



La Mola des de Coll D'Estenalles

4-4-19

Integrants : Jaume Bertran, Josep M Martínez, Julià Pratginéstos, Josep Roca.

Distància: 13,58km, **Temps:** 4,31h, **Temps en moviment:** 3,52h, **Temp:** -1grau
Desnivell: 532+ **Cotxe:** 46km, Jaume Bertran.



Ens trobem a les 8h del matí a Palou a Can Julià.

Arribem a Matadepera, parking Coll de les Estenalles, alçada 847 m. Iniciem la caminada a les 9h del matí, fa fred però el dia és molt clar.

Arribem a la Mola (1101 m). Molts excursionistes. A les 11h esmorzem, fa un fred que pela.

Iniciem la baixada a les 11,30 h, ens trobem a dues escoles d'un

centenar d'alumnes amb els seus monitors, passem per les baumes i arribem al cotxe a les 13 h.

Anem a dinar a Matadepera al restaurant Bolera.

Propera sortida Via Verda, Girona-Llagostera. Sortirem a les 7h del matí del Ramassar.

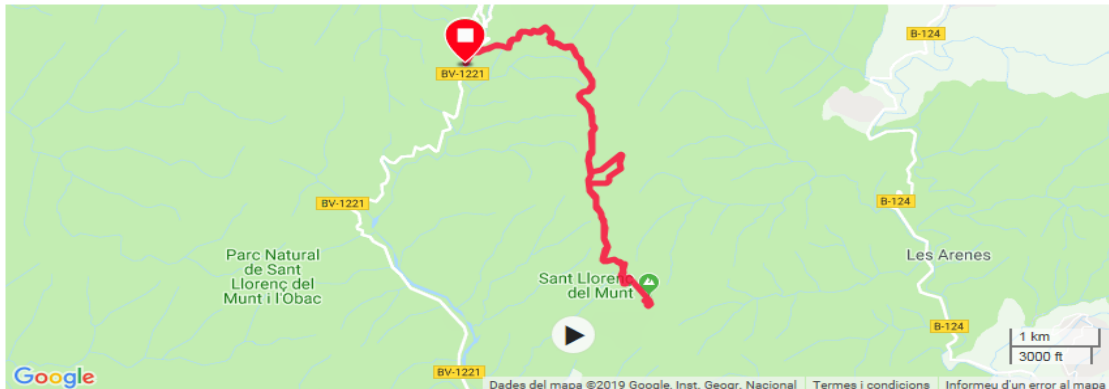


Fotografies: Josep M Martínez Text: Josep Roca.



Estadísticas Intervalos Tiempo de las zonas

Distancia 13.58 km <small>Distancia</small>	Training Effect ⓘ 2.3 <small>Aeróbica</small>	Altura 532 m <small>Ganancia de altura</small>	Dinámica de carrera 55 ppm <small>Cadencia de carrera media</small> ⓘ
Calorías 1,009 C <small>Calorías</small>	Frecuencia cardiaca 106 ppm <small>Frecuencia cardiaca media</small>	545 m <small>Altura perdida</small>	159 ppm <small>Cadencia de carrera máxima</small>
	145 ppm <small>Frecuencia cardiaca máxima</small>	733 m <small>Altura mínima</small>	Temperatura 19.0 °C <small>Temperatura media</small>
	3:52:24 <small>Tiempo en movimiento</small>	988 m <small>Altura máxima</small>	16.0 °C <small>Temperatura mínima</small>
	4:30:26 <small>Hora</small>		23.0 °C <small>Temperatura máxima</small>



Por tiempo ▼

Personalizar ▼

