

Cuadro Resumen

	Fecha	Ruta	Kms	Ascen acum	Alt sal - lleg	Desniv acum	Alt. Max	Durac	Max pend.	Calif.
1	may-05	Montserrat	12,00	300		300	1149	4:00		7
2		Torrelavit - La Creu	14,00	300		300		4:00		6,5
3	may-06	Montserrat	12,00	300		300	1149	4:00		7
4		Torrelavit - Viñas y Almendros	7,00	300		300		2:00		5
5	jun-06	Castellet - Parc Garraf	12,00	300		300		4:00		6,5
6	10/08/2006	Rio Cea	14,00	50		50		4:00		7
7	09/09/2006	Gósol Pedraforca	12,30	1.300		1.300	2498	8:30		9
8	24/09/2006	Calafell - Vistas - Mont Paó	14,00	400		400		4:30		6
9	01/10/2006	Calafell - Jabali	12,00	300		300		3:00		5
10	14/10/2006	Montmell	13,00	600		600	859	4:45		7,5
11	28/10/2006	Torrelavit Maladone	16,50	400		400		5:00		6
12	07/12/2006	Vadillo	14,50	250		250	1316	5:30		6
13	09/12/2006	Borosa	24,50	700		700	1800	8:30		9
14	13/01/2007	Monseny	14,80	600		600	1709	5:30		7
15	21/01/2007	Prades	19,00	600		600		7:00		7
16	03/02/2007	Poblet	11,42	528		528	968	4:40		7
17	17/02/2007	Torrelles Pontons	19,82	680		680	762	5:52		6
18	24/02/2007	Montmell	11,40	803		803	859	4:54		7,5
19	11/03/2007	Coldejou	13,40	1.061		1.061	917	6:34		8
20	18/03/2007	Baltasana	13,20	740		740	1206	5:01		6,5
21	31/03/2007	Mussara Font del Roure	9,74	654		654	985	5:30		8
22	28/04/2007	Graus Siurana, Gritella i Gorg	17,42	797		797	852	8:41		8,5
23	05/05/2007	Montserrat Balcó Priorat	21,38	1.160		1.160	1127	10:30		9
24	06/05/2007	Montserrat Salfores	9,60	688		688	1111	3:46		8
25	20/05/2007	Torrelavit entreno Montserrat	18,90	455		455	353	4:39		5
26	26/05/2007	Torrelavit Montserrat	31,70	1.231		1.231	845	7:57		7
27	03/06/2007	Pratdip Montredon	15,07	955		955	853	6:48		8
28	07/07/2007	L'engorjat de la Fou de Tous	10,87	325		325	532	4:17		5
29	30/07/2007	Espigüete	19,80	1.356		1.356	2449	9:03		9
30	01/08/2007	Villeza - San Miguel	9,00	0		0		2:30		5
31	02/08/2007	Las Médulas	8,00	500		500		3:00		6
32	03/08/2007	Peña Ubiña	12,86	1.203		1.203	2414	8:36		9
33	14/08/2007	Pica d'Estats	19,92	1.616		1.616	3141	10:59		9,7
34	22/09/2007	Calafell Foix	26,70	750		750	246	8:40		6
35	06/10/2007	Torrelavit	9,40	680		680	335	5:52		6
36	20/10/2007	Pratdip Cabrafiga	14,00	738		738	621	6:31		7,5
37	01/11/2007	Motllats Capafonts - Montral	10,85	624		624	1022	3:55		8
38	02/11/2007	Motllats Montral - Capafonts	17,17	747		747	1074	7:49		9
39	11/11/2007	Calafell Mont Paó	13,00	300		300		3:30		6
40	24/11/2007	Motllats La Febró	21,51	715		715	1075	7:20		8
41	06/12/2007	Monfragüe	10,26	546		546	475	4:45		6
42	08/12/2007	Jerte Garganta Infernos	15,47	769		769	1043	5:58		8
43	27/12/2007	Ports Circuit Tossal Grilló	16,01	1.008		1.008	1061	6:58		7,5
44	28/12/2007	Ports Circuit Matarraña	23,76	1.448		1.448	1238	9:06		8,5
45	12/01/2008	Glorieta (Vall i Fonts)	19,57	842		842	910	7:41		7
46	02/02/2008	Torrelavit	25,14	645		645	355	7:28		6
47	10/02/2008	Vendrell - Albinyana	13,36	609		609	314	4:43		6
48	17/02/2008	Torrelavit	20,73	530		530	346	6:56		6
49	01/03/2008	Sumoll	30,43	915		915	780	9:51		7
50	16/03/2008	Vendrell - Albinyana	23,50	951		951	410	8:36		7
51	19/03/2008	Ports Cova Roja	11,99	591		591	909	4:52		7,5
52	20/03/2008	Ports Airosa	10,87	805	0	805	990	6:42		8,5
53	21/03/2008	Ports Carrasqueta	15,65	906	0	906	1255	7:35		8
54	22/03/2008	Ports Infern	16,84	818	0	818	1140	6:55		8
55	06/04/2008	Torrelavit	15,20	391	0	391	323	5:38		6
56	12/04/2008	Montblanc Sant Joan	15,62	532	0	532	707	6:06		7
57	17/05/2008	Can Cartró - Sant Sadurni	17,51	383	0	383		6:12		6
58	24/05/2008	Montserrat Integral	19,17	1.171	-304	1475	1128	10:18	17,83%	8
59	31/05/2008	Montserrat Agulles	7,99	664	0	664	1093	5:20		8
