

















LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON - 110 KM D+ 5.600 m

VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

PROVISIONAL	HORA DE SALIDA	23:00	VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H												
			4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12			
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA											
CABEZÓN DE LA SAL	  CA 180	0,00	110,00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	2,70	107,30	23:40	23:32	23:29	23:27	23:23	23:20	23:18	23:16	23:14	23:13	23:13	
PICO PIRALBA		4,70	105,30	0:10	23:56	23:51	23:47	23:40	23:35	23:31	23:28	23:25	23:23	23:23	
PICO CANTO REDONDO		6,42	103,58	0:36	0:17	0:10	0:04	23:55	23:48	23:42	23:38	23:35	23:32	23:32	
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,87	103,13	0:43	0:22	0:14	0:08	23:58	23:51	23:45	23:41	23:37	23:34	23:34	
FIN CORTAFUEGOS		7,36	102,64	0:50	0:28	0:20	0:13	0:03	23:55	23:49	23:44	23:40	23:36	23:36	
RUENTE	CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,78	100,22	1:26	0:57	0:46	0:37	0:23	0:13	0:05	23:58	23:53	23:48	23:48	
COLLADO DE BARCENILLAS		13,17	96,83	2:17	1:38	1:23	1:11	0:52	0:38	0:27	0:19	0:11	0:05	0:05	
AVITUALLAMIENTO DE BARCENILLAS		15,00	95,00	2:45	2:00	1:43	1:30	1:08	0:52	0:40	0:30	0:21	0:15	0:15	
LA MIÑA		16,00	94,00	3:00	2:12	1:54	1:40	1:17	1:00	0:46	0:36	0:27	0:20	0:20	
CUETO DE LA BRAÑUCA DEL ALTO	BAJADA CON PIEDRAS OCULTAS Y PIEDRAS SUELTAS	20,00	90,00	4:00	3:00	2:38	2:20	1:51	1:30	1:13	1:00	0:49	0:40	0:40	
AVITUALLAMIENTO DE VIAÑA	 CA 816	24,90	85,10	5:13	3:58	3:31	3:09	2:33	2:06	1:46	1:29	1:15	1:04	1:04	
CRUCE DE LLENDEMOZÓ		28,70	81,30	6:10	4:44	4:13	3:47	3:06	2:35	2:11	1:52	1:36	1:23	1:23	
AVITUALLAMIENTO DE CORREPOCO	 CA 817	31,60	78,40	6:54	5:19	4:44	4:16	3:30	2:57	2:30	2:09	1:52	1:38	1:38	
CRUCE DEL RIO ARGONZA	SEGUIR INDICACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL . DESPUÉS DEL PASO A 100 METROS ATENCIÓN LODAZAL	32,40	77,60	7:06	5:28	4:53	4:24	3:37	3:03	2:36	2:14	1:56	1:42	1:42	
DESVÍO COLSA A SAJA	 6:30 H	34,90	75,10	7:43	5:58	5:20	4:49	3:59	3:21	2:52	2:29	2:10	1:54	1:54	
SAJA		36,60	73,40	8:09	6:19	5:39	5:06	4:13	3:34	3:04	2:39	2:19	2:03	2:03	
BRAÑA LAS MAZAS		40,80	69,20	9:12	7:09	6:25	5:48	4:49	4:06	3:32	3:04	2:42	2:24	2:24	
PISTA ESPINAS		44,00	66,00	10:00	7:48	7:00	6:20	5:17	4:30	3:53	3:24	3:00	2:40	2:40	
AVITUALLAMIENTO OZCABA	  	53,00	57,00	12:15	9:36	8:38	7:50	6:34	5:37	4:53	4:18	3:49	3:25	3:25	
ERMITA DEL CARMEN		60,80	49,20	14:12	11:09	10:03	9:08	7:41	6:36	5:45	5:04	4:31	4:04	4:04	
MEDIAJO BUELNA		64,40	45,60	15:06	11:52	10:42	9:44	8:12	7:03	6:09	5:26	4:51	4:22	4:22	
BRAÑA DEL TAMBUEY		65,50	44,50	15:22	12:06	10:54	9:55	8:21	7:11	6:16	5:33	4:57	4:27	4:27	
AVITUALLAMIENTO DE LOS TOJOS	  CA 818	72,00	38,00	17:00	13:24	12:05	11:00	9:17	8:00	7:00	6:12	5:32	5:00	5:00	
CRUCE DE BARCENA MAYOR	 16:00 H	79,00	31,00	18:45	14:48	13:21	12:10	10:17	8:52	7:46	6:54	6:10	5:35	5:35	
AVITUALLAMIENTO DEL HERMITA DEL MORAL	 	85,70	24,30	20:25	16:08	14:34	13:17	11:14	9:42	8:31	7:34	6:47	6:08	6:08	



LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON - 110 KM D+ 5.600 m

VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

PROVISIONAL	HORA DE SALIDA	23:00	FALTAN	VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H									
				4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km		HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARCHA A PIE)		93,00	17,00	22:15	17:36	15:54	14:30	12:17	10:37	9:20	8:18	7:27	6:45
ALTO DEL TORAL		5,70	104,30	0:25	0:08	0:02	23:57	23:48	23:42	23:38	23:34	23:31	23:28
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		99,00	11,00	23:45	18:48	17:00	15:30	13:08	11:22	10:00	8:54	8:00	7:15
MAZCUERRAS	CA 812	105,30	4,70	1:19	20:03	18:08	16:33	14:02	12:09	10:42	9:31	8:34	7:46
CABEZÓN DE LA SAL	24:00 H	110,00	0,00	2:30	21:00	19:00	17:20	14:42	12:45	11:13	10:00	9:00	8:10