



**LOS 10000 DEL SOPLAO TRAIL POPULAR PLATA D+ 1.863 m DISTANCIA 39,4 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	
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	CA 180	0,00	39,40	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	36,70	8:54	8:40	8:32	8:27	8:23	8:20	8:18	8:14	8:13	8:12	
PICO PIRALBA		5,10	34,30	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	32,94	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	32,50	10:18	9:43	9:22	9:09	8:59	8:51	8:46	8:37	8:34	8:31	
FIN CORTAFUEGOS		7,40	32,00	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	29,60	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	21,20	14:04	12:33	11:38	11:02	10:36	10:16	10:01	9:39	9:31	9:24	
DESCANSO DE LA COTERA	17:00 H	21,60	17,80	15:12	13:24	12:19	11:36	11:05	10:42	10:24	9:57	9:48	9:39	
BRAÑA ZARZA ( ENLACE MARATON)		23,20	16,20	15:44	13:48	12:38	11:52	11:18	10:54	10:34	10:06	9:56	9:47	
ALTO DEL TORAL		26,00	13,40	16:40	14:30	13:12	12:20	11:42	11:15	10:53	10:21	10:10	10:00	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		29,30	10,10	17:46	15:19	13:51	12:53	12:11	11:39	11:15	10:39	10:26	10:15	
PRADO REDONDO		31,20	8,20	18:24	15:48	14:14	13:12	12:27	11:54	11:28	10:50	10:36	10:24	
LA ASOMÁ		32,20	7,20	18:44	16:03	14:26	13:22	12:36	12:01	11:34	10:55	10:41	10:28	
DESVÍO MAZCUERRAS		33,70	5,70	19:14	16:25	14:44	13:37	12:48	12:12	11:44	11:03	10:48	10:35	
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	35,50	3,90	19:50	16:52	15:06	13:55	13:04	12:26	11:56	11:13	10:57	10:43	
PUENTE DE MADERA		36,70	2,70	20:14	17:10	15:20	14:07	13:14	12:35	12:04	11:20	11:03	10:49	
CABEZÓN DE LA SAL	24:00 H	39,40	0,00	21:08	17:51	15:52	14:34	13:37	12:55	12:22	11:34	11:17	11:01	