60	21/06/2008	Tossal 3Reis	4,37	279	0	279	1357	1:49		6,5
61	21/06/2008	Matarraña	7,50	400	0	400	928	4:26		8
62	22/06/2008	Fageda Burros	17,71	861	0	861	1338	0		7,5
63	29/07/2008	Fuente De - Poncebos	20,69	1.170	-1.161	2331	2602	9:30	130%	8,9
64	30/07/2008	Poncebos Posada (Cares)	18,40	882	618	882	926	9:32	15,04%	8,9
65	31/07/2008	Posada - Fuente De	8,00	39	-655	694	1766	1:47	31,44%	6
66	06/08/2008	Correcillas	10,45	769	-231	1000	2010	6:30	19,22%	7,5
67	06/09/2008	Torrelavit	19,08	412	0	412	335	6:43	15,78%	6
68	11/09/2008	Roses - Cadaqués	21,27	826	0	826	217	9:14	17,65%	8,7
69	12/09/2008	Cadaqués - Port de la Selva	24,60	1.186	0	1.186	203	7:41	109,77%	8,7
70	13/09/2008	Llançá - Roses	23,87	976	0	976	705	9:02	17,48%	8,9
71	04/10/2008	Torrelavit Viñas y Almendros	7,20	215	0	215	286	3:05	16,30%	5
72	11/10/2008	Mussara Vilaplana Tosques	11,80	638	0	638	989	6:10	16,14%	7,5
73	25/10/2008	Puigmal	15,80	1.287	0	1.287	2911	6:56	20,24%	8,9
74	09/11/2008	Montmell Sant Marc	5,48	230		230	713	5:05	16,14%	6
75	15/11/2008	Tivissa	10,41	671		671	639	5:03	17,66%	7,5
76	16/11/2008	Calafell Cubelles	11,66	0		0	0	2:11	0,00%	5
77	23/11/2008	Torrelavit Sant Sadurni	16,35	418		418	331	6:15	17,87%	5,5

78	06/12/2008	Ports Caramella	7,99	827		827	853	4:27	11,38%	8
79	07/12/2008	Ports Barranc de Lloret	14,15	1.174		1.174	843	7:28	11,15%	8,5
80	21/12/2008	Torrelavit Sant Sadurni	11,89	389	8	397	266	2:11		4,5
81	02/01/2009	Calafell Cunit	16,66	425		425	181	5:57	18,48%	4
82	04/01/2009	Torrelavit Sant Pere	12,22	365		365	361	3:38	41,23%	5
83	11/01/2009	Obac Alzina Mura	19,95	1.061		1.061	922	7:32	17,97%	7,5
84	18/01/2009	Gogues del Foix	15,12	546		546	655	4:22	19,95%	7
85	25/01/2009	Torre Ramona Fonsanta	17,26	540		540	531	4:14	19,89%	6,5
86	14/02/2009	Escaladei Guineu Esclotxa	16,79	897		897	959	6:47	19,37%	8
87	15/02/2009	Montsant Ventadors y Fraguerau	11,86	739		739	1046	3:59	79,48%	8,3
88	21/02/2009	Congost de Montrebei	19,96	915		915	797	6:44	21,13%	9
89	22/02/2009	Ferrata de la Pertusa	1,30	184		184	678	1:28	50,49%	9
90	22/02/2009	Ferrata Urquiza Olmo	4,67	232		232	829	2:37	13,76%	8
91	07/03/2009	Tivissa Mola de Genessies	18,99	2.264		2.264	711	6:23	105,24%	8
92	14/03/2009	Parc del Foix	16,11	690		690	434	4:28	23,62%	6,2
93	15/03/2009	Ferrata de La trona	2,00	111		111	930	1:44		8
94	15/03/2009	Mussara Mas Joan Pau	5,38	241		241	966	4:54	17,56%	7,3
95	22/03/2009	Mediona	8,75	456		456	744	3:51	20,00%	7
96	09/04/2009	Estrets d'Arnes	15,18	432		432	703	4:41	20,25%	8,4
97	09/04/2009	Barranc Herbesset	0,00	0		0				
98	10/04/2009	Bel - Circular	14,41	628		628	1015	4:05	23,00%	7,5
99	11/04/2009	Fredes Font Ferrera	8,78	490		490	1260	3:20	23,00%	8,7
100	19/04/2009	Sant Quintin de Mediona	14,55	585		585	705	5:01	20,00%	6,5
101	25/04/2009	Ferrata Barranc de la Foig	2,23	168		168	465	3:25		8
102	25/04/2009	Tivissa Sant Blai	6,45	349		349	544	1:50	34,00%	7
103	01/05/2009	Alforja Puigcerver	17,63	817		817	912	5:04	26,70%	7,5
104	02/05/2009	Montsant Carrasclot	9,80	589		589	1142	4:37	15,60%	8,5
105	03/05/2009	Avencs de La Febró	4,52	161		161	993	2:02	16,96%	7,5
106	16/05/2009	Montserrat Integral Ecos	16,62	1.166	-263	1.429	1213	9:35	18,44%	8
107	23/05/2009	Torrelavit Sant Sadurni	18,25	397		397	324	6:47	12,00%	5
108	13/06/2009	Alcover - Albiol	21,26	744		744	815	6:13	15,48%	6,5
109	21/06/2009	Calafell Clariana	20,20	691		691	202	5:25	18,18%	6
110	23/06/2009	Tossa - Blanes	22,98	1.087		1.087	157	8:58	20,59%	8,7
111	11/06/2009	Ferrata Trona y Avencs Febró	10,68	497		497	1035	6:52		8
