LOS 10000 DEL SOPLAO RUTA A PIE | 40.4 km +1600 m

PUNTO CONTROL	ICONOS	T. CORTE	CIERRE AVIT.	CARRETERA	OBSERVACIONES	KM	FALTAN	+D (m)	-D (m)	3 km/h	4 km/h	5 km/h	6 km/h	8 km/h	10 km/h	12 km/h	15 km/h
CABEZÓN DE LA SAL						0.00	40.40	0	0	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
SANTA LUCIA				CA-180		3.00	37.40	53	59	09:00	08:45	08:36	08:30	08:22	08:18	08:15	08:12
EL CORTAFUEGOS						7.00	33.40	560	269	10:20	09:45	09:24	09:10	08:52	08:42	08:35	08:28
RUENTE			12:00	CA-180		10.10	30.30	569	555	11:22	10:31	10:01	09:41	09:15	09:00	08:50	08:40
CASA DEL MONTE			14:00			18.55	21.85	880	846	14:11	12:38	11:42	11:05	10:19	09:51	09:32	09:14
DESCANSO DE LA COTERA		17:00				21.05	19.35	1043	919	15:01	13:15	12:12	11:30	10:37	10:06	09:45	09:24
LAS URIZOSAS						25.25	15.15	1254	1034	16:25	14:18	13:03	12:12	11:09	10:31	10:06	09:41
EL TORAL						26.00	14.40	1387	1087	16:40	14:30	13:12	12:20	11:15	10:36	10:10	09:44
EL CEREZO			20:00			29.50	10.90	1403	1225	17:50	15:22	13:54	12:55	11:41	10:57	10:27	09:58
MAZCUERRAS				CA-812		35.70	4.70	1447	1556	19:54	16:55	15:08	13:57	12:27	11:34	10:58	10:22
CARREJO				CA-180		38.50	1.90	1447	1567	20:50	17:37	15:42	14:25	12:48	11:51	11:12	10:34
CABEZÓN DE LA SAL		22:00				40.40	0.00	1447	1564	21:28	18:06	16:04	14:44	13:03	12:02	11:22	10:41