

SENDERISMO DE MONTAÑA
RUTAS POR BURGOS Y SORIA, CON RETAZOS CULTURALES.

PRIMER DIA: DESFILADERO DE LA YECLA

SEGUNDO DIA: CAÑON DE RIO LOBOS

FECHA: 9-10 DE NOVIEMBRE DE 2.016

Dificultad: Fácil -moderada

PRECIO: 110 €

La recaudación se realizará en ruta, a medida que se vaya necesitando.

Incluye: Cena, estancia y desayuno en el Monasterio de Santa María de la Vid
Comida del segundo día en el LAGAR DE ISILLA (incluido lechazo y buen vino)
Visitas guiadas al Monasterio de Silos y al Monasterio de Santa María de la Vid
Autocar
Seguro de accidentes (senderismo)

No está incluido:

Consumiciones en bares y restaurantes diferentes de los indicados anteriormente
COMIDA primer día.

Los que estén dispuestos a realizar solamente la ruta corta al Desfiladero de la Yecla podrán reunirse a comer en uno de los restaurantes de Santo Domingo de Silos (Por ejemplo, en el Restaurante del Hotel Santo Domingo de Silos el menú cuesta 12 € que serán abonados por cada uno de los comensales al terminar la comida.).

Los que se decidan a realizar la ruta larga por PEÑACOBRA, deberán llevar bocadillos o fiambra, a gusto de cada cual.

RECORRIDO Y HORARIOS:

7,00.- Salida de la Avda. de Mirat

8,00.- Breve parada en el hotel "La Vega" para recoger a personas de otras provincias.

9.00.- Llegada a Quintana del Puente.
Parada de media hora en el Complejo de Hoteles Suco.

9.30.- Salida hacia Lerma

10.30.- Llegada a Covarrubias
Visita turística a la Colegiata y a otros monumentos de la ciudad durante una hora.

11.30 – Salida hacia Santo Domingo de Silos

12,00.- Llegada a Silos.
Inicio de la ruta " el Desfiladero de la Yecla".
La comida se realizará en ruta o en el restaurante, dependiendo la senda elegida.

16.30.- Visita guiada al Monasterio de Silos.

17.15.- Salida hacia Peñaranda de Duero.

Breve visita al Castillo y al Palacio de los Condes de Miranda

18.30.- Llegada al Monasterio de Santa María de la Vid.

El precio de la estancia es igual para todos los senderistas, estén ubicados en habitación doble o individual. En la Hospedería existen 30 habitaciones dobles y 32 sencillas, por lo que considero que nadie, salvo los matrimonios, tendrá que compartir habitación.

Visita guiada al Monasterio. Se realizará una visita exclusiva para el grupo fuera del horario habitual.

Instalación en las habitaciones (Todas ellas disponen de cama, mesilla, cuarto de baño completo y calefacción).

21,00 Cena

21.45.- Tiempo libre

Existe una sala de Televisión y una sala de estar con varias mesas, donde se pueden practicar juegos de mesa, respetando la paz y tranquilidad del convento.

Los que deseen salir a dar una vuelta por el pueblo después de la cena, podrán hacerlo sin ningún problema.

SEGUNDO DIA:

8.00 – DESAYUNO (Buffet) (nos facilitarán unas barras de pan para los que quieran hacerse el bocadillo de media mañana)

8.45.- Salida hacia Burgo de Osma

9.45.- Llegada a UCERO – Casa del Parque

Inicio de la Ruta “El Cañón de Rio Lobos”

14.30.- Regreso a La Vid

15.00.- Comida en el Lagar de Isilla.

17.00.- Regreso a Salamanca, vía Aranda de Duero y Peñafiel.

18.30.- Breve parada en el Hotel “La Vega” de Valladolid

20,00.- Llegada a Salamanca.

RECOMENDACIONES:

2.- Tenemos un Seguro de Accidentes con unas coberturas determinadas, principalmente relacionadas con accidentes (caídas y similares) que puedan producirse en la ruta. Existen otras coberturas que no las cubre el seguro y que serán de cuenta de cada uno de los senderistas. Aunque todos los que colaboramos por el buen fin de la excursión nos sintamos un poco responsables de cualquier incidente, la responsabilidad principal siempre la tendrá la persona accidentada. Todos los demás senderistas tienen la obligación de ayudarlo.

4.- En el autocar hay un “botiquín” para realizar curas urgentes o de poca importancia. Cada uno en su mochila deberá llevar lo que considere adecuado para tal circunstancia.

5.- Hay que insistir en que los grupos sean compactos y no se disgreguen en demasía. Para ello, una buena medida sería que en la cabeza de grupo se coloquen personas que controlen el grupo. Igualmente deberán ir otras a cola de pelotón que se preocupen de que no quede nadie detrás de ellos. Los teléfonos móviles también pueden ayudar a realizar labores de control.

