

TROFEO DE SENDERISMO

HERRAMIENTA IBP

La herramienta IBP INDEX (medidor de esfuerzo), es muy útil, no sólo a la hora de poder evaluar el esfuerzo a realizar o realizada en una actividad con respecto a nuestro estado físico, sino que aporta datos muy importantes sobre las características de la ruta en el caso del Senderismo. Para ello debemos tener el track a evaluar, que en el Trofeo de Senderismo será el que hemos grabado de cada una de las actividades presentadas. Por ello, para facilitar el cálculo de los parámetros que se exigen para incluir una actividad en el Trofeo de Senderismo FMM, os ofrecemos esta herramienta.

SU ACCESO:

<https://www.ibpindex.com/index.php/es/>

COMO OBTENER LOS DATOS:

Se arrastra o abre el track a evaluar.



Hemos arrastrado el archivo del track (gpx ...) y vemos que aparece (parte derecha el nombre del track a evaluar. Vemos en recuadro verde tres opciones. Nosotros elegimos el análisis para senderismo.



fmm.es

Avda. Salas de los Infantes, 1
 5ª planta
 28034 - Madrid

915 273 801
 federacion@fmm.es

CIF: G79488870



Una vez elegida la opción de senderismo se produce el análisis de la ruta insertada y nos da la información del VALOR IBP para esta ruta y otros datos que pueden ser de interés

CIF: G79488870

Usuario grupoamada1 Clave: Acceso Accede con Facebook Registro

Enviar a un amigo Tweet Compartir

ibpindex
measuring the human effort

Análisis detallado del track analizado como Senderismo (HKG)

Dificultad de la ruta
37
HKG

Track : ponton-de-la-oliva-gr-10-rio-jarama-yacimiento.gpx

Las velocidades de este track son típicas de : HKG (Senderismo)
Volver a analizar como
BYC (Bicicleta) RNG (Running)

Fiabilidad del track original: D (4873422477)

Nivel de corrección aplicado al track: 6 Ver análisis sin corregir

Distancia total: 10.55 Km [mi / ft ?](#)

Filtro pendiente máxima: ~55 %

Separación mínima analizada: ~30 m

Número de puntos: 624 (cad. 16.91 m)

Puntos significativos : 301 (cad. 35.4 m / 48.24 %)

Cambios dirección por Km: 10.05

Cambios dirección > 5º por Km: 7.2

Tramos rectos acumulados : 1.876 Km

Tramos rectos por Km: 177.82 m

Cambios de pendiente penalizables: 2

Cambios de pendiente penalizables por Km: 0.19

Si nos desplazamos hacia abajo, observaremos los valores, que además del Valor IBP, son necesarios para la puntuación del Trofeo de Senderismo; Distancia Recorrida, Desnivel Positivo y Altitud Máxima alcanzada. También otros datos que pueden ser de nuestro interés.

Distancia total: 10.55 Km [mi / ft ?](#)

Distancia analizada: 10.55 Km

Distancia lineal: 0 Km

Desn. de subida acumulado: 254.15 m [Info Lista de puntos](#)

Desn. de bajada acumulado: 253.07 m

Altura máxima : 887.73 m

Altura mínima : 722.08 m

Altura en inicio: 741.8 m

Altura en final: 741.6 m

Ratio de subida: 5.46 %

Ratio de bajada : 5.2 %

Desnivel positivo por Km: 24.09 m

Desnivel negativo por Km: 23.99 m

Tiempo total : 3:35:44 h

Tiempo en movimiento: 3:38:16 h

Tiempo parado : -1:59:28 h

Velocidad media total: 2.93 Km/h

Velocidad media en movimiento: 2.93 Km/h

Velocidad máxima sostenida: 3.14 Km/h

Encuentra las mejores rutas

cicloide
www.cicloide.com

[Ver mapa](#)

Además de los datos que nos proporciona, válidos para las puntuaciones del Trofeo de Senderismo FMM, nos aporta otros que pueden ser de nuestro interés como ya hemos visto incluido gráficas sobre el recorrido.

