

La Muga i Tossa Plana de Lles

Des del refugi de Cap del Rec pel Prat de la Riba i Estanys de la Muga

La Muga i Tossa Plana de Lles o Pic de la Portelleta son dos de les muntanyes que s'inclouen en la llista dels #100CIMS, es troben al mateix cordal que s'estén de W a E des del Pic Negre de Claror fins a la mateixa La Muga sent Tossa Plana de Lles, amb els seus 2905m, el seu punt culminant així com de tota la Baixa Cerdanya.

En aquesta proposta obviarem el camí tradicional de pujada, que farem de baixada, i aprofitarem per assolir la Muga i continuar per la carena fins la mateixa Tossa Plana de Lles.

Un altre excursió per amants de la muntanya.

Fitxa de l'excursió

Distància: 17,05 km

Ascensió acumulada: +-1238m

Altitud màxima: 2905 m

Altitud mínima: 1952 m

Rati de Pujada: 16,27%

Rati de Baixada: 16,72%

Temps caminant: entre 6:30 i 7:00 hores.

Dinar: De picnic pel camí

ÍNDEX IBP(*) (Nivell d'esforç requerit): 149

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:

- 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.

Montfranc

La Muga i Tossa Plana de Lles

Des del refugi de Cap del Rec pel Prat de la Riba i Estanys de la Muga

TRANSPORT:

- Es farà en cotxes particulars, repartint les despeses entre els assistents i exclouent al conductor.
- El cost per persona per aquest trajecte és de 25,00€.
- 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: la_tossa_plana_de_lles_per_la_muga.gpx

Las velocidades de este track son típicas de = Track dibujado (DRW)

Fiabilidad del IBP index= A

IBP = 149 HKG

Distancia total	17.05 Km
Distancia analizada	17.05 Km
Distancia lineal	0 Km

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	206 (cad. 82.79 m)
Puntos significativos	203 (cad. 84.43 m / 98.54 %)
Puntos aberrantes	2 (0.97 % d. total)

Desn. de subida acumulado	1238.7 m
Desn. de bajada acumulado	1242.2 m
Altura máxima	2900.9 m
Altura mínima	1952.5 m
Ratio de subida	16.27 %
Ratio de bajada	16.72 %
Desnivel positivo por	72.65 m
Desnivel negativo por	72.86 m

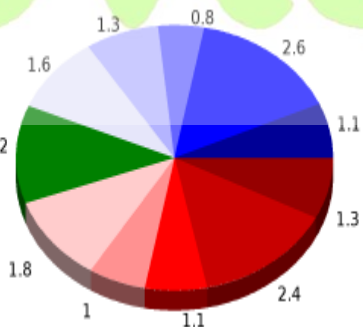
Cambios dirección por	6.63
Cambios dirección > 5º por	6.1
Tramos rectos acumulados	1.157 Km
Tramos rectos por	67.86 m
Cambios de pendiente penalizables	10
Cambios de pendiente penalizables por	0.586

Tiempo total	0 h
Tiempo en movimiento	0 h
Tiempo parado	0 h

Velocidad media total	0 Km/h
Velocidad media en movimiento	0 Km/h
Velocidad máxima sostenida	0 Km/h



