











LOS 10000 DEL SOPLAO RUTA ADAPTADA - SENDERISMO INCLUSIVO D+ 1.167 m DISTANCIA 27,5 Km

VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H

			VELOCIDADES MEDIAS EN Km / H											
			3	4	5	6	7	8	9	11	12	13		
	HORA DE SALIDA	8:00												
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA										
CABEZÓN DE LA SAL	  <span style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 2px;">CA 180</span>	0,00	27,50	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	
CRUCE DE CARREJO		1,90	25,60	8:38	8:28	8:22	8:19	8:16	8:14	8:12	8:10	8:09	8:08	
PUENTE DE MADERA		3,50	24,00	9:10	8:52	8:42	8:35	8:30	8:26	8:23	8:19	8:17	8:16	
COS	<span style="background-color: #76923c; color: white; padding: 2px;">CA 812</span>	4,20	23,30	9:24	9:03	8:50	8:42	8:36	8:31	8:28	8:22	8:21	8:19	
INJIESTA		7,00	20,50	10:20	9:45	9:24	9:10	9:00	8:52	8:46	8:38	8:35	8:32	
ALTO DE COS		8,40	19,10	10:48	10:06	9:40	9:24	9:12	9:03	8:56	8:45	8:42	8:38	
ARROYO DE GARGANTERA		10,30	17,20	11:26	10:34	10:03	9:43	9:28	9:17	9:08	8:56	8:51	8:47	
EL CAVIO		14,00	13,50	12:40	11:30	10:48	10:20	10:00	9:45	9:33	9:16	9:10	9:04	
CASTRO DEL CEREZO		16,40	11,10	13:28	12:06	11:16	10:44	10:20	10:03	9:49	9:29	9:22	9:15	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		17,50	10,00	13:50	12:22	11:30	10:55	10:30	10:11	9:56	9:35	9:27	9:20	
DESVÍO MAZCUERRAS		21,80	5,70	15:16	13:27	12:21	11:38	11:06	10:43	10:25	9:58	9:49	9:40	
MAZCUERRAS	<span style="background-color: #76923c; color: white; padding: 2px;">CA 812</span>	23,60	3,90	15:52	13:54	12:43	11:56	11:22	10:57	10:37	10:08	9:58	9:48	
PUENTE DE MADERA		24,80	2,70	16:16	14:12	12:57	12:08	11:32	11:06	10:45	10:15	10:04	9:54	
CABEZÓN DE LA SAL	    <span style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">24:00 H</span>	27,50	0,00	17:10	14:52	13:30	12:35	11:55	11:26	11:03	10:30	10:17	10:06	