
































**LOS 10000 DEL SOPLAO CARRETERA**  
**MARCHA CLÁSICA D+ 3.330 m DISTANCIA 160 Km**

**VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H**

				15	20	25	28	30	33	35	38	40	43	
HORA DE SALIDA			8:00											
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	 	0,00	160,00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00	8:00:00
CARREJO	POR CARRETERA 	1,76		8:07	8:05	8:04	8:03	8:03	8:03	8:03	8:03	8:02	8:02	8:02
CRUCE DE SANTA LUCIA	 GIRAR DERECHA POR 	3,30	156,70	8:13	8:09	8:07	8:07	8:06	8:06	8:06	8:05	8:05	8:04	8:04
RUENTE		7,15	152,85	8:28	8:21	8:17	8:15	8:14	8:13	8:13	8:12	8:11	8:10	8:09
BARCENILLAS		9,70	150,30	8:38	8:29	8:23	8:20	8:19	8:17	8:17	8:16	8:15	8:14	8:13
SOPEÑA		10,80	149,20	8:43	8:32	8:25	8:23	8:21	8:19	8:19	8:18	8:17	8:16	8:15
CRUCE DE VALLE	 GIRAR A LA DERECHA A 	12,00	148,00	8:48	8:36	8:28	8:25	8:24	8:21	8:21	8:20	8:18	8:18	8:16
COLLADA DE CARMONA		16,80	143,20	9:07	8:50	8:40	8:36	8:33	8:30	8:30	8:28	8:26	8:25	8:23
CARMONA		22,60	137,40	9:30	9:07	8:54	8:48	8:45	8:41	8:41	8:38	8:35	8:33	8:31
PUENTENANSA CRUCE	GIRAR A IZQUIERDA A 	27,00	133,00	9:48	9:21	9:04	8:57	8:54	8:49	8:49	8:46	8:42	8:40	8:37
COSIO		29,60	130,40	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
ROZADIO		31,30	128,70	10:05	9:33	9:15	9:07	9:02	8:56	8:56	8:53	8:49	8:46	8:43
CRUCE ENTRADA A SARCEDA	CONTINUAR 	35,40	124,60	10:21	9:46	9:24	9:15	9:10	9:04	9:04	9:00	8:55	8:53	8:49
SANTOTIS		41,11	118,89	10:44	10:03	9:38	9:28	9:22	9:14	9:14	9:10	9:04	9:01	8:57
LA LASTRA		42,80	117,20	10:51	10:08	9:42	9:31	9:25	9:17	9:17	9:13	9:07	9:04	8:59
EMBALSE DE LA COHILLA		46,80	113,20	11:07	10:20	9:52	9:40	9:33	9:25	9:25	9:20	9:13	9:10	9:05
LA LAGUNA		49,60	110,40	11:18	10:28	9:59	9:46	9:39	9:30	9:30	9:25	9:18	9:14	9:09
PEJANDA	CONTINUAR 	51,83	108,17	11:27	10:35	10:04	9:51	9:43	9:34	9:34	9:28	9:21	9:17	9:12
SANTA EULALIA	CONTINUAR 	54,45	105,55	11:37	10:43	10:10	9:56	9:48	9:39	9:39	9:33	9:25	9:21	9:15
CRUCE DE SALCEDA	CONTINUAR 	56,08	103,92	11:44	10:48	10:14	10:00	9:52	9:41	9:41	9:36	9:28	9:24	9:18
MIRADOR DEL JABALÍ	 <b>11:30 H</b> 	60,00	100,00	12:00	11:00	10:24	10:08	10:00	9:49	9:49	9:42	9:34	9:30	9:23
CRUCE A POTES	  GIRAR A LA DERECHA A 	61,60	98,40	12:06	11:04	10:27	10:12	10:03	9:52	9:52	9:45	9:37	9:32	9:25
VALDEPRADO		69,40	90,60	12:37	11:28	10:46	10:28	10:18	10:06	10:06	9:58	9:49	9:44	9:36