112	25/07/2009	Pantano Foix	14,96	449		449	253	3:55	15,64%	7
113	03/08/2009	Collado Jermoso	13,11	771	-881	1.652	2188	7:39	9,56%	9
114	04/08/2009	Vega de Llos	13,77	695		695	1581	6:27	15,82%	8
115	05/08/2009	Gildar	15,39	888		888	2082	7:32	15,48%	8,5
116	13/08/2009	Aneto	14,82	1.626		1.626	3404	12:41	21,58%	9,5
117	14/08/2009	Benasque Cerler	9,64	460		460	1545	4:57	11,05%	7,5
118	29/08/2009	Calafell Comarruga	13,09	0		0	0	2:00		5
119	12/09/2009	Clariana Foix	10,30	302		302	240	2:35		5,5
120	26/09/2009	Collcerola - Sant Cugat	22,12	810		810	465	6:37	14,57%	6,5
121	03/10/2009	La Mola St Llorenç del Munt	15,02	575		575	1107	5:15	16,95%	7
122	17/10/2009	Ordal	16,58	526		526	544	4:31	17,16%	6,5
123	24/10/2009	La Llacuna Puig Castellar	17,06	517		517	944	5:17	18,19%	7
124	31/10/2009	Esblada Puig Formigosa	10,56	594		594	989	4:28	15,36%	6,5
125	07/11/2009	Montmell	8,19	529		529	871	4:55		7
126	21/11/2009	Montserrat Vinya Nova	13,21	1.188		1.188	1135	6:23	13,37%	8
127	29/11/2009	Torrelavit La Masia	19,05	425		425	353	7:14	12,68%	5
128	05/12/2009	Fredes Negrell	17,50	718		718	1.345	5:53	53,18%	8,7
129	06/12/2009	Rossell Esquetxe	18,80	739		739	966	5:49	11,24%	8
130	19/12/2009	Montmell	11,73	337		337	719	4:50	15,98%	6,9
131	28/12/2009	Tuixent Tossa Pelada	10,96	542		542	2.292	4:53	19,39%	8,5
132	29/12/2009	Tuixent circular	20,44	1.003		1.003	1.795	6:54	10,27%	8,3
133	30/12/2009	Lladurs Canalda	16,08	740		740	1.278	5:13	15,81%	8
134	09/01/2010	La Riba a Farena	7,90	225		225	612	3:10	15,76%	7,2
135	16/01/2010	Torrelavit La Masia	17,90	451		451	333	7:06	14,71%	5
136	31/01/2010	Ordal Olesa Bonesvalls	19,40	546		546	567	5:14	16,97%	6
137	14/02/2010	Torrelavit La Masia Can Romeu	21,21	497		497	337	6:53	17,28%	5
138	20/02/2010	Farena Mola d'Estats	13,86	785		785	1.138	5:19	23,08%	8,3
139	28/02/2010	Talaia Marmellar	13,13	511		511	679	3:24	19,13%	6,5
140	06/03/2010	Obach Hospital de Sang	21,23	952		952	823	6:38	18,35%	8,4
141	13/03/2010	St Pere St Sadurni	21,86	567		567	355	6:55	17,33%	6
142	27/03/2010	Montblanc Cogullons	26,97	1.303		1.303	1.053	8:12		8
143	01/04/2010	Foradada del Montsià	12,61	821		821	762	4:56	18,18%	8,3
144	02/04/2010	Pallerols Romiguer Plans	21,20	1.111		1.111	1.100	9:39		8,7
145	03/04/2010	Cova ferri Fredes	20,44	908		908	1.159	8:38	16,91%	8,6
146	24/04/2010	La Riba Montral Farena	26,71	928		928	884	10:04	13,25%	7,9
147	02/05/2010	Odena	24,06	597		597	647	5:10	16,45%	7
148	22/05/2010	Parc del Foix	17,94	526		526	320	5:16	16,91%	6,5
149	30/05/2010	Bellprat	16,32	602		602	863	4:13	25,75%	7
150	05/06/2010	Montserrat	18,69	1.145	-320	1.465	1.130	9:15	18,20%	8
151	12/06/2010	Miramar	16,56	763		763	871	5:38	15,61%	7,3
152	23/06/2010	Mulhacen	26,79	1.514		1.514	3.485	11:07	12,55%	9,4
153	25/06/2010	Estrella	16,87	825		825	1.846	6:09	18,33%	9,2
154	26/06/2010	Torcal	3,30	120		120	1.227	1:42	5,18%	7,5
155	25/07/2010	Montblanc St Joan Rojals	25,93	1.166		1.166	990	10:30	13,62%	7,2
156	02/08/2010	Burgos GR85 - Etapa 9	26,52	666		666	995	7:49	16,34%	8,2

157	03/08/2010	Burgos GR85 - Etapa 7	24,88	798	82	716	1.045	8:23		8,2
158	04/08/2010	Burgos GR85 - Etapa 8	10,16	355	-20	375	940	3:18	11,33%	8,2
159	05/08/2010	Cañones del Ebro	18,44	412		412	844	7:37		8,9
160	10/08/2010	Telero	22,90	1.374		1.374	2.188	9:35	13,89%	8
161	11/09/2010	Cingles del Bertí	19,13	891		891	910	6:42	14,30%	7,3
162	25/09/2010	Vilaplana La Mussara Avenc	15,12	855		855	1.019	9:18	10,91%	7,3
163	02/10/2010	Torrelavit Sant Sadurní	15,62	359		359	327	6:05	12,68%	5
164	31/10/2010	Collcerola	16,47	728		728	456	6:27	12,76%	6,7