Montañas

Resumen de desniveles


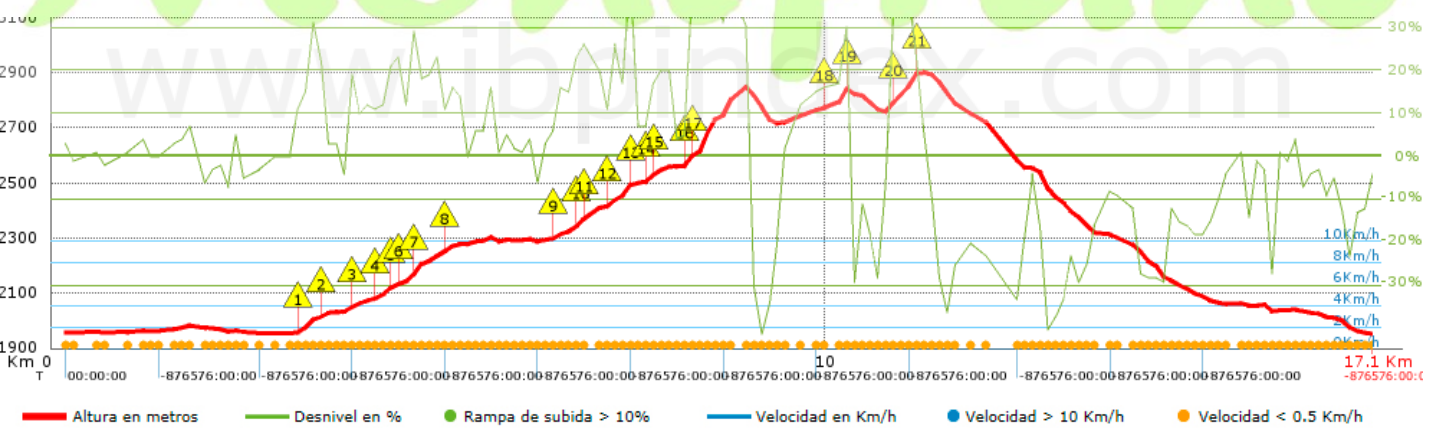
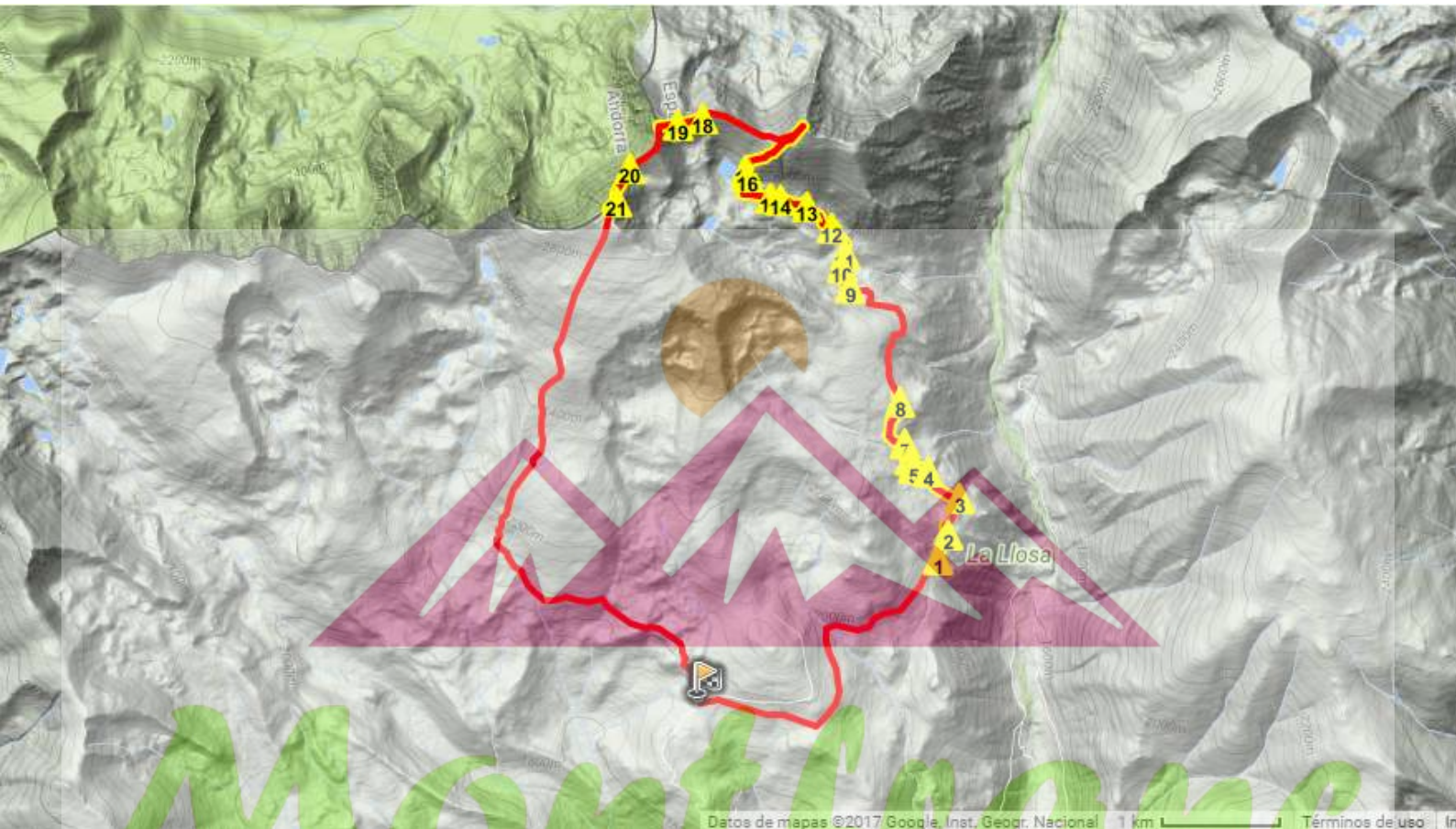
	Subidas	Distancia en km	del total en %	Velocidad en	Tiempo h:m:s
	Entre el 30 y el 55%	1.282	7.52	0	0:00:00
	Entre el 15 y el 30%	2.414	14.15	0	0:00:00
	Entre el 10 y el 15%	1.132	6.64	0	0:00:00
	Entre el 5 y el 10%	0.961	5.63	0	0:00:00
	Entre el 1 y el 5%	1.823	10.69	0	0:00:00
	Total :	7.612	44.63	0	0:00:00
	Llano				
	Desniveles del 1%	2.011	11.79	0	0:00:00
	Bajadas				
	Entre el 1 y el 5%	1.646	9.65	0	0:00:00
	Entre el 5 y el 10%	1.265	7.42	0	0:00:00
	Entre el 10 y el 15%	0.771	4.52	0	0:00:00
	Entre el 15 y el 30%	2.634	15.45	0	0:00:00
	Entre el 30 y el 55%	1.114	6.53	0	0:00:00
	Total :	7.431	43.57	0	0:00:00
	Total track :	17.05	100 %	0	0

