

SAN MILLÁN DE LA COGOLLA (35,20 km)

KM. RECORR.	KM. POR RECORRER	ITINERARIO	ALTIMETRÍA	HORARIO PREVISTO	
				PRIMER CORREDOR	ULTIMO CORREDOR
0,00	35,20	SALIDA - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	9:00:00	9:00:00
0,06	35,14	Cruce LR205. San Millán de la Cogolla	737	9:00:30	9:01:00
0,06	35,14	Ctra. De Suso. San Millán de la Cogolla	745	9:00:30	9:01:00
0,14	35,06	GIRO IZQUIERDA. Camino Cementerio. San Millán de la Cogolla.	749	9:01:00	9:02:00
1,01	34,19	Monasterio de Suso. San Millán de la Cogolla	860	9:05:00	9:10:00
1,22	33,98	Acceso a LR421	766	9:07:00	9:14:00
2,35	32,85	Cortafuegos a Ollora	832	9:14:00	9:28:00
6,45	28,75	AVITUALLAMIENTO Fonfría	1289	9:35:00	10:10:00
9,49	25,71	AVITUALLAMIENTO - Pazuengos	1161	9:50:00	10:40:00
12,00	23,20	Camino de Chillizarras	1081	10:00:00	11:00:00
15,30	19,90	AVITUALLAMIENTO Base Pico Chillizarras	1652	10:20:00	11:50:00
16,40	18,80	Cruce Base del Pico Chillizarras -GR 190 Ezcaray Valvanera	1734	10:25:00	12:00:00
16,50	18,70	Inicio bajada GR 190 Ezcaray Valvanera - dirección Ezcaray	1734	10:25:00	12:00:00
18,00	17,20	Collado de Marulla	1551	10:30:00	12:10:00
18,10	17,10	Continua bajada GR 190 Ezcaray Valvanera - dirección Ezcaray	1551	10:30:00	12:10:00
19,10	16,10	Desvío a la derecha por Cortafuegos hacia refugio Bonicaparra	1469	10:35:00	12:20:00
21,10	14,10	AVITUALLAMIENTO Refugio Bonicaparra	1265	10:45:00	12:35:00
21,20	14,00	Camino Bonicaparra - Turza	1265	10:45:00	12:35:00
22,00	13,20	Cruce Camino Bonicaparra hacia Turza. Giro derecha GR 93 Ezcaray - San Millán (dirección S. Millán)	1136	10:50:00	12:45:00
25,10	10,10	AVITUALLAMIENTO - Pazuengos	1161	11:05:00	13:15:00
28,40	6,80	AVITUALLAMIENTO Fonfría	1289	11:20:00	13:45:00
32,50	2,70	Cortafuegos a Ollora	832	11:40:00	14:10:00
33,63	1,57	Acceso a LR421	766	11:45:00	14:45:00
33,84	1,36	Monasterio de Suso. San Millán de la Cogolla	860	11:48:00	14:50:00
34,71	0,49	GIRO IZQUIERDA. Camino Cementerio. San Millán de la Cogolla.	749	11:52:00	14:55:00
34,79	0,41	Ctra. De Suso. San Millán de la Cogolla	745	11:52:00	14:55:00
34,79	0,41	Cruce LR205. San Millán de la Cogolla	737	11:52:00	14:55:00
35,20	0,00	META - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	11:53:00	15:05:00

5 min/km

13 min/km