

Distancia 10 km					2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	9
	HORA DE SALIDA	11:30												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
PLAYA DEL ROSAL		0,00	10,00											
ALTURA PLAYA DE MERÓN		1,00	9,00	12:00	11:54	11:50	11:47	11:45	11:42	11:40	11:38	11:37	11:36	
ALTURA PLAYA DE BEDERNA		2,00	8,00	12:30	12:18	12:10	12:04	12:00	11:54	11:50	11:47	11:45	11:43	
ALTURA PEÑA ENTERA O DEL OESTE		3,00	7,00	13:00	12:42	12:30	12:21	12:15	12:06	12:00	11:55	11:52	11:50	
ALTURA CABO DE OYAMBRE		4,00	6,00	13:30	13:06	12:50	12:38	12:30	12:18	12:10	12:04	12:00	11:56	
ALTURA PLAYA OYAMBRE	  	5,00	5,00	14:00	13:30	13:10	12:55	12:45	12:30	12:20	12:12	12:07	12:03	
ALTURA MITAD PLAYA OYAMBRE		6,00	4,00	14:30	13:54	13:30	13:12	13:00	12:42	12:30	12:21	12:15	12:10	
ALTURA PUNTA CAMBARRO		7,00	3,00	15:00	14:18	13:50	13:30	13:15	12:54	12:40	12:30	12:22	12:16	
ALTURA ENTRE PUNTA LUMBRERAS Y PUNTA GUERRA		8,00	2,00	15:30	14:42	14:10	13:47	13:30	13:06	12:50	12:38	12:30	12:23	
PUNTA DE LA MOIRA		9,00	1,00	16:00	15:06	14:30	14:04	13:45	13:18	13:00	12:47	12:37	12:30	
PLAYA DE COMILLAS		10,00	0,00	16:30	15:30	14:50	14:21	14:00	13:30	13:10	12:55	12:45	12:36	