## • Tabla de Referencia IBP

El índice se obtiene analizando los datos de latitud, longitud y altura registrados por un receptor de GPS. Computan las distancias recorridas en los diferentes tramos de subidas y bajadas (1%,2%,3%,4%, etc..), los metros totales ascendidos, descendidos, los ratios medios de subida y bajada, los kilómetros a gran altura y la distribución de las rampas.

Aplicando una fórmula matemática estandarizada se obtiene una puntuación entre 0 e infinito. Esta puntuación es 100% objetiva, ya que no tiene en cuenta valores subjetivos como la climatología, el estado de forma físico o el ritmo de carrera.

	¿Cuál es mi preparación física?						Para mí esta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta		ruta será
	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?	¿Cuál es el ibp?		
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

• Fiabilidad del índice IBP (calidad del Track):

"A" = Muy buena

"B" = Buena

"C" = Regular

"D" = Mala

"E" = Muy mala

El sistema IBP index detecta la fiabilidad de los datos de altitud del track, en caso necesario corrige estos datos en 8 posibles niveles que van:

Desde '0' = No hay corrección, solo optimización.

Hasta '7' = Máxima corrección.

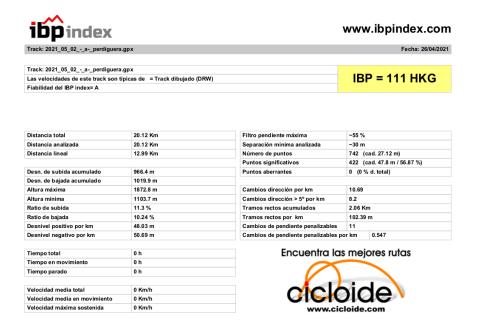
• Tipos de Track (según la información aportada por los tiempos del registro):

Running, Bycicle, Highking, Draw

El sistema detecta automáticamente cómo se ha realizado la ruta. Por ello, el índice de dificultad que se obtendrá irá acompañado de las siguientes siglas: **BYC** (Bicycle) para rutas realizadas en bicicleta, **HKG** (Hiking) para rutas andando y **RNG** (Running) para rutas corriendo.

También es posible obtener el índice IBP de una ruta dibujada en un mapa manualmente, siempre y cuando los puntos de track contengan la altura. En este caso el índice irá acompañado de las siglas **DRW** (Draw). No obstante, el índice obtenido de esta forma no tendrá la misma fiabilidad, debido a los errores de precisión al marcar los puntos o errores propios de la malla de altitud.

## • Análisis de una cabecera



- El parece haber sido dujado sobre mapa
- La fiablidad de los puntos (latitud, longitud y altura) son buenos (A)
- El IBP es 111 que para una persona que haga deporte habitualmente (en forma pero que no compite en nada ni siquiera a nivel amater) estaría en el límite entre dura y muy dura. Para alguien que esté muy acostumbrado a estos esfuerzos podría ser media. Creo que en nuestro caso para la mayoría de nosotros sería (dura)