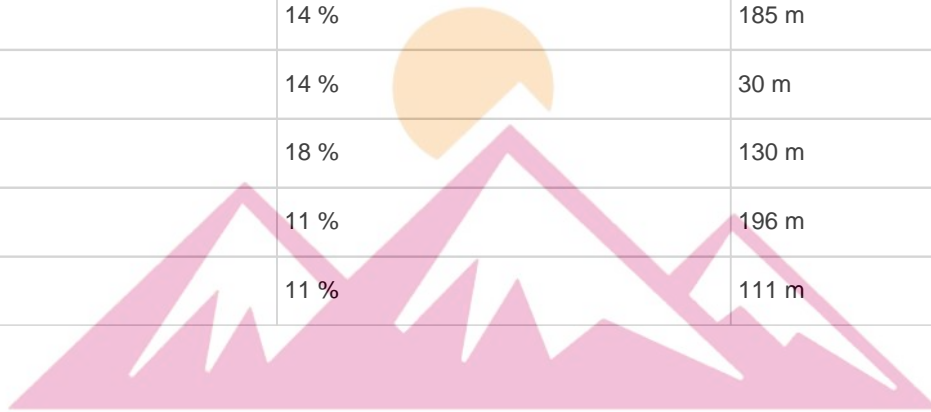
Fiabilidad del IBP index= B

IBP = 58 HKG



Repechos > 10%

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	3.907	13 %	269 m
	4.176	11 %	110 m
	4.286	14 %	97 m
	4.485	15 %	115 m
	4.646	12 %	104 m
	4.75	11 %	224 m
	6.611	14 %	185 m
	7.023	14 %	30 m
	7.052	18 %	130 m
	9.08	11 %	196 m
	9.986	11 %	111 m



Montfranc

Parámetros a gran altura, datos por encima de

Altura	Distancia m	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad
	Total : 0 Km	--- %	--- h	--- Km/h	--- h	--- h	--- Km/h

Paradas

Distancia	Tiempo parado	Altura	Tiempo desde la salida	Tiempo desde parada anterior	Distancia a parada anterior
3.828	0:03:27	957	0:56:57	0:56:57	3.828
4.32	0:03:54	1012	1:09:19	0:12:22	0.492
5.336	0:02:47	1111	1:32:32	0:23:13	1.016
5.849	0:10:53 > 10´	1122	1:42:35	0:10:03	0.513
6.351	0:02:21	1119	2:01:55	0:19:20	0.502
7.322	0:09:36	1208	2:21:47	0:19:52	0.971
8.956	0:02:59	1259	2:55:42	0:33:55	1.635
10.17	0:03:38	1336	3:19:48	0:24:06	1.213
10.957	0:32:59 > 10´	1294	3:37:45	0:17:57	0.788
13.708	0:00:31	1126	4:52:13	1:14:28	2.751
Total : 1:13:05 h					



Montfranc