7.- Sugerencias a tener en cuenta:

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- Llevar frutos secos y productos energéticos
- No pasar por alto el “bocata”
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.

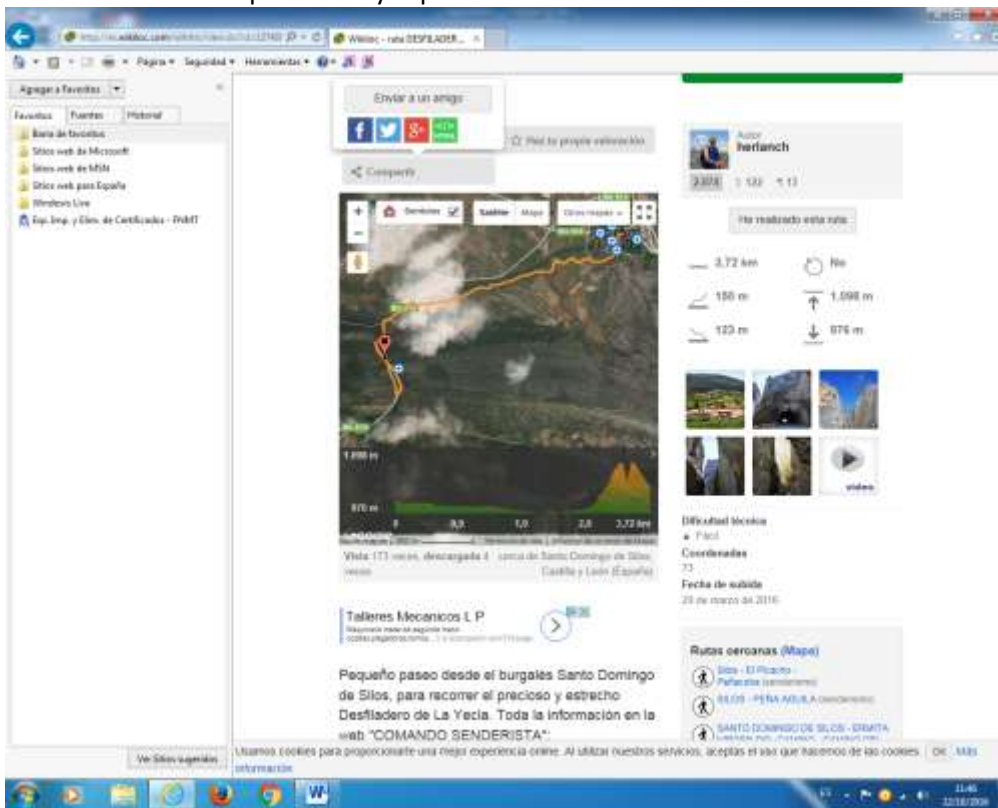
DESCRIPCION DE LAS RUTAS:

- **DESFILADERO DE LA YECLA:**

- Existen dos alternativas:

A) **RUTA CORTA:** DE SILOS AL DESFILADERO directamente.

Se trata de una ruta muy corta y totalmente llana hasta la llegada al Desfiladero, al que se accede a través de una escalinata totalmente superable. Si alguna persona considera que no puede regresar, por cualquier circunstancia, el autocar puede llegar hasta la salida del desfiladero. No obstante, considero que el regreso es accesible para la mayor parte.



B) **RUTA LARGA:** DE SILOS AL DESFILADERO DE LA YECLA, POR LA ERMITA VIRGEN DEL CAMINO, CAMINO DEL CID Y PEÑACOBA.

La distancia de esta ruta es de 13 km., aproximadamente. Los dos primeros kilómetros son de fuerte subida, con pendiente de unos 150 metros. Una vez arriba todo será coser y cantar. En el punto que el grupo lo considere oportuno se realizará la parada para comer. Parece ser que desde Peñacoba hay unas vistas espectaculares.



