

- 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 ruta será
Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
¿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, Bicycle, 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


[www.ibpindex.com](http://www.ibpindex.com)

Track: 2021\_05\_02\_-\_a\_-\_perdiguera.gpx
Fecha: 26/04/2021

Track: 2021\_05\_02\_-\_a\_-\_perdiguera.gpx

Las velocidades de este track son típicas de = Track dibujado (DRW)


Fiabilidad del IBP index= A

## IBP = 111 HKG

Distancia total	20.12 Km
Distancia analizada	20.12 Km
Distancia lineal	12.99 Km
Desn. de subida acumulado	966.4 m
Desn. de bajada acumulado	1019.9 m
Altura máxima	1872.8 m
Altura mínima	1103.7 m
Ratio de subida	11.3 %
Ratio de bajada	10.24 %
Desnivel positivo por km	48.03 m
Desnivel negativo por km	50.69 m

Filtro pendiente máxima	~55 %
Separación mínima analizada	~30 m
Número de puntos	742 (cad. 27.12 m)
Puntos significativos	422 (cad. 47.8 m / 56.87 %)
Puntos aberrantes	0 (0 % d. total)
Cambios dirección por km	10.69
Cambios dirección > 5° por km	8.2
Tramos rectos acumulados	2.06 Km
Tramos rectos por km	102.39 m
Cambios de pendiente penalizables	11
Cambios de pendiente penalizables por km	0.547

Encuentra las mejores rutas



**cicloide**  
www.cicloide.com

Tiempo total	0 h
Tiempo en movimiento	0 h
Tiempo parado	0 h

Velocidad media total	0 Km/h
Velocidad media en movimiento	0 Km/h
Velocidad máxima sostenida	0 Km/h

- El parece haber sido dujado sobre mapa
- La fiabilidad 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)