XII TRAIL ADAPTADO LOS 10.000 DEL SOPLAO - SENDERISMO INCLUSIVO | 28.8 km (+1050 m / -1069 m)

PUNTO CONTROL	ICONOS	T. CORTE	CIERRE AVIT.	CARRETERA	OBSERVACIONES	KM	FALTAN	+D (m)	-D (m)	2 km/h	3 km/h	4 km/h	5 km/h	6 km/h	7 km/h	9 km/h
CABEZÓN DE LA SAL						0.00	28.83	0	0	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
CABEZÓN DE LA SAL						0.05	28.78	0	0	08:01	08:01	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
CARREJO				CA-180		2.15	26.68	53	60	09:04	08:43	08:32	08:25	08:21	08:18	08:14
COS				CA-812		4.50	24.33	69	79	10:15	09:30	09:07	08:54	08:45	08:38	08:30
COS						4.60	24.23	69	81	10:18	09:32	09:09	08:55	08:46	08:39	08:30
ALTO DE COS						8.70	20.13	438	281	12:21	10:54	10:10	09:44	09:27	09:14	08:58
CASTRO DEL CEREZO						17.20	11.63	995	656	16:36	13:44	12:18	11:26	10:52	10:27	09:54
EL CEREZO						17.95	10.88	995	700	16:58	13:59	12:29	11:35	10:59	10:33	09:59
MAZCUERRAS						24.00	4.83	1030	1037	20:00	16:00	14:00	12:48	12:00	11:25	10:40
MAZCUERRAS				CA-812		24.15	4.68	1037	1038	20:04	16:03	14:02	12:49	12:01	11:27	10:41
CARREJO				CA-180		26.95	1.88	1050	1069	21:28	16:59	14:44	13:23	12:29	11:51	10:59
CABEZÓN DE LA SAL		22:00 H				28.83	0.00	1050	1069	22:24	17:36	15:12	13:45	12:48	12:07	11:12