Tiempo 4 horas 34 minutos

Coordenadas 2260

Fecha de subida 25 de febrero de 2016

Fecha de realización febrero 2016

Santo Domingo de Silos es una localidad y un municipio situados en la provincia de Burgos, comunidad autónoma de Castilla y León (España), comarca de La Demanda, partido judicial de Salas de los Infantes, cabecera del ayuntamiento de su nombre. Turísticamente, forma con las vecinas localidades de Lerma y Covarrubias el llamado "Triángulo del Arlanza". Además, forma parte del denominado Camino del Cid. Algunos investigadores apuntan que el Monasterio de Santo Domingo de Silos está ligado a la historia del Cid ya que en vida Rodrigo Díaz de Vivar y su esposa Jimena donaron algunas de sus heredades al Monasterio, cuyo claustro, en el año 1081, año en que el Cid fue desterrado, aún se estaba construyendo. El Monasterio de Santo Domingo de Silos es una abadía benedictina ubicada en la parte oriental de un pequeño valle, que el primer documento del Archivo de Silos, del año 954, ya lo denomina "valle de Tapadillo" perteneciente al municipio de Santo Domingo de Silos, en la provincia de Burgos, comunidad autónoma de Castilla y León, España. Se halla comunicado por tres carreteras secundarias que desembocan, por Aranda de Duero y por Lerma, con la nacional A-1, y por Hacinas, con la N-234. Su claustro es una de las obras maestras del románico español. El monasterio, aunque no en su actual configuración, se remonta a la época visigótica (siglo VII), si bien se desvanece durante la ocupación musulmana. En el siglo X, llamado aún San Sebastián de Silos, y en especial durante el periodo en que el conde Fernán González gobierna en Castilla (930-970), vuelve a resurgir la comunidad monástica alcanzando un pujante actividad que nuevamente decae bajo las razias de Almanzor. Desaparecido éste en 1002 y recobrada la serenidad, el monasterio se encuentra arruinado y maltrecho. Cuando en 1041 Domingo, prior del monasterio de San Millán de la Cogolla, se refugia en Castilla huyendo del rey de Navarra, es bien recibido por el monarca leonés Fernando I quien le confía la misión de restablecer el antiguo esplendor y dar nuevo auge al monasterio de Silos puesto bajo la advocación de San Sebastián. Con el decidido impulso de Santo Domingo como abad del cenobio se erigió la iglesia románica, magnífico templo de tres naves y cinco ábsides consagrado en 1088 por el abad Fortunio, el claustro que aún perdura, y el resto de las dependencias monacales. A la muerte del santo, el monasterio toma su patrocinio y pasa a denominarse Santo Domingo de Silos. Hacia 1170, la dama de origen noble Juana de Aza, que estaba encinta, peregrina a Silos en busca de dirección espiritual. Su hijo, Domingo de Guzmán será bautizado así en honor del santo patrono de la abadía. En el siglo XVIII se deja sentir la necesidad de ampliar las instalaciones, principalmente la cabida de la iglesia. Se encomienda al arquitecto Ventura Rodríguez llevar a cabo las debidas reformas. Se derribó el templo románico para sustituirlo por otro de planta de cruz griega inscrita en un cuadrado (planta claramente barroca), que es el que hoy existe. Del primitivo queda como vestigio el ala sur del transepto y la Puerta de las Vírgenes que abre al claustro. La falta de recursos económicos hizo que el propio claustro no tuviera un mismo final que la iglesia. El 17 de

noviembre de 1835 la vida monástica de Silos se interrumpe a consecuencia y efectos de la desamortización de Mendizábal que implicaron la pérdida por expolio de parte de sus riquezas artísticas y documentales. Por fin, el 18 de diciembre de 1880 se establece una nueva comunidad de monjes benedictinos llegados de la abadía francesa de Ligugé, dirigidos por el monje de Solesmes, Ildelfonso Guépin. En una visita al monasterio, el poeta Gerardo Diego compuso el famoso soneto El ciprés de Silos, considerado como uno de los mejores sonetos de la literatura española. Hoy es lugar de afluencia de quienes saben apreciar las bellezas de su claustro románico y del canto gregoriano con que se acompañan los oficios religiosos.

