

SAN MILLÁN DE LA COGOLLA (46,90 km)					
KM. RECORR.	KM. POR RECORRER	ITINERARIO	ALTIMETRÍA	HORARIO PREVISTO	
				PRIMER CORREDOR	ULTIMO CORREDOR
0,00	46,90	SALIDA - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	9:00:00	9:00:00
0,06	46,84	Cruce LR205. San Millán de la Cogolla	737	9:00:00	9:01:00
0,06	46,84	Ctra. De Suso. San Millán de la Cogolla	745	9:00:00	9:01:00
0,14	46,76	GIRO IZQUIERDA. Camino Cementerio. San Millán de la Cogolla.	749	9:01:00	9:02:00
1,01	45,89	Monasterio de Suso. San Millán de la Cogolla	860	9:04:00	9:10:00
1,22	45,68	Acceso a LR421	766	9:12:00	9:25:00
2,35	44,55	Cortafuegos a Ollora	832	9:14:00	9:29:00
6,45	40,45	AVITUALLAMIENTO Fonfría	1289	9:22:00	9:40:00
9,49	37,41	Pazuengos	1161	9:50:00	10:30:00
11,10	35,80	AVITUALLAMIENTO Zona perforación del Sondeo Demanda 1	1281	9:52:00	10:35:00
12,00	34,90	Sendero de Los Serranos	1081	10:00:00	11:00:00
15,00	31,90	Base del Pico Chillizarras	1617	10:40:00	13:00:00
16,90	30,00	AVITUALLAMIENTO Collado de Marulla	1557	10:40:00	13:00:00
17,30	29,60	cojemos el GR 190	1623	11:15:00	14:51:00
22,50	24,40	AVITUALLAMIENTO Valdezcaray	2145	11:20:00	15:10:00
22,90	24,00	Pico San Lorenzo	2259	11:21:00	15:15:00
26,00	20,90	Senda que lleva al Portillo de Nestaza	2002	11:25:00	15:25:00
28,20	18,70	AVITUALLAMIENTO bajando de San Lorenzo	1896	11:40:00	15:56:00
31,60	15,30	Senda hacia Pancrudo	1661	11:50:00	16:22:00
34,10	12,80	AVITUALLAMIENTO	1547	11:50:00	16:22:00
43,00	3,90	AVITUALLAMIENTO Refugio de Peñacollado	1034	11:53:00	16:32:00
45,00	1,90	Entrada a San Millán de la Cogolla por c/ Corrales	737	12:12:00	15:55:00
45,90	1,00	Calle Mayor	737	12:28:00	17:15:00
46,90	0,00	META - Monasterio de Yuso. San Millán de la Cogolla	737	12:30:00	17:25:00

5 min/km	13 min/km
----------	-----------