
















 LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON 75 KM D+ 3.350 m				VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H										
				4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12	
		HORA DE SALIDA	0:00											
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	  CA 180	0,00	75,00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	2,70	72,30	0:40	0:32	0:29	0:27	0:23	0:20	0:18	0:16	0:14	0:13	
PICO PIRALBA		4,70	70,30	1:10	0:56	0:51	0:47	0:40	0:35	0:31	0:28	0:25	0:23	
PICO CANTO REDONDO		6,42	68,58	1:36	1:17	1:10	1:04	0:55	0:48	0:42	0:38	0:35	0:32	
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,90	68,10	1:43	1:22	1:15	1:09	0:59	0:51	0:46	0:41	0:37	0:34	
FIN CORTAFUEGOS		7,36	67,64	1:50	1:28	1:20	1:13	1:03	0:55	0:49	0:44	0:40	0:36	
RUENTE	 2:00 H CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,80	65,20	2:27	1:57	1:46	1:38	1:24	1:13	1:05	0:58	0:53	0:49	
COLLADO DE BARCENILLAS		13,00	62,00	3:15	2:36	2:21	2:10	1:51	1:37	1:26	1:18	1:10	1:05	
AVITUALLAMIENTO DE BARCENILLAS		15,00	60,00	3:45	3:00	2:43	2:30	2:08	1:52	1:40	1:30	1:21	1:15	
LA MIÑA		16,00	59,00	4:00	3:12	2:54	2:40	2:17	2:00	1:46	1:36	1:27	1:20	
CUETO DE LA BRAÑUCA DEL ALTO	BAJADA CON PIEDRAS OCULTAS Y PIEDRAS SUELTAS	20,00	55,00	5:00	4:00	3:38	3:20	2:51	2:30	2:13	2:00	1:49	1:40	
AVITUALLAMIENTO DE VIAÑA	 CA 816	25,30	49,70	6:19	5:03	4:36	4:13	3:36	3:09	2:48	2:31	2:18	2:06	
CRUCE DE LLENDEMOZÓ		28,70	46,30	7:10	5:44	5:13	4:47	4:06	3:35	3:11	2:52	2:36	2:23	
AVITUALLAMIENTO DE CORREPOCO	 CA 817	31,60	43,40	7:54	6:19	5:44	5:16	4:30	3:57	3:30	3:09	2:52	2:38	
CRUCE DEL RIO ARGONZA	SEGUIR INDICACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL . DESPUÉS DEL PASO A 100 METROS ATENCIÓN LODAZAL	32,20	42,80	8:03	6:26	5:51	5:22	4:36	4:01	3:34	3:13	2:55	2:41	
DESVÍO COLSA A SAJA		35,00	40,00	8:45	7:00	6:21	5:50	5:00	4:22	3:53	3:30	3:10	2:55	
COLSA	CA 818	35,50	39,50	8:52	7:06	6:27	5:55	5:04	4:26	3:56	3:33	3:13	2:57	
AVITUALLAMIENTO DE LOS TOJOS	   CA 818	36,50	38,50	9:07	7:18	6:38	6:05	5:12	4:33	4:03	3:39	3:19	3:02	

 LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON 75 KM D+ 3.350 m				VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H										
				4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12	
HORA DE SALIDA		0:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CRUCE DE BARCENA MAYOR	 16:00 H	43,70	31,30	10:55	8:44	7:56	7:17	6:14	5:27	4:51	4:22	3:58	3:38	
BARCENA MAYOR (INCICO CALZADA ROMANA)		43,80	31,20	10:57	8:45	7:57	7:18	6:15	5:28	4:52	4:22	3:58	3:39	
AVITUALLAMIENTO DEL ERMITA DEL MORAL	 	50,30	24,70	12:34	10:03	9:08	8:23	7:11	6:17	5:35	5:01	4:34	4:11	
CRUCE DE LA PISTA A CIEZA		53,40	21,60	13:21	10:40	9:42	8:54	7:37	6:40	5:56	5:20	4:51	4:27	
ALTO DE ESPINERA (TORDIAS)		53,70	21,30	13:25	10:44	9:45	8:57	7:40	6:42	5:58	5:22	4:52	4:28	
LA RAIZ (ENLACE CON LA MARATON)		55,00	20,00	13:45	11:00	10:00	9:10	7:51	6:52	6:06	5:30	5:00	4:35	
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARCHA A PIE)		57,80	17,20	14:27	11:33	10:30	9:38	8:15	7:13	6:25	5:46	5:15	4:49	
ALTO DEL TORAL		60,40	14,60	15:06	12:04	10:58	10:04	8:37	7:33	6:42	6:02	5:29	5:02	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		63,80	11,20	15:57	12:45	11:36	10:38	9:06	7:58	7:05	6:22	5:48	5:19	
PRADO REDONDO		65,80	9,20	16:27	13:09	11:57	10:58	9:24	8:13	7:18	6:34	5:58	5:29	
LA ASOMÁ		66,80	8,20	16:42	13:21	12:08	11:08	9:32	8:21	7:25	6:40	6:04	5:34	
DESVÍO MAZCUERRAS		68,20	6,80	17:03	13:38	12:24	11:22	9:44	8:31	7:34	6:49	6:12	5:41	
MAZCUERRAS	CA 812	70,00	5,00	17:30	14:00	12:43	11:40	10:00	8:45	7:46	7:00	6:21	5:50	
PUENTE DE MADERA		71,40	3,60	17:51	14:16	12:58	11:54	10:12	8:55	7:56	7:08	6:29	5:57	
CRUCE DE CARREJO	CA 180	73,00	2,00	18:15	14:36	13:16	12:10	10:25	9:07	8:06	7:18	6:38	6:05	
CABEZÓN DE LA SAL	   24:00 H	75,00	0,00	18:45	15:00	13:38	12:30	10:42	9:22	8:20	7:30	6:49	6:15	