











**LOS 10000 DEL SOPLAO**  
**SPEED TRAIL 21,2 Km D+ 844 m**

**VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H**

		VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H												
		5,5	6	6,5	7	8	9	10	11	12	13			
	<b>HORA DE SALIDA</b>	<b>9:00</b>												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
<b>CABEZÓN DE LA SAL</b>	  <b>CA 180</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
<b>CRUCE DE CARREJO</b>		<b>2,10</b>	<b>19,10</b>	9:22	9:21	9:19	9:18	9:15	9:14	9:12	9:11	9:10	9:10	9:09
<b>PUENTE DE MADERA</b>		<b>3,80</b>	<b>17,40</b>	9:41	9:38	9:35	9:32	9:28	9:25	9:22	9:20	9:19	9:19	9:17
<b>COS</b>	<b>CA 812</b>	<b>4,60</b>	<b>16,60</b>	9:50	9:46	9:42	9:39	9:34	9:30	9:27	9:25	9:23	9:23	9:21
<b>INJIESTA</b>		<b>7,10</b>	<b>14,10</b>	10:17	10:11	10:05	10:00	9:53	9:47	9:42	9:38	9:35	9:35	9:32
<b>ALTO DE COS</b>	 <b>10:30 H</b>	<b>8,70</b>	<b>12,50</b>	10:34	10:27	10:20	10:14	10:05	9:58	9:52	9:47	9:43	9:43	9:40
<b>ARROYO DE GARGANTERA</b>		<b>10,40</b>	<b>10,80</b>	10:53	10:44	10:36	10:29	10:18	10:09	10:02	9:56	9:52	9:52	9:48
<b>ALTO DE LA CRUZ ( CUESTA DE LAS MOTOS-PRADO REDONDO )</b>		<b>11,70</b>	<b>9,50</b>	11:07	10:57	10:48	10:40	10:27	10:18	10:10	10:03	9:58	9:58	9:54
<b>ALTO DE COS</b>	 <b>11:30 H</b>	<b>12,10</b>	<b>9,10</b>	11:12	11:01	10:51	10:43	10:30	10:20	10:12	10:06	10:00	10:00	9:55
<b>DESVÍO MAZCUERRAS</b>		<b>14,60</b>	<b>6,60</b>	11:39	11:26	11:14	11:05	10:49	10:37	10:27	10:19	10:13	10:13	10:07
<b>MAZCUERRAS</b>	<b>CA 812</b>	<b>16,40</b>	<b>4,80</b>	11:58	11:44	11:31	11:20	11:03	10:49	10:38	10:29	10:22	10:22	10:15
<b>PUENTE DE MADERA</b>		<b>17,60</b>	<b>3,60</b>	12:12	11:56	11:42	11:30	11:12	10:57	10:45	10:36	10:28	10:28	10:21
<b>CRUCE DE CARREJO</b>	<b>CA 180</b>	<b>19,50</b>	<b>1,70</b>	12:32	12:15	12:00	11:47	11:26	11:10	10:57	10:46	10:37	10:37	10:30
<b>CABEZÓN DE LA SAL</b>	    <b>24:00 H</b>	<b>21,20</b>	<b>0,00</b>	12:51	12:32	12:15	12:01	11:39	11:21	11:07	10:55	10:46	10:46	10:37