













**LOS 10000 DEL SOPLAO MARATON D+ 2.256 m DISTANCIA 46,3 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	46,30	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	43,60	8:54	8:40	8:32	8:27	8:23	8:20	8:18	8:14	8:13	8:12
PICO PIRALBA		5,10	41,20	9:42	9:16	9:01	8:51	8:43	8:38	8:34	8:27	8:25	8:23
PICO CANTO REDONDO		6,46	39,84	10:09	9:36	9:17	9:04	8:55	8:48	8:43	8:35	8:32	8:29
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,90	39,40	10:18	9:43	9:22	9:09	8:59	8:51	8:46	8:37	8:34	8:31
FIN CORTAFUEGOS		7,40	38,90	10:28	9:51	9:28	9:14	9:03	8:55	8:49	8:40	8:37	8:34
RUENTE	 CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,80	36,50	11:16	10:27	9:57	9:38	9:24	9:13	9:05	8:53	8:49	8:45
CASA DEL MONTE		18,20	28,10	14:04	12:33	11:38	11:02	10:36	10:16	10:01	9:39	9:31	9:24
CRUCE DE PISTA DEL MORAL		19,50	26,80	14:30	12:52	11:54	11:15	10:47	10:26	10:10	9:46	9:37	9:30
CABAÑA DE COLO		20,80	25,50	14:56	13:12	12:09	11:28	10:58	10:36	10:18	9:53	9:44	9:36
ENTRADA RUTA DE LOS PUENTES		21,20	25,10	15:04	13:18	12:14	11:32	11:01	10:39	10:21	9:55	9:46	9:37
CRUCE DE ROZAS		23,50	22,80	15:50	13:52	12:42	11:55	11:21	10:56	10:36	10:08	9:57	9:48
AVITUALLAMIENTO PANDIUCU		25,20	21,10	16:24	14:18	13:02	12:12	11:36	11:09	10:48	10:17	10:06	9:56
LA RAIZ ( ENLACE CON LA ULTRAMATARON )		27,50	18,80	17:10	14:52	13:30	12:35	11:55	11:26	11:03	10:30	10:17	10:06
BRAÑA ZARZA ( ENLACE TRAIL POPULAR )		30,20	16,10	18:04	15:33	14:02	13:02	12:18	11:46	11:21	10:44	10:31	10:19
ALTO DEL TORAL		33,16	13,14	19:03	16:17	14:37	13:31	12:44	12:08	11:41	11:00	10:45	10:33
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		36,20	10,10	20:04	17:03	15:14	14:02	13:10	12:31	12:01	11:17	11:01	10:47
PRADO REDONDO		38,20	8,10	20:44	17:33	15:38	14:22	13:27	12:46	12:14	11:28	11:11	10:56
LA ASOMÁ		39,20	7,10	21:04	17:48	15:50	14:32	13:36	12:54	12:21	11:33	11:16	11:00
DESVÍO MAZCUERRAS		40,70	5,60	21:34	18:10	16:08	14:47	13:48	13:05	12:31	11:42	11:23	11:07
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	42,40	3,90	22:08	18:36	16:28	15:04	14:03	13:18	12:42	11:51	11:32	11:15
PUENTE DE MADERA		43,70	2,60	22:34	18:55	16:44	15:17	14:14	13:27	12:51	11:58	11:38	11:21
CABEZÓN DE LA SAL	    24:00 H	46,30	0,00	23:26	19:34	17:15	15:43	14:36	13:47	13:08	12:12	11:51	11:33