165	06/11/2010	Farena	16,51	788		788	977	5:36	14,83%	7,1
166	13/11/2010	La Llana	17,96	773		773	1.024	7:53	13,58%	7,3
167	14/11/2010	Torrelavit Sant Sadurní	8,40	179	-56	235	290	1:51	13,33%	5
168	27/11/2010	Montserrat	8,40	693		693	1.206	4:53	16,75%	8
169	04/12/2010	Aizkorri	17,96	1.268		1.268	1.544	6:59	40,63%	9,4
170	05/12/2010	Litoral de Jaizkibel	19,25	2.688		2.688	296	4:59		8,4
171	07/12/2010	Orisol	16,21	907		907	1.121	5:33	15,86%	8,7
172	18/12/2010	Torrelavit Sant Sadurní	14,79	320		320	317	5:55	16,80%	5
173	27/12/2010	Roques d'en Benet	6,00	439		439	1.018	2:49	14,62%	8,4
174	28/12/2010	Pena Roja Circular	18,42	778		778	1.226	7:11	12,79%	8,6
175	29/12/2010	Barranc Carrer Ample i l'Espina	17,18	807		807	1.187	6:33	16,53%	8,5
176	08/01/2011	La Mola St Llorenç del Munt	14,22	792		792	1.105	6:28	24,93%	8
177	22/01/2011	Torrelavit Sant Sadurní	17,37	385		385	327	6:30	11,88%	5
178	05/02/2011	Tagamanent	15,56	878		878	1.096	5:12	18,02%	7,5
179	19/02/2011	Matagalls	12,24	999		999	1.701	5:03	15,98%	7,6
180	05/03/2011	Estenalles Mura	20,63	1.005		1.005	914	7:45	16,58%	7,4
181	20/03/2011	Torrelavit	14,77	323		323	316	5:16	12,53%	5
182	02/04/2011	Circ de la Juncosa del Motmell	18,41	1.043		1.043	734	7:28	15,02%	7
183	09/04/2011	Greixer Penyes Altes	16,09	1.338		1.338	2.277	8:23	13,92%	8,9
184	10/04/2011	Fonts del Llobregat	4,00	232		232	1.422	1:41	8,87%	6
185	14/05/2011	Montserrat canal Llum	13,47	983		983	1.130	5:37	12,15%	8
186	28/05/2011	Montmell Coll d'Arca	14,98	866		866	851	6:01	14,81%	7
187	12/06/2011	Torrelavit La Masia	19,93	480		480	288	6:38	12,67%	5
188	02/07/2011	Montcau, Cortins y Simanya	13,49	862		862	1.051	7:04	17,47%	7,5
189	24/07/2011	Montserrat Camí del Cabrit	12,22	769		769	963	4:58	10,88%	7,5
190	30/07/2011	Baixasca Auresi	13,59	736		736	1.462	5:48		7,5
191	31/07/2011	Sant Maurici Amitges	20,51	958		958	2.373	7:40	40,23%	9,5
192	01/08/2011	Bosc d'en Virós	10,61	478		478	1.648	3:18	26,30%	7,4
193	02/08/2011	Monestero	17,42	934	-912	1.846	2.883	8:34	43,00%	9,3
194	03/08/2011	Baixasca circular	11,93	594		594	1.447	8:05	13,24%	7,4
195	07/08/2011	Brañas de Mumián	9,70	272	-561	833	1.492	2:36	17,45%	7,9
196	08/08/2011	Lagos de Saliencia y Calabozos	20,33	1.235		1.235	2.109	8:20	17,08%	9,1
197	09/08/2011	Brañas de Pornacal	8,30	380		380	1.211	2:00	21,18%	6
198	10/08/2011	El Cornón	17,52	1.038		1.038	2.188	5:44		8,6
199	11/08/2011	Villeza - San Miguel	9,50	68		68	834	2:37	6,24%	5
200	13/08/2011	El Fontún y el Machamedio	15,43	1.019		1.019	1.955	8:34	14,15%	8,2
201	16/08/2011	Villeza - Gordaliza	8,00	80		80	850	2:30		5
202	04/09/2011	Torrelavit - Sant Sadurní	16,99	353		353	318	6:12	9,29%	5
203	24/09/2011	Torrelavit Vendimia	10,05	247		247	325	3:23	9,37%	5
204	08/10/2011	Canigó	11,61	1.536		1.536	2.782	5:54		9,3
205	09/10/2011	Marialles - Plans de Cadí	14,35	832		832	2.299	4:33		8,1
206	15/10/2011	La Llacuna - Vilademager	10,76	456		456	827	3:57		7
207	22/10/2011	Torrelavit - Sant Sadurní	17,54	418		418	326	6:37	18,91%	5
208	29/10/2011	Les Gubies de la Vallfiguera	13,43	746		746	874	4:52	15,98%	8
209	30/10/2011	Barranc de la Coscollosa	14,86	623		623	1.239	4:46	12,67%	8,3
210	31/10/2011	Ports - Plans de Llinars - Clotes	14,24	581		581	1.217	4:59	13,20%	8,4
211	19/11/2011	Montmell - Sant Marc	9,07	257		257	720	5:10	19,16%	6
212	09/12/2011	Abad Mines Bellestar	18,75	1.031		1.031	942	8:22	15,56%	8,1
213	10/12/2011	Fredes Tossal Cervera	6,67	279		279	1.342	3:25	6,55%	7,9
214	11/12/2011	Torrelavit - La Creu - Sant Pere	9,13	198		198	361	4:00		5
