









 LOS 10000 DEL SOPLAO MARATON D+ 2.256 m DISTANCIA - 47,5,3 Km				VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H										
				3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	
				8:00	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	47,50	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	3,00	44,50	9:00	8:45	8:36	8:30	8:25	8:22	8:20	8:16	8:15	8:13	
PICO PIRALBA		5,10	42,40	9:42	9:16	9:01	8:51	8:43	8:38	8:34	8:27	8:25	8:23	
PICO CANTO REDONDO		6,70	40,80	10:14	9:40	9:20	9:07	8:57	8:50	8:44	8:36	8:33	8:30	
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	7,00	40,50	10:20	9:45	9:24	9:10	9:00	8:52	8:46	8:38	8:35	8:32	
FIN CORTAFUEGOS		7,50	40,00	10:30	9:52	9:30	9:15	9:04	8:56	8:50	8:40	8:37	8:34	
RUENTE	 CRUCE CON CARRETERA CA 180	10,00	37,50	11:20	10:30	10:00	9:40	9:25	9:15	9:06	8:54	8:50	8:46	
CASA DEL MONTE		18,50	29,00	14:10	12:37	11:42	11:05	10:38	10:18	10:03	9:40	9:32	9:25	
CRUCE DE PISTA DEL MORAL		19,80	27,70	14:36	12:57	11:57	11:18	10:49	10:28	10:12	9:48	9:39	9:31	
CABAÑA DE COLO		20,30	27,20	14:46	13:04	12:03	11:23	10:54	10:32	10:15	9:50	9:41	9:33	
ENTRADA RUTA DE LOS PUENTES		21,50	26,00	15:10	13:22	12:18	11:35	11:04	10:41	10:23	9:57	9:47	9:39	
CRUCE DE ROZAS		23,80	23,70	15:56	13:57	12:45	11:58	11:24	10:58	10:38	10:09	9:59	9:49	
AVITUALLAMIENTO PANDIUCU		25,80	21,70	16:36	14:27	13:09	12:18	11:41	11:13	10:52	10:20	10:09	9:59	
LA RAIZ (ENLACE CON LA ULTRAMATARON)		27,80	19,70	17:16	14:57	13:33	12:38	11:58	11:28	11:05	10:31	10:19	10:08	
BRAÑA ZARZA (ENLACE TRAIL POPULAR)		30,50	17,00	18:10	15:37	14:06	13:05	12:21	11:48	11:23	10:46	10:32	10:20	
ALTO DEL TORAL		33,20	14,30	19:04	16:18	14:38	13:32	12:44	12:09	11:41	11:01	10:46	10:33	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		36,50	11,00	20:10	17:07	15:18	14:05	13:12	12:33	12:03	11:19	11:02	10:48	
PRADO REDONDO		38,50	9,00	20:50	17:37	15:42	14:25	13:30	12:48	12:16	11:30	11:12	10:57	
LA ASOMÁ		39,50	8,00	21:10	17:52	15:54	14:35	13:38	12:56	12:23	11:35	11:17	11:02	
DESVÍO MAZCUERRAS		41,00	6,50	21:40	18:15	16:12	14:50	13:51	13:07	12:33	11:43	11:25	11:09	
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	42,70	4,80	22:14	18:40	16:32	15:07	14:06	13:20	12:44	11:52	11:33	11:17	
PUENTE DE MADERA		44,00	3,50	22:40	19:00	16:48	15:20	14:17	13:30	12:53	12:00	11:40	11:23	
CABEZÓN DE LA SAL	    24:00 H	47,50	0,00	23:50	19:52	17:30	15:55	14:47	13:56	13:16	12:19	11:57	11:39	