

Que és l'IBP index?

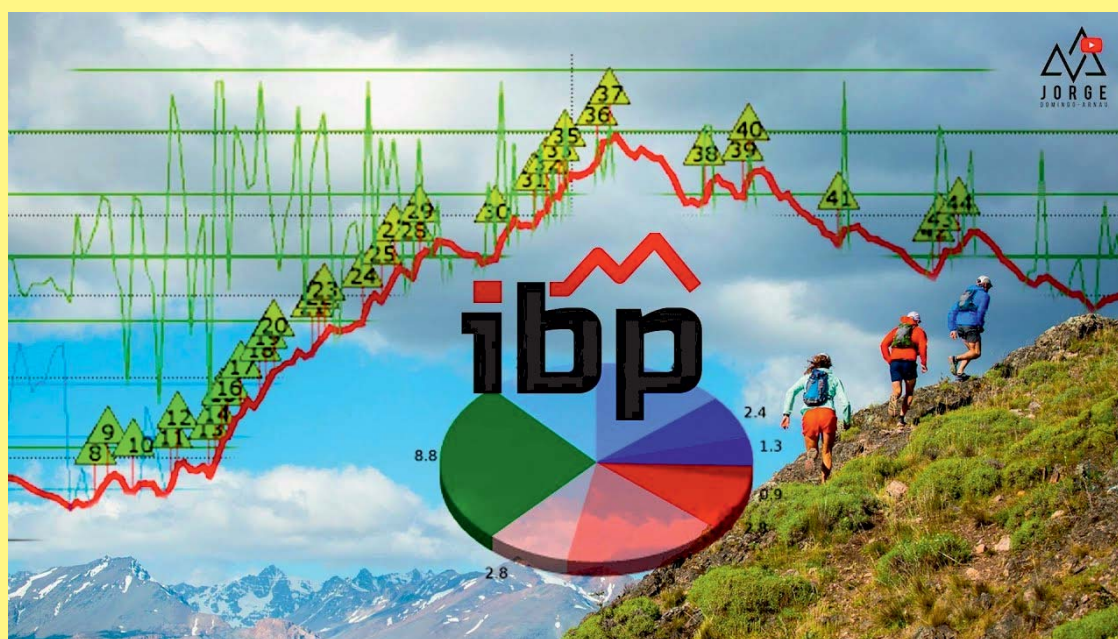


	¿Cuál es mi preparación física?					Para mi esta ruta será
	Muy baja <small>¿Cuál es el ibp?</small>	Baja <small>¿Cuál es el ibp?</small>	Media <small>¿Cuál es el ibp?</small>	Alta <small>¿Cuál es el ibp?</small>	Muy alta <small>¿Cuál es el ibp?</small>	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura

BP index és un sistema de valoració automàtic que puntua la dificultat d'una ruta recorreguda en bicicleta de muntanya, bicicleta de carretera, caminant o corrent.

Aquest índex és molt útil per conèixer el grau de dificultat de diferents rutes comparant-les entre si.

És important no confondre el grau de dificultat d'una ruta amb l'esforç que ens costarà realitzar-la: un índex IBP index de 60 serà una ruta molt dura per a una persona no iniciada, normal per a algú amb un preparació mitjana i molt fàcil per a un professional.



El divendres 10 a les 19:30 al local del CEL, el Joan Nadal ens parlarà de què és i com ens pot ajudar a conèixer les nostres possibilitats davant d'una ruta, mitjançant un track ...,

MOLT INTERESSANT ...



Centre Excursionista de Lleida
 Comerç, 25 de Lleida (de dilluns a divendres, de les 19'30h. a les 22h.)
 Telèfon: 973-242329 - cel@cel.cat
www.cel.cat