215	17/12/2011	Montmell	3,82	110		110	681	3:09	19,36%	6
216	29/12/2011	Bielsa Canal del Cinca	21,30	678	-75	753	1.265	5:14	17,33%	8,4
217	30/12/2011	Bielsa Comodoto	8,92	899		899	2.374	3:30	38,94%	9,3
218	31/12/2011	Valle de Chistau	12,98	605		605	1.494	4:27	15,56%	8,4
219	01/01/2012	Cañón de Añisclo	9,43	349		349	942	2:08		8,3
220	14/01/2012	Montserrat	9,95	743		743	1.106	5:01	20,06%	7,5
221	28/01/2012	Obac Barata circular	16,63	936		936	934	5:25	15,89%	7,5
222	18/02/2012	Aiguafreda Cingles	15,19	665		665	839	4:23		7
223	03/03/2012	Sau - Taveret per Riera Balà	16,38	845		845	904	7:25	17,22%	8,1
224	17/03/2012	La Tosa d'Alp	21,42	1.590		1.590	2.527	8:08	19,60%	8,8
225	24/03/2012	Tivissa Fogassos Melica	17,04	1.112		1.112	733	7:11	12,67%	7,7
226	31/03/2012	Cap de la Boixassa Empedrats	15,68	1.151		1.151	1.821	7:40	14,07%	8,6
227	06/04/2012	Tenalla Racó del Presseguer	5,70	220		220	659	1:35	27,60%	7
228	06/04/2012	Besseit Parrisal	8,19	103		103	766	2:42	6,10%	7,4
229	07/04/2012	Molí Abad - Bellestar	18,20	778		778	767	7:20	12,31%	8,1
230	08/04/2012	Punta del Fangar (Delta Ebro)	9,00	0		0	0	1:51		7,3
231	21/04/2012	Sant Llorenç Roca Mur	17,20	820		820	840	6:11	13,09%	7,6
232	28/04/2012	Os de Civís itinerari Montaner	5,70	367		367	1.840	1:45	14,25%	7,3
233	29/04/2012	Os de Civís itinerari Conflent	13,01	747		747	2.197	6:51	14,53%	8,4
234	12/05/2012	Montserrat Integral	15,58	1.101		1.101	1.139	7:49	18,03%	8
235	26/05/2012	Olla de St Julià de Cerdanyola	16,84	1.088		1.088	1.665	6:12	12,44%	8,4

236	09/06/2012	Torrelavit	18,38	316		316	323	6:45	12,53%	5
237	16/06/2012	Puigpedrós	14,86	1.095		1.095	1.914	5:52	20,02%	9,2
238	23/06/2012	Cañorit	18,08	1.013		1.013	2.921	7:04	17,44%	9,7
239	24/06/2012	Gorges del Carançà	7,60	403		403	1.102	2:06	6,53%	8,1
240	07/07/2012	Vilaplana Mussara Trencanous	18,33	918		918	987	7:11	20,64%	8,1
241	28/07/2012	Cap de la Gallina Pelada	12,69	929		929	2.322	5:38	15,26%	8,6
242	04/08/2012	Tarragona Anella Verda	32,34	404		404	167	10:16	14,08%	8,3
243	13/08/2012	Pico Loto	11,41	783		783	1.808	5:32	11,62%	8,5
244	14/08/2012	Pico Coriscao	15,45	1.398		1.398	2.245	6:06		8,5
245	16/08/2012	Torre Bermeja y Capozo	22,91	1.372	-554	1.926	2.391	11:24	38,19%	9,4
246	20/08/2012	Picos Jeje, Nogales y Oso	9,40	804		804	2.076	6:08	9,63%	8,2
247	08/09/2012	Pico Monteixo	7,50	871		871	2.906	5:57		8,7
248	09/09/2012	Baixasca Auresi circular	10,90	547		547	1.450	4:23	13,90%	8
249	10/09/2012	Os de Civís Cervellà	6,00	295		295	2.196	2:11		7,5
250	22/09/2012	Obac Hospital de Sang Espluga	15,00	552		552	929	5:44	17,65%	7,7
251	12/10/2012	Tossa Plana de Lles	9,40	926		926	2.916	5:26	16,70%	8,6
252	13/10/2012	Perafita i Monturull	10,00	805		805	2.764	4:27	11,32%	8,8
253	27/10/2012	La LLena	5,30	285		285	927	2:30	8,95%	6,8
254	03/11/2012	Ports La Vall	12,45	769		769	1.258	3:49	14,12%	7,8
255	24/11/2012	Montmell Volta	8,53	298		298	704	4:38	16,09%	6
256	23/12/2012	Montserrat	12,00	884		884	1.072	6:25	14,84%	7,8
257	29/12/2012	Cadí Astana circular	14,20	788		788	1.956	4:33	15,44%	8,3
258	30/12/2012	Els Engorgs - Meranges	12,31	895		895	2.511	5:45	14,71%	8,5
259	31/12/2012	Cadí - Quer Foradat a Cava	8,00	536		536	1.600	2:57	12,73%	8
260	19/01/2013	Torrelavit	15,62	385		385	426	3:25	14,80%	5
261	26/01/2013	Aransa con raquetas	9,86	824		824	2.153	3:03		8,4
262	10/02/2013	Collcerola	16,04	678		678	463	6:33	16,58%	6,2
263	02/03/2013	Turó de l'Home con raquetas	8,57	790		790	1.707	4:43	14,17%	8,1
264	10/03/2013	Tontrubí Pas del Lladre	16,27	623		623	777	4:39	16,65%	7,6
