



SOMMOS Hotel Aneto





TRACKS



ROAD BIKE 5

Distance: 50 km

Climb: 1.850 m

Track difficulty: 143 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 6 (Itinerante)

Distance: 80 km

Climb: 1.490 m

Track difficulty: 109 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 7

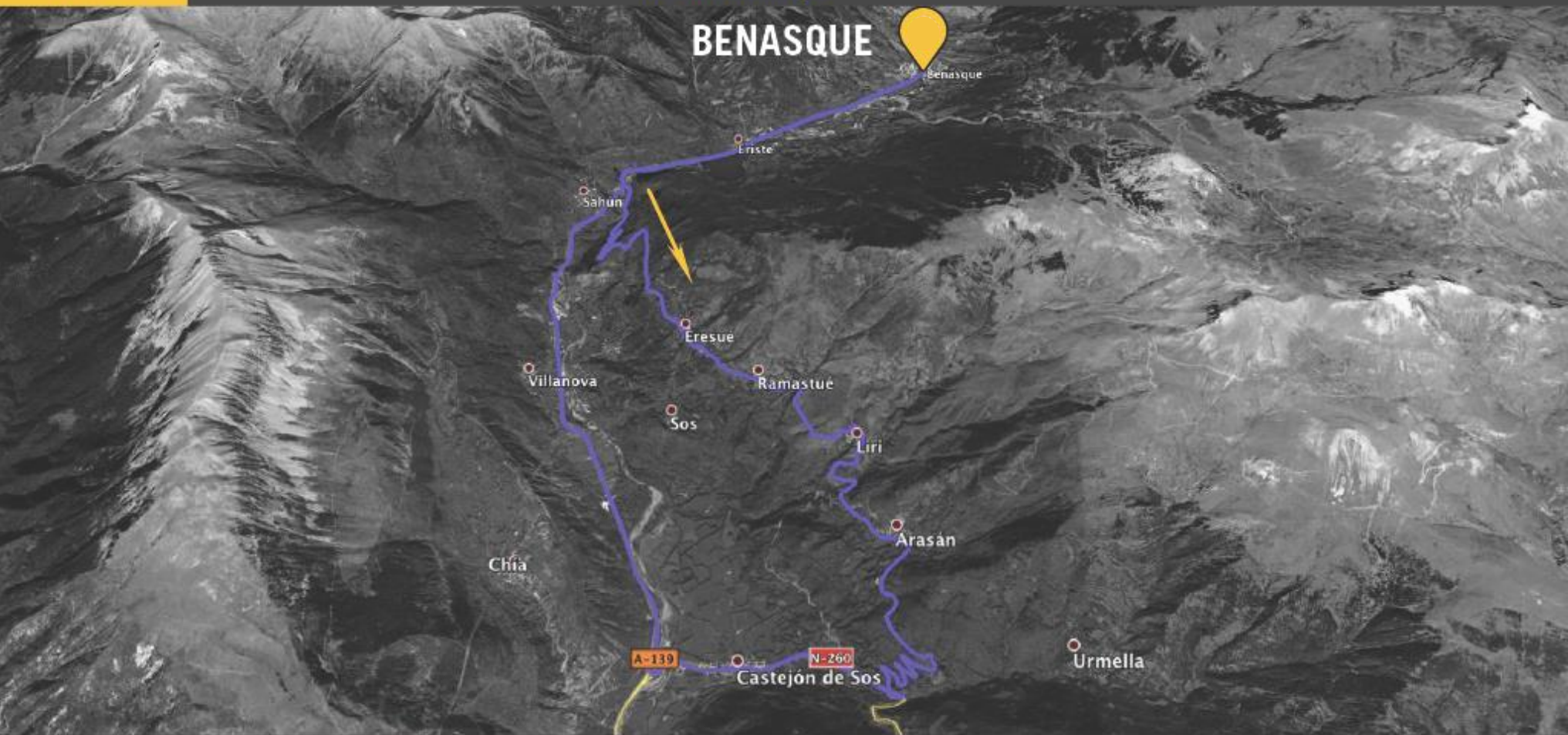
Distance: 36 km

Climb: 1.000 m

Track difficulty: 77 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 8 (Itinerante)

Distance: 79 km

Climb: 860 m

Track difficulty: 62 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



DIFFICULTY INDEX



SOMMOS HOTELES

PREPARACIÓN FÍSICA		
BAJA	MEDIA	ALTA
Si no haces ejercicio regularmente y pedaleas menos de 4 días de bicicleta al mes.	Si sueles hacer ejercicio físico y pedaleas dos días / semana.	Si hacer ejercicio es parte de tu rutina diaria y pedaleas más de tres días / semana.
Hasta 15	Hasta 50	Hasta 90
Entre 15 y 50	Entre 50 y 90	Entre 90 y 220
Entre 50 y 90	Entre 90 y 220	Entre 220 y 350
Más de 90	Más de 220	Más de 350

DIFICULTAD DE LA RUTA:

 FÁCIL
 MEDIO
 DIFÍCIL
 MUY DIFÍCIL

Ejemplo; Índice dificultad indicado en la ficha de ruta **87** Mi preparación física **MEDIA**/ Dificultad de la ruta será **DIFÍCIL**, pero **FÁCIL** si mi preparación es **ALTA** o **MUY difícil** si mi preparación física es **BAJA**.