Track: la_tossa_plana_de_lles_per_la_muga.gpx






















Las velocidades de este track son típicas de = Track dibujado (DRW)

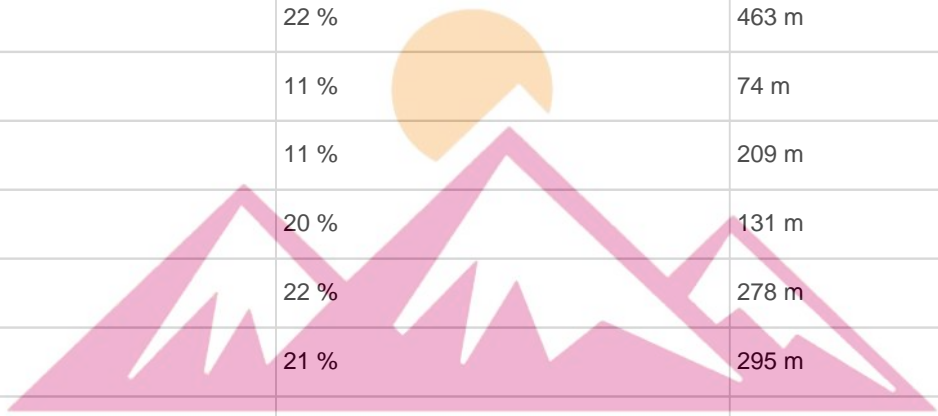
Fiabilidad del IBP index= A

IBP = 149 HKG



Repechos > 10%

Repecho	Punto kilométrico	Pendiente media	Distancia
	3.211	23 %	243 m
	3.454	17 %	75 m
	3.81	13 %	383 m
	4.194	15 %	150 m
	4.344	21 %	74 m
	4.418	14 %	167 m
	4.585	22 %	463 m
	5.048	11 %	74 m
	6.502	11 %	209 m
	6.71	20 %	131 m
	6.841	22 %	278 m
	7.119	21 %	295 m
	7.414	14 %	246 m
	7.66	13 %	80 m
	7.74	19 %	237 m
	8.192	22 %	57 m
	8.249	39 %	710 m
	9.944	17 %	217 m
	10.161	30 %	159 m
	10.812	36 %	325 m
	11.138	23 %	83 m



Montfranc

Parámetros a gran altura, datos por encima de							
Altura	Distancia m	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad
2750	2772.75	16.26	Excesivo	< 0,5			< 0,5
2500	2451.162	14.37	Excesivo	< 0,5			< 0,5
2250	3790.314	22.23	Excesivo	< 0,5			< 0,5
2000	4337.189	25.43	Excesivo	< 0,5			< 0,5
1750	3702.597	21.71	Excesivo	< 0,5			< 0,5
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
Total : 0:00:00 h					



Montfranc