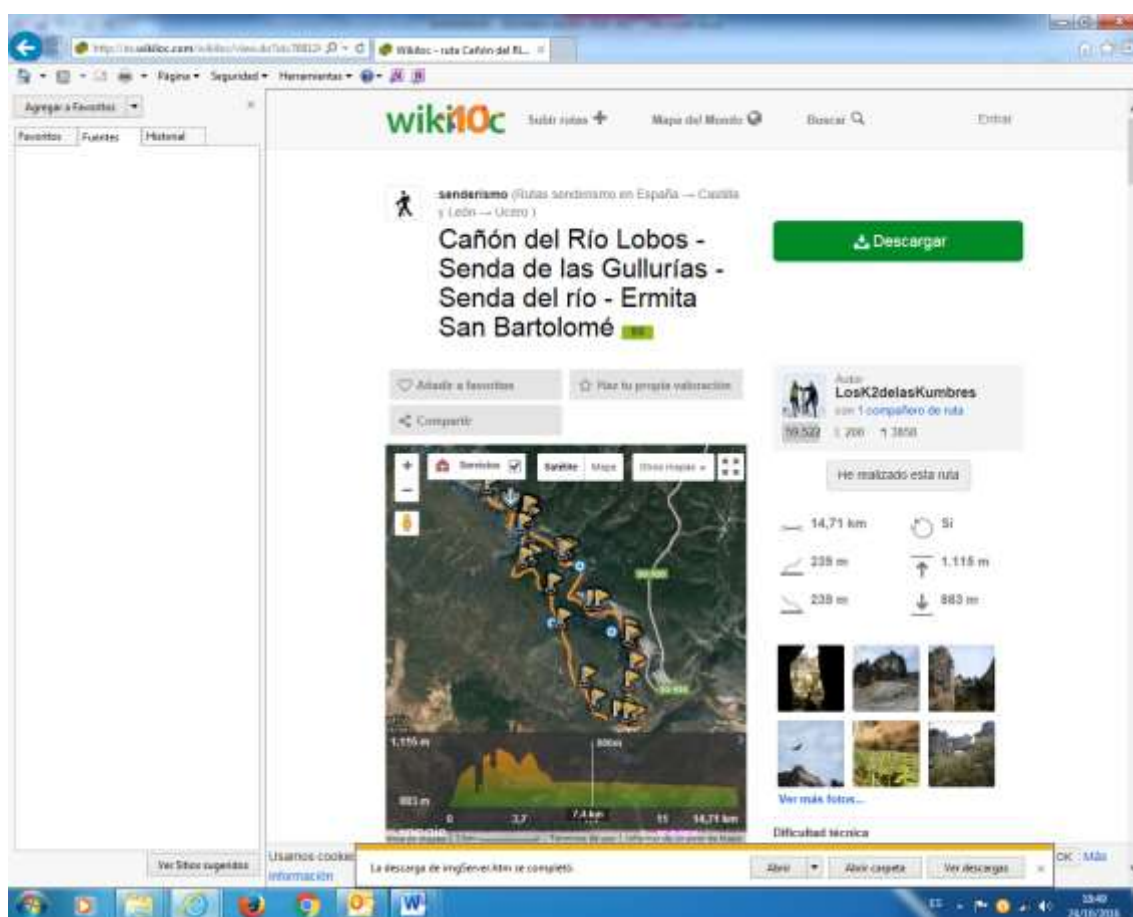
Claustro de Silos. El claustro de Silos es de doble planta, siendo la inferior la más antigua y la de mayor mérito. Forma un cuadrilátero de lados ligeramente desiguales, de los que el menor mide 30 m y el mayor 33,12 m. Los lados norte y sur constan de 16 arcos, mientras que los lados este y oeste de sólo 14. Como las parejas de lados opuestos no son de igual dimensión a pesar de tener el mismo número de arcos, las luces de éstos tampoco son idénticas, variando entre 1,00 y 1,15 m. Los arcos son de medio punto y descansan sobre capiteles que, a su vez, lo hacen sobre columnas de doble fuste monolítico de 1,15 m de longitud; sólo los soportes centrales de cada galería están formados por fustes quintuples, salvo uno de ellos, el del lado norte, que es cuádruple y torsado. Toda la arquería va montada sobre un podio corrido con una abertura para acceder al jardín interior. El claustro inferior debió levantarse en la segunda mitad del siglo XI y primera del XII, mientras que el claustro superior se construyó en los últimos años de ese mismo siglo. En el inferior se perciben claramente dos fases de ejecución: durante la primera, que corresponde a las últimas décadas del siglo XI, se llevaron a cabo las galerías norte y este; la segunda se desarrolló en el siguiente siglo y en ella se ejecutaron las galerías sur y oeste. Cada fase refleja una forma de hacer y un estilo diferentes atribuibles a dos maestros distintos que emplearon sus propios talleres. Como rasgos diferenciadores, los fustes de las columnas de la primera etapa están más separados y presentan mayor éntasis, y las tallas son de poco relieve y escaso movimiento. Las figuras del segundo taller son más realistas y poseen mayor volumen. En el plano artístico lo más destacable es la colección de los 64 capiteles de que consta el claustro bajo y los relieves que ornamentan las caras interiores de las cuatro pilastras que forman los ángulos de la galería. Al primer maestro serían asignables seis de los relieves con las siguientes escenas: Ángulo sudeste: La ascensión y Pentecostés. Ángulo noreste: El sepulcro y El descendimiento. Ángulo noroeste: Los discípulos de Emaús y La duda de Santo Tomás. El segundo maestro sería el autor de los dos relieves restantes: Ángulo sudoeste: La anunciación a María y El árbol de Jessé. Este segundo maestro que realizó los últimos machones posiblemente procediese de Galicia, ya que la Coronación y Anunciación de María están tratados al modo de Santiago de Compostela, con mucha abundancia de plegados y con los cabellos acaracolados (similar al profeta Daniel que aparece en las Jambas de Santiago de Compostela). El árbol de Jessé es muy importante desde el punto de vista iconográfico, por estar relacionado con la vidriera del mismo nombre de San Denis, y por tratarse de un tema utilizado para decorar el parteluz de Santiago de Compostela. Los capiteles, y en especial los del segundo artista, son obras maestras de la iconografía románica y lo que más admira y llama la atención de todo el claustro. Sus temas son muy variados: desde los que representan escenas bíblicas o evangélicas, hasta los figurativos de animales quiméricos, grifos, leones, arpías, centauros, aves fabulosas y toda clase de elementos vegetales. Son de destacar también la Puerta de las Vírgenes, que comunica el claustro con la iglesia y que constituye un vestigio del primitivo templo románico, y la fachada de la desaparecida sala capitular que se abría a la galería oriental, así como el artesonado mudéjar ricamente decorado con cerca de 700 figuras y escenas de la Castilla de los siglos XIV y XV. Su biblioteca, con más de 160.000 ejemplares, tan solo es accesible para los huéspedes del monasterio e investigadores que lo soliciten. El Parque Natural de la Yecla es una profunda y estrecha garganta modelada en los materiales calizos que caracterizan el relieve de las Peñas de Cervera, de abruptos escarpes con gran diversidad de formas. El angosto desfiladero, horadado por la acción de las aguas del arroyo El Cauce durante millones de años, tiene zonas con una anchura que apenas llega a los dos metros. En las cumbres anidan más de 100 parejas de buitre leonado. Una serie de puentes y pasarelas permiten recorrer la garganta en un sugerente paseo (600 metros), sobre cascadas y pozas. La bajada y salida se efectúa junto a las entradas de los dos túneles de la BU-910, Silos-Caleruega, a 3 kilómetros de Silos. El desfiladero está incluido en el Espacio Natural de la Yecla y los Sabinars del Arlanza, que abarca más de 26.000 has.: el valle medio del Arlanza, las Peñas de Cervera, el Cañón del río Mataviejas, la Meseta de Carazo, el Monte Gayubar y las Mambas. Aquí se localiza uno de los más extensos y mejor conservados sabinars de Europa, con ejemplares que superan los 2.000 años de vida. También encontramos masas de encinas, quejigos y rebollos, y abundante fauna. La sabina albar (*Juniperus thurifera*, que significa “productora de incienso”), es una especie superviviente