A TENER EN CUENTA:

La dificultad de la ruta también estará condicionada por diferentes factores como son:

Climatología
(viento, lluvia,
altas o bajas
temperaturas).

Intensidad del
ritmo de la ruta.

Estado del
camino, piedras
sueltas, barro,
etc..



SOMMOS Hotel Benasque Spa





TRACKS



ROAD BIKE
ID: 150-350 (difficulty index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 1

Distance: 160 km

Climb: 4.250 m

Track difficulty: 322 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 2

Distance: 107 km

Climb: 3.150 m

Track difficulty: 229 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 2 VARIANTE

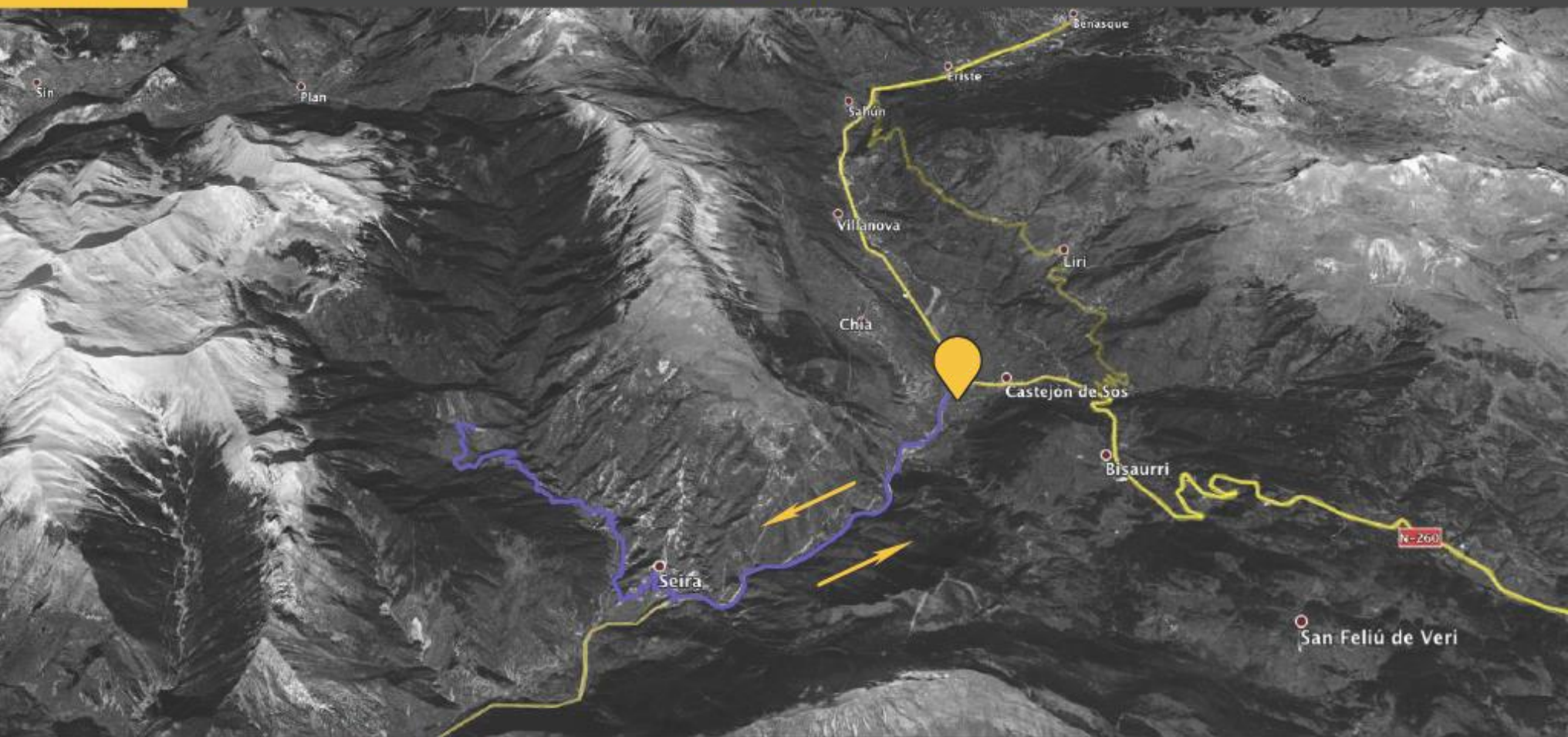
Distance: 30 km

Climb: 1.025 m

Track difficulty: 88 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 3

Distance: 113 km

Climb: 2.800 m

Track difficulty: 199 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE 4

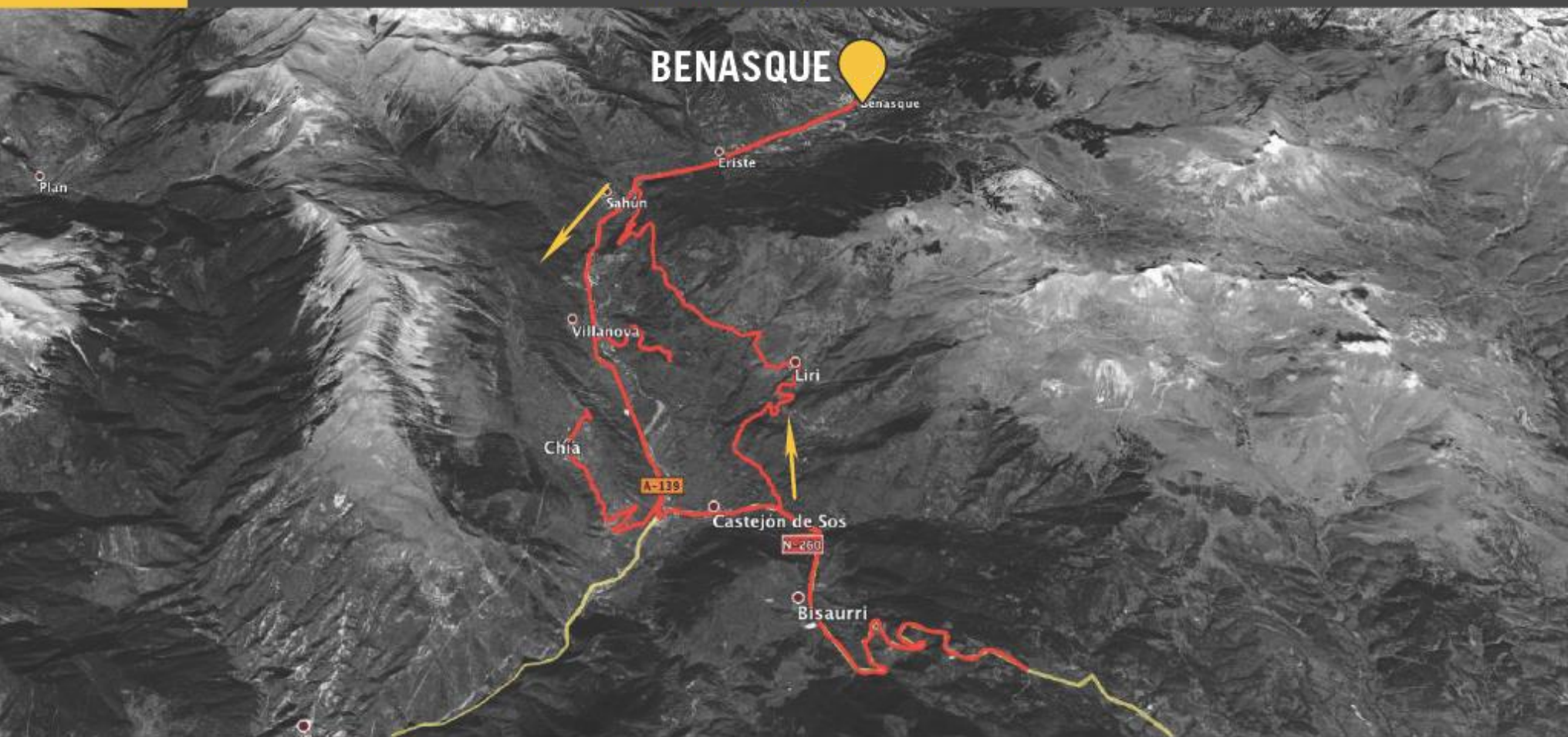
Distance: 67 km

Climb: 2.220 m

Track difficulty: 167 (ID index)



SOMMOS
HOTELES





TRACKS



ROAD BIKE
ID: 50-150 (difficulty index)



SOMMOS
HOTELES

