











LOS 10000 DEL SOPLAO RUTA ADAPTADA
SENDERISMO INCLUSIVO D+ 1.167 m DISTANCIA - 28,6 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	  CA 180	0,00	28,60	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
CRUCE DE CARREJO		2,10	26,50	8:42	8:31	8:25	8:21	8:18	8:15	8:14	8:11	8:10	8:09	
PUENTE DE MADERA		3,80	24,80	9:16	8:57	8:45	8:38	8:32	8:28	8:25	8:20	8:19	8:17	
COS	CA 812	4,50	24,10	9:30	9:07	8:54	8:45	8:38	8:33	8:30	8:24	8:22	8:20	
INJIESTA		7,10	21,50	10:22	9:46	9:25	9:11	9:00	8:53	8:47	8:38	8:35	8:32	
ALTO DE COS		8,50	20,10	10:50	10:07	9:42	9:25	9:12	9:03	8:56	8:46	8:42	8:39	
ARROYO DE GARGANtera		10,50	18,10	11:30	10:37	10:06	9:45	9:30	9:18	9:10	8:57	8:52	8:48	
EL CABIO		14,00	14,60	12:40	11:30	10:48	10:20	10:00	9:45	9:33	9:16	9:10	9:04	
CASTRO DEL CEREZO		17,00	11,60	13:40	12:15	11:24	10:50	10:25	10:07	9:53	9:32	9:25	9:18	
AVITUALLAMIENTO DEL CEREZO		17,70	10,90	13:54	12:25	11:32	10:57	10:31	10:12	9:58	9:36	9:28	9:21	
DESVÍO MAZCUERRAS		22,00	6,60	15:20	13:30	12:24	11:40	11:08	10:45	10:26	10:00	9:50	9:41	
MAZCUERRAS	CA 812	24,00	4,60	16:00	14:00	12:48	12:00	11:25	11:00	10:40	10:10	10:00	9:50	
PUENTE DE MADERA		25,00	3,60	16:20	14:15	13:00	12:10	11:34	11:07	10:46	10:16	10:05	9:55	
CRUCE DE CARREJO	CA 180	26,60	2,00	16:52	14:39	13:19	12:26	11:48	11:19	10:57	10:25	10:13	10:02	
CABEZÓN DE LA SAL	    24:00 H	28,60	0,00	17:32	15:09	13:43	12:46	12:05	11:34	11:10	10:36	10:23	10:12	