

SAN MILLÁN DE LA COGOLLA (40,00 km)					
KM. RECORR.	KM. POR RECORRER	ITINERARIO	ALTIMETRÍA	HORARIO PREVISTO	
				PRIMER CORREDOR	ULTIMO CORREDOR
0,00	40,00	SALIDA - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	9:00:00	9:00:00
0,06	39,94	Cruce LR205. San Millán de la Cogolla	737	9:00:00	9:01:00
0,06	39,94	Ctra. De Suso. San Millán de la Cogolla	745	9:00:00	9:01:00
0,14	39,86	GIRO IZQUIERDA. Camino Cementerio. San Millán de la Cogolla.	749	9:01:00	9:02:00
1,01	38,99	Monasterio de Suso. San Millán de la Cogolla	860	9:05:10	9:10:00
1,22	38,78	Acceso a LR421	766	9:12:00	9:24:00
2,35	37,65	Cortafuegos a Ollora	832	9:14:00	9:28:00
6,45	33,55	AVITUALLAMIENTO 1 Fonfría	1289	9:22:00	9:44:00
9,49	30,51	Pazuengos	1161	9:50:00	10:40:00
11,10	28,90	AVITUALLAMIENTO 2 Zona perforación del Sondeo Demanda 1	1281	9:52:00	10:44:00
12,00	28,00	Sendero de Los Serranos	1081	10:00:00	11:00:00
15,00	25,00	Base del Pico Chillizarras	1617	10:15:00	11:30:00
16,90	23,10	AVITUALLAMIENTO 3 Collado de Marulla	1557	10:23:00	11:46:00
17,30	22,70	cojemos el GR 190	1623	10:25:00	11:50:00
21,40	18,60	AVITUALLAMIENTO 4 hormazal	2145	10:45:00	12:30:00
24,70	15,30	Senda hacia Pancrudo	1661	11:00:00	13:00:00
27,20	12,80	AVITUALLAMIENTO 5	1547	11:20:00	13:40:00
33,10	6,90	AVITUALLAMIENTO 6	1034	11:45:00	14:30:00
38,10	1,90	Entrada a San Millán de la Cogolla por c/ Corrales	737	12:11:00	15:22:00
38,20	1,80	Calle Mayor	737	12:12:00	15:24:00
40,00	0,00	META - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	12:20:00	15:40:00

0	60	0
0,3	60	0,005
0,3	60	0,005
0,7	60	0,011666667
5,05	60	0,084166667
6,1	60	0,101666667
11,75	60	0,195833333
32,25	60	0,5375
47,45	60	0,790833333
55,5	60	0,925
60	60	1
75	60	1,25
84,5	60	1,408333333
86,5	60	1,441666667
107	60	1,783333333
123,5	60	2,058333333
136	60	2,266666667
165,5	60	2,758333333
190,5	60	3,175
191	60	3,183333333
200	60	3,333333333

5 min/km	10 min/km
----------	-----------