265	16/03/2013	El Farell	11,40	527		527	638	3:34	13,11%	7,4
266	27/03/2013	Ciudad Encantada	2,90	70		70	1.460	1:00	9,94%	7,5
267	28/03/2013	Estrechos Río Ebrón	18,80	456		456	1.104	7:20	17,11%	8,3
268	30/03/2013	Río Cuervo y Cerro San Felipe	13,70	560		560	1.849	4:22	15,82%	8,5
269	06/04/2013	Tivissa Sant Blai la Tossa	13,54	914		914	728	5:59		8
270	14/04/2013	Torrelavit	16,87	405		405	308	6:20		5
271	01/05/2013	Ports Pauls Monsagres Finella	14,78	1.077		1.077	1.033	5:14	14,46%	8,2
272	02/05/2013	Ports Fou Bous Cirer	19,67	983		983	1.248	6:20	15,96%	8,3
273	03/05/2013	Ports Lloret Caro Pallers	18,18	1.288		1.288	1.179	9:05	13,93%	8,5
274	18/05/2013	Montserrat desde Monistrol	18,37	1.084		1.084	973	7:33	13,34%	8
275	01/06/2013	Riells Turó de Morou	13,69	1.021		1.021	1.296	6:48	9,29%	8,1
276	08/06/2013	Palamós Sant Feliu de Guíxols	18,43	408		408	67	7:58	16,83%	8,3
277	28/07/2013	Villeza circular	12,90	128		128	856	2:27	12,30%	6
278	29/07/2013	Lois Peña de la Cruz	16,90	968		968	1.863	5:55		8,4
279	30/07/2013	Valdorria Bosque de las Hadas	9,40	534		534	1.380	4:31	12,94%	8
280	05/08/2013	Villeza Maratón	44,60	224		224	862	16:45	10,83%	7
281	06/08/2013	Cascada de Sotillo	7,63	386		386	1.361	2:32	14,83%	8
282	07/08/2013	Cañón del Tera	17,85	772		772	1.623	8:20	15,19%	8,6
283	08/08/2013	Peña Trevinca	28,30	1.181		1.181	2.127	9:12	26,89%	8,2
284	08/09/2013	Torrelavit Sant Pere	10,10	199		199	361	4:00		5
285	11/09/2013	La Vía Catalana	13,45	419		419	520	8:13	25,71%	6,5
286	13/09/2013	Baixasca Auresi	13,25	582		582	1.450	6:09	12,42%	7,5
287	14/09/2013	Llacs de Mainera i Montanyó	10,60	714		714	2.749	3:26	11,09%	8,8
288	28/09/2013	Torrelavit verema	15,35	324		324	334	6:55	16,23%	5
289	05/10/2013	Cadí por zona de Bagà	7,85	508		508	1.194	4:16	13,24%	7
290	26/10/2013	Montmell	10,44	585		585	848	4:35	26,82%	7
291	02/11/2013	Ports, Pont Foradat	11,60	587		587	871	6:23	18,99%	8,3
292	01/12/2012	Agulla Grossa i Grony de Miralle	13,96	697		697	868	3:54	21,03%	6,9
293	15/12/2013	Collcerola La Floresta	19,35	939	44	895	470	4:17		6,9
294	28/12/2013	Durro - Ruta de la Fauna	14,40	544		544	1.586	4:15	15,48%	8,1
295	29/12/2013	Aigüestortes	12,27	408	-191	599	1.825	4:23		8,8
296	30/12/2013	Caldas de Boí - Presa Cavallers	9,93	404		404	1.792	3:52	20,72%	8,6
297	31/12/2013	Vall de Boí Románico	16,92	734		734	1.531	6:43	9,76%	8,2
298	18/01/2014	Torrelavit	21,66	535		535	351	7:43	12,36%	5,5
299	25/01/2014	Montserrat Integral circular	21,28	1.510		1.510	1.134	8:11	15,10%	8
300	01/02/2014	Vallter circular Coma de l'Orri	12,32	1.022		1.022	2.591	6:10	11,85%	9
301	22/02/2014	Collcerola per Horta	22,03	835		835	459	7:40		6,9
302	15/03/2014	Puigsacalm	11,50	862		862	1.518	5:24		8,5
303	29/03/2014	Obac Sapera i Sot Bota	16,18	940		940	1.034	4:51	27,02%	7,3
304	05/04/2014	Montmell cresteando	13,06	595		595	706	4:26	13,40%	7
305	17/04/2014	Pauls St Roc - Punta de l'aigua i	13,34	1.017		1.017	1.088	5:04	21,57%	8,6
306	18/04/2014	Vallbona - Font de la Donzella	21,46	616		616	958	7:12	15,54%	8,3
307	19/04/2014	Rossell Ullal de la Fou - Bel	15,92	941		941	1.117	6:23	16,41%	8,1
308	26/04/2014	Montmell en M	8,70	536		536	861	2:43	22,49%	7
309	01/05/2014	Banyuls Sur Mer - Portbou	14,11	821		821	211	5:10	32,82%	8,1
310	02/05/2014	Portbou - Port de la Selva	23,85	1.226		1.226	259	9:14	36,53%	8,9
311	03/05/2014	Estartit - Cala Montgó (l'Escala)	18,42	1.353		1.353	161	5:48		8,7
312	10/05/2014	Pratdip - Tomb de les Rases	11,64	531		531	509	5:03	14,02%	7,6
313	07/06/2014	Marçà El Grau de Llaberia	13,31	641		641	803	5:20	11,81%	7,9