RUTAS POR EL CAÑÓN DE RIOLOBOS

Hemos elegido tres rutas alternativas: una larga, otra corta y otra mediana, a saber:

A) RUTA LARGA: SENDA DE LAS GULLURIAS

Ruta de 14 km., de dificultad moderada. Se parte del Centro de Interpretación por la Senda de Las Gullurias, perfectamente marcada y en sentido ascendente en los primeros kilómetros, siendo totalmente llana a partir de km. 5



Dificultad técnica Fácil

Tiempo 5 horas 28 minutos

Coordenadas 2148

Fecha de subida 31 de agosto de 2014

Fecha de realización agosto 2014

DESDE: Ucero, Soria **ZONA:** Parque Natural del Cañón del Río Lobos, Sierra de Navafría Separa Cordillera Iberica de la Meseta del Duero. **RESUMEN:** Dific: BAJA Desnivel: 240 m Long: 14 km T: 5 horas **Material:** Senderismo **RECORRIDO:** 30/08/2014

Salida del Parking que hay enfrente de la Casa Parque Natural de Río Lobos, en la misma carretera SO-920 saliendo de Ucero, son las 08:45, perfectamente marcada la Senda de las Gullurías, Pili y K2, con un sendero que pica hacia arriba, nada mas arrancar a nuestra izquierda podemos ver las Colmenas artificiales que usan en poblaciones unas a base de troncos y otras a base cajas, donde se puede dar las circunstancias por tema de vegetación de atraer a las abejas y poder aprovechar este delicioso manjar como es la miel, unos metros mas arriba a nuestra izquierda podemos ver la aguja donde suelen posarse el rey del lugar "El Buitre Leonado" esta aguja la tienen nombrada en la zona como Monica. Seguimos en esta primera parte entre enebros y sabinas, hasta que alcanzamos la primera Calera, en el Morro del Molino, con sus carteles explicativos para culturizarse.

El sendero no deja lugar a dudas de por donde caminar, además de estar toda la ruta balizada a las mil maravillas, llegamos a una segunda Calera, en unas condiciones peores que la primera y ya sin indicaciones de su uso, en este punto llevaremos unos 2.5 km y todo el gran desnivel de la ruta ya está

