































**LOS 10000 DEL SOPLAO COMBINADA DE MONTAÑA****MARATON D+ 2.256 m 46,5 Km**

				VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H									
				6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5
				8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
CABEZÓN DE LA SAL	CA 180	0,00	115,20	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
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	2,70	112,50	8:27	8:24	8:23	8:21	8:20	8:19	8:18	8:17	8:16	8:15
PICO PIRALBA		5,10	110,10	8:51	8:47	8:43	8:40	8:38	8:36	8:34	8:32	8:30	8:29
PICO CANTO REDONDO		6,46	108,74	9:04	8:59	8:55	8:51	8:48	8:45	8:43	8:40	8:38	8:36
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,90	108,30	9:09	9:03	8:59	8:55	8:51	8:48	8:46	8:43	8:41	8:39
FIN CORTAFUEGOS		7,40	107,80	9:14	9:08	9:03	8:59	8:55	8:52	8:49	8:46	8:44	8:42
RUENTE	CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,80	105,40	9:38	9:30	9:24	9:18	9:13	9:09	9:05	9:01	8:58	8:56
CASA DEL MONTE		18,20	97,00	11:02	10:48	10:36	10:25	10:16	10:08	10:01	9:54	9:49	9:44
CRUCE DE PISTA DEL MORAL		19,50	95,70	11:15	11:00	10:47	10:36	10:26	10:17	10:10	10:03	9:57	9:51
CABAÑA DE COLO		20,80	94,40	11:28	11:12	10:58	10:46	10:36	10:26	10:18	10:11	10:04	9:58
ENTRADA RUTA DE LOS PUENTES		21,20	94,00	11:32	11:15	11:01	10:49	10:39	10:29	10:21	10:13	10:07	10:01
CRUCE DE ROZAS		23,50	91,70	11:55	11:36	11:21	11:08	10:56	10:45	10:36	10:28	10:21	10:14
AVITUALLAMIENTO PANDIUCU		25,20	90,00	12:12	11:52	11:36	11:21	11:09	10:57	10:48	10:39	10:31	10:24
LA RAIZ (ENLACE CON LA ULTRAMATARON)		27,50	87,70	12:35	12:13	11:55	11:40	11:26	11:14	11:03	10:53	10:45	10:37
BRAÑA ZARZA (ENLACE TRAIL POPULAR)		30,20	85,00	13:02	12:38	12:18	12:01	11:46	11:33	11:21	11:10	11:01	10:52
ALTO DEL TORAL		33,16	82,04	13:31	13:06	12:44	12:25	12:08	11:54	11:41	11:29	11:18	11:09
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		36,20	79,00	14:02	13:34	13:10	12:49	12:31	12:15	12:01	11:48	11:37	11:26
PRADO REDONDO		38,20	77,00	14:22	13:52	13:27	13:05	12:46	12:29	12:14	12:01	11:49	11:38
LA ASOMÁ		39,20	76,00	14:32	14:01	13:36	13:13	12:54	12:36	12:21	12:07	11:55	11:44
DESVÍO MAZCUERRAS		40,70	74,50	14:47	14:15	13:48	13:25	13:05	12:47	12:31	12:17	12:04	11:52
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	42,40	72,80	15:04	14:31	14:03	13:39	13:18	12:59	12:42	12:27	12:14	12:02
PUENTE DE MADERA		43,70	71,50	15:17	14:43	14:14	13:49	13:27	13:08	12:51	12:36	12:22	12:09
CABEZÓN DE LA SAL		46,30	68,90	15:43	15:07	14:36	14:10	13:47	13:26	13:08	12:52	12:37	12:24
CABEZÓN DE LA SAL (ZONA DE TRANSICIÓN)		46,50	68,70	APROX 15 MINUTOS DE TRANSICIÓN									

