

LOS 10.000 DEL SOPLAO

BICICLETA DE MONTAÑA

ORGANIZADOR: C.E.D Los 10000 del Soplo

LOCALIDAD: CABEZON DE LA SAL

CATEGORÍA: MARCHA CICLOTURISTA

CLASE: 1.30.4

FECHA: 18 DE MAYO DE 2013

HORA: 8:00

KMS: 165

Altitud	Lugar	Km				Velocidad media					
			10 km/h	11 km/h	12 km/h	14 km/h	16 km/h	18 km/h	20 km/h	22 km/h	
130	Cabezon de la Sal CA 180 Direccion Carrejo	0	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	
398	San Cifrian	7	8:42	8:38	8:35	8:30	8:26	8:23	8:21	8:19	
10	San Vicente del Monte	15	9:30	9:21	9:15	9:04	8:56	8:50	8:45	8:40	
200	La Sierra	20	10:00	9:49	9:40	9:25	9:15	9:06	9:00	8:54	
100	La Cocina	25	10:30	10:16	10:05	9:47	9:33	9:23	9:15	9:08	
340	La Florida	28	10:48	10:32	10:20	10:00	9:45	9:33	9:24	9:16	
540	El Soplaio (Avituallamiento)	35	11:30	11:10	10:55	10:30	10:11	9:56	9:45	9:35	
170	Celis CA 181	38	11:48	11:27	11:10	10:42	10:22	10:06	9:54	9:43	
200	Puentenansa CA 180	43	12:18	11:54	11:35	11:04	10:41	10:23	10:09	9:57	
240	Carmona CA 180	47	12:42	12:16	11:55	11:21	10:56	10:36	10:21	10:08	
570	Monte Aa	52	13:12	12:43	12:20	11:42	11:15	10:53	10:36	10:21	
190	Ruente solo cruze CA 180	60	14:00	13:27	13:00	12:17	11:45	11:20	11:00	10:43	
240	Campa Ucieda (Avituallamiento)	65	14:30	13:54	13:25	12:38	12:03	11:36	11:15	10:57	
1000	El Moral	78	15:48	15:05	14:30	13:34	12:52	12:20	11:54	11:32	
420	Cruce ctra. Barcena Mayor Juzmeana ca 817 Solo 3 kmts	88	16:48	16:00	15:20	14:17	13:30	12:53	12:24	12:00	
500	Barcena Mayor (Avituallamiento)	92	17:12	16:21	15:40	14:34	13:45	13:06	12:36	12:10	
1260	Fuentes	108	18:48	17:49	17:00	15:42	14:45	14:00	13:24	12:54	
1240	Ozcava (Avituallamiento)	114	19:24	18:21	17:30	16:08	15:07	14:20	13:42	13:10	
441	Correpoco	128	20:48	19:38	18:40	17:08	16:00	15:06	14:24	13:49	
280	Renedo de Cabuerniga	135	21:30	20:16	19:15	17:38	16:26	15:30	14:45	14:08	
883	Negreo	143	22:18	21:00	19:55	18:12	16:56	15:56	15:09	14:30	
594	Alto de Carmona	148	22:48	21:27	20:20	18:34	17:15	16:13	15:24	14:43	
160	Ruente	157	23:42	22:16	21:05	19:12	17:48	16:43	15:51	15:08	
130	Cabezon de la Sal	165	0:30	23:00	21:45	19:47	18:18	17:10	16:15	15:30	