superado, una paradita en la sombra para un trago de agua y seguimos la senda donde destacaría la falsa soledad del lugar, el canto de algunos pájaros que no vemos, el vuelo constante de Buitres cerca de nosotros y el olor a romero y tomillo, da un sabor a monte que perderemos pronto, en el kilometro 3 aproximadamente tendremos los carteles, que marcando a nuestra derecha podremos asomarnos al Mirador de las Gullurías, primer momento en que vamos a ver un pequeño trocito del paraíso que es el Cañón de Río Lobos por su ribera, unos minutos de contemplaciones y continuamos por el ancho sendero, ya entre altos pinares, pero al cabo de un rato de descender (haciendo caso a Hontoria S. que justo tiene una publicación por esta senda, donde recomienda una salida de pista, rodeando el Calvario y bajar directos hacia la Hermita) llegamos al punto marcado donde a izquierdas un pequeño barranco poco definido pero si se intuye bastante bien, justo cogiendo por donde la baliza indica con una X que no es por ahí, pues cogemos por ahí, con tendencia a ascender muy, muy suavemente, hasta que casi se termina el sendero y podemos girar a derechas para coger sendero mas ancho y bien definido, nos bajará hasta la zona del Arroyo del Torcajo, en estos momentos seco totalmente, lo cruzamos y arriba a izquierda tenemos unas bonitas formaciones rocosas, continuamos con tendencia a izquierdas, pegados a las rocas hasta alcanzar un primer mirador y impresionante, escondido entre ramales por un estrecho senderito de tierra roja, ascendemos a el, y este será nuestro punto de meditación y tentempié, si se accede aquí mucho cuidado con los niños, la cavidad grande no finaliza en los ramales verdes que vemos, sino mas abajo superando por la derecha agachados y con máximo cuidado, (ojo llevo botas que agarran bien, no recomendable con zapatillas de deporte, ni gente con vértigo), Pili lleva zapatillas y no podrá asomarse, por lo que desciendo solo y me asomo a un mirador de no mas de 40 cm por 40 cm y el resto al vacio con unas vistas escalofriantes del Cañón.



Volvemos este canalillo sobre nuestros pasos y girando seguimos por un estrecho y peligroso senderito de piedra suelta y resbaladiza, para llegar por el lateral izquierdo al Ojo del Diablo, aquí si tenéis otros senderos mas anchos por los que acceder, incluso si nosotros hubieramos bajado un poco, hubiera sido mas ancho, esta es la típica cavidad a dos vertientes de la ribera, donde el grueso se hacen sus fotos, y nosotros no vamos a ser menos, de aquí seguimos por el senderito estrecho y resbaladizo directos hacia el Balconcillo de la Ermita de San Bartolomé, llegamos a ella, la rodeamos y nos dirigimos hacia la Gran Cueva o Cueva de San Bartolomé. Nuestros 20 minutos gastamos en esta cueva, con fotos, buscando pinturas rupestres que no encontramos y mirando por esta ventana hacia el cañón pues nos ofrece una vista espectacular.

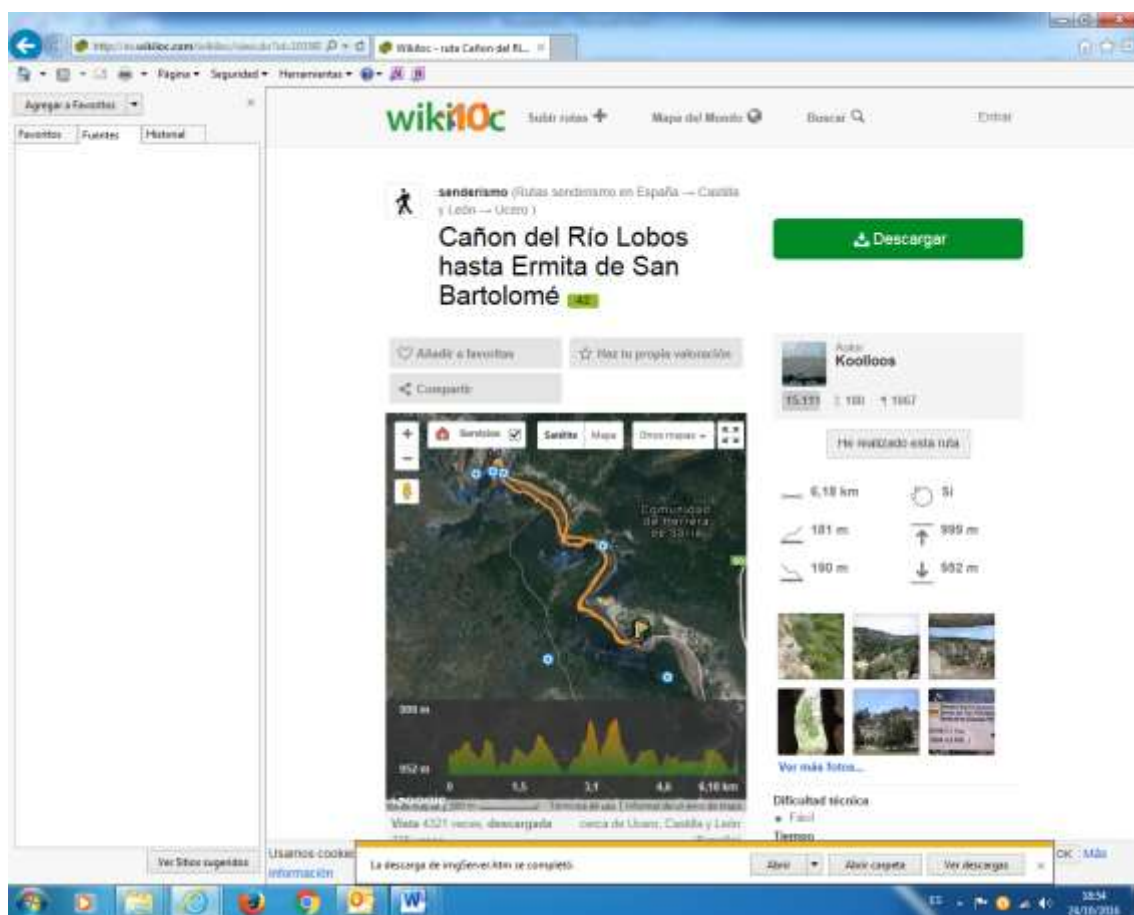
Continuamos avanzando por la senda del río, dirección Noroeste, como si fuéramos hacia el Puente de los Siete Ojos, para en unos 800 m llegar a una de las zonas donde los Frailes tenían sus colmenas, curiosa zona, ellos empleaban escaleras para acceder a ellas, nosotros solo las podemos ver en altura, seguimos río arriba por la ribera entre chopos, sauces y fresnos hasta que llegamos a uno de los cruces de río, aquí ya pensamos que era suficiente y nos dimos la vuelta, los acantilados que protegen este barranco son

