



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















VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

			VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H											
			4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12		
	HORA DE SALIDA	0:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	CA 180	0,00	111,70	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
CARREJO (MOLINO DE CARREJO )	POR CARRETRA CA 180	2,20	109,50	0:33	0:26	0:24	0:22	0:18	0:16	0:14	0:13	0:12	0:11	
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	2,70	109,00	0:40	0:32	0:29	0:27	0:23	0:20	0:18	0:16	0:14	0:13	
PICO PIRALBA		4,70	107,00	1:10	0:56	0:51	0:47	0:40	0:35	0:31	0:28	0:25	0:23	
PICO CANTO REDONDO		6,42	105,28	1:36	1:17	1:10	1:04	0:55	0:48	0:42	0:38	0:35	0:32	
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,90	104,80	1:43	1:22	1:15	1:09	0:59	0:51	0:46	0:41	0:37	0:34	
FIN CORTAFUEGOS		7,36	104,34	1:50	1:28	1:20	1:13	1:03	0:55	0:49	0:44	0:40	0:36	
RUENTE	2:00 H CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,80	101,90	2:27	1:57	1:46	1:38	1:24	1:13	1:05	0:58	0:53	0:49	
COLLADO DE BARCENILLAS		13,00	98,70	3:15	2:36	2:21	2:10	1:51	1:37	1:26	1:18	1:10	1:05	
AVITUALLAMIENTO DE BARCENILLAS	3:30 H	15,00	96,70	3:45	3:00	2:43	2:30	2:08	1:52	1:40	1:30	1:21	1:15	
LA MIÑA		16,00	95,70	4:00	3:12	2:54	2:40	2:17	2:00	1:46	1:36	1:27	1:20	
CUETO DE LA BRAÑUCA DEL ALTO	BAJADA CON PIEDRAS OCULTAS Y PIEDRAS SUELTAS	20,00	91,70	5:00	4:00	3:38	3:20	2:51	2:30	2:13	2:00	1:49	1:40	
AVITUALLAMIENTO DE VIAÑA	6:00 H CA 816	24,50	87,20	6:07	4:54	4:27	4:05	3:30	3:03	2:43	2:27	2:13	2:02	
CRUCE DE LLENDEMOZÓ		28,70	83,00	7:10	5:44	5:13	4:47	4:06	3:35	3:11	2:52	2:36	2:23	
AVITUALLAMIENTO DE CORREPOCO	7:00 H CA 817	31,60	80,10	7:54	6:19	5:44	5:16	4:30	3:57	3:30	3:09	2:52	2:38	
CRUCE DEL RIO ARGONZA	SEGUIR INDICACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL. DESPUÉS DEL PASO A 100 METROS ATENCIÓN LODAZAL 7:30 H	32,20	79,50	8:03	6:26	5:51	5:22	4:36	4:01	3:34	3:13	2:55	2:41	
DESVÍO COLSA A SAJA	7:30 H	35,00	76,70	8:45	7:00	6:21	5:50	5:00	4:22	3:53	3:30	3:10	2:55	
SAJA		37,00	74,70	9:15	7:24	6:43	6:10	5:17	4:37	4:06	3:42	3:21	3:05	



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

VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

			VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H										
			4	5	5,5	6	7	8	9	10	11	12	
HORA DE SALIDA	0:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
BRAÑA LAS MAZAS		41,40	70,30	10:21	8:16	7:31	6:54	5:54	5:10	4:36	4:08	3:45	3:27
PISTA ESPINAS	 9:30 H	46,30	65,40	11:34	9:15	8:25	7:43	6:36	5:47	5:08	4:37	4:12	3:51
AVITUALLAMIENTO OZCABA	   11:00 H	54,00	57,70	13:30	10:48	9:49	9:00	7:42	6:45	6:00	5:24	4:54	4:30
ERMITA DEL CARMEN	  11:30 H	61,70	50,00	15:25	12:20	11:13	10:17	8:48	7:42	6:51	6:10	5:36	5:08
MEDIAJO BUELNA		65,40	46,30	16:21	13:04	11:53	10:54	9:20	8:10	7:16	6:32	5:56	5:27
BRAÑA DEL TAMBUEY		66,50	45,20	16:37	13:18	12:05	11:05	9:30	8:18	7:23	6:39	6:02	5:32
AVITUALLAMIENTO DE LOS TOJOS	  14:00 H CA 818	73,00	38,70	18:15	14:36	13:16	12:10	10:25	9:07	8:06	7:18	6:38	6:05
CRUCE DE BARCENA MAYOR	 16:00 H	80,50	31,20	20:07	16:06	14:38	13:25	11:30	10:03	8:56	8:03	7:19	6:42
AVITUALLAMIENTO DEL ERMITA DEL MORAL	  18:00 H	87,50	24,20	21:52	17:30	15:54	14:35	12:30	10:56	9:43	8:45	7:57	7:17
BRAÑA ZARZA ( ENLACE MARCHA A PIE )		94,60	17,10	23:39	18:55	17:12	15:46	13:30	11:49	10:30	9:27	8:36	7:53
ALTO DEL TORAL		97,50	14,20	0:22	19:30	17:43	16:15	13:55	12:11	10:50	9:45	8:51	8:07
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		100,00	11,70	1:00	20:00	18:10	16:40	14:17	12:30	11:06	10:00	9:05	8:20
MAZCUERRAS		107,00	4,70	2:45	21:24	19:27	17:50	15:17	13:22	11:53	10:42	9:43	8:55
CRUCE DE CARREJO		109,70	2,00	3:25	21:56	19:56	18:17	15:40	13:42	12:11	10:58	9:58	9:08
CABEZÓN DE LA SAL	   24:00 H	111,70	0,00	3:55	22:20	20:18	18:37	15:57	13:57	12:24	11:10	10:09	9:18