



LOS 10000 DEL SOPLAO TRAIL POPULAR ORO D+ 2.397 m DISTANCIA 47,8 Km

				VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H									
				3	4	5	6	7	8	9	11	12	13
		HORA DE SALIDA	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	47,80	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	45,10	8:54	8:40	8:32	8:27	8:23	8:20	8:18	8:14	8:13	8:12
PICO PIRALBA		5,10	42,70	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	41,34	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	40,90	10:18	9:43	9:22	9:09	8:59	8:51	8:46	8:37	8:34	8:31
FIN CORTAFUEGOS		7,40	40,40	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	38,00	11:16	10:27	9:57	9:38	9:24	9:13	9:05	8:53	8:49	8:45
CASA DEL MONTE	14:00 H	18,20	29,60	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	28,30	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	27,00	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	26,60	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	24,30	15:50	13:52	12:42	11:55	11:21	10:56	10:36	10:08	9:57	9:48
DESCANSO DE LA COTERA	17:00 H	30,10	17,70	18:02	15:31	14:01	13:01	12:18	11:45	11:20	10:44	10:30	10:18
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARATON)		31,70	16,10	18:34	15:55	14:20	13:17	12:31	11:57	11:31	10:52	10:38	10:26
ALTO DEL TORAL		34,30	13,50	19:26	16:34	14:51	13:43	12:54	12:17	11:48	11:07	10:51	10:38
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		37,70	10,10	20:34	17:25	15:32	14:17	13:23	12:42	12:11	11:25	11:08	10:54
PRADO REDONDO		39,60	8,20	21:12	17:54	15:55	14:36	13:39	12:57	12:24	11:36	11:18	11:02
LA ASOMÁ		40,60	7,20	21:32	18:09	16:07	14:46	13:48	13:04	12:30	11:41	11:23	11:07
DESVÍO MAZCUERRAS		42,10	5,70	22:02	18:31	16:25	15:01	14:00	13:15	12:40	11:49	11:30	11:14
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	44,00	3,80	22:40	19:00	16:48	15:20	14:17	13:30	12:53	12:00	11:40	11:23
PUENTE DE MADERA		45,10	2,70	23:02	19:16	17:01	15:31	14:26	13:38	13:00	12:06	11:45	11:28
CABEZÓN DE LA SAL	24:00 H	47,80	0,00	23:56	19:57	17:33	15:58	14:49	13:58	13:18	12:20	11:59	11:40