únicos, hasta la Ermita el sendero fue el mismo, a partir de aquí, seguimos la Senda del Río Lobos, vadeando el río bastantes veces, llegamos primero al Parking Valdecea, continuamos y alcanzamos el Parking Cueva Fría donde está la caseta informativa además de peaje para los coches, continuamos sobre todo por la vereda derecha del río, hasta alcanzar el parking del Río Lobos, justo a la altura del Nacimiento de río Ucero, en la cafetería que tenemos aquí tomamos un refrigerio, y se continua por el lateral izquierda atravesando el parking para ascender hasta la carretera y cruzarla y seguir por sendero hasta que llegamos de nuevo pero ahora por la parte trasera a la Casa del Parque Nacional del Cañón de río Lobos, 50 m mas adelante tenemos el parking de donde hemos arrancado, son las 14:15 h, hora perfecta para ir a comer a la población de Ucero.

El Cañón de Río Lobos discurre durante 25 km desde Navas del Pinar, con acceso desde Hontoria del Pinar en la provincia de Burgos, hasta la Cuesta de la Galiana donde nace el río Ucero, provincia de Soria, el interés biológico-paisajístico es impresionante, el cauce fluvial ha dejado a la vista grandes paredes rocosas de gran elevación, debido a una doble erosión, el desgaste del río y la disolución de la roca por el agua, estamos ante un relieve kárstico, de cuevas, simas y sumideros impresionante, el río sin apenas circular el agua en esta época los nenúfares y enneas lo immortalizan.

B) RUTA CORTA: CAÑÓN DE RIOLOBOS – ERMITA DE SAN BARTOLOMÉ

Ruta fácil y corta, con 3,5 km. hasta la Ermita y regreso al Centro de Interpretación (Casa del Parque), donde podrán disfrutar de todo su contenido (sala de audiovisuales, aula de fauna, micoteca, maqueta del parque, exposición permanente de ecosistemas del parque, etc.), en espera de la llegada del resto de senderistas.



The screenshot shows the Wiki10c website interface. The main content area displays the trail title "Cañón del Río Lobos hasta Ermita de San Bartolomé" with a green "Descargar" button. Below the title, there is a map showing the trail route in a mountainous area, with a profile view below it showing elevation changes. To the right of the map, there are statistics: "6,18 km", "181 m" (max elevation), and "190 m" (min elevation). There are also several small thumbnail images of the landscape. The website header includes the "wiki10c" logo and navigation options like "Añadir a favoritos" and "Compartir".

