

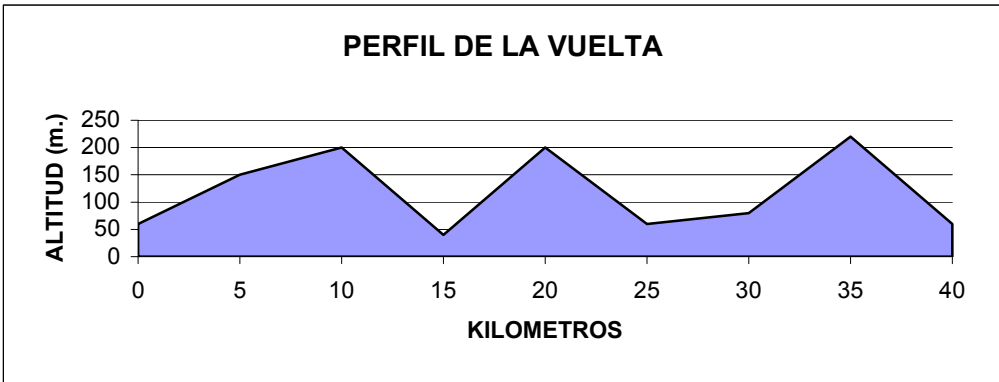
40 1

altitud	60	150	200	40	200	60	80	220	60	0	0	0	0	0	0	0
km	0	5	10	15	20	25	30	35	40	0	0	0	0	0	0	0

<b>VUELTA 1</b>	Sopelana-umbe-loiu-alto de lauro-munguia-andrakas-sopelana.
-----------------	---

kilometros  
**43,2 km.**

tiempo aprox.  
**01:40**



KCal. aprox **1000** DIFICULTAD: baja, pero con cuestas.

BEBIDA NECESARIA: 750ml. (1 botellin)

APORTE ENERGETICO: no hace falta.

PELIGROSIDAD:  
no hay mucho peligro

precaucion

mucho cuidado

TRAFICO	2
CRUCES	3
BADENES	1
ASFALTO	1
SEMAFOROS	0
BAJADAS	4

EN BICI, UTILIZA SIEMPRE EL CASCO Y SE PRUDENTE.

NOTA / AVISO / COMENTARIO:  
Parciales hasta umbe (22')-al alto de loiu (19')-al alto de andrakas (31')

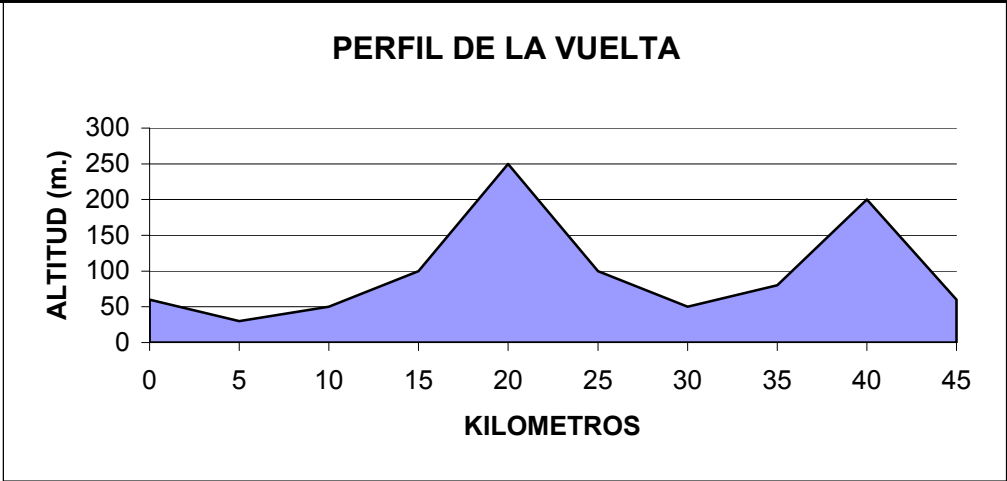
40 2

altitud	60	30	50	100	250	100	50	80	200	60	0	0	0	0	0	0
km	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	0	0	0	0	0	0

<b>VUELTA 2</b>	Sopelana-butron-mungia-gerekiz-mungia-andrakas-sopelana.
-----------------	--

kilometros  
**45,5**

tiempo aprox.  
**01:45**



KCal. aprox **1000**      DIFICULTAD: **Fácil.**

BEBIDA NECESARIA: **1litro.**

APORTE ENERGETICO: **No hace falta.**

PELIGROSIDAD:	TRAFICO	<b>1</b>
no hay mucho peligro	CRUCES	<b>2</b>
precaucion	BADENES	<b>2</b>
mucho cuidado	ASFALTO	<b>2</b>
	SEMAFOROS	<b>1</b>
	BAJADAS	<b>3</b>

**EN BICI, UTILIZA SIEMPRE EL CASCO Y SE PRUDENTE.**

NOTA / AVISO / COMENTARIO:  
Vuelta muy facil con dos altos muy llevaderos gerekiz y andrakas, éste último se puede sustituir volviendo también por butron y urduliz.