













LOS 10000 DEL SOPLAO TRAIL POPULAR 40,5 KM D+ 1.800 m

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	8:00
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	  CA 180	0,00	40,50	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	37,50	9:00	8:45	8:36	8:30	8:25	8:22	8:20	8:16	8:15	8:13	
PICO PIRALBA		5,10	35,40	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	33,80	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	33,50	10:20	9:45	9:24	9:10	9:00	8:52	8:46	8:38	8:35	8:32	
FIN CORTAFUEGOS		7,50	33,00	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	30,50	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	22,00	14:10	12:37	11:42	11:05	10:38	10:18	10:03	9:40	9:32	9:25	
DESCANSO DE LA COTERA	 17:00 H	22,00	18,50	15:20	13:30	12:24	11:40	11:08	10:45	10:26	10:00	9:50	9:41	
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARATON)		23,50	17,00	15:50	13:52	12:42	11:55	11:21	10:56	10:36	10:08	9:57	9:48	
ALTO DEL TORAL		26,30	14,20	16:46	14:34	13:15	12:23	11:45	11:17	10:55	10:23	10:11	10:01	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		29,60	10,90	17:52	15:24	13:55	12:56	12:13	11:42	11:17	10:41	10:28	10:16	
PRADO REDONDO		31,50	9,00	18:30	15:52	14:18	13:15	12:30	11:56	11:30	10:51	10:37	10:25	
LA ASOMÁ		32,50	8,00	18:50	16:07	14:30	13:25	12:38	12:03	11:36	10:57	10:42	10:30	
DESVÍO MAZCUERRAS		34,00	6,50	19:20	16:30	14:48	13:40	12:51	12:15	11:46	11:05	10:50	10:36	
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	35,80	4,70	19:56	16:57	15:09	13:58	13:06	12:28	11:58	11:15	10:59	10:45	
PUENTE DE MADERA		37,00	3,50	20:20	17:15	15:24	14:10	13:17	12:37	12:06	11:21	11:05	10:50	
CABEZÓN DE LA SAL	    24:00 H	40,50	0,00	21:30	18:07	16:06	14:45	13:47	13:03	12:30	11:40	11:22	11:06	