













LOS 10000 DEL SOPLAO TRAIL POPULAR 49 KM D+ 2.140 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	49,00	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	46,00	9:00	8:45	8:36	8:30	8:25	8:22	8:20	8:16	8:15	8:13	
PICO PIRALBA		5,10	43,90	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	42,30	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	42,00	10:20	9:45	9:24	9:10	9:00	8:52	8:46	8:38	8:35	8:32	
FIN CORTAFUEGOS		7,50	41,50	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	39,00	11:20	10:30	10:00	9:40	9:25	9:15	9:06	8:54	8:50	8:46	
CASA DEL MONTE	  14:00 H	18,50	30,50	14:10	12:37	11:42	11:05	10:38	10:18	10:03	9:40	9:32	9:25	
CRUCE DE PISTA DEL MORAL		19,80	29,20	14:36	12:57	11:57	11:18	10:49	10:28	10:12	9:48	9:39	9:31	
CABAÑA DE COLO		20,30	28,70	14:46	13:04	12:03	11:23	10:54	10:32	10:15	9:50	9:41	9:33	
ENTRADA RUTA DE LOS PUENTES		21,50	27,50	15:10	13:22	12:18	11:35	11:04	10:41	10:23	9:57	9:47	9:39	
CRUCE DE ROZAS		23,80	25,20	15:56	13:57	12:45	11:58	11:24	10:58	10:38	10:09	9:59	9:49	
DESCANSO DE LA COTERA	 17:00 H	25,80	23,20	16:36	14:27	13:09	12:18	11:41	11:13	10:52	10:20	10:09	9:59	
BRAÑA ZARZA (ENLACE MARATON)		32,00	17,00	18:40	16:00	14:24	13:20	12:34	12:00	11:33	10:54	10:40	10:27	
ALTO DEL TORAL		35,00	14,00	19:40	16:45	15:00	13:50	13:00	12:22	11:53	11:10	10:55	10:41	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		38,00	11,00	20:40	17:30	15:36	14:20	13:25	12:45	12:13	11:27	11:10	10:55	
PRADO REDONDO		40,00	9,00	21:20	18:00	16:00	14:40	13:42	13:00	12:26	11:38	11:20	11:04	
LA ASOMÁ		41,00	8,00	21:40	18:15	16:12	14:50	13:51	13:07	12:33	11:43	11:25	11:09	
DESVÍO MAZCUERRAS		42,40	6,60	22:08	18:36	16:28	15:04	14:03	13:18	12:42	11:51	11:32	11:15	
MAZCUERRAS	CRUCE CON CARRETERA CA 812	44,20	4,80	22:44	19:03	16:50	15:22	14:18	13:31	12:54	12:01	11:41	11:24	
PUENTE DE MADERA		45,40	3,60	23:08	19:21	17:04	15:34	14:29	13:40	13:02	12:07	11:47	11:29	
CABEZÓN DE LA SAL	    24:00 H	49,00	0,00	0:20	20:15	17:48	16:10	15:00	14:07	13:26	12:27	12:05	11:46	