COMBINADA BTT					VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H - Simulación de tiempos según hora de salida de la transición									
BTT D+ 2.437m 68,7 Km					14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		HORA DE SALIDA			15:58	15:22	14:51	14:25	14:02	13:41	13:23	13:07	12:52	12:39
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	 TRANSICIÓN A BTT 15:30 H	0,00	68,70	15:58	15:22	14:51	14:25	14:02	13:41	13:23	13:07	12:52	12:39	
CARREJO	POR CARRETERA 	48,40	66,80	19:25	18:35	17:53	17:16	16:43	16:14	15:48	15:25	15:04	14:45	
CRUCE DE MECA - DIRECCIÓN UCIEDA	 ABANDONO CARRETERA 	51,80	63,40	19:40	18:49	18:06	17:28	16:54	16:25	15:59	15:35	15:14	14:54	
UCIEDA		53,00	62,20	19:45	18:54	18:10	17:32	16:58	16:29	16:02	15:38	15:17	14:57	
CASA DEL MONTE		57,00	58,20	20:02	19:10	18:25	17:46	17:12	16:41	16:14	15:50	15:28	15:08	
CRUCE DE LA PISTA AL MORAL		57,70	57,50	20:05	19:13	18:28	17:49	17:14	16:44	16:16	15:52	15:30	15:10	
ALTO DEL MORAL	  	68,50	46,70	20:51	19:56	19:08	18:27	17:50	17:18	16:49	16:23	15:59	15:38	
CRUCE DE JUZMEANA- DIRECCIÓN CORREPOCO	 POR CARRETERA 	78,30	36,90	21:33	20:35	19:45	19:01	18:23	17:49	17:18	16:51	16:26	16:03	
CRUCE DE LA PUNVIEJA	POR CARRETERA 	79,80	35,40	21:40	20:41	19:51	19:07	18:28	17:53	17:23	16:55	16:30	16:07	
CRUCE DE CORREPOCO - DIRECCIÓN LLENDEMOZÓ	ABANDONO CARRETERA 	82,00	33,20	21:49	20:50	19:59	19:14	18:35	18:00	17:29	17:01	16:36	16:13	
MOJABRAS		84,00	31,20	21:58	20:58	20:06	19:21	18:42	18:07	17:35	17:07	16:41	16:18	
LLENDEMOZÓ		85,00	30,20	22:02	21:02	20:10	19:25	18:45	18:10	17:38	17:10	16:44	16:21	
PUENTE LAS TRECHAS	CRUCE CON CARRETERA 	87,80	27,40	22:14	21:13	20:21	19:35	18:54	18:19	17:47	17:18	16:52	16:28	
RENEDO	  19:30 H   20:30 H CRUCE CON CARRETERA 	88,40	26,80	22:16	21:15	20:23	19:37	18:56	18:20	17:48	17:20	16:53	16:30	
AVITUALLAMIENTO NEGREO		88,60	26,60	22:17	21:16	20:24	19:38	18:57	18:21	17:49	17:20	16:54	16:30	
ALTO DEL NEGREO	 	94,50	20,70	22:43	21:40	20:46	19:58	19:17	18:40	18:07	17:37	17:10	16:46	
CRUCE COLLADA DE CARMONA	CRUCE CON CARRETERA 	99,10	16,10	23:02	21:58	21:03	20:15	19:32	18:54	18:20	17:50	17:23	16:58	
EL COLLADO DE SOPEÑA		101,20	14,00	23:11	22:07	21:11	20:22	19:39	19:01	18:27	17:56	17:28	17:03	
ALTO PIE CAMPO		103,90	11,30	23:23	22:17	21:21	20:32	19:48	19:09	18:35	18:04	17:36	17:10	
CRUCE PUENTE DE RUENTE	 	107,70	7,50	23:39	22:33	21:35	20:45	20:01	19:21	18:46	18:15	17:46	17:20	
RUENTE		108,00	7,20	23:40	22:34	21:36	20:46	20:02	19:22	18:47	18:16	17:47	17:21	
PUENTE DE SANTA LUCIA		112,20	3,00	23:58	22:51	21:52	21:01	20:16	19:36	19:00	18:28	17:58	17:32	
CABEZÓN DE LA SAL - META	    24:00 H	115,20	0,00	0:11	23:03	22:03	21:11	20:26	19:45	19:09	18:36	18:06	17:40	