Dificultad Técnica: Fácil

Tiempo 2 horas 27 minutos

Fecha de realización julio 2010

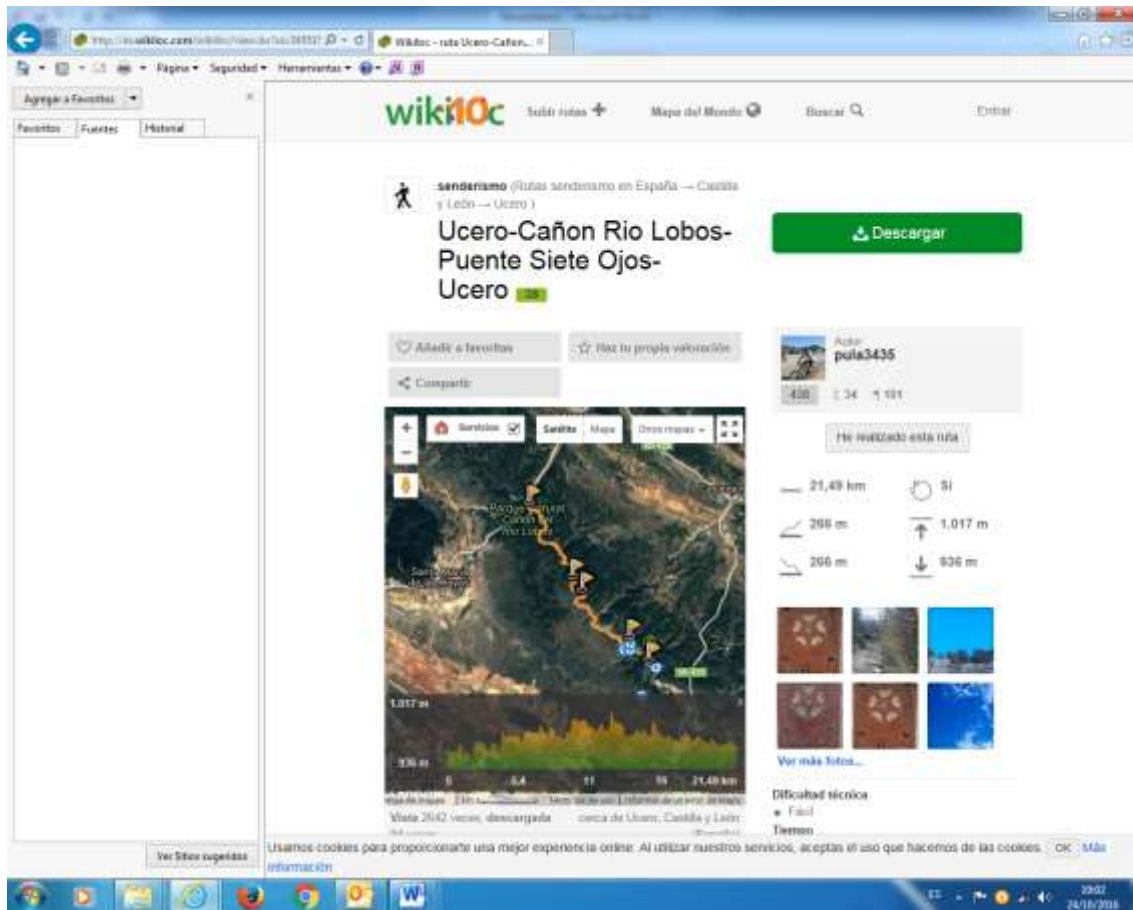
Coordenadas 569

Fecha de subida 18 de julio de 2010

C) RUTA INTERMEDIA: CAÑÓN DE RIO LOBOS – PUENTE DE LOS SIETE OJOS

Esta ruta confluye con la Rujta Corta hasta la Ermita de San Bartolomé, siguiendo posteriormente el Cañón hasta el Puente de los Siete Ojos, donde existe un Area Recreativa, en cuyo Aparcamiento esperará el autocar, para regresar al Centro de Interpretacion, donde nos volveremos a reunir todos los senderistas.

La ruta es prácticamente llana, aunque en ligero ascenso, siguiendo el cauce del rio. La distancia es de 11 km. y el tiempo aproximado es de dos a tres horas.



The image shows a screenshot of a Wikiloc web page for a hiking route. The browser address bar shows the URL: <http://www.wikiloc.com/rutas/senderismo/10117>. The page title is "Ucero-Cañon Rio Lobos- Puente Siete Ojos- Ucero". The user profile is "senderismo" (10117) with a bio: "@Ucero senderismo en España — Castilla y León — Ucero". The route details include: Distance: 21,49 km; Start elevation: 206 m; End elevation: 206 m; Max elevation: 1.017 m; Min elevation: 936 m. The route is marked as "Fácil" (Easy) and "Tiempo" (Time). The page also features a map, a "Descargar" (Download) button, and a "Ver más fotos..." (See more photos...) link. The bottom of the page has a cookie notice: "Usamos cookies para proporcionar una mejor experiencia online. Al utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las cookies." The system tray at the bottom shows the date and time: 3:02 24/10/2012.

Tiempo 4 horas 39 minutos (2 horas – 30 minutos)

Fecha de realización octubre 2012

Hora Inicio: 10/08/2012 10:56

Hora Fin: 10/08/2012 15:41 (14:00 horas)

Distancia recorrida: 21,5 km (11 km.)

Tiempo en movimiento: 03:57 (2,15 horas)