















**LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON 74 KM D+ 3.350 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	23:00											
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
CABEZÓN DE LA SAL	  CA 180	0,00	74,00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
ERMITA DE SANTA LUCIA- DIRECCIÓN PICO PIRALBA	ABANDONO CARRETERA CA 180	2,70	71,30	23:40	23:32	23:29	23:27	23:23	23:20	23:18	23:16	23:14	23:13
PICO PIRALBA		4,70	69,30	0:10	23:56	23:51	23:47	23:40	23:35	23:31	23:28	23:25	23:23
PICO CANTO REDONDO		6,42	67,58	0:36	0:17	0:10	0:04	23:55	23:48	23:42	23:38	23:35	23:32
INICIO CORTAFUEGOS	PRECAUCIÓN EN LA BAJADA	6,87	67,13	0:43	0:22	0:14	0:08	23:58	23:51	23:45	23:41	23:37	23:34
FIN CORTAFUEGOS		7,36	66,64	0:50	0:28	0:20	0:13	0:03	23:55	23:49	23:44	23:40	23:36
RUENTE	CRUCE CON CARRETERA CA 180	9,78	64,22	1:26	0:57	0:46	0:37	0:23	0:13	0:05	23:58	23:53	23:48
COLLADO DE BARCENILLAS		13,17	60,83	2:17	1:38	1:23	1:11	0:52	0:38	0:27	0:19	0:11	0:05
AVITUALLAMIENTO DE BARCENILLAS		15,00	59,00	2:45	2:00	1:43	1:30	1:08	0:52	0:40	0:30	0:21	0:15
LA MIÑA		16,00	58,00	3:00	2:12	1:54	1:40	1:17	1:00	0:46	0:36	0:27	0:20
CUETO DE LA BRAÑUCA DEL ALTO	BAJADA CON PIEDRAS OCULTAS Y PIEDRAS SUELTAS	20,00	54,00	4:00	3:00	2:38	2:20	1:51	1:30	1:13	1:00	0:49	0:40
AVITUALLAMIENTO DE VIAÑA	 CA 816	24,90	49,10	5:13	3:58	3:31	3:09	2:33	2:06	1:46	1:29	1:15	1:04
CRUCE DE LLENDEMOZÓ		28,70	45,30	6:10	4:44	4:13	3:47	3:06	2:35	2:11	1:52	1:36	1:23
AVITUALLAMIENTO DE CORREPOCO	 CA 817	31,60	42,40	6:54	5:19	4:44	4:16	3:30	2:57	2:30	2:09	1:52	1:38
CRUCE DEL RIO ARGONZA	SEGUIR INDICACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL . DESPUÉS DEL PASO A 100 METROS ATENCIÓN LODAZAL	32,40	41,60	7:06	5:28	4:53	4:24	3:37	3:03	2:36	2:14	1:56	1:42
DESVÍO COLSA A SAJA	 6:30 H	34,90	39,10	7:43	5:58	5:20	4:49	3:59	3:21	2:52	2:29	2:10	1:54
COLSA	CA 818	35,50	38,50	7:52	6:06	5:27	4:55	4:04	3:26	2:56	2:33	2:13	1:57
AVITUALLAMIENTO DE LOS TOJOS	   CA 818	36,50	37,50	8:07	6:18	5:38	5:05	4:12	3:33	3:03	2:39	2:19	2:02
CRUCE DE BARCENA MAYOR	 16:00 H	43,70	30,30	9:55	7:44	6:56	6:17	5:14	4:27	3:51	3:22	2:58	2:38
BARCENA MAYOR ( INCICO CALZADA ROMANA )		43,80	30,20	9:57	7:45	6:57	6:18	5:15	4:28	3:52	3:22	2:58	2:39
AVITUALLAMIENTO DEL MORAL	 	50,30	23,70	11:34	9:03	8:08	7:23	6:11	5:17	4:35	4:01	3:34	3:11
CRUCE DE LA PISTA A CIEZA		53,40	20,60	12:21	9:40	8:42	7:54	6:37	5:40	4:56	4:20	3:51	3:27
ALTO DE ESPINERA ( TORDIAS )		53,70	20,30	12:25	9:44	8:45	7:57	6:40	5:42	4:58	4:22	3:52	3:28
LA RAIZ ( ENLACE CON LA MARATON )		55,00	19,00	12:45	10:00	9:00	8:10	6:51	5:52	5:06	4:30	4:00	3:35
BRAÑA ZARZA ( ENLACE MARCHA A PIE )		57,80	16,20	13:27	10:33	9:30	8:38	7:15	6:13	5:25	4:46	4:15	3:49
ALTO DEL TORAL		60,40	13,60	14:06	11:04	9:58	9:04	7:37	6:33	5:42	5:02	4:29	4:02



**LOS 10000 DEL SOPLAO ULTRAMARATON 74 KM D+ 3.350 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	23:00											
LOCALIDAD	INDICACIONES	Km	FALTAN	HORAS DE PASO APROXIMADO SEGÚN VELOCIDAD MEDIA									
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		63,80	10,20	14:57	11:45	10:36	9:38	8:06	6:58	6:05	5:22	4:48	4:19
PRADO REDONDO		65,80	8,20	15:27	12:09	10:57	9:58	8:24	7:13	6:18	5:34	4:58	4:29
LA ASOMÁ		66,80	7,20	15:42	12:21	11:08	10:08	8:32	7:21	6:25	5:40	5:04	4:34
DESVÍO MAZCUERRAS		68,20	5,80	16:03	12:38	11:24	10:22	8:44	7:31	6:34	5:49	5:12	4:41
MAZCUERRAS		70,00	4,00	16:30	13:00	11:43	10:40	9:00	7:45	6:46	6:00	5:21	4:50
PUENTE DE MADERA		71,40	2,60	16:51	13:16	11:58	10:54	9:12	7:55	6:56	6:08	5:29	4:57
CABEZÓN DE LA SAL	   <b>12:00 H</b>	74,00	0,00	19:58	15:46	14:15	12:58	10:58	9:29	8:19	7:23	6:37	5:59