**LOS 10000 DEL SOPLAO CARRETERA**  
**MARCHA CLÁSICA D+ 3.330 m DISTANCIA 160 Km**

**VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H**

				15	20	25	28	30	33	35	38	40	43	
HORA DE SALIDA		8:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
PESAGUERO		74,60	85,40	12:58	11:43	10:59	10:39	10:29	10:15	10:07	9:57	9:51	9:44	
CABEZÓN DE LIÉBANA		83,89	76,11	13:35	12:11	11:21	10:59	10:47	10:32	10:23	10:12	10:05	9:57	
FRAMA		85,40	74,60	13:41	12:16	11:24	11:03	10:50	10:35	10:26	10:14	10:08	9:59	
CRUCE DE OJEDO	ROTONDA A	87,70	72,30	13:50	12:23	11:30	11:07	10:55	10:39	10:30	10:18	10:11	10:02	
AVITUALLAMIENTO DE TAMA	12:30 H	88,80	71,20	13:55	12:26	11:33	11:10	10:57	10:41	10:32	10:20	10:13	10:03	
PUENTE DE LEBEÑA		94,78	65,22	14:19	12:44	11:47	11:23	11:09	10:52	10:42	10:29	10:22	10:12	
LA HERMIDA	GIRAR A LA DERECHA A	102,00	58,00	14:48	13:06	12:04	11:38	11:24	11:05	10:54	10:41	10:33	10:22	
CALDAS		104,40	55,60	14:57	13:13	12:10	11:43	11:28	11:09	10:58	10:44	10:36	10:25	
LINARES		107,40	52,60	15:09	13:22	12:17	11:50	11:34	11:15	11:04	10:49	10:41	10:29	
PIÑERES		111,00	49,00	15:24	13:33	12:26	11:57	11:42	11:21	11:10	10:55	10:46	10:34	
COLLADO DE HOZ		113,70	46,30	15:34	13:41	12:32	12:03	11:47	11:26	11:14	10:59	10:50	10:38	
LAFUENTE		117,00	43,00	15:48	13:51	12:40	12:10	11:54	11:32	11:20	11:04	10:55	10:43	
SOBRELAPEÑA		119,70	40,30	15:58	13:59	12:47	12:16	11:59	11:37	11:25	11:09	10:59	10:47	
CRUCE A QUINTANILLA	GIRAR A LA DERECHA	120,40	39,60	16:01	14:01	12:48	12:18	12:00	11:38	11:26	11:10	11:00	10:48	
QUINTANILLA		121,40	38,60	16:05	14:04	12:51	12:20	12:02	11:40	11:28	11:11	11:02	10:49	
COLLADO DE JOZALBA		126,30	33,70	16:25	14:18	13:03	12:30	12:12	11:49	11:36	11:19	11:09	10:56	
PEDREO		131,00	29,00	16:44	14:33	13:14	12:40	12:22	11:58	11:44	11:26	11:16	11:02	
PUENTENANSA CRUCE	GIRAR IZQUIERDA A	132,30	27,70	16:49	14:36	13:17	12:43	12:24	12:00	11:46	11:28	11:18	11:04	
PUENTENANSA	GIRAR A DERECHA A	132,40	27,60	16:49	14:37	13:17	12:43	12:24	12:00	11:46	11:29	11:18	11:04	
CARMONA		136,60	23,40	17:06	14:49	13:27	12:52	12:33	12:08	11:54	11:35	11:24	11:10	
COLLADA DE CARMONA		142,80	17,20	17:31	15:08	13:42	13:06	12:45	12:19	12:04	11:45	11:34	11:19	
CRUCE DE VALLE	GIRAR A LA IZQUIERDA A	148,00	12,00	17:52	15:24	13:55	13:17	12:56	12:29	12:13	11:53	11:42	11:26	
SOPEÑA		149,20	10,80	17:56	15:27	13:58	13:19	12:58	12:31	12:15	11:55	11:43	11:28	



**LOS 10000 DEL SOPLAO CARRETERA**  
**MARCHA CLÁSICA D+ 3.330 m DISTANCIA 160 Km**

**VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H**

				15	20	25	28	30	33	35	38	40	43	
HORA DE SALIDA		8:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
BARCENILLAS	CA 180	150,30	9,70	18:01	15:30	14:00	13:22	13:00	12:33	12:17	11:57	11:45	11:29	
RUENTE	CA 180	152,80	7,20	18:11	15:38	14:06	13:27	13:05	12:37	12:21	12:01	11:49	11:33	
CRUCE PUENTE SANTA LUCIA	SEGUIR POR CA 180	156,70	3,30	18:26	15:50	14:16	13:35	13:13	12:44	12:28	12:07	11:55	11:38	
CABEZÓN DE LA SAL	    17:00 H	160,00	0,00	18:40	16:00	14:24	13:42	13:20	12:50	12:34	12:12	12:00	11:43	