



IBP es un sistema de valoración automático que puntúa la dificultad de una ruta recorrida andando o corriendo.

Este índice es muy útil para conocer el grado de dificultad de diferentes rutas comparándolas entre sí.

Es importante no confundir el grado de dificultad de una ruta con el esfuerzo que nos va a costar realizarla: un índice IBP de 60 será una ruta **muy dura** para una **persona no iniciada**, **normal** para alguien con un **preparación media** y **muy fácil** para un profesional.

¿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

**Vamos a auto valorar nuestro estado físico...** De la oficina a la montaña, eso es preparación física **MUY BAJA**, salgo andar o correr una vez en semana es **BAJA**, salgo a andar o correr un par de días en semana y algún fin de semana a la montaña **MEDIA**, voy casi todos los días al gimnasio y estoy casi todos los fin de semana en montaña es **Alta**, y si eres un maquina que estas todos los días y los fin de semanas de carreras eres .....**MUY ALTA O CASI PROFESIONAL**

Ahora toca un ejemplo de ruta IBP 44, CUAL ES MI ESTADO FISICO.....



- Preparación física **MUY BAJA** pues busca en tu columna el 44 **MUY DURA**
- “ **BAJA** busca tu columna está en rojo entre el 39 -50 será **DURA**
- “ **MEDIA** está entre 26-50 es **FACIL**
- “ **ALTA** será **MUY FACIL**

Las condiciones meteorológicas pueden aumentar la dificultad de la ruta