314	14/06/2014	Palamós Calella de Palafrugell	19,41	630		630	126	7:51	12,91%	8,8

315	21/06/2014	Ports - l'Espina desde Pauls	16,95	1.205		1.205	1.167	5:42		8,6
316	22/06/2014	Ports - Vallibona circular	14,27	491		491	959	4:05	26,23%	7,6
317	23/06/2014	Ports - Pataquera Lino Ulldemó	13,05	714		714	1.111	5:59		8,5
318	09/08/2014	Nacedero del Urederra	6,56	261		261	730	3:02	14,95%	8,2
319	09/08/2014	Urbasa - Balcón de Pilatos	2,98	76		76	956	1:00	10,57%	7,8
320	10/08/2014	Selva de Irati	14,30	696		696	1.202	4:06	34,19%	9
321	10/08/2014	Foz de Lumbier	6,80	488	46	442	488	1:40		6,9
322	11/08/2014	Señorío de Bertiz	12,94	330		330	334	3:16		7,8
323	11/08/2014	Cascada de Xorroxin	3,10	140		140	360	1:00		7,6
324	11/08/2014	Roncesvalles	3,70	74		74	955	1:10		6
325	12/08/2014	Aralar Malloas	19,57	930		930	1.423	6:26	13,49%	9,2
326	13/08/2014	Urbasa a por setas	6,34	303		303	1.044	2:24	15,62%	7,2
327	17/08/2014	Villeza nocturna a Castrotierra	9,80	0		0	823	3:15		6,5
328	18/08/2014	Villeza nocturna a San Miguel	8,00	0		0	823	2:30		6,5
329	20/08/2014	Villeza Maratón	47,00	316		316	888	16:41		7
330	22/08/2014	Catoute	14,87	1.132		1.132	2.113	7:16	15,42%	8,6
331	13/12/2014	Mussara Font del Roure circular	11,87	612		612	965	6:21	5,82%	8
332	10/01/2015	Sadernes Sant Eniol	13,76	887		887	742	4:15		8,2
333	24/01/2015	Cabra del Camp Cogulló	12,98	598		598	883	3:44	30,99%	7
334	07/02/2015	Setcases Tregurá Llanars	22,84	792	-253	1.045	1.618	6:58	17,20%	8,5
335	08/02/2015	Setcases Puig de les Agudes Lla	13,65	924	-267	1.191	1.989	5:00		8,8
336	29/03/2015	Montserrat Collbató circular	13,72	1.161		1.161	1.041	5:24	20,42%	8
337	18/04/2015	Torrelavit	11,59	260		260	297	2:53	12,26%	5,5
338	01/05/2015	Serra de Cardó - Xàquera circular	10,26	690		690	942	4:05	13,60%	8,4
339	02/05/2015	Ports - Casetes Velles Cirer circu	13,92	548		548	1.243	4:13	12,36%	8,3
340	09/05/2015	Calafell a Comarruga per la platja	10,90	0		0	0	2:30		5
341	16/05/2015	Vilanova a Sitges circular	11,12	276		276	104	2:34	15,95%	6
342	23/05/2015	Ports - Tenalla Fredes circular	18,10	972		972	1.165	7:12	17,48%	9
343	27/06/2015	Canyelles . Puig de l'Aliga	12,30	601		601	452	3:40	14,81%	6,5
344	27/07/2015	Maestu Campana Arburu	13,00	494		494	1.045	3:25	15,89%	8
345	28/07/2015	Korres Peña el Santo y Muela	11,14	556		556	1.058	4:26	14,78%	8,8
346	29/07/2015	Apellaniz San Cristobal y Justi	11,80	435		435	1.053	3:59	13,15%	8
347	29/07/2015	Antoñana Aguaque	4,83	102		102	652	1:18	18,97%	7
348	31/07/2015	Korres Soila	7,00	356		356	990	2:32	16,56%	8,7
349	05/08/2015	Villeza Maratón 2015	46,70	260		260	890	17:21	10,78%	7
350	08/08/2015	Villeza nocturna San Miguel	8,00	0		0	823	2:30	0,00%	6,5
351	19/09/2015	Sant Quintí de Mediona circular	16,45	612		612	740	4:26	15,87%	7
352	11/10/2015	Capafonts circular	16,47	544		544	1.128	5:23	13,05%	7
353	07/11/2015	Montserrat Aritjols i Elephant	14,79	889	-54	943	1.141	6:34	21,00%	8,4
354	05/12/2015	Ports - Font Nova, Moleta i Cosc	9,10	732		732	881	3:55	19,22%	8,5
355	06/12/2015	Ports - Pobl Benifassà Bel circu	17,34	965		965	1.040	6:16	17,30%	8,7
356	28/12/2015	Bruguera Sant Amand circular	12,79	922		922	1.847	4:56	17,66%	8,8
357	29/12/2015	Queralls a Nuria	9,20	942		942	1.975	3:57	13,93%	9
358	30/12/2015	Taga y PuigSestela	11,28	795		795	2.043	4:28	15,52%	9,2
359	23/01/2016	Torrelavit	16,74	372		372	351	5:22	23,31%	5,5
360	06/02/2016	Olèrdola	11,00	398		398	332	3:44	14,08%	6,7
361	19/03/2016	Montserrat Monestir Maçana	18,10	893		893	993	6:05	14,17%	7,8
362	24/03/2016	Ports - Tall Nou circular	11,15	642		642	1.179	3:55	16,42%	8,5
363	25/03/2016	Serra d'Irta - Campanillas	17,40	816		816	570	5:55	14,35%	8,2
364	26/03/2016	Penyagolosa	9,22	604		604	1.810	3:32	15,29%	9
365	02/04/2016	Montmell	8,00	424		424	863	2:57	9,91%	7,4
366	16/04/2016	Torrelavit	12,47	277		277	336	3:00	12,80%	5,5
367	21/05/2016	Torrelavit camí del riu	12,28	273		273	304	7:14	28,13%	7
368	12/06/2016	Colcerola	17,51	692		692	474	4:13	18,59%	6,9
369	14/08/2016	Villeza circular	6,30	0		0	823	2:00		5
370	16/08/2016	Villeza Goraliza	8,00	80		80	850	2:30		5
371	17/08/2016	Villeza Castrotierra	10,90	0		0	823	3:10		6,5
372	18/08/2016	Villeza San Miguel	8,00	0		0	823	2:30		5
373	21/08/2016	Villeza media Maratón	19,27	96		96	859	5:20		7
374	22/08/2016	Ferreirua	7,78	693		693	1.981	4:14	5,61%	8,9
375	23/08/2016	Cuetu Arbás	5,00	404		404	2.004	2:30		8,5
376	24/08/2016	Brañarronda tejos milenarios	9,63	686		686	1.616	3:59	11,42%	8,7
377	25/08/2016	Torrebabia Laguna Las Verdes	12,83	628		628	1.777	4:21	13,67%	8,6
378	11/09/2016	Colcerola Diada	11,94	401		401	401	4:52	20,36%	7,5
379	18/02/2017	Cantonigrós Santuari de Cabrera	11,81	630		630	1.311	6:33	14,96%	8,4
380	19/02/2017	Cantonigrós Foradada	9,43	421		421	957	3:01	12,21%	8,4
381	25/02/2017	Valter Roca Colom	14,09	927		927	2.519	5:35	13,31%	8,9
382	26/02/2017	Llanars ascensió	9,20	488		488	1.371	3:15	16,47%	8,5
383	18/03/2017	Calafell	8,36	368		368	178	2:10	17,69%	5
384	08/04/2017	Torrelavit	14,14	169		169	210	3:02	21,27%	5
385	29/04/2017	Ports - Abad Tossa circular	10,93	664		664	898	4:20	15,65%	8,5
386	30/04/2017	Ports - Vallibona Turmell	20,77	944		944	1.277	8:03	11,35%	8,7
387	08/07/2017	Montserrat - Collabató a Sta. Cec	10,02	1.043	284	759	1.030	5:26	17,43%	8,3
388	31/07/2017	Urbasa Hayedo encantado	7,74	392		392	1.144	3:31	12,23%	8,6
389	01/08/2017	Aralar Lizarrusti	12,26	502		502	924	3:53	13,17%	8,5
390	02/08/2017	Aizkorri	16,54	1.021		1.021	1.545	7:38	18,04%	9,5
391	03/08/2017	Otzaurte Txurruko punta	8,17	534		534	984	3:47	9,13%	9
392	09/08/2017	Villeza - Maratón	45,00	90		90	788	12:59		7
393	14/08/2017	Villeza - San Miguel - Goraliza	12,45	50		50	823	2:30		5

394	11/09/2017	Collcerola Creu d'Olorda circular	15,90	520	520	432	3:54	13,84%	7
395	07/12/2017	Montserrat circular	9,56	597	597	1.046	4:15		8
396	20/01/2018	Torrelavit	10,66	348	348	298	2:31	14,01%	5
397	17/02/2018	Torrelavit	11,12	268	268	353	2:35	13,24%	5
398	04/03/2018	Avenc de la Febró	6,78	252	252	1.109	2:59	13,02%	8,6
399	08/04/2018	Torrelavit	14,14	169	169	210	3:02	21,27%	5
400	14/04/2018	Llanars Cavallera circular	14,56	780	780	1.365	4:52	11,50%	8,5
401	09/06/2018	Montserrat Vinya Nova circular	13,57	845	845	1.020	5:55	14,91%	8,5
402	14/07/2018	Obac Casa Nova circular	14,25	574	574	788	4:58	10,60%	8,4

Suma	5782,51	262.715	269.025	2269:15:00
Promedios	14,38	653,52	669,22	5:39

OTRAS RUTAS SIN GRUPO COMPLETO

1	14/05/2010	Ruta dels Refugis T1	18,16	610	-446	1.056	984	4:47	16,08%	8,5
2	15/05/2010	Ruta dels Refugis T2	39,58	2.146	317	2.146	1.144	12:58	18,94%	9
3	16/05/2010	Ruta dels Refugis T3	15,05	743	133	743	960	4:41	15,42%	8,5
4	17/04/2017	Costabona								
5	18/04/2017	Roca Negra	8,58	575			1.555	3:55	10,61%	8,5
6	19/04/2017	Serra Cavallera	20,46	709			1.812	4:13	7,92%	8,6
7	23/03/2018	Abella Puig Montroig circular	12,72	807		807	1.966	5:48	6,76%	8,7
8	24/03/2018	Fabert Pla de Meians	8,62	442		442	1.645	4:30		8,7
9	25/03/2018	Llanars Torre Cavallera	10,14	324		324	1.152	3:32	6,10%	8,5

Cálculo de velocidades

horas dur	Minutos	fracción cente dur.	Centesim Km	Velocidad
2	30	0,50	2,50	12,45
				4,98